**Задание по ОБЖ апрель 2020 год.**

5 класс

1.Безопасное поведение в бытовой ситуациях. Стр.57-63. Контрольные вопросы. 1.Опишите порядок включения электроприборов в сеть. 2.Ваши действия при утечке газа. 3.Какую опасность представляет компьютер.. Составить комплекс упражнений для снятия утомления поле работы за компьютером. Комплекс упражнений для глаз. 2.Основы здорового образа жизни.Стр.130-155. Контрольные вопросы. 1Что такое здоровый образ жизни. Стр.130. 2.Составить индивидуальный режим дня учитывая учебные занятия и приготовление домашних заданий. 3.Основные физические качества.(Быстрота, сила, выносливость, гибкость ) Опишите ваш любимый вид спорта ,какие физические качества он развивает.

4.Закаливание. –виды закаливания. –принципы закаливания. –опишите самый доступный способ закаливания для вас. 5.Рациональное питание. –Основные правила приёма пищи. 6.Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. –объясните какое влияние оказывает курение и употребление спиртных напитков на развитие физических и умственных качеств человека.