

• Жауаптар

Семіздік

Негізгі

• Қашаннан бері семіздік ғаламдық мәселеге айналды?

A – соңғы 100 жылда

B – өткен жылы

C – 300 жыл бұрын

D – соңғы 5 жылда

• ДМК нені білдіреді?

A – дұрыс масса көрсеткіші

B – денедегі майдың көрсеткіші

C – дене массасының көрсеткіші

D – дененің метрикалық көрсеткіші

• ДМК мәні 30-дан артық болса, ... болады.

A – артық салмақ

B – салмақтың жетіспеуі

C – семіздік

D – қалыпты салмақ

• Қандай тағамдар семіздік деңгейін арттырады?

A – жоғары калориялы өңделген тағамдар

B – жемістер

C – көмірсулар

D – сүт тағамдары

Тереңдетілген

• ДМК қалай есептеледі?

A – салмақ (кг) пен бойдың (м) көбейтіндісіне тең

B – бойдың (м) жартысын салмаққа (кг) бөлгенге тең

C – бойды (м) салмаққа (кг) бөліп, квадраттағанға тең

D – салмақты (кг) бойға (м) бөліп, квадраттағанға тең

• Қалыпты салмақтың ДМК-сы неге тең?

A – 10-нан кем

B – 18,5–24,9

C – 7,5–17,5

D – 25-тен артық

• Дүние жүзінде қанша ересек адам семіздікпен ауырады?

A – 5 миллион

B – 50 миллион

C – 5 миллион

D – 500 миллионнан астам

• Неліктен ағза майды қорға жинауға бейімделді?

A – аңшылыққа шыққанда күшті болу үшін

B – қауіп төнгенде жылдам болу үшін

C – тағам жетіспегенде тірі қалу үшін

D – мидың саулығын сақтау үшін

Фитнес деген не?

Негізгі

• ДМК нені білдіреді?

- A – дұрыс масса көрсеткіші
- B – денедегі майдың көрсеткіші
- C – дене массасының көрсеткіші
- D – дененің метрикалық көрсеткіші**

• Төмендегілердің қайсысы фитнесіңіздің негізгі көрсеткішіне жатпайды?

- A – ДМК
- B – қан қысымы
- C – арықтық**
- D – қалыпты жағдайдағы жүрек соғысының жиілігі

• Жақсы физикалық формада болу үшін не істеу керек?

- A – тек жаттығу жасау керек
- B – тек тамақты аз ішу керек
- C – дұрыс тамақтану және жүйелі түрде жаттығу жасау керек**
- D – тамақты көп жеу керек

• Жүзу, жүгіру, велосипед тебу қандай жаттығу түріне жатады?

- A – аэробты**
- B – негізгі
- C – емдік
- D – дамытушы

Тереңдетілген

• ДМК қалай есептеледі?

- A – салмақ (кг) пен бойдың (м) көбейтіндісіне тең
- B – бойдың (м) жартысын салмаққа (кг) бөлгенге тең
- C – бойды (м) салмаққа (кг) бөліп, квадраттағанға тең
- D – салмақты (кг) бойға (м) бөліп, квадраттағанға тең**

• Сау ересек адамның қалыпты жағдайдағы жүрек соғысының орташа жиілігі неге тең?

- A – 40–60 соққы/мин
- B – 60–100 соққы/мин**
- C – 100–120 соққы/мин
- D – 140 соққы/мин

• Қалыпты қан қысымы неге тең?

- A – 120/80**
- B – 100/60
- C – 140/40
- D – 80/140

• “Жақсы күй сыйлайтын химиялық заттар” қалай аталады?

- A – диоксин
- B – эндорфин**
- C – инсулин
- D – статин