

ВИКТОРИНА

что ты знаешь о

ЗОЖ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ДЕТСКО ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА» Г. АЛЬМЕТЬЕВСК РТ

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛЯКОВА КСЕНИЯ НИКОЛАЕВНА

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БОБРОВА ОКСАНА ВИКТОРОВ

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАШЕНИННИКОВА ЕКАТЕРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАИКИНА ВЕРОНИКА ИВАНОВНА

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТЕПАНЯН ДАВИД ВАГАНОВИЧ

Оптимальная температура воды для ванны

1. 37°

2. 33°

3. 28°

4. 42°



Айкидо

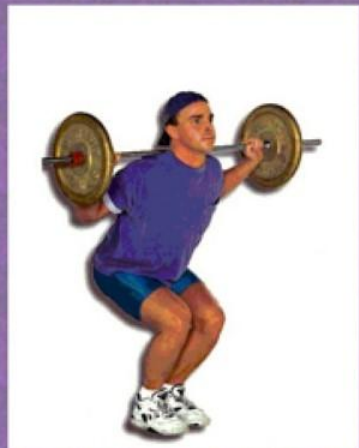
1. Техника рукопашного боя
2. Искусство обороны и нападения
3. Искусство эффективной обороны



Стретчинг:



1. Позитивный
фотографический
кадр



2. Вид аэробики

3. Повтор однотипных упражнений в
бодибилдинге

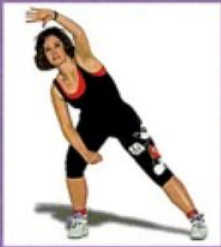


Загар



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





1. Аэробика

Фитнесс



2. Бег



3. Зарядка



4. Шейпинг



В традиционных финских банях (саунах)

1. Используют березовый веник
2. Используют можжевельновый 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. Кожные заболевания



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

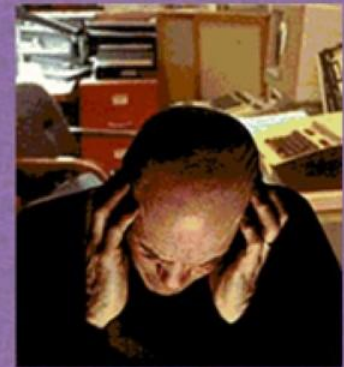


4.Самбо



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.



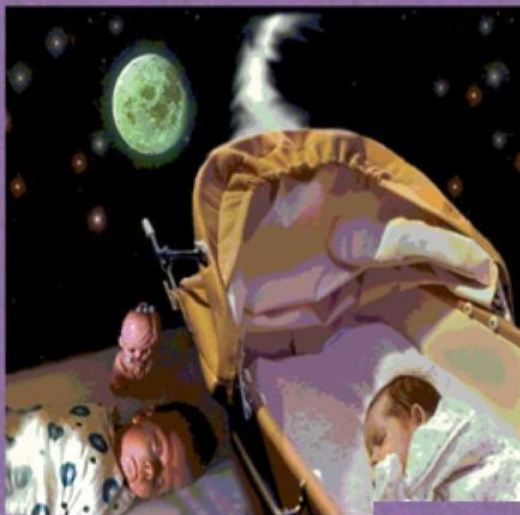
Депрессия

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



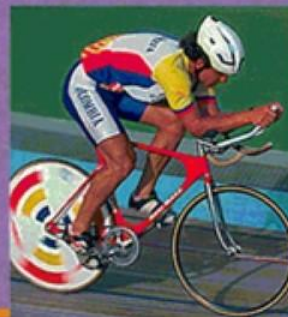
Триатлон включает:



1. Бег



2. Плавание



3. Велопробег



4. Стрельба