**Здоров’я, безпека та добробут. 7 клас. 1 семестр.**

**І. Тестові завдання**

1. Що є основною складовою психічного здоров’я підлітка?  
   а) Гарна фізична форма б) Емоційна стабільність в) Багато друзів г) Успішність у навчанні
2. Який із факторів найбільше впливає на формування самооцінки?  
   а) Телебачення б) Думка друзів в) Ставлення до себе г) Випадкові події
3. Що таке стрес?  
   а) Хвороба б) Стан напруження організму у відповідь на труднощі в) Гарний настрій г) Сонливість
4. Який спосіб допоможе керувати емоціями?  
   а) Ігнорувати почуття б) Дихальні вправи в) Крик г) Замкнутість
5. Що варто робити для збереження безпеки в соціальних мережах?  
   а) Розповідати особисті дані б) Використовувати складні паролі в) Приймати всіх у друзі г) Публікувати фото документів

**ІІ. Ситуаційні завдання**

1. Ти помітив, що однокласник став замкнутим і сумним. Які твої дії?
2. Після суперечки з другом ти відчуваєш образу. Як повернути спокій і відновити спілкування?
3. Тобі пропонують спробувати електронну сигарету. Як поясниш свою відмову?

**ІІІ. Творче завдання**

Створи **«Пам’ятку позитивного мислення»** — напиши 5 правил, які допомагають залишатися спокійним і впевненим у складних ситуаціях.