




# **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  
задышаться, выполняя их**





# Вопрос 5

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



## 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?**

