

1. Гиподинамия дегеніміз —

- A) Артық тамақтану
- B) Қозғалыс белсенділігінің төмендеуі
- C) Дұрыс тамақтанбау
- D) Ұйқының азаюы

2. «Гипо» сөзі қандай мағына береді?

- A) Артық
- B) Жылдам
- C) Аз
- D) Күшті

3. Гиподинамия көбінесе ненің салдарынан пайда болады?

- A) Су ішпеуден
- B) Қимыл-қозғалыстың аздығынан
- C) Суық тиюден
- D) Дұрыс тыныс алмаудан

4. Ұзақ уақыт отыру ең алдымен қай жүйеге кері әсер етеді?

- A) Ас қорыту
- B) Тыныс алу
- C) Қан айналым
- D) Зәр шығару

5. Гиподинамия бұлшықетке қалай әсер етеді?

- A) Күшейтеді
- B) Ұлғайтады
- C) Әлсіретеді

D) Қалпына келтіреді

6. Қозғалыс аздығы қандай жағдайға әкелуі мүмкін?

A) Дене бітімінің түзелуіне

B) Артық салмақтың жиналуына

C) Иммунитеттің артуына

D) Жүрек жұмысының жақсаруына

7. Гиподинамия кезінде жүрек жұмысы қалай өзгереді?

A) Жақсарады

B) Тұрақты болады

C) Әлсірейді

D) Жылдамдайды

8. Гиподинамияның омыртқаға әсері қандай?

A) Омыртқа күшейеді

B) Икемділігі артады

C) Омыртқа қисаюы мүмкін

D) Әсер етпейді

9. Қозғалыс аздығы қан айналымына қалай әсер етеді?

A) Қан айналымы жақсарады

B) Қан айналымы баяулайды

C) Өзгермейді

D) Қан қоюланады

10. Гиподинамия қандай аурулардың қаупін арттырады?

A) Жұқпалы аурулар

B) Жүрек-қанамыр аурулары

C) Терінің аурулары

D) Көз аурулары