

Sprawdzian wiedzy nr 1 **SEMESTR III**
EDUKACJA ZDROWOTNA/Liudmyła Sliusarchuk

Imię i nazwisko słuchacza: _____

Zadanie 1. Wybierz prawidłową odpowiedź.

4 p.

1. Skuteczna komunikacja polega przede wszystkim na:

- a) mówieniu jak najwięcej,
- b) jasnym przekazywaniu informacji i upewnieniu się, że została zrozumiana,
- c) przekonywaniu rozmówcy do swojego zdania,
- d) unikaniu pytań.

2. Które zachowanie jest przykładem aktywnego słuchania?

- a) przerywanie rozmówcy,
- b) przygotowywanie odpowiedzi podczas jego wypowiedzi,
- c) zadawanie pytań i odnoszenie się do tego, co powiedział rozmówca,
- d) zmiana tematu rozmowy.

3. Asertywność oznacza:

- a) zawsze zgadzanie się z innymi,
- b) wyrażanie własnego zdania z poszanowaniem siebie i innych,
- c) narzucanie innym swojego zdania,
- d) unikanie sytuacji konfliktowych.

4. Granica osobista to:

- a) zasada, która pozwala kontrolować innych,
- b) określenie tego, na co się zgadzamy i czego nie akceptujemy,
- c) sposób unikania kontaktów z ludźmi,
- d) obowiązek podporządkowania się innym.

Zadanie 2. Oceń prawdziwość stwierdzeń. Zaznacz **P**, jeśli zdanie zawiera prawdziwe informacje, lub **F**, jeśli fałszywe.

4 p.

1	Przemoc może mieć charakter fizyczny, psychiczny lub werbalny.	P	F
2	Dyskryminacja oznacza zawsze konflikt między dwiema osobami.	P	F
3	Wyśmiewanie, poniżanie i zastraszanie mogą być formami przemocy fizycznej.	P	F
4	Jeśli jesteśmy świadkami przemocy, powinniśmy zawsze ignorować sytuację.	P	F

Zadanie 3. Dopasuj pojęcie do definicji.

5 p.

litera	pojęcie	liczba	definicja	odpowiedź
A	Empatia	1	Umiejętność uważnego słuchania, zadawania pytań i reagowania na wypowiedź rozmówcy.	A _____
B	Aktywne słuchanie	2	Zdolność do rozumienia emocji i sytuacji drugiej osoby.	B _____
C	Asertywność	3	Określają, co jest dla nas akceptowalne, a czego nie chcemy lub nie możemy zaakceptować.	C _____
D	Postawa agresywna	4	Zachowanie polegające na narzucaniu własnego zdania lub potrzeb z naruszaniem praw innych.	D _____
E	Granice osobiste	5	Jasne wyrażanie własnych potrzeb, opinii i praw z poszanowaniem innych.	E _____

Zadanie 4. Rozpoznaj rodzaj postawy. Wpisz: **asertywna, uległa lub agresywna.**

4 p.

1. „Nie zgadzam się na takie zachowanie. Proszę, żebyś mówił do mnie spokojnie.”
2. „Dobrze, zrobię to, chociaż naprawdę nie mam na to czasu.”
3. „Masz zrobić to teraz, bo ja tak powiedziałem/am!”
4. „Rozumiem, że masz inne zdanie, ale ja pozostaję przy swoim stanowisku.”

Zadanie 5. Zakończ zdanie.

4 p.

1. Jeśli jesteśmy świadkiem przemocy, powinniśmy:

- a) udawać, że nic się nie dzieje,
- b) wesprzeć osobę pokrzywdzoną i, jeśli sytuacja tego wymaga, zwrócić się o pomoc,
- c) nagrać sytuację i opublikować ją w internecie.

2. Dyskryminacja polega na:

- a) traktowaniu osoby w sposób krzywdzący lub nierówny ze względu na określoną cechę,
- b) wyrażaniu własnego zdania,
- c) różnicy zdań między dwiema osobami.

3. Przemoc psychiczna może obejmować:

- a) szacunek i spokojną rozmowę,
- b) poniżanie, wyśmiewanie i zastraszanie,
- c) konstruktywną krytykę.

4. Osoba, która doświadcza przemocy lub dyskryminacji:

- a) powinna zawsze radzić sobie sama,
- b) może szukać wsparcia u zaufanej osoby lub odpowiedniej instytucji,
- c) nie powinna nikomu o tym mówić.