

РОЗДІЛ 2. ПСИХІЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я

1

Позначте Ф — фізичний розвиток, а П — психічний.

☐ Непропорційно довгі ноги	☐ Швидкий «стрибок» росту	
☐ Тривожність	☐ Косметичні проблеми	☐ Перепади настрою

2

Прочитайте ситуацію і запишіть, яка у дітей самооцінка: завищена, занижена чи адекватна.

Матвій дуже добре грає на скрипці. Вчитель музики вимогливий до нього, але хвалить за гарні результати і хоче відправити його для участі у конкурсі талантів. Але Матвій не вірить, що він справді вмів добре грати і думає, що вчителю просто більше нікого відправити на конкурс.

Відповідь: _____

Алла гарно одягається і вважає себе «законодавицею моди» у школі. Подруги завжди хвалять її за вдало підібраний образ. Алла вважає нормальним зневажливо ставитись до тих, хто на її думку, вдягнений не модно. Інколи навіть може сказати щось образливе.

Відповідь: _____

Микола і Аліна вирішили назбирати грошей, які підуть на благодійність. Вони вирішили організувати ярмарок, де продаватимуть саморобки, смаколики та інші речі. Минулого року вони організовували осінній ярмарок у школі, тому впевнені, що і цього разу у них все вийде.

Відповідь: _____

3

Позначте К — короткострокові цілі, а Д — довгострокові.

☐ Вивчити вірш	☐ Підтягнути англійську мову
☐ Стати дизайнером	☐ Навчитися пекти торт
☐ Освоїти фотошоп	☐ Навчитися їздити на велосипеді

4

Установіть відповідність.

Прості рішення	Яку спортивну секцію обрати
Щоденні рішення	Що одягнути в школу
Складні рішення	Яке морозиво купити

5

Позначте ☐ корисні звички.

☐ Допомагати дорослим	☐ Відвідувати спортивну секцію
☐ Цілий день грати за комп'ютером	☐ Вчасно лягати спати
☐ Їсти швидку їжу	☐ Гризти нігті

6

Іван кожного дня купує 3 пачки сигарет. Ціна однієї пачки сигарет — 73 грн. Скільки грошей витрачає Андрій за тиждень? (Написати числову відповідь без “грн”)

7

Встав пропущені слова

Потреба у повітрі, їжі, воді, сні — це _____ потреби.

Потреба у спілкуванні і налагодженні стосунків з іншими людьми, належності до групи — це _____ потреби.

8

Постав + у відповідну колонку

Твердження	Істинне	Хибне
Маніпуляції — це коли хтось намагається змусити нас прийняти рішення під тиском чи обманом, надаючи недостовірну інформацію.	☐	☐
Мета рекламодавців — продати якомога більше товару.	☐	☐
Рекламодавці завжди говорять правду про товар.	☐	☐

9

Відмітьте М та Ф міфи та факти про алкоголь.

- Алкоголь допомагає від застуди
- Алкоголь ослаблює організм і лише ускладнює перебіг застуди
- Пиво - це не алкоголь
- Алкоголь з газованих напоїв засвоюється швидше ніж з горілки
- Алкоголь не шкодить дівчатам
- Алкоголь поглиблює існуючі проблеми

