

• Тест

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 миллиард
- 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 фитнесің 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