

7 клас Узагальнення знань

Психічна і духовна складові здоров'я

1. До загальнолюдських цінностей відносять:

- ☐ а) гроші, популярність ☐ б) здоров'я, особисте життя, родина

2. Період суттєвих психологічних змін, розвитку інтелектуальної та емоційної сфер, появи нових потреб і можливостей, формування характеру і особистої системи цінностей - це:

- ☐ а) підлітковий вік ☐ б) психологічний розвиток
☐ в) духовний розвиток ☐ г) соціальний розвиток

3. Властивість зберігати і відтворювати інформацію - це ...

- ☐ а) увага ☐ б) пам'ять
☐ в) зацікавленість

4. Здатність отримувати інформацію з навколишнього світу і ефективно опрацьовувати її, щоб відповідним чином реагувати на те, що відбувається, називають ...

- ☐ а) інтелектом ☐ б) розвитком
☐ в) навичками ☐ г) навчанням

5. Основою психологічного благополуччя є ...

- ☐ а) здорова самооцінка ☐ б) стриманість у почуттях
☐ в) креативне мислення

6. Відображення властивостей предметів і явищ органами чуття людини - це ...

- ☐ а) емоції ☐ б) почуття
☐ в) відчуття

7. Ознакою стресу є ...

- ☐ а) відчуття небезпеки ☐ б) хороший апетит
☐ в) відчуття голоду ☐ г) прискорення серцебиття

8. Найперше почуття, що повідомляє про небезпечну ситуацію - це ...

- ☐ а) зневіра ☐ б) страх
☐ в) голод

9. Розпалювання конфліктної ситуації - це ...

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ а) поступка | ☐ б) ескалація |
| ☐ в) співробітництво | |

10. Порозуміння, яке досягнуте шляхом взаємних переговорів під час конфлікту і всіх влаштовує - це ...

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ а) ескалація | ☐ б) компроміс |
| ☐ в) поступка | |

11. Життєві цінності - це

- | | |
|---|--|
| ☐ а) це думка або система думок та поглядів | ☐ б) одна з базових потреб людини |
| ☐ в) внутрішні зобов'язання людини перед собою, те що є для неї найважливіше | ☐ г) те що людина заробила протягом життя |

12. Психічні властивості людини, що визначають її поведінку в типових обставинах - це...

- | | |
|--|--|
| ☐ а) Емоції | ☐ б) Риси характеру |
| ☐ в) Життєві цінності | ☐ г) Переконавання |

13. Яка якість людини найбільше цінується на сучасному ринку праці?

- | | |
|--|---|
| ☐ а) Коефіцієнт інтелекту. | ☐ б) Зовнішній вигляд. |
| ☐ в) Емоційна компетентність. | ☐ г) Комунікативність |

14. Позитивне ставлення до себе та до інших людей, до життєвих перспектив; уміння реально оцінювати свої здібності та можливості - це..

- | | |
|--|--|
| ☐ а) мотивація успіху | ☐ б) тренування волі |
| ☐ в) навички самоконтролю | ☐ г) самоусвідомлення та самооцінка |

15. Для гармонійного розвитку підлітків потрібні:

- | | |
|---|--|
| ☐ а) фізичне навантаження; | ☐ б) спілкування з однолітками; |
| ☐ в) раціональне харчування; | ☐ г) усі відповіді правильні |

16. Здатність отримувати інформацію з навколишнього світу і ефективно опрацьовувати її, щоб відповідним чином реагувати на те, що відбувається, називають ...

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ а) інтелектом | ☐ б) розвитком |
| ☐ в) навичками | ☐ г) навчанням |

17. Самооцінка - це ...

- | | |
|--|---|
| ☐ а) потреба розвитку | ☐ б) уявлення людини про себе, оцінювання себе, своїх якостей і почуттів |
| ☐ в) набута звичка | |

