

1. Гормон сна –

☐ Адреналин

☐ Кортизол

☒ Мелатонин ✓

☐ Серотонин

2. Циклические колебания интенсивности различных физиологических и биохимических процессов в организме человека, связанные со сменой сна и бодрствования называются:

☐ Инфраниантные ритмы

☐ Лунно-месячные биологические ритмы

☐ Ультраниантные ритмы

☒ Циркадные ритмы ✓

3. Каким образом происходит выработка мелатонин в организме человека?

☒ начиная с 21:00 и до первых лучей солнца ✓

☐ вырабатывается в организме постоянно и имеет накопительный эффект

☐ начинает вырабатываться сразу, как только человек принял решение идти спать

☐ с 7 утра и до 21:00

4. Норма часов сна для молодых людей в возрасте 18 – 25 лет:

☐ Нормы нет, сон очень индивидуален

☒ 7 - 9 часов ✓

☐ меньше 6 часов

☐ больше 11 часов

5. В период медленного сна происходит

☒ Физическое восстановление организма и логическая обработка информации ✓

☐ Распределение обработанной информации по определенным участкам структуры долговременной памяти (двигательной, чувственной и словесной)

☐ Происходит адаптация к эмоционально значимым ситуациям

☐ Ничего не происходит, мозг спит

6. В период быстрого сна происходит:

☐ Физическое восстановление организма и логическая обработка информации

☐ Двигательная активность в виде сноговорения и снохождения (лунатизма)

☒ Распределение обработанной информации по определенным участкам структуры долговременной памяти (двигательной, чувственной и словесной), адаптация к эмоционально значимым ситуациям ✓

☐ Ничего не происходит, мозг спит

7. В чем заключается опасность «голубых» экранов (свечения от телефона, телевизора и прочих гаджетов)

☒ Замедляют выработку мелатонина на 4 часа и не дают заснуть, тем самым нарушая биоритмы ✓

☐ Не опасны совсем

☐ Приводят к избыточной выработке мелатонина

☐ Плохо влияют на зрение

8. Отметьте продукты и напитки, которые способствуют засыпанию и хорошему сну

☐ Колбасности, напитки с кофеином (чай, кофе, кола)

☒ Киви, вишневый сок, ромашковый чай ✓

☐ Таких продуктов нет

☐ Все продукты и алкоголь способствуют засыпанию и хорошему сну

9. Для того, чтобы похудеть или хотя бы не поправиться спать нужно

☐ Как можно больше (больше сна - лучше фигура)

☐ Как можно меньше и ложиться как можно позже

☒ Обязательно с 23:00 до 1:00, так как в этот период вырабатывается гормон роста, который будет сжигать жир ✓

☐ Сон и ожирение не взаимосвязанные вещи

10. Алкоголь перед сном

☒ отнимает быстрый сон со сновидениями и делает сон менее глубоким ✓

☐ оказывает возбуждающее действие на организм

☐ только положительно влияет

☐ нет взаимосвязи между сном и алкоголем

11. Важность соблюдения режима сна связана с

☐ Тайм-менеджментом и графиком учебы

☒ Работой циркадных ритмов, которые отвечают за сон и бодрствование ✓

☐ Созданием ощущения стабильности в жизни

☐ Режим сна не важен – можно выспаться впрок на каникулах или выходных

12. Занятия спортом до выработки мелатонина, т.е. за 2 – 3 часа до сна:

☒ Улучшают сон ✓

☐ Учащают сердцебиение, повышают температуру тела и не дадут заснуть

☐ Усиливают аппетит

☐ Нет взаимосвязи между спортом и выработкой мелатонина

13. Что делать, если не удается заснуть более 20 минут:

- ☐ Посмотреть новостную ленту в телефоне
- ☐ Продолжать лежать, всеми силами стараясь уснуть
- ☒ Встать и идти заниматься спокойными рутинными делами до тех пор, пока не почувствуете сонливость ✓
- ☐ Считать овечек

14. Нарушение, которое проявляется в невозможности уснуть без видимых на то причин (время есть, а сна нет), большинство дней на протяжении 3 месяцев; при этом ухудшается самочувствие, работоспособность, появляется сонливость:

- ☒ Бессонница или инсомния ✓
- ☐ Гиперсомния
- ☐ Синдром апноэ сна
- ☐ Синдром беспокойных ног

15. От качественного сна зависит качественное бодрствование. Качественный сон определяется

- ☐ Длительностью сна
- ☐ Непрерывностью сна в течение ночи
- ☒ Соблюдение нормы сна, его непрерывностью и глубиной ✓
- ☐ Количеством сновидений