

Time left 0:44:55



## Information

Сколько должен спать человек? На этот важный вопрос попытались ответить финские учёные, установившие оптимальную продолжительность сна. Масштабное исследование, проведенное специалистами Института социальной защиты Финляндии, позволило им сделать вывод, что правильный сон может помочь людям предотвратить болезни.

Исследование образа жизни 3 760 человек, проводимое на протяжении семи лет, показало, что женщины, которые спят по 7,6 часа в сутки, и мужчины, которые спят по 7,8 часа в сутки, имеют наименьшие шансы заболеть.

А можно ли спать меньше, оставаясь здоровым?

Считается, что великий ученый Леонардо да Винчи сумел разработать для себя особый режим дня. Стремясь большую часть времени отводить творчеству, да Винчи стал спать по 15 минут каждые 4 часа, что составляло всего 1,5 часа сна в день. Именно этим и объясняется, как гениальный художник, архитектор, скульптор, инженер и учёный имел время совершать многочисленные открытия и в области ботаники, геологии, математики, физики, геометрии, медицины и т. д.

Сегодня режим сна Леонардо да Винчи известен как «сон гения», или многофазный сон. По утверждению Клаудио Стемпи, исследователя Института Суточной Физиологии в Бостоне, такой не общепринятый режим сна имеет биологический смысл, так как мозг является наиболее активным и способным к творчеству в первые часы после того, как человек проснулся. Недаром такой метод спустя годы стали использовать и лорд Байрон, и Т. Джефферсон, и Наполеон, и многие другие. Основным преимуществом сна по графику да

Винчи считают появление свободного времени. Вместе с тем люди, которые попробовали режим сна Леонардо да Винчи, часто проходят сложный период адаптации, во время которого появляется головная боль и пропадает аппетит. Основным же препятствием режима сна да Винчи является то, что далеко не каждый человек, работающий в нормированном режиме, способен позволить себе такую роскошь. Кроме того, такой вариант сна не рекомендуется людям, имеющим проблемы со здоровьем: дополнительный стресс может ухудшить их состояние.

**Question 1****Not yet answered**

Marked out of 1.00

Какой научно-исследовательский институт проводил масштабное исследование, установившее оптимальную продолжительность сна?

- a. Институт социальной защиты Франции
- b. Институт социальной защиты Финляндии
- c. Институт защиты здравоохранения Финляндии
- d. Институт культурной защиты Финляндии

**Question 2****Not yet answered**

Marked out of 1.00

Чему способствует правильный сон?

- a. правильный сон может помочь людям предотвратить финансовые проблемы
- b. правильный сон может помочь людям предотвратить социальные проблемы
- c. правильный сон может помочь людям предотвратить болезни
- d. правильный сон может помочь людям предотвратить культурные проблемы

**Question 3****Not yet answered**

Marked out of 1.00

Учёные выяснили, что наименьшие шансы заболеть у тех людей, которые спят ... часов в сутки.

- a. от 4 до 6
- b. от 8 до 10
- c. от 8 до 11
- d. от 6 до 8

**Question 4****Not yet answered**

Marked out of 1.00

Какой ученый разработать для себя особый режим дня?

- a. финский ученый
- b. ученый Клаудио Стемпи
- c. английский ученый
- d. Леонардо да Винчи

**Question 5****Not yet answered**

Marked out of 1.00

Считается, что Леонардо да Винчи спал ежедневно ....

- a. 1 час
- b. 7 часов
- c. 4 часа
- d. 1,5 часа

**Question 6****Not yet answered**

Marked out of 1.00

Основное преимущество многофазного сна – ....

- a. предотвращение заболеваний
- b. увеличение продолжительности жизни
- c. увеличение работоспособности человека
- d. появление большего количества свободного времени

**Question 7****Not yet answered**

Marked out of 1.00

Многофазный сон подходит ....

- a. только людям, имеющим заболевания
- b. только здоровым людям
- c. творческим людям
- d. всем людям

**Question 8****Not yet answered**

Marked out of 1.00

Мозг человека наиболее активен ....

- a. в первые часы после сна
- b. во сне
- c. незадолго до сна
- d. перед сном

**Question 9****Not yet answered**

Marked out of 1.00

Кому не рекомендуется режим сна, разработанный Леонардо да Винчи?

- a. людям, имеющим проблемы со здоровьем
- b. людям, не страдающим головными болями
- c. людям, у которых часто не бывает аппетита.
- d. людям, не имеющим проблем со здоровьем

Information

## ЛЕКСИКА

Выберите правильный вариант ответа, подобрал синонимы к выделенным словам:

Question **10**

Not yet answered

Marked out of 1.00

Гости из **чужих** стран прилетают летом в Грузию.

Select one:

- a. далеких
- b. близких
- c. новых
- d. зарубежных



## Question 11

Not yet answered

Marked out of 1.00

**Ум** украшает любого человека.

Select one:

- a. мудрость
- b. глупость
- c. красота
- d. развитие

## Question 12

Not yet answered

Marked out of 1.00

**Развитие** отношений со странами ЕС позволяет наладить экономику.

Select one:

- a. сужение
- b. стагнация
- c. расширение
- d. упор

Question **13**

Not yet answered

Marked out of 1.00

Между товарищами состоялась интересная **беседа**.

Select one:

- a. диалог
- b. рассказ
- c. монолог
- d. выступление

Question **14**

Not yet answered

Marked out of 1.00

Люди с **восхищением** наблюдали за выступлениями фигуристов.

Select one:

- a. с гневом
- b. с удивлением
- c. с умом
- d. с восторгом

Information

Выберите правильный вариант ответа, подобрав антонимы к выделенным словам:

Question **15**

Not yet answered

Marked out of 1.00

**Мы встретились** с друзьями у входа в метро.

Select one:

- a. разговорились
- b. ожидали
- c. расстались
- d. увиделись

Question **16**

Not yet answered

Marked out of 1.00

**Далеко** на западной границе гремел гром и сверкала молния.

Select one:

- a. поблизости
- b. широко
- c. в отдалении
- d. удалено

Question **17**

Not yet answered

Marked out of 1.00

**Прямой** взгляд, высокий рост, приятная улыбка располагают к человеку людей.

Select one:

- a. посредственный
- b. открытый
- c. кривой
- d. умный

## Question 18

Not yet answered

Marked out of 1.00

Старый Тарас **говорил** с сыновьями.

Select one:

- a. молчал
- b. размышлял
- c. удивлялся
- d. думал

## Question 19

Not yet answered

Marked out of 1.00

Студенты начали **выносить** парты из аудитории.

Select one:

- a. выходить
- b. вносить
- c. входить
- d. въезжать

Question **20**

Not yet answered

Marked out of 1.00

Один **разговорчивый** мужчина не отходил от ребят.

Select one:

- a. умный
- b. старый
- c. красивый
- d. молчаливый

Information

**ГРАММАТИКА****Выберите правильный вариант ответа:**

## Question 21

Not yet answered

Marked out of 1.00

В Пекине были \_\_\_\_\_ новые олимпийские объекты.

Select one:

- a. создан
- b. создается
- c. созданы
- d. создавалась

## Question 22

Not yet answered

Marked out of 1.00

В городе \_\_\_\_\_ много новых зданий.

Select one:

- a. застройка
- b. выстроить
- c. построиться
- d. строится

Question **23**

Not yet answered

Marked out of 1.00

\_\_\_\_\_ с университетом построили большую спортплощадку.

Select one:

- a. На
- b. Рядом
- c. Вокруг
- d. В соответствии

Question **24**

Not yet answered

Marked out of 1.00

Новую дорогу прокладывают \_\_\_\_\_ города.

Select one:

- a. В соответствии
- b. Рядом
- c. Вокруг
- d. На



## Question 25

Not yet answered

Marked out of 1.00

\_\_\_\_\_ с планом, все подготовительные работы были закончены вовремя.

Select one:

- a. Рядом
- b. В соответствии
- c. Вокруг
- d. На

## Question 26

Not yet answered

Marked out of 1.00

\_\_\_\_\_ улице холодно.

Select one:

- a. Вокруг
- b. На
- c. В соответствии
- d. Рядом

## Question 27

Not yet answered

Marked out of 1.00

Все студенты хорошо \_\_\_\_\_ по русскому языку.

Select one:

- a. подготовить
- b. подготовлен
- c. подготовлены
- d. готовят

## Question 28

Not yet answered

Marked out of 1.00

\_\_\_\_\_ о красивой девушке, Петр медленно шел по улице домой.

Select one:

- a. Думая
- b. Думавшая
- c. думающая
- d. думать

## Question 29

Not yet answered

Marked out of 1.00

Узнавать новое, \_\_\_\_\_ свои навыки, можно только при хорошей учебе в школе.

Select one:

- a. развивающий
- b. развивая
- c. развиться
- d. развитие

## Question 30

Not yet answered

Marked out of 1.00

\_\_\_\_\_, Сергей бросился бежать.

Select one:

- a. Увидев вдалеке поезд
- b. Увидевшая в далеке поезд
- c. Увидел вдалеке поезд
- d. Видеть вдалеке поезд

## Question 31

Not yet answered

Marked out of 1.00

Студенты, \_\_\_\_\_, обязательно уделяют внимание изучению иностранных языков.

Select one:

- a. думающие о своем будущем
- b. думать о своем будущем
- c. размышление о своем будущем
- d. думающая о своем будущем

## Question 32

Not yet answered

Marked out of 1.00

Море, \_\_\_\_\_, вечером успокоилось.

Select one:

- a. волнуешься с утра
- b. с утра волноваться
- c. волнение с утра
- d. с утра волновавшееся

## Question 33

Not yet answered

Marked out of 1.00

В условиях контракта, \_\_\_\_\_, четко оговаривается цена на продукцию завода.

Select one:

- a. оформленного на прошлой неделе
- b. оформил на прошлой неделе
- c. оформить на прошлой неделе
- d. оформление на прошлой неделе

## Question 34

Not yet answered

Marked out of 1.00

В магазине, \_\_\_\_\_, получили новые модели.

Select one:

- a. торговля обувью
- b. тороговать обувью
- c. торгующем обувью
- d. торговал обувью

## Question 35

Not yet answered

Marked out of 1.00

Студенты, \_\_\_\_\_ участвовали в Олимпиаде по физике, вернулись на родину.

Select one:

- a. на которых
- b. которые
- c. для которых
- d. у которых

## Question 36

Not yet answered

Marked out of 1.00

Туристы, \_\_\_\_\_ были созданы все условия для отдыха, остались очень довольны.

Select one:

- a. для которых
- b. которые
- c. о котором
- d. на которых

## Question 37

Not yet answered

Marked out of 1.00

Реформы, \_\_\_\_\_ так много писалось в газетах, оказались недостаточными.

Select one:

- a. о которых
- b. за которых
- c. перед которыми
- d. которые

## Question 38

Not yet answered

Marked out of 1.00

Артистка, \_\_\_\_\_ писали журналы, поехала на Каннский фестиваль.

Select one:

- a. которому
- b. для которого
- c. о которой
- d. у которых

## Question 39

Not yet answered

Marked out of 1.00

Профессор, \_\_\_\_\_ я встретил в университете, оказался другом моего отца.

Select one:

- a. которое
- b. которого
- c. которые
- d. которому

## Question 40

Not yet answered

Marked out of 1.00

Студент, на которого возлагали большие надежды, не оправдал \_\_\_\_\_ доверия.

Select one:

- a. всеобщего
- b. всеобщее
- c. всеобщий
- d. всеобщему



## Question 41

Not yet answered

Marked out of 1.00

Быть \_\_\_\_\_ не значит быть невоспитанным.

Select one:

- a. умная
- b. умное
- c. умным
- d. умные

## Question 42

Not yet answered

Marked out of 1.00

Вся мебель в комнате была \_\_\_\_\_ к стене.

Select one:

- a. подвинута
- b. подвинуть
- c. подвинутый
- d. подвинут

## Question 43

Not yet answered

Marked out of 1.00

У фотомодели были мастерски \_\_\_\_\_ глаза.

Select one:

- a. подкрашивать
- b. краска
- c. подкрасить
- d. подкрашены

## Question 44

Not yet answered

Marked out of 1.00

В центре зала была \_\_\_\_\_ большая люстра.

Select one:

- a. подвешена
- b. подвесил
- c. подвесила
- d. подвесить

## Question 45

Not yet answered

Marked out of 1.00

Мне нравится \_\_\_\_\_ флаг.

Select one:

- a. грузинский
- b. грузинское
- c. грузин
- d. Грузия

## Question 46

Not yet answered

Marked out of 1.00

\_\_\_\_\_ пицца завоевала популярность во всем мире.

Select one:

- a. Итальянская
- b. Итальянец
- c. Итальянка
- d. Италия

## Question 47

Not yet answered

Marked out of 1.00

\_\_\_\_\_ пирамиды поражают своими масштабами.

Select one:

- a. Египетские
- b. Египтянин
- c. Египтянка
- d. Египет

## Question 48

Not yet answered

Marked out of 1.00

В университетах Европы лекции \_\_\_\_\_ во второй половине сентября.

Select one:

- a. начнут
- b. начинаются
- c. начался
- d. начало

## Question 49

Not yet answered

Marked out of 1.00

Учебный процесс в университете \_\_\_\_\_ .

Select one:

- a. начался
- b. началась
- c. начну
- d. начало

## Question 50

Not yet answered

Marked out of 1.00

В августе \_\_\_\_\_ сбор урожая винограда.

Select one:

- a. начинается
- b. начну
- c. начал
- d. начало

