
TERVISESPORT

Regulaarne, kuid mõõdukas tervisesport on tervisele kasulik.



Küsimus 1: TERVISESPORT

Mis on regulaarse tervisespordiga tegelemise eelised? Tee iga küsimuse juures ring ümber sõnale "Jah" või "Ei".

Kas see on regulaarse tervisespordiga tegelemise eelis?	Jah või Ei?
Tervisespordiga tegelemine aitab vältida südame- ja veresoonehaigusi.	Jah / Ei
Tervisespordiga tegelemine viib tervisliku toitumiseni.	Jah / Ei
Tervisespordiga tegelemine aitab vältida rasvumist.	Jah / Ei

Õige vastus Kõik kolm õiged: Jah, Ei, Jah – antud järjekorras.

Küsimus 2: TERVISESPORT

Mis juhtub, kui koormata lihaseid? Tee iga küsimuse juures ring ümber sõnale “Jah” või “Ei”.

Kas see nähtus esineb, kui koormata lihaseid?	Jah või Ei?
Lihaste verevarustus paraneb.	Jah / Ei
Lihastes moodustuvad rasvad.	Jah / Ei

Õige vastus Mõlemad õiged: Jah, Ei – antud järjekorras.

Raskus: 386

Õigete vastuste protsent: 82.40%

Küsimus 3: TERVISESPORT

Miks tuleb tervisesporti tehes palju sügavamalt hingata kui puhates?

.....
.....

Õige vastus

Kood 11: Et *suurenenud* süsihappegaasi kogus kehast väljuks **ja** sinna tuleks *rohkem* hapnikku. (*Mitte nõustuda sõnaga “õhk” “süsihappegaasi” ja “hapniku” asemel.*)

- Kui teha tervisesporti, vajab keha rohkem hapnikku ja toodab rohkem süsihappegaasi. See toimub hingamisel.
- Kiirem hingamine suurendab hapniku kogust veres ning aitab paremini süsihappegaasi verest eemaldada.
- Kui teha tervisesporti, vajab keha rohkem hapnikku ja toodab rohkem süsihappegaasi. See toimub hingamisel.
- Kiirem hingamine suurendab hapniku kogust veres ning aitab paremini süsihappegaasi verest eemaldada.

Kood 12: Et eemaldada *suuremat* süsihappegaasi kogust sinu kehast **või** varustada keha *suurema koguse* hapnikuga, aga mitte mõlemat. (*Mitte nõustuda sõnaga “õhk” “süsihappegaasi” ja “hapniku” asemel.*)

- Vaja on lahti saada suuremast süsihappegaasi kogusest.
- Sest lihased vajavad hapnikku. (*Mõte on selles, et tehes kehalisi harjutusi (kasutades oma lihaseid) vajab su keha rohkem hapnikku.*)
- Sest kehaline tegevus kasutab hapniku ära.
- Sa hingad sügavamalt, sest sa võtad oma kopsudesse rohkem hapnikku. (*Kohmakalt väljendatud, aga on ära märgitud, et sa oled varustatud suurema hapnikukogusega.*)
- Kuna sa kasutad nii palju energiat, vajab su keha sissehingamisel kahe- või kolmekordset õhukogust. Samuti on vajalik süsihappegaasi eemaldamine sinu kehast. (*Kood 12 teise lause eest. Mõte on selles, et sinu kehast on vaja tavalisest rohkem süsihappegaasi eemaldada; esimene lause ei ole vasturääkiv, kuigi eraldi seistes saaks ta koodi 01.*)

Raskus: 583

Õigete vastuste protsent: 45.16 %