

**ВИКТОРИН**

**А**

**«ЗОЖ»**

# Оптимальная температура воды для ванны

1.  $37^{\circ}$
2.  $33^{\circ}$
3.  $28^{\circ}$
4.  $42^{\circ}$

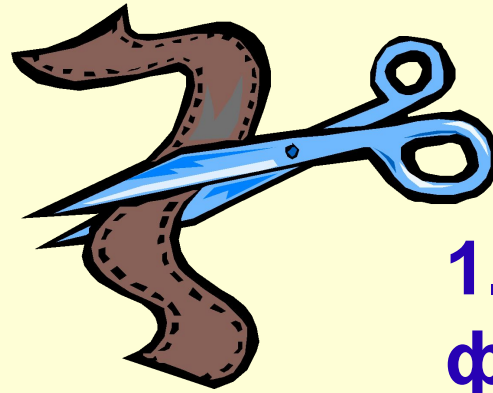


# Айкидо

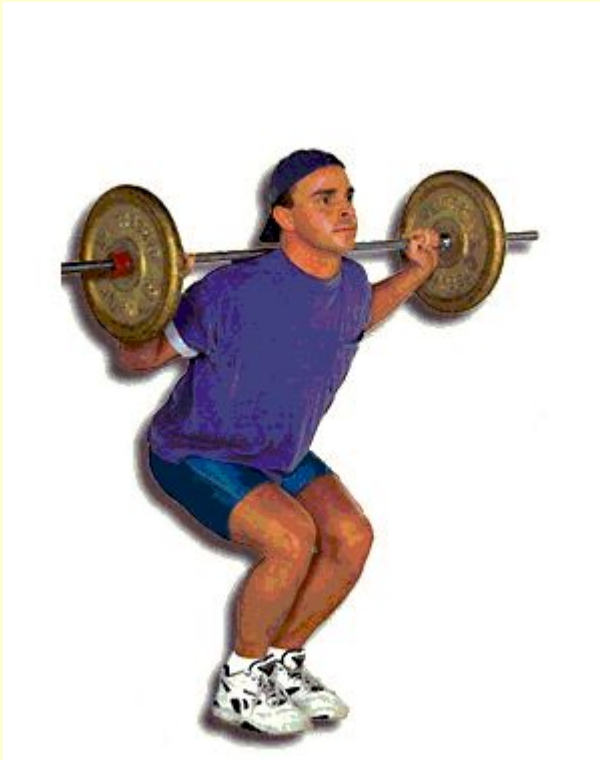
1. Техника рукопашного боя
2. Искусство обороны и нападения
3. Искусство эффективной обороны



# Слайд

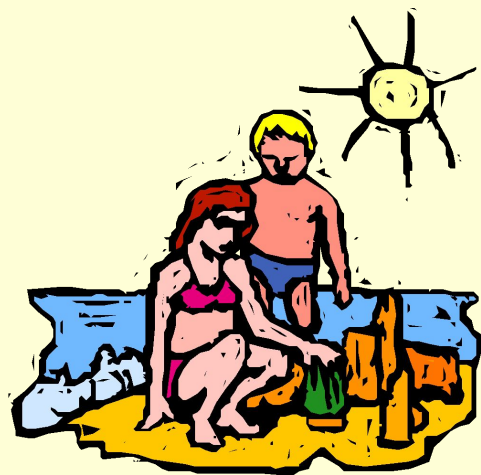


1.Позитивный  
фотографический  
кадр

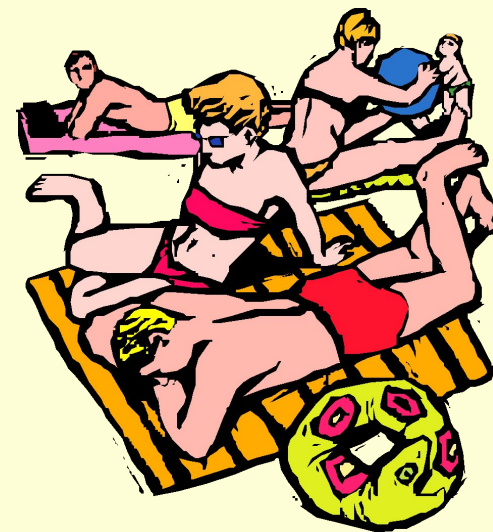


2.Вид аэробики

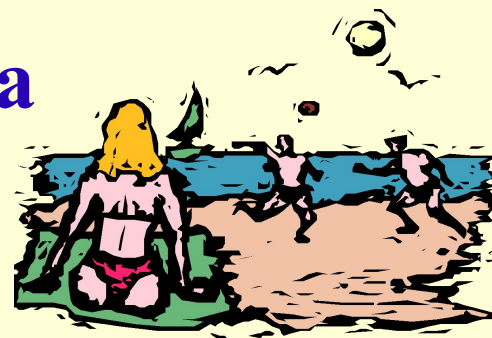
3.Повтор однотипных упражнений в  
бодибилдинге



# Загар



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



# Фитнесс



1.Аэробика



2.Бег



3. Зарядка



4. Шейпинг

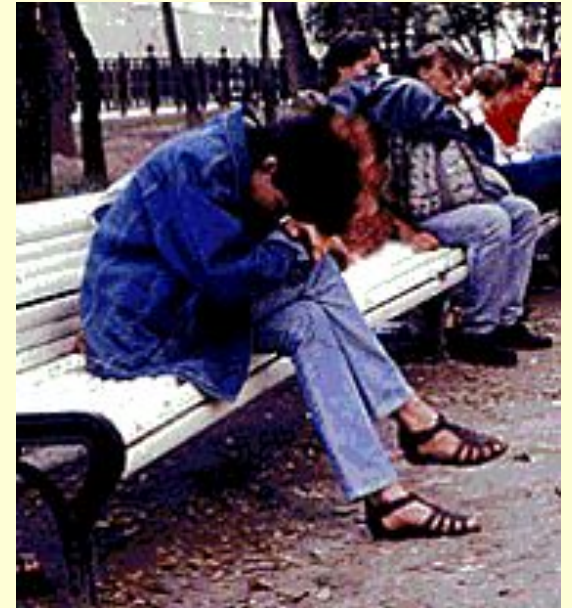
# В традиционных финских банях (саунах)

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**





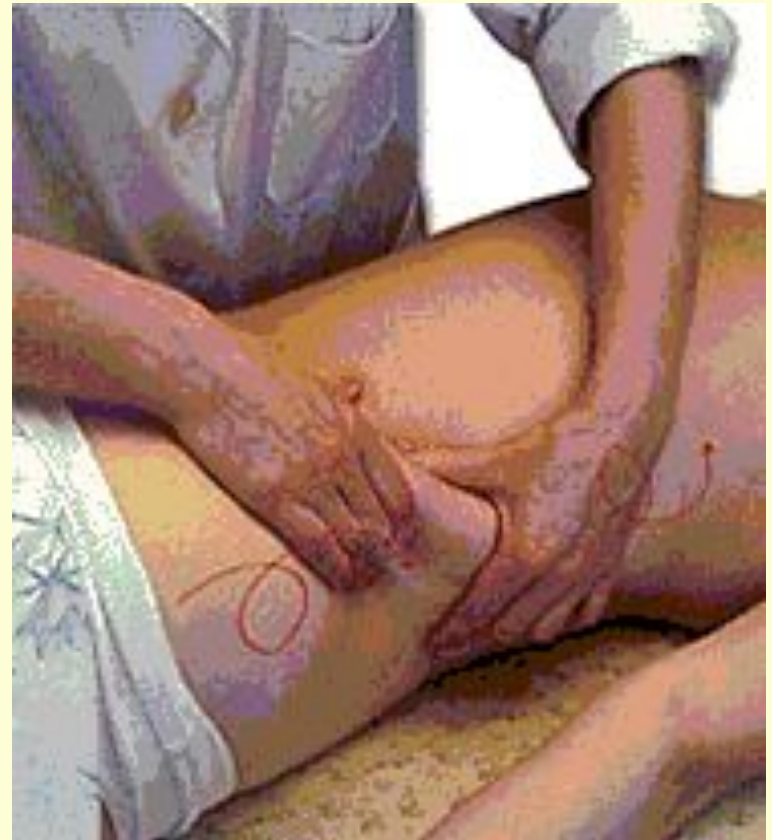
# Перед использованием банный веник следует

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



# Массаж противопоказан при

1. Переутомлении
2. Спазмировании  
мышц
3. Повышенной  
температуре тела
4. Кожный  
заболеваниях



# 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**

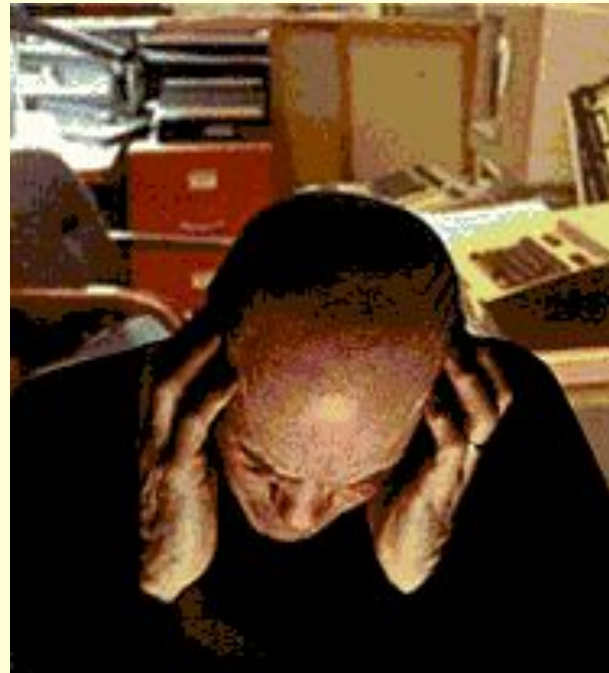


**4.Самбо**



# 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**



# Цы - Гун

1. **Оздоровительная система**
2. **Вид китайского единоборства**
3. **Гора в Китае**



# Рефлексотерапия

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



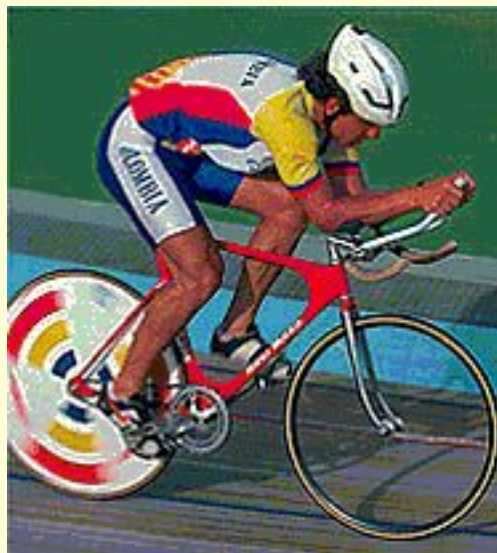
# Триатлон включает:



1. Бег



2. Плавание



3. Велопробег



4. Стрельба