**Здоров’я, безпека та добробут. 8 клас. 1 семестр.**

**І. Тестові завдання**

1. Що означає поняття «асертивність»?  
   а) Агресивність б) Пасивність в) Уміння впевнено й поважно висловлювати свою думку г) Замкнутість
2. Який приклад демонструє повагу до меж іншої людини?  
   а) Наполягати на своєму будь-якою ціною б) Слухати і враховувати почуття іншого в) Ігнорувати г) Критикувати
3. Що допомагає запобігти інтернет-залежності?  
   а) Планування часу онлайн б) Використання гаджетів без обмежень в) Постійні ігри г) Безконтрольне спілкування
4. Як варто діяти, якщо ти став свідком кібербулінгу?  
   а) Поширити допис б) Мовчати в) Повідомити дорослим або адміністрації платформи г) Підтримати кривдника
5. Що сприяє зміцненню стосунків у родині?  
   а) Спільне проведення часу б) Ігнорування в) Постійні суперечки г) Критика

**ІІ. Ситуаційні завдання**

1. Твій товариш часто жартує так, що інші ображаються. Як допомогти йому зрозуміти наслідки такої поведінки?
2. Ти дізнався, що подруга отримує погрози в соцмережах. Як правильно допомогти?
3. У класі з’явився новий учень, якого ніхто не приймає до компанії. Що ти зробиш, щоб покращити атмосферу?

**ІІІ. Творче завдання**

Створи короткий **«Кодекс дружби»** (5 правил здорових стосунків між однолітками).  
Оціни свій кодекс за критеріями: щирість, практичність, доброзичливість.