

Напишите правильные варианты ответа.

НО-009

1. Что такое фанатизм?

Фанатизм - чрезмерное, нездоровое влечение к чему-либо, кому-либо.
18

2. Что изучает предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»?

ОБЖ изучает правильное поведение человека в экстремальных, опасных для жизни ситуациях, либо в ежедневных ситуациях, в которых человек должен знать определённые правила.
18

3. Какие закалывающие процедуры вы бы рекомендовали принимать людям с легковозбудимой нервной системой?

Прогулки на свежем воздухе, иногда в прохладную погоду, занятия спортом
9

4. Какое должно быть соотношение белков: жиров: углеводов в дневном меню?

Точная норма БЖУ рассчитывается на каждого человека индивидуально, исходя из его физических потребностей и состояния здоровья, но есть общие рекомендации; нужно употреблять больше медленных углеводов (они дают больше энергии); больше белков нужно людям занимающимся спортом, для тех, кто хочет набрать мышечную массу; за количеством жиров нужно тщательно следить и не употреблять больше или меньше нормы.
14

5. Что такое психическое здоровье?

Психическое здоровье - здоровое или нездоровое эмоционально-психическое состояние человека.
18

Часть II Выберите правильные варианты ответа

1. Эффект закалывания при отсутствии каждодневных процедур исчезает через:

а) 2 недели

б) 1 месяц

в) 2 месяца