

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО РОЗДІЛУ «ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я»

1. Поставте  у відповідні колонки таблиці.

№	Запитання	Так	Ні
1.	Підлітковий вік — це період фізичного і духовного розвитку?		
2.	У підлітковому віці не виникає інтересу до протилежної статі?		
3.	За допомогою цінностей людина оцінює своє життя та визначає пріоритети?		
4.	Матеріальні цінності важливіші за духовні для усіх людей?		
5.	Підлітки починають по-новому спілкуватися з батьками і однолітками?		
6.	Вміння керувати стресами не допоможе уникати зайвих суперечок і взаємних образ?		
7.	Цінності впливають на нас, нашу поведінку і визначають життєвий шлях?		
8.	Інтелект підлітків здатен опрацьовувати великі обсяги інформації і прогнозувати розвиток подій?		
9.	Любов, дружба, оптимізм, толерантність, душевна щедрість, самоповага — це потреби?		

2. Установіть відповідність.

Біль

Страх

ГНІВ

Повага

Відчуття

Почуття

Емоції

Симпатія

Спека

Радість

Голод

3. Перефразуйте «Ти-повідомлення» на «Я-повідомлення» і запишіть їх.

«Ти-повідомлення»	«Я-повідомлення»
Ти завжди перебиваєш мене.	
Ти постійно кажеш, куди йти гуляти.	

4. Оберіть правильний варіант.

Важливо вміти () на критичні зауваження конструктивно.

У скрутну хвилину організм () свої резерви для подолання стресу.

Підвищення самооцінки починається з () своєї індивідуальності.

5. Поставте ✓ у відповідну колонку.

Твердження	Істинне	Хибне
Підлітковий вік — це період стрімких змін та дозрівання людини: біологічного, психічного, соціального і духовного.		
У середньому статеве дозрівання починається у хлопці на один-два роки раніше, ніж у дівчат		
Люди з адекватною самооцінкою знають собі ціну і тому менше переживають через критику та невдачі.		
Низьку самооцінку неможливо змінити.		

6. Прочитайте ситуації. Оберіть чинники стресу і варіанти керування стресом у цих ситуаціях.

Арсен отримав значну кількість домашніх завдань, які має виконати протягом тижня, і відчуває, що часу недостатньо для їхнього успішного виконання.

Чинник стресу:

Варіант керування стресом:

Ользі потрібно виступити перед класом із презентацією, але вона відчуває тривогу та стрес через страх глузування чи невдачі.

Чинник стресу:

Варіант керування стресом:

7. Позначте  дії, які можуть призвести до конфліктів.

- | | | |
|--------------------------------|--|-----------------------------------|
| ☐ Образи | ☐ Активне слухання | ☐ Суперечки |
| ☐ Чесність | ☐ Повчання | ☐ Жарти |
| ☐ Брехня | ☐ Висміювання | ☐ Нещирість |
| ☐ Плітки | ☐ Заперечення | ☐ Ігнорування |

8. Прочитайте ситуацію. Як можна було уникнути цього конфлікту? Напишіть два варіанти вирішення цієї проблеми.

Соломія і Дем'ян приймають участь у груповому конкурсі наукових проєктів. Але вони не можуть дійти згоди щодо вибору теми. Однак у процесі обговорення теми виникає конфлікт, адже кожен вважає свою тему цікавішою.

9. Напишіть дві корисні ідеї для покращення свого психічного і духовного здоров'я.
