**Здоров’я, безпека та добробут. 6 клас. 1 семестр.**

**І. Тестові завдання (обери одну правильну відповідь)**

1. Що таке здоров’я?  
   а) Відсутність хвороб  
   б) Гарний настрій  
   в) Стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя  
   г) Висока працездатність
2. Який із наведених чинників людина може контролювати?  
   а) Спадковість  
   б) Умови довкілля  
   в) Спосіб життя  
   г) Клімат
3. Яке правило допоможе зберегти психічне здоров’я?  
   а) Уникати спілкування  
   б) Говорити про свої почуття  
   в) Постійно критикувати інших  
   г) Ігнорувати власні емоції
4. Що означає безпечна поведінка в інтернеті?  
   а) Публікувати особисті фото  
   б) Виконувати поради незнайомців  
   в) Не розголошувати особисту інформацію  
   г) Завантажувати будь-які файли
5. Що допомагає зберегти зір під час користування гаджетами?  
   а) Дивитися на екран без перерв  
   б) Робити вправи для очей  
   в) Зменшити відстань до екрана  
   г) Використовувати гаджети в темряві

**ІІ. Ситуаційні завдання**

1. Під час уроку фізкультури твій однокласник впав і забив руку. Які дії слід виконати до приходу медпрацівника?
2. Ти помітив у чаті образливі повідомлення про однокласника. Як ти вчиниш, щоб запобігти булінгу?
3. Друзі пропонують спробувати енергетичний напій. Що ти їм скажеш і чому?

**ІІІ. Творче завдання**

Створи короткий **план самодопомоги у стресовій ситуації**.  
Опиши 4–5 кроків, які допоможуть тобі заспокоїтися, відновити настрій і прийняти правильне рішення.

(Критерії оцінювання: реалістичність, логічність, охайність, самостійність.)