

Прізвище ім'я: \_\_\_\_\_

Клас: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

## Стрес та складні ситуації

**?** Запитання №1 (з однією правильною відповіддю)

Стрес - стан напруження організму, який виникає як захисна реакція на

- А) сприятливі зміни                       Б) несприятливі чинники
- В) життя

**?** Запитання №2 (з кількома правильними відповідями)

Стрес може виникнути через

- А) перевтому                       Б) емоційну нестабільність
- В) складні життєві ситуації       Г) швидкий фізіологічний ріст в підлітковому віці
- Г) усі відповіді правильні

**?** Запитання №3 (з кількома правильними відповідями)

Ознаками стресу є

- А) дратівливість                       Б) безсоння
- В) небажання спілкуватися, апатія       Г) задоволення собою
- Г) позитивні думки

? Запитання №4 (з однією правильною відповіддю)

Психологи вважають, що душевне здоров'я людини залежить не стільки від подій, що відбуваються з людиною, скільки від реакцій на них. Як називаються ці реакції?

- А) почуття  Б) емоції  
 В) відчуття

? Запитання №5 (з однією правильною відповіддю)

Одним із методів лікування людини є сміхотерапія. Як називається наука про сміх?

- А) сміхологія  Б) гелатологія  
 В) хіхологія

? Запитання №6 (з кількома правильними відповідями)

Коли людина проживає стрес, то її тіло може про це сигналізувати. Якими фізичними відповідями в тілі може супроводжуватися стан стресу? (відповідно тексту про стресостійкість)

- А) прискорення серцебиття та пульсу, пришвидшення дихання, напруження м'язів  Б) прискорення серцебиття, нудота, головокружіння  
 В) тремор тіла, запаморочення, почервоніння

### ? Запитання №7 (на послідовність)

Відомий узбецький письменник, Мірзакарім Норбек, представник нетрадиційної медицини запровадив систему лікування, що впливала на здатність людини самостійно змінити свій настрій за певним алгоритмом. Відтвори цей алгоритм

- 1 результат
- 2 пряма поставка
- 3 усмішка
- 4 вольова команда

Ваша відповідь:  →  →  →

### ? Запитання №8 (із заповненням пропусків у тексті)

Якщо не можеш змінити , зміни своє  до неї

### ? Запитання №9 (з кількома правильними відповідями)

До прийомів активного слухання належать...

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> А) уточнення                                      | <input type="checkbox"/> Б) емпатія        |
| <input type="checkbox"/> В) паралельне спілкування з іншим співрозмовником | <input type="checkbox"/> Г) перефразування |
| <input type="checkbox"/> Д) переключення уваги співрозмовника на іншу тему | <input type="checkbox"/> Е) розвиток думки |

### ? Запитання №10 (із заповненням пропусків у тексті)

Нерідко підлітки через свою емоційність, юнацький максималізм вважають, що деякі їхні проблеми неможливо розв'язати. проте варто завжди пам'ятати: [ ] ситуацій [ ], найчастіше нас просто [ ] певне вирішення ситуації

### ? Запитання №11 (з однією правильною відповіддю)

Щоб знайти вихід із складної ситуації варто...

- А) її проігнорувати, якимось чином сама собі розв'яжеться
- Б) записати те, що хвилює, конкретизувати ситуацію, описати можливі варіанти дій, обрати найбільш оптимальний варіант, який відповідає принципам позитивного мислення, визначити час, коли приступити до виконання свого рішення
- В) уявити себе переможцем в цій ситуації і посміхнутись
- Г) нікому не розповідати про ситуацію, обрати для себе тактику за якою можна перекласти провину на когось іншого

### ? Запитання №12 (із заповненням пропусків у тексті)

Пам'ятай: одне [ ] слово в [ ] час може [ ] чиєсь життя!