Узагальнення знань з теми «Психічна й духовна складові здоров'я»

I рівень(0,5)

1. Особистість людини не формується шляхом:
а) самопізнання; б) зовнішнього тиску; в) самовизначення; г) самовиховання.

2. Самовизначення – це:
а) розуміння самого себе, своїх можливостей і прагнень;
б) нерозуміння свого місця в людському суспільстві й свого призначення в житті;
в) засіб оволодіння досвідом інших людей;
г) засіб оволодіння власним досвідом.

3. Самовладання – це:
а) здатність людини зберігати внутрішній спокій, діяти розумно й виважено в складних життєвих ситуаціях;
б) процесс отримання знань про самого себе шляхом виокремлення себе серед інших, ідентифікацій й відокремлення себе від інших людей;
в) оцінка людиною власних можливостей, якостей, достоїнств і недоліків;
г) самостійний вибір людиною свого життєвого шляху, цілей, цінностей, моральних норм, майбутньої професії та умов життя.

4. Сприйняття – це:
а) вибіркова спрямованість на той чи іншийоб'єкт, зосередження на ньому;
б) психічний процес, спрямований на відтворення предметів навколишнього світу разом з усіма їхніми якостями;
в) спрямованість свідомості, зосередженість на важливих для людини предметах і явищах;
г) закріплення, збереження й подальше використання попереднього досвіду.

5. Пам'ять, що полягає в збереженні й відтворенні всіх видів образів (зорових, слухових, рухових, дотикових, нюхових, смакових), називають:
а) руховою пам'яттю; б) емоційною пам'яттю;
в) образною пам'яттю; г) словесно-логічною пам'яттю.

6. Інтелектуальне самопочуття – це:
а) здатність людини пізнавати й використовувати нову інформацію, задля того щоб підвищити якість життя й здатність діяти оптимально в нових обставинах;
б) здатність людини діяти ефективно, згідно із вимогами свого життя, це гарна фізична підготовка й наявність корисних рухових якостей;
в) здатність успішно взаємодіяти й встановлювати важливі стосунки з іншими людьми;
г) здатність визначати свою систему цінностей і діяти згідно із нею.

II рівень (1)

7. Дати визначення поняттям6
Ідентифікація – це

Самооцінка - це

8. Позначте знаком „+” правильні твердження, а знаком „–” помилкові твердження.
а) сприйняття – це психічний процес, спрямований на відображення окремих якостей предметів навколишнього світу;
б) сприйняття повідомляє нам тільки недостовірну інформацію про світ;
в) у процесі самовизначення варто не перекладати відповідальність на інших ;
г) ефективність навчання залежить від планування часу.

III рівень (1,5)

9. Знайдіть відповідність між термінами та їхніми визначеннями.

Термін		Визначення	
1	Самопізнання	А	Свідома діяльність, спрямована на реалізацію себе як особистості, вироблення людиною в себе таких особистісних якостей, які є бажаними
2	Самовизначення	Б	Засіб оволодіння власним досвідом, воно дозволяє найбільш повно використовувати свої можливості в навчанні, праці, у спілкуванні з іншими людьми, у занятті якою-небудь справою
3	Самовиховання	В	Розуміння самого себе, своїх можливостей і прагнень, розуміння свогомісця в людському суспільстві й свого призначення в житті
4	Самооцінка	Г	Оцінка людиною власних можливостей, якостей, достоїнств і недоліків

10. Допишіть речення.

1. Як називається комплекс спеціальних вправ, заснованих на самонавіюванні й використовуваних людиною для управління власним психічним станом та поведінкою – …
2. Який тип сприйняття у людини, якщо вона схильна до усного викладу матеріалу, слухає уважно, запам’ятовує майже дослівно…..
3. Чинники, від яких залежить характер людини……..

IV рівень (3) (одне на вибір)

11. Охарактеризуйте кроки до формування адекватної самооцінки

12. Скласти пам’ятку « Як ефективно навчатися »