

# Вікторина Біологія

Чи знаєте Ви правильні відповіді?

Вікторина





Знижена рухова активність це

а)

Стрес

б)

Дистрес

с)

Гіподинамія

д)

Гіпоксія



## Правильна відповідь

с)

гіподинамія

Гіподинамія (від *hupo* — під, *dynamis* — сила) — це спосіб життя, при якому людина фізично неактивна і мало або взагалі не виконує фізичної активності та фізичних вправ. Сидячий спосіб життя є причиною багатьох захворювань.



2.

Стрес що перевищує критичний рівень  
називають

a)

Стрес

b)

Дистрес

c)

Суперстрес

d)

Супердистрес



## Правильна відповідь

b)

Дистрес

**Дистрес — стан, при якому людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і проявляє дезадаптивну поведінку. Це може бути очевидним у наявності явищ невідповідної соціальної взаємодії: як-то агресія, пасивність чи ізоляціонізм.**





Чинники, що спричиняють стрес, мають назву:

a)

Стресори

b)

Агресори

c)

Ресори

d)

Стресокопи





## Правильна відповідь

а)

## Стресори

Стресори — це фактори навколишнього середовища або особисті, дія яких виводить із рівноваги фізіологічні та психічні функції людини, що позначається на нервовій системі організму та спричиняє виникнення стресу.

Будучи частиною життя кожного, стреси неминучі. Зміни на роботі й у родині, особливо непередбачені, можуть вивести людину з рівноваги, привести до невідповідності її стану навколишньому середовищу



Виберіть реакції організму на стрес

**3 ВІДПОВІДІ**

a)

Нестабільність емоційного  
стану

b)

Надмірна м'язова напруга,  
найбільше це відчувається у  
жувальних м'язах та м'язах  
шиї

c)

Позитивний настрій

d)

Зниження мотивації





## Правильна відповідь

a),  
b),  
d)

Зниження мотивації  
Нестабільність  
емоційного стану

Стрессова ситуація виникає, коли людина зазнає впливу того чи іншого стресора. При цьому її мозок швидко визначає, що несе із собою даний стресор: загрозу чи користь? Потім впливає стрессова реакція — за природою кожного разу та сама, але за силою й тривалістю залежна від стресора, а також від психологічного й фізіологічного стану людини.



5.

## Стреси в екстремальних ситуаціях

### Тривалі стреси:

a)

виснажують організм,  
знижують його захисні сили

b)

корисні для організму людини

c)

необхідні для організму  
людини

d)

ніяк не впливають на організм  
людини



## Правильна відповідь

a)

виснажують  
організм, знижують  
його захисні сили

Що відбувається в організмі під час стресової реакції? Мозок, сприймаючи загрозу, сигналізує наднирникам виділяти гормони стресу — адреналін і кортизол. Внутрішні резерви організму активуються, тому підвищується м'язова сила, швидкість реакції, витривалість та больовий поріг. Це важливі реакції, що допомагають організму боротися з джерелом небезпеки або втікати від неї. Коли загроза зникає, тіло повертається у розслаблений стан.

6.

Поведінкові реакції, що допомагають особинам пристосуватися до умов навколишнього середовища і підтримувати свій гомеостаз:

a) гальмування

b) програми виживання

c) емоції

d) збудження



## Правильна відповідь

b) програми виживання

Гомеостаз — стан рівноваги постійно змінюваного середовища, у якому відбуваються біологічні процеси. Здебільшого цей термін вживається в медицині та біології. Гомеостаз підтримується безперервною роботою систем органів кровообігу, дихання, травлення, виділення тощо, постачанням у кров біологічно активних хімічних речовин, котрі забезпечують взаємодію клітин і органів. Найважливіше значення у підтриманні гомеостазу має нервова система, яка керує діяльністю органів і систем організму.





Відчуття незадоволеності, що спонукає організм до активних дій:

а) мотиваційне гальмування

б) емоції

в) мотиваційне збудження

г) стрес





## Правильна відповідь

с) мотиваційне збудження

Мотиваційне збудження можна розглядати як особливий, інтегрований стан мозку, при якому на основі впливу підкіркових структур здійснюється залучення до діяльності кори великих півкуль. В результаті жива істота починає цілеспрямовано шукати шляхи та об'єкти задоволення відповідної потреби.





Гомеостаз регулюють системи органів:

a) нервова, гуморальна, травна

b) ендокринна, імунна, видільна

c) нервова, імунна, дихальна;

d) нервова, ендокринна, імунна;



## Правильна відповідь

d)

нервова, ендокринна,  
імунна;

Гомеостаз підтримується безперервною роботою систем органів кровообігу, дихання, травлення, виділення тощо, постачанням у кров біологічно активних хімічних речовин, котрі забезпечують взаємодію клітин і органів.

Найважливіша роль у підтриманні гомеостазу належить нервовій системі, яка керує діяльністю органів і систем організму. Гомеостаз регулюється безпосередньо проміжним мозком. Гомеостаз – відносна сталість складу та властивостей внутрішнього середовища біологічних систем різних рівнів організації



Гуморальна регуляція відбувається за допомогою

a) рефлексів

b) ферментів

c) гормонів

d) білків крові



## Правильна відповідь

с)

гормонів

Гуморальна регуляція – це координація фізіологічних функцій організму людини через рідинні середовища: кров, лімфу, тканинну рідину.

Чинниками гуморальної регуляції є біологічно активні речовини (гормони) та продукти обміну речовин, або метаболіти (продукти розпаду білків, вуглекислий газ тощо). Гормони, що виділяються ендокринними залозами (залозами внутрішньої секреції), є найважливішими біологічними регуляторами обміну речовин та інших функцій організму.





10.

Укажіть, куди надходять гормони, які виробляються в залозах внутрішньої секреції:

a) кишечник

b) кров'яне русло

c) нервові клітини

d) тканинну рідину





Правильна відповідь

b)

кровя'не русло

**Мікроциркуляторне судинне русло — система руху крові по судинах різного калібру для забезпечення газообміну та обміну речовин у тканинах організму.**



Панкреатит-це захворювання травної системи:

a)

Неінфекційне

b)

Інвазійне

c)

Інфекційне

d)

Стресорне



## Правильна відповідь

а)

Неінфекційне

Неінфекційні захворювання (НІЗ) — це хворобливі стани, які не передаються від людини до людини, мають тривалий перебіг і повільно прогресують, а також погіршують психоемоційне і фізичне здоров'я.

12.

Контроль рівня цукру в крові-це захід по профілактиці неінфекційного захворювання системи:

a)

травлення

b)

Дихальна

c)

кровоносної

d)

Опорно-рухової



Правильна відповідь

с)

Кровоносної

Кровоносна система людини і багатьох тварин складається з серця і судин, якими кров рухається до тканин і органів, а потім повертається до серця. Великі судини, якими кров рухається до органів і тканин, називаються артеріями. Артерії розгалужуються на менші артерії — артеріоли, і, нарешті, на капіляри.

Дякую за увагу

