

ALVÁS

1. **Mi történik, ha nem jut elegendő alváshoz a szervezet?**
 - a. hangunk elvékonyodik
 - b. könnyebben szuvasodik a fogunk
 - c. hízékonyakká válunk

2. **Melyik szakma szűnt meg az ébresztőóra feltalálásával?**
 - a. a lámpagyújtogató
 - b. a kopogtató
 - c. altató mester

3. **Meddig képesek aludni a csigák?**
 - a. 18 nap
 - b. 2 hónap
 - c. 3 év

4. **Meddig bírják az emberek alvás nélkül?**
 - a. 11 nap
 - b. két hét
 - c. egy hónap

5. **A macskák sokat alszanak. Életük hány százalékát töltik ezzel a foglalatossággal?**
 - a. 30%
 - b. 50%
 - c. 70%

6. **Egy kísérlet elvégzése után át lehet állítani a belső óránkat. Mit kell tenni?**
 - a. reggel éhgyomorra meleg, ecetes vizet kell inni
 - b. a térdünk hátsó részét éles fényel meg kell világítani
 - c. talpunk vese-zónáját naponta 10 percig kell masszírozni

7. **Mit tesznek az elefántok a R.E.M. fázisban?**

- a. lefekszenek a földre
- b. trombitálnak
- c. letérdelnek

8. A lefekvés és az alvás között ideális esetben hány percnak kell eltelnie?

- a. 5-8 percnak
- b. 10-15 percnak
- c. 20 percnak

9. Milyen álmunk vannak a R.E.M. szakaszban?

- a. pihentető, csendes álmok
- b. az úgynevezett mesterálmok, amikor hatalmas céljaink eléréséről álmodunk
- c. bizarr történetek, különös fordulatok

10. Miért álmodunk?

- a. a hosszú távú memóriánkat javítjuk ezzel
- b. az álom a kellemetlen emlékek szűrőjeként működik, segít felejtetni
- c. valójában a mai napig nincs tudományos magyarázat erre