

Мотивация ЗОЖ

Всего 20/20 ?

Адрес электронной почты *

belousov.ea98@gmail.com

Фамилия *

Белусов

Имя *

Евгений

Отчество *

Александрович

Учебная группа *

Например, СМЗ-45

ИУ5-61

Преподаватель *

Фамилия вашего преподавателя по физической культуре (достаточно одного)

Худышева



1. Выберите основные черты позитивного мышления *

1 из 1

- ☐ Полная свобода
- ☒ Самонаблюдение
- ☒ Внутренний покой
- ☐ Неуправляемость воображением

2. Как часто, по статистике, встречается синдром выгорания? *

1 из 1

- ☐ а) У каждого второго
- ☐ б) У каждого третьего
- ☒ в) У каждого четвертого
- ☐ г) У каждого пятого

3. Что из ниже перечисленного относится к психологическим признакам компьютерной зависимости? *

1 из 1

- ☐ а) истощение нервной системы
- ☒ б) раздражительность
- ☒ в) потеря контроля над временем
- ☐ г) потеря пространства



4. Какой фактор является самым важным для улучшения работы мозга? 1 из

*

1

- ☐ а) Физическая активность
- ☒ б) Кровообращение
- ☐ в) Правильное питание
- ☐ г) Хорошее настроение

5. Какое из представленных ниже утверждений можно поставить в тождество «Здоровый образ жизни = ...» *

1

из

1

- ☐ а) Познание мира
- ☐ б) Усложнение мировосприятия
- ☒ в) Здоровый образ мыслей
- ☐ г) Дихотомия добра и зла

6. Что такое креативный потенциал по В.П. Ананьеву? *

1 из 1

- ☐ а. Необходимость человека творчески самовыражаться
- ☐ б. Следование основополагающим течениям с творчеством внутри заданных общепринятых знаний
- ☒ в. Способность творчески самовыражаться, выходя за рамки ограничивающих знаний
- ☐ г. Способность переосмысливать существующие устои с последующим творчеством согласно своей идеи



7. Какова ценность жизни? *

1 из 1

- ☒ a) Абсолютная
- ☐ b) Абстрактная
- ☐ c) Неважная
- ☐ d) Зависит от обстоятельств

8. Выберите пункты, относящиеся к «Цветку потенциалов»: *

1 из 1

- ☐ a) Внешний потенциал;
- ☒ b) Потенциал разума;
- ☒ c) Общественный потенциал;
- ☒ d) Креативный потенциал;
- ☐ e) Внутренний потенциал;
- ☐ f) Возможный потенциал.

9. Выберите действия, направленные на управление мыслями и чувствами: *

1 из 1

- ☒ a) Осознайте, что ваши раздражители находятся в прямой зависимости от вашего мышления;
- ☒ b) Научитесь управлять чувствами через воображение;
- ☐ c) Чаще давайте волю чувствам;
- ☒ d) Овладейте умением превращать мысли и чувства в физиологические процессы;
- ☐ e) Старайтесь не задумываться о том, что делаете;
- ☐ f) Концентрируйтесь лишь на одной цели.



10. Для блокировки неприятных воспоминаний необходимо: *

1 из 1

- ☒ a) Сознательно диссоциироваться от воспоминаний негативного порядка;
- ☐ b) Научиться подчинять себе негативные чувства или отказываться от них
- ☒ c) Обрести умение полнее ассоциироваться с воспоминаниями о тех ситуациях, где достигались поставленные цели
- ☐ d) Научиться управлять чувствами через воображение.

11. Позитивное мышление – это *

1 из 1

- ☐ a) Является врожденным качеством
- ☐ b) По большому счету не является необходимым
- ☒ c) Главный человеческий инструмент обеспечения здоровья и благополучия
- ☐ d) Проявление праздности

12. Что такое биохакинг? *

1 из 1

- ☒ a) Системный подход к биологии человека, который концентрируется на всех аспектах деятельности
- ☐ b) Полное понимание генетического кода человека с возможностью его переписывания под свои нужды
- ☐ c) Одна из форм нейро-лингвистического программирования, направленная на достижение целей, путем воздействия на центральную нервную систему вербальным и невербальным образом
- ☐ d) Ответвление трансгуманизма



13. Какое из представленных ниже утверждений не относится принципам 1 эффективного управления собой? *

из

1

- ☐ а) Умение забывать ненужные вещи
- ☐ б) Управление собой по принципу исключения
- ☐ в) Поиск и выполнение любимой работы
- ☒ д) Умение вести себя исключительно рационально с подавлением любых эмоций

14. Подростковый суицид- это *

1 из 1

- ☐ а) Осознание бренности бытия
- ☐ б) Так дальше жить невыносимо
- ☒ в) Осознание собственной избранности, желание достичь чего-то лучшего
- ☐ г) Ненависть к самому себе

15. Что нужно делать, если на работе приходится сильно напрягаться? *1 из 1

- ☐ а) работать еще напряженнее
- ☒ б) работать эффективнее-получать больший результат за меньшее время работы
- ☐ в) уйти в отпуск



16. Что такое самодисциплина? *

1 из 1

- ☐ а) способность к контролю своих эмоций
- ☒ б) это способность элемента системы заставить себя совершать действия для получения результата
- ☐ в) черта характера успешного человека

17. Что лучше делать перед сном? *

1 из 1

- ☐ а) плотно поесть
- ☐ б) заняться умственной работой
- ☒ в) постараться расслабиться, забыть о дневной суете, волнениях, переживаниях

18. В чем может заключаться польза от использования компьютера? *

1 из 1

- ☐ а) улучшение физической формы
- ☒ б) получение различной полезной информации
- ☐ в) уход от реальных проблем



19. Как в психологии называется склонность человека к откладыванию срочных, даже важных дел? * 1 из 1

- ☐ a) абстракция
- ☐ b) парабриоз
- ☒ c) прокрастинация
- ☐ d) тремор

20. К характерным особенностям компьютерной зависимости относятся: * 1 из 1

- ☒ a) синдром абстиненции
- ☒ b) поведение, направленное на получение объекта зависимости
- ☐ c) возникновение интереса к социальной стороне жизни общества
- ☐ d) синдром усталости
- ☐ e) синдром эмоционального выгорания

Компания Google не имеет никакого отношения к этому контенту. - [Условия использования](#) - [Политика конфиденциальности](#)

Google Формы

