

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО РОЗДІЛУ «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 хлопчика самооцінка: завищена, занижена чи адекватна.

Денис вважає себе дуже талановитим співаком, тому для нього стало несподіванкою передостаннє місце в районному конкурсі талантів. Хлопець пояснює це тим, що судді поставилися до нього упереджено й підіграли іншим учасникам.

3. Зафарбуйте зеленим кольором короткострокові цілі, а жовтим — довгострокові.

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

4. Матвій мріє конструювати коптери. Запишіть кроки (короткострокові цілі), які приведуть до здійснення його мрії.

5. Установіть відповідність.

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

6. Позначте корисні звички.

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

7. Іван кожного дня купує 3 пачки сигарет. Ціна однієї пачки сигарет — 73 грн. Скільки грошей витрачає Андрій за тиждень?

[illegible]

8. Прочитайте текст і напишіть відповіді на запитання.

Алкоголь — це отрута, яка найбільше вражає головний мозок. Алкоголь викликає погану координацію м'язів, невиразну мову, проблеми з пам'яттю.

Другою після мозку в організмі алкоголем уражається печінка. Накопичення алкоголю в печінці призводить до тяжкої хвороби —цирозу.

Алкоголь згубно впливає на стравохід і шлунок, порушуючи виділення і склад шлункового соку. Від цього гірше засвоюється їжа, що в свою чергу негативно впливає на ріст молодого людини.

Алкоголь отруює також бронхи і легені, вони стають ослабленими і відкривають «ворота» для інших інфекцій, що може призвести до захворювання органів дихання.

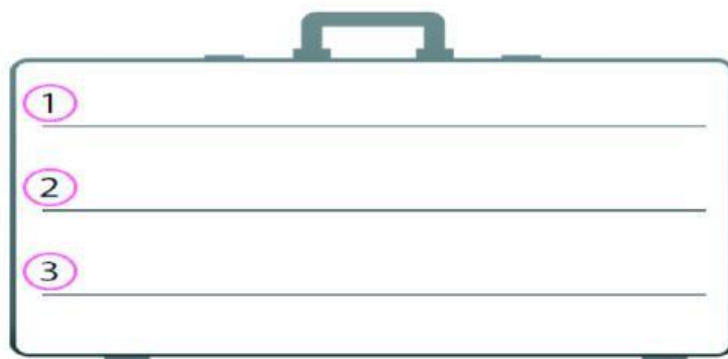
Дуже чутливо реагує на алкоголь серце. Вживання алкоголю є причиною багатьох серцево-судинних захворювань. Воно змінює свій ритм, частоту скорочень.

Як алкоголь впливає на головний мозок? _____

Як алкоголь впливає на печінку? _____

Як алкоголь впливає на бронхи і легені? _____

9. Зберіть свій багаж знань. Запишіть три основні ідеї, які ви надбали, вивчивши цей розділ.



1 _____

2 _____

3 _____