

Контрольные вопросы.

- 1. Дайте свое определение здорового образа жизни.
- 2. Назовите составляющие здорового образа жизни.
- 3. Какие функции выполняет питание в жизнедеятельности человека?
- 4. В каком случае достигают полноценного, разнообразного и сбалансированного питания?
- 5. Каковы причины переутомления?
- 6. В какие часы у человека отмечается наиболее высокий уровень работоспособности?
- 7. Что способствует быстрому засыпанию и глубокому сну?
- 8. Какие заболевания свойственны курильщикам?
- 9. На какие органы человека воздействует алкоголь?
- 10. Какой вопрос вызвал у вас затруднение с ответом?