

Тест

🔖 Добавить страницу в закладки

Этот элемент курса проверен как 'Тест'
вес: 5.0

Тест

20/20 points (graded)

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. С возрастом у человека мелатонин:

☒ Вырабатывается медленнее

☐ Вырабатывается без изменений

☐ Увеличивается

☐ Значительно снижается



4. На циркадный ритм влияет:

☐ Географическое положение

☒ Время суток

☐ Время года

☐ Настроение



5. 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



6. 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



7. Последствия недосыпания:

- ☐ Ухудшается работа мозга, снижается проявление эмоций, ухудшается долговременная память, повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний
- ☐ Снижается уровень бдительности и внимания, ухудшается кратковременная память, повышается уровень контроля над сильными эмоциями, повышается уровень риска заболеваемости ожирением и диабетом
- ☒ Ухудшается работа мозга, снижается уровень бдительности и внимания, ухудшается кратковременная память, снижается уровень контроля над сильными эмоциями, повышается уровень риска заболеваемости ожирением и диабетом
- ☐ Ухудшается работа сердечно-сосудистой системы, ухудшается кратковременная память, повышается уровень контроля над сильными эмоциями, снижается уровень раздражительности и бдительности, наблюдается снижение веса



8. 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



9. Условия для качественного сна:

- ☒ Естественный и искусственный свет, снижение физической активности, пищевые привычки
- ☐ Естественный и искусственный свет, снижение умственной активности, пищевые привычки
- ☐ Естественный свет, повышение умственной активности, поведенческие привычки
- ☐ Искусственный свет, снижение физической активности, эмоциональные привычки



10. В чем заключается опасность яркого свечения от телефона, телевизора и прочих гаджетов?

- ☒ Приводит к задержке циркадных ритмов
- ☐ Не опасны совсем
- ☐ Приводят к избыточной выработке мелатонина
- ☐ Плохо влияют на зрение



11. 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



12. 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



13. Отметьте продукты и напитки, которые способствуют засыпанию и хорошему сну:

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

☒ Киви, вишневый сок, ромашковый чай

☐ Таких продуктов нет

☐ Все продукты и алкоголь способствуют засыпанию и хорошему сну



14. 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



15. Факторы, которые влияют на режим сна и бодрствования:

☐ Физиологическое время, биологическое время, солнечное время

☒ Биологическое время, солнечное время, социальное время

☐ Биологическое время, трудовое время, солнечное время

☐ Биологическое время, летнее время, социальное время



16. Социальное время - это:

- ☐ Период трудоспособности в конкретном обществе
- ☐ Система критериев трудоспособности в определенном обществе
- ☐ Период взаимодействия в том или ином обществе
- ☒ Система отсчёта времени, принятая в конкретном обществе



17. Хронотип - это:

- ☐ Индивидуальные особенности суточных ритмов организма человека, данные с рождения ("сова", "жаворонок", "голубь")
- ☐ Индивидуальные особенности суточных ритмов организма человека, которые формируются социальной средой и культурой
- ☒ Привычка проживания в городе или сообщества, в котором состоит человек, а также решаемых им задач
- ☐ Привычка проживания в городе или сообщества, в котором состоит человек



18. Циркадный ритм может удлиниться:

☐ до 25-29 часов

☐ до 25-26 часов

☐ до 27-30 часов

☒ до 25-27 часов



19. Рекомендации для легкого пробуждения включают:

☒ Режим сна и подъема, ритуалы, расслабление, будильник

☐ Расслабление, умственную и физическую активность

☐ Режим сна и подъема, диета, ритуалы, расписание занятий

☐ Ритуалы, режим дня, расслабление, график тренировок





20. Ведение специального дневника для сна помогает:

☐ Исследовать свои эмоции

☒ Исследовать текущий режим сна

☐ Построить планы

☐ Изучить коммуникацию



Отправить

Вы использовали 2 из 2 попыток

✓ Верно (20/20 баллов)