

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-қан тамыр аурулары
 - C) Терінің аурулары
 - D) Көз аурулары