

Тест

Опорно - двигательная система

1. Какую работу в организме выполняет скелет?

а) является опорой тела, защищает внутренние органы

б) передаёт сигналы к органам от головного мозга

в) приводит в движение тело

2. Какую работу в организме выполняют мышцы?

- а) передают сигналы к органам от головного мозга**
- б) разносят по организму питательные вещества**
- в) приводят в движение кости**

3. Какую систему образуют скелет и мышцы?

- а) кровеносную систему
- б) пищеварительную систему
- в) опорно – двигательную систему
- г) нервную систему

4. От чего зависит осанка?

- а) от скелета и мышц
- б) от работы кровеносной системы
- в) от хорошей учёбы

5. Какой вред организму приносит неправильная осанка?

- а) выпадают волосы
- б) человеку труднее дышать
- в) хуже работают сердце и другие внутренние органы

6. Какие правила надо выполнять при ходьбе?

- а) если несёшь что либо тяжёлое, распредели груз равномерно в правой и левой руках
- б) если это невозможно, носи груз в правой руке
- в) в школу лучше ходить с ранцем, чем с портфелем
- г) держись прямо

7. Какой должна быть кровать?

- а) не очень мягкой
- б) ровной
- в) слегка изогнутой
- г) не очень жёсткой

**8. Что необходимо делать
тому, кто хочет иметь
правильную осанку?**

- а) тренировать мышцы
- б) много лежать на ровной
поверхности
- в) много сидеть, опираясь на
спинку стула

9. Что должны делать ребята, у которых осанка испорчена?

- а) много лежать на ровной поверхности
- б) много сидеть, опираясь на спинку стула
- в) заниматься лечебной физкультурой