

Жизнь в движении

1. Что означает фраза «жизнь в движении» в более широком смысле?

- а) Только спорт
- б) Только активные игры
- в) Развитие, активность, целеустремлённость
- г) Поездки и путешествия

2. Сколько минут физической активности в день рекомендует ВОЗ детям школьного возраста?

- а) 10 минут
- б) 30 минут
- в) 60 минут
- г) 90 минут

3. Какое из качеств помогает достигать целей?

- а) Лень
- б) Самодисциплина
- в) Сомнение
- г) Безразличие

4. Какая фраза отражает смысл «жизнь в движении»?

- а) Лучше ничего не делать
- б) Лежать и ждать успех
- в) Идти вперёд, несмотря на трудности
- г) Делать только то, что легко

5. Что поможет сохранить здоровье в школьные годы?

- а) Постоянное сидение
- б) Здоровое питание и движение
- в) Бесконтрольное питание
- г) Изоляция от спорта

6. Какое действие можно считать шагом к внутреннему движению?

- а) Поставить цель и начать действовать
- б) Отложить дело
- в) Игнорировать трудности
- г) Плыть по течению

РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ

Ответы: 1 - в, 2 - в, 3 - б, 4 - в, 5 - б, 6 - а

ОТВЕТЫ

