



დარჩენილი დრო 0:49:39

დამალე



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.

კითხვა 1

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

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

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

კითხვა 2

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Чему способствует правильный сон?

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

კითხვა 3

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

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

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

კითხვა 4

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Какой ученый разработать для себя особый режим дня?

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



კითხვა 5

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Считается, что Леонардо да Винчи спал ежедневно

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

კითხვა 6

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Основное преимущество многофазного сна –

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



კითხვა 7

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Многофазный сон подходит

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

კითხვა 8

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Мозг человека наиболее активен

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



კითხვა 9**ჯერ პასუხგაცემელი****გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00**

v1 (latest)

Кому не рекомендуется режим сна, разработанный Леонардо да Винчи?

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

იხილეთ

v1 (latest)

ЛЕКСИКА

Выберите правильный вариант ответа, подобрав синонимы к выделенным словам:



კითხვა 10

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

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

აირჩიეთ ერთი:

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

კითხვა 11

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Ум украшает любого человека.

აირჩიეთ ერთი:

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



კითხვა 12

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Развитие отношений со странами ЕС позволяет наладить экономику.

აირჩიეთ ერთი:

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

კითხვა 13

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Между товарищами состоялась интересная **беседа**.

აირჩიეთ ერთი:

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



კითხვა 14

ჯერ პასუხგაუცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

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

აირჩიეთ ერთი:

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

იხსოვრება

v1 (latest)

Выберите правильный вариант ответа, подобрав антонимы к выделенным словам:



კითხვა 15

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

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

აირჩიეთ ერთი:

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

კითხვა 16

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Далеко на западной границе гремел гром и сверкала молния.

აირჩიეთ ერთი:

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



კითხვა 17

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

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

აირჩიეთ ერთი:

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

კითხვა 18

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Старый Тарас **говорил** с сыновьями.

აირჩიეთ ერთი:

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



კითხვა 19

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Студенты начали **выносить** парты из аудитории.

აირჩიეთ ერთი:

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

კითხვა 20

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

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

აირჩიეთ ერთი:

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



ინფორმაცია

v1 (latest)

ГРАММАТИКА**Выберите правильный вариант ответа:****კითხვა 21****ჯერ პასუხგაცემელი****გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00**

v1 (latest)

В Пекине были _____ новые олимпийские объекты.

აირჩიეთ ერთი:

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



კითხვა 22

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

В городе _____ много новых зданий.

აირჩიეთ ერთი:

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

კითხვა 23

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

_____ с университетом построили большую спортплощадку.

აირჩიეთ ერთი:

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



კითხვა 24

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Новую дорогу прокладывают _____ города.

აირჩიეთ ერთი:

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

კითხვა 25

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

_____ с планом, все подготовительные работы были закончены вовремя.

აირჩიეთ ერთი:

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



კითხვა 26

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

_____ улице холодно.

აირჩიეთ ერთი:

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

კითხვა 27

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Все студенты хорошо _____ по русскому языку.

აირჩიეთ ერთი:

- ☐ a. подготовлены
- ☐ b. подготовить
- ☐ c. подготовлен
- ☐ d. готовить



კითხვა 28

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

_____ о красивой девушке, Петр медленно шел по улице домой.

აირჩიეთ ერთი:

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

კითხვა 29

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

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

აირჩიეთ ერთი:

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



კითხვა 30

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

_____, Сергей бросился бежать.

აირჩიეთ ერთი:

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

კითხვა 31

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Студенты, _____, обязательно уделяют внимание изучению иностранных языков.

აირჩიეთ ერთი:

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



კითხვა 32

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Море, _____, вечером успокоилось.

აირჩიეთ ერთი:

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

კითხვა 33

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

В условиях контракта, _____, четко оговаривается цена на продукцию завода.

აირჩიეთ ერთი:

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



კითხვა 34

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

В магазине, _____, получили новые модели.

აირჩიეთ ერთი:

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

კითხვა 35

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Студенты, _____ участвовали в Олимпиаде по физике, вернулись на родину.

აირჩიეთ ერთი:

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



კითხვა 36

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

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

აირჩიეთ ერთი:

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

კითხვა 37

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Реформы, _____ так много писалось в газетах, оказались недостаточными.

აირჩიეთ ერთი:

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



კითხვა 38

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Артистка, _____ писали журналы, поехала на Каннский фестиваль.

აირჩიეთ ერთი:

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

კითხვა 39

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Профессор, _____ я встретил в университете, оказался другом моего отца.

აირჩიეთ ერთი:

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



კითხვა 40

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Студент, на которого возлагали большие надежды, не оправдал _____ доверия.

აირჩიეთ ერთი:

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

კითხვა 41

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Быть _____ не значит быть невоспитанным.

აირჩიეთ ერთი:

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



კითხვა 42

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Вся мебель в комнате была _____ к стене.

აირჩიეთ ერთი:

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

კითხვა 43

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

У фотомодели были мастерски _____ глаза.

აირჩიეთ ერთი:

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



კითხვა 44

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

В центре зала была _____ большая люстра.

აირჩიეთ ერთი:

- ☐ a. подвесила
- ☐ b. повесил
- ☐ c. повесить
- ☐ d. повешена

კითხვა 45

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Мне нравится_____ флаг.

აირჩიეთ ერთი:

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



კითხვა 46

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

_____ пицца завоевала популярность во всем мире.

აირჩიეთ ერთი:

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

კითხვა 47

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

_____ пирамиды поражают своими масштабами.

აირჩიეთ ერთი:

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



კითხვა 48

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

В университетах Европы лекции _____ во второй половине сентября.

აირჩიეთ ერთი:

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

კითხვა 49

ჯერ პასუხგაცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

Учебный процесс в университете _____ .

აირჩიეთ ერთი:

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



კითხვა 50

ჯერ პასუხგაუცემელი

გამოანგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

v1 (latest)

В августе _____ сбор урожая винограда.

აირჩიეთ ერთი:

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

