



Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Stehlíková Blanka.

Dostupné ze Školského portálu Karlovarského kraje www.kvkskoly.cz, materiál vznikl v rámci projektu Gymnázia Cheb s názvem Rozvoj školského portálu Karlovarského kraje.

Test – psychohygiena

1. Psychohygiena je

2. Psychohygiena vychází ze závěrů mezinárodní organizace. Vypiš název této organizace a její zkratku.

.....

3. Vyjmenuj 5 postupů prevence stresu.

.....

.....

4. Vypiš 3 způsoby tělesného uvolnění a 2 způsoby psychického uvolnění člověka.

a/ tělesné uvolnění

b/ psychické uvolnění

5. Dopln chybějící slova ve větě.

Při stresu neřešíme

6. Vyjmenuj 3 možnosti odborné pomoci, které využívá člověk v případě psychického problému.

.....

7. Vysvětli jednotlivé způsoby léčby..

a/ medikamentózní

b/ psychoterapie.....

c/ psychodezinfekce

8. Vyjmenuj 3 faktory ovlivňující duševní zdraví.

.....

9. Asertivita znamená umění, umění,

věřit, slušně, ale