

# **В здоровом теле – здоровый дух**

**(интерактивный тест для школьников)**

# **Слово «спорт» имеет два значения:**

**Физические  
упражнения с  
целью  
укрепления  
организма**

**Атлетическая  
деятельность,  
требующая  
специальной  
подготовки и  
физической силы**

- Спорт играет важную роль в жизни общества и в формировании личности и характера подростка.
- Но заниматься спортом тоже надо уметь, иначе вместо пользы он принесёт вред здоровью.
- А вы знаете, как правильно заниматься спортом?

# Инструкция

- Внимательно прочитайте утверждение на карточке
- Ответьте, верно ли это утверждение (ДА/НЕТ)
- Сравните свой ответ с рекомендациями специалистов (на другой стороне карточки)
- При совпадении ставите себе 1 балл, иначе 0 баллов
- Подсчитайте количество набранных баллов за 11 вопросов и узнайте свой результат

# Вопрос 1

**Самый лучший способ быть в хорошей форме – каждый день делать зарядку с большой нагрузкой**

## Вопрос 2

**Чем больше разрабатывать мышцы, тем  
они слабее становятся**

## Вопрос 3

**Вы не можете переусердствовать в занятиях спортом: чем больше вы занимаетесь, тем лучше**

## Вопрос 4

**Эффект от спортивных упражнений  
наступает тогда, когда вы начинаете  
задыхаться, выполняя их**

## Вопрос 5

**Заниматься упражнениями одинаково  
хорошо и в тепле, и на холода**

## Вопрос 6

**Можно приобрести хорошую форму и поддерживать её, занимаясь спортом всего лишь несколько минут в неделю**

## Вопрос 7

**Ритмическая гимнастика – самое лучшее  
упражнение для разогрева**

## Вопрос 8

**Если вы будете интенсивно и постоянно заниматься спортом, то у вас будут сильные мышцы**

## Вопрос 9

**Для того, чтобы окрепнуть, необходимо, делая зарядку, постоянно увеличивать нагрузку**

# Вопрос 10

**Вы не должны отказаться от вашего обычного комплекса упражнений, если не зажила травма**

# Вопрос 11

**От зарядки только по выходным больше вреда, чем пользы**

# Ваш результат

*Если вы набрали 0 – 4 балла: занимаясь спортом самостоятельно, вы можете себе навредить, получить травму. Найдите тренера!*



# Ваш результат

*Если вы набрали 5 – 8 баллов: вы можете заниматься спортом самостоятельно. При регулярных тренировках вы принесёте пользу своему здоровью!*



# Ваш результат

*Если вы набрали 9 – 11 баллов: вы много знаете о том, как правильно заниматься спортом. А не стать ли вам тренером?*

