ЗДРАВЉЕ

1. Заокружи слово испред нетачног одговора:

Одмор и сан су неопходни јер се:

а) тако обнавља енергија

б) тело ослобађа штетних супстанци

в) сутрадан лакше памти садржај песмице

г) тако смањује отпорност организма.

2. Заокружи слово испред тачног одговора.

Које су предности редовних физичких активности?

а) Несаница.

б) Брзо замарање.

в) Прекомерна тежина.

в) Боља концентрација на часу.

3. Заокружи слово испред тачног одговора.

Свако вежбање треба започети:

а) лаганим вежбама

б) непосредно пред спавање

в) енергичним, брзим вежбама

г) одмах после оброка