Sprawdzian wiedzy nr 1 SEMESTR IV
EDUKACJA ZDROWOTNA/Liudmyla 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.