

ВИКТОРИНА

«Здоровый

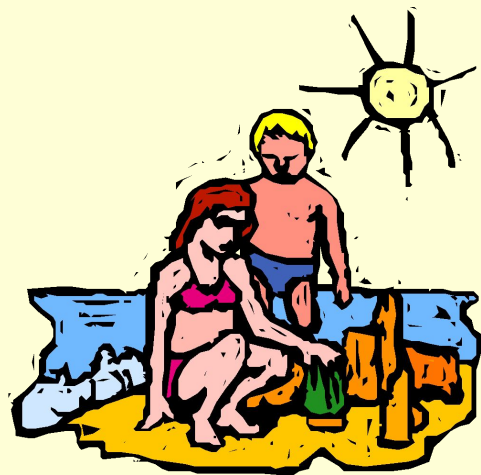
Образ

Жизни»

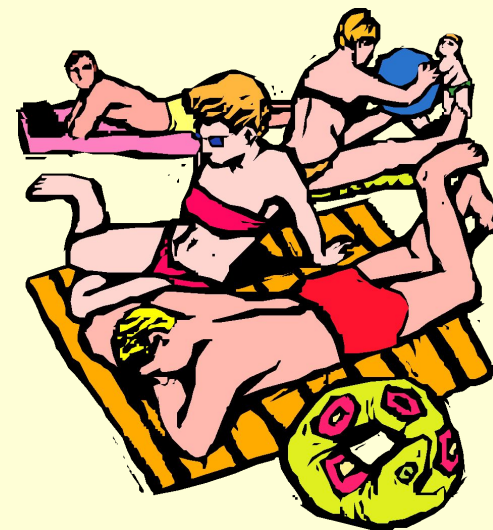
Оптимальная температура воды для ванны

1. 37°
2. 33°
3. 28°
4. 42°

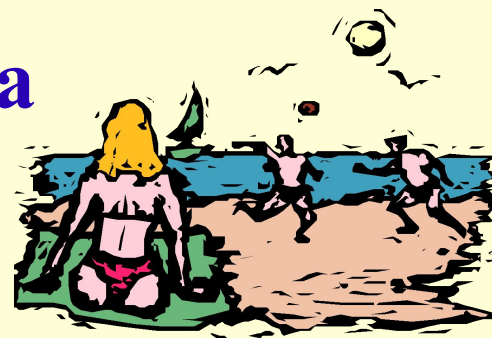




Загар



1. **Закаливающая процедура**
2. **Способствует здоровому состоянию костей**
3. **Косметическая процедура**
4. **Повышает содержание витамина D**





1.Аэробика

Фитнесс



2.Бег



3. Зарядка



4. Шейпинг

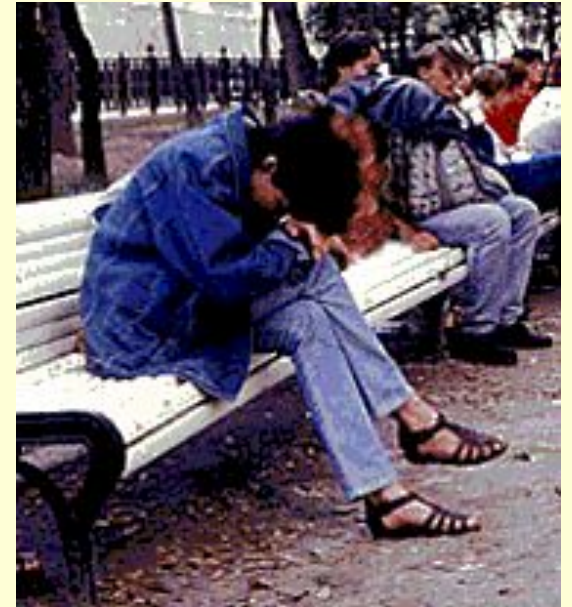
В традиционных финских банях (саунах)

1. Используют березовый веник
2. Используют можжевеловый веник
3. Банный веник не используют



Утомление

1. **Отрицательное явление**
2. **Промежуточное состояние между болезнью и здоровьем**
3. **Естественный физиологический процесс**



Перед использованием банный веник следует

1. Размочить в холодной воде
2. Размочить в крутом кипятке
3. Размочить в теплой воде



Курение табака

1. **Расширяет
сосуды**
2. **Вредная
привычка**
3. **Вид
наркотической
зависимости**
4. **Сужает сосуды**



Аэробика

1. **Движение и
воздух**
2. **Воздух и
жизнь**
3. **Жизнь и
движение**



Отсутствие физической активности

1. Снимает утомление
2. Является стрессом для организма
3. Вызывает утомление
4. Неблагоприятно для организма



Вид боевых искусств Японии



1.Дзюдо

2. Таэквон-до



3.Карате



4.Самбо



Самое распространенное заразное заболевание

1. Насморк
2. Жадность
3. Рак
4. Ринит



Нормальные цифры артериального давления у лиц 15-20 лет



1. До 100 мм.рт.ст.
2. 100-120 мм.рт.ст. на 70-80 мм.рт.ст.
3. 140 мм.рт.ст. на 90 мм.рт.ст.
4. Свыше 150 мм.рт.ст.



Депрессия

1. **Стойкий упадок настроения**
2. **Хроническое переутомление**
3. **Длительный психический дискомфорт**



Во время сна мозг

1. **Бездействует**
2. **Воспринимает информацию**
3. **Перерабатывает информацию**
4. **Уменьшается**



Рефлексотерапия

1. Стимуляция условных и безусловных рефлексов
2. Воздействие на определенные точки
3. Дрессировка животных



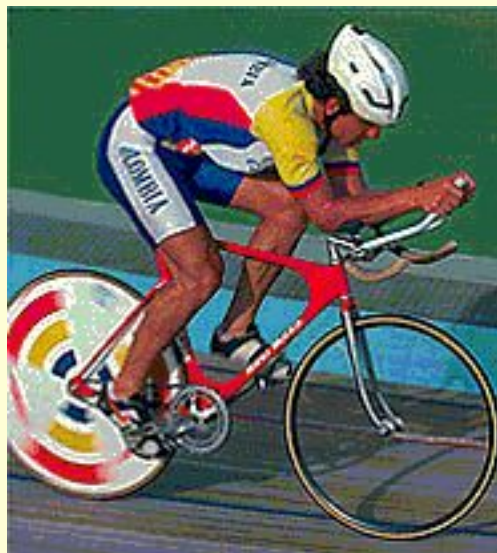
Триатлон включает:



1. Бег



2. Плавание



3. Велопробег



4. Стрельба