

ЗОЖ

1. Что является основным компонентом здорового образа жизни (ЗОЖ)?

- а) Только правильное питание
- б) Только физическая активность
- в) Комплексная система, включающая питание, физическую активность, режим дня и психоэмоциональное благополучие
- г) Только отказ от вредных привычек

2. Какие из перечисленных факторов НЕ способствуют здоровому образу жизни?

- а) Регулярные физические нагрузки
- б) Употребление алкоголя и табака
- в) Соблюдение режима дня
- г) Рациональное питание

3. Какой процент от общей калорийности рациона должны составлять углеводы согласно принципам рационального питания?

- а) 15%
- б) 30%
- в) 55%
- г) 70%

4. Какое из перечисленных заболеваний может быть вызвано длительным курением?

- а) Сахарный диабет
- б) Рак легких
- в) Остеопороз
- г) Гипертония

5. Какая система оздоровления основана на идее замены старых клеток новыми?

- а) Система П. Иванова
- б) Система Б.В. Болотова
- в) Система К. Купера
- г) Система Г.Н. Сытина

6. Какой из перечисленных методов оздоровления акцентирует внимание на тренировке дыхательных мышц?

- а) Йога
- б) Система А. Стрельниковой
- в) Система К. Купера
- г) Метод Г.Н. Сытина

7. Какой из перечисленных факторов НЕ является причиной развития гиподинамии?

- а) Механизация труда
- б) Урбанизация
- в) Регулярные занятия спортом
- г) Малоподвижный образ жизни

8. Какое из перечисленных упражнений рекомендуется для укрепления сердечно-сосудистой системы?

- а) Бег на короткие дистанции
- б) Плавание
- в) Тяжелая атлетика
- г) Йога

9. Какой из перечисленных методов оздоровления основан на использовании словесно-образных самоубеждений?

- а) Система П. Иванова
- б) Метод Г.Н. Сытина
- в) Система К. Купера
- г) Система Б.В. Болотова

10. Какой из перечисленных факторов НЕ способствует профилактике наркомании?

- а) Информационно-образовательная работа
- б) Ограничение доступности психоактивных веществ
- в) Поощрение употребления наркотиков
- г) Организация лечения и реабилитации