

Вікторина

1. Вибери правильну відповідь

1.1. Що спільного між загартуванням організму й гартуванням сталі?

- А Обидва процеси роблять організм або метал гнучкішими.
- Б Обидва процеси роблять організм або метал холоднішими.
- В Обидва процеси підвищують стійкість і міцність.
- Г Обидва процеси зменшують масу.

1.2. Який вплив має загартування на організм?

- А Знижує імунітет.
- Б Підвищує стійкість до інфекцій.
- В Робить організм більш вразливим.
- Г Збільшує потребу в сні.

1.3. Який підхід до загартування є правильним?

- А Починати з максимальної інтенсивності.
- Б Займатися тільки "під настрій".
- В Використовувати лише один природний чинник.
- Г Регулярно й поступово збільшувати навантаження.

2. Заповни пропуски

2.1. Загартування — це комплекс заходів, який підвищує _____ організму до впливу несприятливих умов.

2.2. Основні правила загартування — це послідовність, _____, комплексність і врахування _____ особливостей.

2.3. Починати процедури загартування слід _____, щоб уникнути шкоди для непідготовленого організму.

3. Дай коротку відповідь

3.1. Назви три природні чинники, які використовують для загартування організму. _____

3.2. Чому систематичність важлива під час загартування?

3.3. Як можна індивідуалізувати процес загартування для підлітка?
