

АУДІЮВАННЯ



Прослухавши текст «Ментальне здоров'я і вміння його зберегти», виконайте завдання.



I варіант

Завдання 1–6 мають по чотири варіанти відповіді, з яких лише один правильний. Виберіть правильну відповідь та обведіть кружечком букву, яка їй відповідає.

1 У тексті НЕМАЄ мікротеми

- А психологічна хвилинка для восьмикласників
- Б органи чуття й прийоми стишування емоцій
- В що таке обтяжувальна ковдра та її призначення
- Г чинники, від яких залежить ментальне здоров'я

(1 бал)

2 Основну думку твору передає народний вислів

- А Язик не лопата — знає, що солодке.
- Б Очам страшно, а руки роблять.
- В Лагідне слово вухо любить.
- Г Немає щастя без здоров'я.

(1 бал)

3 Тригери — це

- А нові навички людини для збереження ментального здоров'я
- Б індивідуальні прийоми та практики для стишування емоцій
- В сенсорні нагадування, які спричиняють хворобливі сподади
- Г стан щастя та добробуту, у якому людина реалізується

(1 бал)

4 Обіймати домашнього улюбленця — це вияв сприйняття

- А смакового
- Б дотикового
- В зорового
- Г нюхового

(1 бал)

5 Ключовими поняттями тексту є

- А обтяжувальна ковдра, емоції, візерунки
- Б техніки релаксації, плейліст, цукерка
- В заспокійливе відчуття, грім, мотоцикл
- Г ментальне здоров'я, тригери, самопомога

(1 бал)

6 Зменшенню впливу тригерів сприяють усі види діяльності, ОКРІМ

- А постійного обговорення трагічного минулого
- Б занять різними спортивними активностями
- В спрямування зусиль на особистісний розвиток
- Г опанування технік дихальних вправ чи медитації

(1 бал)

Завдання 7–12 передбачають відповіді «так» (+) або «ні» (–).

Поставте позначку + чи – у клітинці поряд.

7 Людина не може самостійно впоратися зі стресом. (1 бал)

8 Укривання ковдрою з обтяжувачем призводить до збудження нервової системи. (1 бал)

9 Тригери в усіх людей однакові. (1 бал)

10 Поласувати улюбленим печивом для заспокоєння — це добре. (1 бал)

11 Особистісний розвиток є одним із показників психічного здоров'я людини. (1 бал)

12 Сприяє стишенню емоцій зображення 4. (1 бал)

1



3



2



4



ПР ГР 1 — усно взаємодіє

77

ПР ГР 1 — усно взаємодіє

78