

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 постава
- ☐ 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...

- | | |
|--|--|
| ☐ А) уточнення | ☐ Б) емпатія |
| ☐ В) паралельне спілкування з іншим співрозмовником | ☐ Г) перефразування |
| ☐ Д) переключення уваги співрозмовника на іншу тему | ☐ 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!