АУДІЮВАННЯ

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

І 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 спогади
Г стан щастя та добробуту, у якому людина реалізовується

(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, самодопомога

(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

2

3

4

LIVEWORKSHEETS