

Узагальнення з теми "Психічна і духовна складові здоров'я" 7 клас

Прізвище ім'я по батькові учня

Клас

Дата

Опис тесту:

Підручник І. Д. Бех

Питання №1

До стресових ситуацій належить:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> А) ситний та смачний обід | <input type="checkbox"/> Б) виконання домашніх завдань |
| <input type="checkbox"/> В) відпочинок та сон | <input type="checkbox"/> Г) перегляд фільму жахів |

Питання №2

Здатність отримувати інформацію з навколишнього світу і ефективно опрацьовувати її, щоб відповідно реагувати на те, що відбувається - це

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> А) креативність | <input type="radio"/> Б) сприйняття |
| <input type="radio"/> В) інтелект | <input type="radio"/> Г) навчання |

Питання №3

Які складові утворюють формулу трьох "З"?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> А) забути | <input type="checkbox"/> Б) зрозуміти |
| <input type="checkbox"/> В) запам'ятати | <input type="checkbox"/> Г) зосередитися |

Питання №4

Конфлікти виникають тому, що:

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> А) у людей можуть бути протилежні погляди | <input type="radio"/> Б) є нерозумні люди |
| <input type="radio"/> В) люди не можуть домовитися | <input type="radio"/> Г) люди не розуміють один одного |

Питання №5

Здоровий спосіб життя - це

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> А) розумне чергування розумового і фізичного навантаження з відпочинком, дотримання раціонального харчування | <input type="radio"/> Б) це щоденне дотримання оптимального розпорядку навчання, відпочинку, сну, харчування, занять фізичними вправами та загартуванням, інших видів діяльності, відповідно до віку, протягом доби |
| <input type="radio"/> В) це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках | |

Питання №6

З переліку вибрати стилі навчання

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> А) візуальний | <input type="checkbox"/> Б) смаковий |
| <input type="checkbox"/> В) нюховий | <input type="checkbox"/> Г) слуховий |
| <input type="checkbox"/> Д) кінестетичний | |

Питання №7

Найпростіші психічні явища, що виникають у результаті подразнення відповідних центрів мозку - це

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> А) емоції | <input type="radio"/> Б) відчуття |
| <input type="radio"/> В) почуття | <input type="radio"/> Г) радість |

Питання №8

Стан психічного і фізичного напруження, що виникає як реакція організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="radio"/> А) перевтома | <input type="radio"/> Б) страх |
| <input type="radio"/> В) стрес | <input type="radio"/> Г) дистрес |

Питання №9

Уміння визнавати і поважати право та думку іншої людини

- | | |
|--|----------------------------------|
| <input type="radio"/> А) толерантність | <input type="radio"/> Б) почуття |
| <input type="radio"/> В) конфлікт | <input type="radio"/> Г) емоції |

Питання №10

Людина має три групи базових потреб

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> А) фізіологічні | <input type="checkbox"/> Б) фізичні |
| <input type="checkbox"/> В) духовні | <input type="checkbox"/> Г) соціальні |

Питання №11

Які існують способи керування стресами

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> А) фізичні | <input type="checkbox"/> Б) духовні |
| <input type="checkbox"/> В) емоційні | <input type="checkbox"/> Г) фізіологічні |

Питання №12

Оцінку людини до самої себе, своїх можливостей і якостей, своєї важливості називають

А) самооцінкою

Б) самоповагою

В) самовпевненістю

Г) характером
