# Тестові завдання

Оберіть одну правильну відповідь

1. Періодичні зміни інтенсивності перебігу фізіологічних процесів називають:

А) адаптацією Б) стресом

В) біоритмами Г) А+В

1. Назвіть відрізок часу, протягом якого реєструється максимальний рівень функцій:

А) акрофаза Б) мезор

В) мегаритми Г) мезоритми

1. Рівень ритму, що представляє собою середню величину фізіологічної функції протягом одного біологічного циклу – це:

А) акрофаза Б) мезор

В) мегаритми Г) мезоритми

1. Дайте визначення терміну «період ритму»:

А) відрізок часу протягом якого реєструється максимальний рівень функції

Б) рівень ритму, що представляє собою середню величину фізіологічної функції протягом одного біологічного циклу

В) різниця між максимальними і мінімальними значеннями певного фізіологічного процесу впродовж одного біологічного циклу

Г) відрізок часу, після закінчення якого стан організму повторюється

1. Оберіть визначення, що характеризує термін «амплітуда ритму»: А) відрізок часу, після закінчення якого стан організму повторюється

Б) різниця між максимальними і мінімальними значеннями певного фізіологічного процесу впродовж одного біологічного циклу

В) відрізок часу протягом якого реєструється максимальний рівень функції

Г) рівень ритму, що представляє собою середню величину фізіологічної функції протягом одного біологічного циклу

1. Біоритми, період яких триває від мілісекунд до 30 хвилин, називають: А) ритмами високої частоти

Б) мезоритмами

В) ритмами середньої частоти Г) мегаритмами

1. Назвіть клас біоритму, тривалість якого складає від 20 днів до 1 року: А) мегаритми

Б) макроритми В) ультрадіанні Г) мезоритми

1. Укажіть до якого класу можна віднести біоритм тривалістю від 28 годин до 20 днів:

А) мегаритми Б) макроритми В) мезоритми

Г) ритми середньої частоти

1. Перший пік підвищення працездатності спостерігається: А) о 10 годині

Б) о 8–12 годині В) о 15–17 годині Г) 0 17 годині

1. Другий пік підвищення працездатності спостерігається: А) о 10 годині

Б) о 8–12 годині В) о 15–17 годині Г) о 17 годині

1. Вкажіть доцільність врахування індивідуальних біоритмів школярів: А) при плануванні фізичних і розумових навантажень

Б) при плануванні відпочинку

В) при прануванні перерв між уроками Г) всі відповіді вірні

1. Назвіть категорію людей, які не люблять вставати рано і найбільшу працездатність виявляють у пізні вечірні години:

А) «сови»

Б) «жайворонки» В) «голуби»

Г) інтраверти

1. Укажіть до якої категорії відносяться люди з високою працездатністю в першій половині дня:

А) «сови»

Б) екставерти В) «голуби»

Г) «жайворонки»

1. Охарактеризуйте поняття «Синхронізаця життєдіяльності організму» А) процеси підвищення працездатності, рівня уваги:

Б) здатність центральної нервової системи до забезпечення взаємодії різних періодичних функцій організму

В) покращення настрою

Г) нормалізація сну і неспання

1. Вкажіть функцію організма, яка в максимальній мірі залежить від синхронізації життєдіяльності організму:

А) статевий розвиток

Б) рівень працездатності

В) взаємовідношення з оточуючими Г) рівень освіти

1. Дайте визначення десинхрозу: А) покращення фізичної форми

Б) передвісник одужання

В) процес лікування хронічних захворювань Г) супутник різноманітних захворювань

1. Укажіть під впливом яких факторів відбувається зрушення біоритмів: А) погодні умови

Б) зміна часових поясів

В) дія великих рівнів шуму

Г) погіршання взаємовідносин у колективі

1. Дайте визначення поняття біоритми:

А) процеси чергувань станів організму, що необхідно тренувати

Б) фізіологічні коливання реакцій у відповідь на подразнення

В) самопідтримуючі автономні процеси чергувань станів організму і коливань фізіологічних реакцій індивідуума

Г) психологічні реакції організму у відповідь на дію зовнішніх чинників

1. Для профілактики десінхронозів на робочому місці необхідно: А) покращувати настрій

Б) організовувати періоди тиші

В) зменшувати рівень навантаження

Г) підтримувати гарний мікроклімат у колективі

1. Назвіть фактори, які слід віднести до основних біоритмологічних принципів раціональної організації повсякденної діяльності людини:

А) підвищення резистентності організму

Б) підвищення позитивного емоційного почуття

В) забезпечення поєднання часу трудової діяльності з часом оптимуму фізіологічних функцій організму

Г) зниження рівня фізичного навантаження

1. Нестриятливі «критичні» дні для кожного циклу – це дні, коли: А) синусоїда перетинає нульову позначку

Б) пересікання двох синусоїдів між собою В) перетинання трьох синусоїдів між собою Г) синусоїда досягає свого піку

1. Вкажіть біоритми, що розуміють під ціркадіанними: А) добові

Б) тижневі В) місячні Г) річні

1. У попередженні порушень діяльності органів та систем організму особливої уваги надається здатності до:

А) акселерації Б) акліматизації В) адаптації

Г) Б+В

1. З врахуванням індивідуальних біоритмів працездатності,

«жайворонки» відносяться до:

А) інтравертів Б) амбівертів В) екстравертів

Г) залежить від типу нервової системи

1. З врахуванням індивідуальних біоритмів працездатності, до екстравертів відносяться:

А) «голуби» Б) «сови»

В) «жайворонки» Г) А+В

1. Чіткий розпорядок дня, яким передбачається певна тривалість діяльності і відпочинку та чергування їх упродовж доби з врахуванням статево- вікових та індивідуальних особливостей школяра, називається:

А) коливанням працездотності Б) динамічним стереотипом В) домінантою

Г) раціональним режимом дня

1. В основі концепції розрахункових біологічних ритмів є положення про те, що, починаючи з моменту народження, в організмі людини незалежно один від одного відбуваються різні за змістом та з різними періодами цикли змін функціонального стану організму: фізичний цикл, емоційний цикл та інтелектуальний цикл. Період фізичного циклу складає:

А) 35 днів

Б) 26 днів

В) 23 дні

Г) 15 днів

1. Період емоційного циклу складає: А) 26 днів

Б) 28 днів

В) 35 днів

Г) 42 дні

1. Період інтелектуального циклу складає: А) 54 дні

Б) 36 днів

В) 33 дні

Г) 28 днів

1. Укажіть, в які часи спостерігається найбільш висока працездатність в учнів:

А) 1900 – 2100

Б) 1400 – 1600

В) 1000 – 1300

Г) 0600 – 0900

1. Перший пік розумової працездатності школярів припадає на період: А) 0700 – 0900

Б) 0900 – 1300

В) 1400 – 1600

Г) 1600 – 1800

1. Найвища активність нервової системи спостерігається о: А) 0900 – 1100

Б) 1200 – 1400

В) 1400 – 1600

Г) 1600 – 1800

1. Найвища активність вегетативної нервової системи спостерігається о: А) 0900 – 1100

Б) 1200 – 1400

В) 1400 – 1600

Г) 1600 – 1800

1. Більшу частину добового харчового раціону слід вживати о: А) 0900 – 1100

Б) 1200 – 1400

В) 1400 – 1600

Г) 1600 – 1800

1. Після навчальних занять в школі учні початкових класів повинні активно відпочивати:

А) 2,0–2,5 години

Б) 3,0–3,5 години

В) 4,0 години

Г) 1,0–1,5 години

1. Величина активного відпочинку учнів старших класів складає: А) 1,0–1,5 години

Б) 2,0–2,5 години

В) 3,0–3,5 години

Г) 4 години

1. На виконання домашніх завдань у першому класі відводиться: А) 1 година

Б) 2 години

В) 3 години

Г) 4 години

1. На виконання домашніх завдань у 8–11 класах відводиться: А) 1 година

Б) 2 години

В) 3 години

Г) 4 години

1. Денний сон тривалістю 1,0–1,5 години передбачено для: А) шестиліток

Б) дітей з ослабленим здоров’ям

В) учнів початкових і середніх класів Г) А+Б

1. Біологічний годинник організму регулює діяльність органів і систем органів у відповідності до:

А) катаболічної фази обміну речовин Б) анаболічної фази обміну речовин В) типу працездатності

Г) А+Б