

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. В период быстрого сна происходит:

☐ Физическое восстановление организма и логическая обработка информации

☐ Двигательная активность в виде сновидения и сновидения (лунатизма)

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

☐ Ничего не происходит, мозг спит

4. 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

5. Участок головного мозга, который отвечает за сохранение информации:

- ☒ Гиппокамп ✓
- ☐ Мозжечок
- ☐ Таламус
- ☐ Теменная доля

6. 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

7. 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

8. 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

9. Полифазный сон это:

- ☒ форма сна, при которой его общее время неравномерно распределяется в течение суток ✓
- ☐ форма сна, при которой его общее время равномерно распределяется в течение суток

10. 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

11. 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

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. 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

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

- ☒ Улучшают сон ✓
- ☐ Учащают сердцебиение, повышают температуру тела и не дают заснуть
- ☐ Усиливают аппетит
- ☐ Нет взаимосвязи между спортом и выработкой мелатонина

15. Какая температура в спальне рекомендуется для хорошего сна?

☐ Меньше 15 градусов Цельсия

☒ 15 – 20 градусов Цельсия ✓

☐ 20 – 25 градусов Цельсия

☐ Та, которая является привычной

16. Что делать, если не удастся 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

17. 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

18. 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

19. Как подготовиться к перелету и уменьшить последствия джетлага?

☐ Принять снотворное

☐ Увеличить количество потребления кофеина

☒ Пить больше воды и есть продукты с высоким содержанием воды (огурцы, помидоры, ягоды, сельдерей и пр.) ✓

☐ Лететь первым классом

20. Ритуал начала утреннего бодрствования, придуманный Робинот Шармой, при котором последовательно уделяется определенное время активным физическим упражнениям, постановке целей и планированием, обучению называется:

☐ 10/10/10

☐ 15/15/15

☒ 20/20/20 ✓

☐ 30/30/30