

Оцінювання результатів навчання здобувачів освіти в соціальній і здоров'язбережувальній освітній галузі

Ліана ОГНЬОВА,

*методист Центру практичної психології,
соціальної роботи та здорового способу життя
КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»*

liana_15_06@ukr.net

Нова українська школа (НУШ) – це не тільки нова методика та нові підручники, а також і нові підходи до оцінювання.

Оцінювання – це процес збирання інформації, вивчення певної інформації, поступу навчання здобувачів освіти, їх успіхи, освітні прогалини, які можна певним чином подолати. Оцінювання як процес важливе не тільки для вчителя, але й для учнів.

Закон України «Про освіту» визначає загальні засади функціонування системи освіти в Україні, включаючи й питання оцінювання. У статті 17 «Оцінювання результатів навчання учнів та їх атестація» Закону України «Про повну загальну середню освіту» вказано, що «...кожен учень має право на справедливе, неупереджене, об'єктивне, незалежне, недискримінаційне та добросовісне оцінювання результатів його навчання незалежно від виду та форми здобуття ним освіти».

I. Загальний огляд нормативно-правової бази оцінювання результатів навчання для соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі

Особливість соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі полягає в тому, що відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти (ДСБСО) є 4 групи обов'язкових результатів навчання, на які має бути зорієнтовано оцінювання результатів навчання здобувачів освіти (Додаток 16 до ДСБСО). Орієнтуючись на них при складанні модельних навчальних програм (МНП), групи авторів визначають очікувані результати навчання та увідповіднюють їх до обов'язкових результатів навчання. Згідно з МНП розробляється навчально-методичне забезпечення, зокрема підручники.

Згідно з пунктом 3 Наказу МОН України № 1093 від 02.08.2024 р. «Про затвердження рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання» визнати таким, що втратив чинність, наказ Міністерства освіти і науки України від 01 квітня 2022 року № 289 «Про затвердження методичних рекомендацій щодо оцінювання навчальних досягнень учнів 5-6 класів, які здобувають освіту відповідно до нового Державного стандарту базової середньої освіти». Наказ № 1093 від 02.08.2024 р. регламентує загальні та галузеві критерії оцінювання результатів навчання. Для соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі є 3 групи результатів (ГР):

Група результатів 1	Безпека. Уникання загроз для життя власного та інших осіб, прийняття рішень з користю для власної та громадської безпеки
Група результатів 2	Здоров'я. Турбота про особисте здоров'я. Аргументований вибір здорового способу життя
Група результатів 3	Добробут. Підприємливість і етична поведінка для поліпшення добробуту

Відповідно до цих груп результатів педагоги здійснюють підсумкове оцінювання результатів навчання учнів/учениць. Кожен авторський колектив

розробляє приклади підсумкових робіт, які наведено в підручниках цих авторів (відповідно до розробленої ними МНП). Учителі можуть використовувати ці розробки у своїй освітній діяльності. Але академічна свобода дозволяє вчителям самостійно розробляти такі діагностувальні роботи. У **III розділі** наведено приклади підсумкових робіт і комплексних діагностувальних робіт до трьох груп результатів відповідно до галузевих критеріїв оцінювання, розроблених учителями Харківської області. Навчальний процес у ЗЗСО Харківської області здійснюється відповідно до різних МНП, але наведені нижче приклади підсумкових робіт є універсальними. На їх підставі кожен учитель може самостійно розробити роботи для підсумкового оцінювання: або за однією групою результатів, або за декількома.

У сучасних умовах реформування української середньої освіти, особливо в контексті впровадження НУШ, поряд із традиційними тестовими завданнями особливої актуальності набуває проєктна діяльність. Вона не лише оновлює підходи до навчання, а й перетворює класичну модель освіти на динамічну та орієнтовану на розвиток ключових компетентностей учнів/учениць.

II. Компетентнісний потенціал соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі розкриває здатність формувати ключові компетентності через розвиток відповідних умінь, ставлень і базових знань. Базові знання опановуються за основними змістовними лініями «Безпека», «Здоров'я», «Добробут», а також «Підприємництво і фінансова грамотність», «Етика».

III. Практична частина – приклади завдань для оцінювання результатів навчання за групами результатів відповідно до галузевих критеріїв.

! Усі зображення взято з доступних джерел або створено за допомогою ШІ !

**«Одна небезпека – дві історії»: аналіз однієї небезпечної ситуації
з двох точок зору (ГР 1)**

Олена Артюкович,
учитель Комунального закладу «Слатинський ліцей» Дергачівської міської ради
elena.artukovich@gmail.com

Мета завдання:

Розкрити одну реальну або типову небезпечну ситуацію з двох різних перспектив, проаналізувати поведінку учасників, виявити ризики та запропонувати варіанти безпечного вирішення.

Очікувані результати:

- Усвідомлює значення безпеки для здоров'я.
- Визначає ризики, пов'язані з повсякденними ситуаціями.
- Висловлює думку про безпечну та небезпечну поведінку.
- Розуміє причинно-наслідкові зв'язки поведінки та її наслідків.

Формат роботи: індивідуальний (сторітелінг) або груповий проєкт у форматі мінітеатру (сторітелінг + театралізація).

Зміст і структура завдання:

1. Вибір небезпечної ситуації (на вибір або за списком):

Наприклад:

«Перехід дороги в недозволеному місці»;
«Спілкування з незнайомцями онлайн»;
«Користування електроприладами без нагляду»;
«Кібербулінг»;
«Уживання шкідливих речовин»;
«Катання на самокаті/велосипеді без шолома»;
«Участь у «челенджах» у соцмережах».

2. Створення двох історій:

Перша історія – приклад небезпечної поведінки, яка призвела до негативних наслідків.

Друга історія — приклад усвідомленої безпечної поведінки, яка дозволила уникнути ризику.

3. Театралізована презентація (до 5 хвилин):

Індивідуальний формат роботи.

Учень (учениця) пишуть дві версії кінцівки: одна – з неправильним рішенням і наслідками, друга – з безпечним варіантом поведінки.

Груповий формат роботи.

Кожна група готує коротку виставу або сторітелінг у форматі театру (можна з елементами відео, плакатів, аудіо тощо).

Діалоги, міміка, жести, реквізит – за бажанням. Головне – донести суть поведінки та її наслідків.

4. Рефлексія після виступу:

Учень (учениця) або кожна група коротко пояснює, які ризики були показані, яка поведінка є безпечною, а яка – ні, і чому.

Інші учні можуть ставити запитання або додавати свої думки.

Критерії оцінювання*:

1. Змістовне наповнення

- інформація поверхнева, бракує конкретики або фактичної основи – **1 бал**;
- розкрито основну ідею, подано дві точки зору, але не повністю або з незначними помилками – **2 бали**;
- повноцінно розкрито тему, є глибокий аналіз двох різних точок зору (або перспектив), використано приклади – **3 бали**.

2. Структура та логіка викладу

- текст або розповідь хаотичні, без чіткого поділу на частини – **1 бал**;
- загалом логічна структура, але з окремими порушеннями послідовності – **2 бали**;
- чітко простежується вступ, основна частина (дві історії/погляди), висновок – **3 бали**.

3. Творчий підхід

- виконано стандартно, без елементів оригінальності – **1 бал**;
- є спроби творчого підходу (незвичне порівняння, подання у формі діалогу, інтерв'ю, художнього твору тощо) – **2 бали**;
- робота вирізняється креативністю, цікавим форматом або авторським стилем – **3 бали**.

4. Мова та стиль

- багато мовних / граматичних помилок, які ускладнюють розуміння – **1 бал**;
- поодинокі помилки, переважно правильне мовлення – **2 бали**;
- грамотна мова, багатство лексики, відповідний стиль (науковий, публіцистичний, художній – залежно від завдання) – **3 бали**.

**Якщо завдання передбачає презентацію, плакат або відео, оцінюється якість оформлення, доречність ілюстрацій або слайдів.*

Матеріали, які можуть знадобитись:

- папір, фломастери, реквізит;
- смартфон (якщо презентація у відеоформаті);
- доступ до інтернету (за потреби для пошуку фактів.)

Поради для вчителя:

- перед початком завдання проведіть мініобговорення або вправу «Ризики навколо нас»;
- підготуйте список тем, якщо учням буде складно вигадати ситуацію;
- дозвольте різні формати: жива вистава, відео, ляльковий театр, комікс, зошит, презентація тощо.

«Втеча з небезпеки» - завдання у стилі «escape room» (ГР 1)

Олена Артюкович,

учитель Комунального закладу «Слатинський ліцей» Дергачівської міської ради
elena.artukovich@gmail.com

Мета завдання:

Розвинути навички безпечної поведінки, командної взаємодії, критичного мислення та прийняття рішень у надзвичайних ситуаціях.

Формати реалізації:

Офлайн: кабінет із реквізитом, завдання на папері, таймер.

Онлайн: Google Form + Jamboard + відео/фото/QR-коди.

Змішано: частина – фізична гра, частина – презентація (кожна команда готує свою «втечу» для інших).

Сюжет завдання:

Ви – команда підлітків, які потрапили до будівлі (школи/торгового центру/походу в горах), де сталася надзвичайна ситуація:

- пожежа, витік газу, агресивна поведінка незнайомця, повінь.

Щоб вибратися з будівлі та уникнути небезпеки, вам потрібно пройти 4 кімнати, кожна з яких містить завдання, що допоможе вам "відімкнути двері" до наступної.

***Кімната 1* - Оцінка ризику**

Завдання: Перегляньте опис ситуації (текст/відео/фото).

Визначте 3 основні загрози, оберіть безпечні дії серед запропонованих варіантів.

Правильні відповіді = код до наступної кімнати (наприклад: 458).

***Кімната 2* - Перша допомога**

Завдання: Один із членів команди постраждав.

Оберіть правильну послідовність дій надання домедичної допомоги.

Формат: картки з етапами, які потрібно розкласти у правильному порядку.

***Кімната 3* - Комунікація і сигнал SOS**

Завдання: Складіть повідомлення рятувальній службі, у якому правильно вкажіть:

- місце події,
- тип небезпеки,
- кількість людей,
- потребу в допомозі.

Варіант – зашифрувати повідомлення в азбуці Морзе або QR-кодi.

Кімната 4 - План евакуації

Завдання: Подивіться на схему приміщення (або накресліть самі).

Знайдіть 2 безпечних шляхи евакуації, обґрунтуйте вибір.

Завершення гри – двері відчинено, команда втекла з небезпеки!

Критерії оцінювання:

1. Вирішення завдань усіх «кімнат»

Учні правильно виконують завдання на кожному етапі – **4 бали (1 бал × 4 кімнати)**

- завдання виконано правильно та повністю - **1 бал**;
- частково правильна відповідь - **0,5 бала**;
- завдання не виконано / виконано неправильно - **0 балів**.

2. Командна робота (взаємодія, розподіл ролей, підтримка одне одного):

- ефективна співпраця в команді - **3 бали**;
- часткова взаємодія - **2 бали**;
- відсутність взаємодії/конфлікти - **1 бал**;

3. Аргументація вибору дій/рішень (обґрунтування дій у небезпечній ситуації):

- логічне, переконливе пояснення - **3 бали**;
- частково логічне, не повністю обґрунтоване рішення - **2 бали**;
- відсутнє або нелогічне пояснення - **1 бал**.

4. Творчість / Презентація результату (презентація історії втечі, рішень – письмово або усно):

- креативна, структурована та цікава презентація - **2 бали**;
- базова або частково творча презентація - **1 бал**;
- неструктурована або не завершена - **0 балів**.

**Примітка:* Учитель може адаптувати бали залежно від форми проведення (індивідуально / групова форма) або обраної ситуації.

«Безпека в об'єктиві» (ГР 1)

Олена Артюкович,

учитель Комунального закладу «Слатинський ліцей» Дергачівської міської ради

elena.artukovich@gmail.com

Мета завдання:

- формувати навички аналізу реальних ситуацій, пов'язаних із загрозами здоров'ю та життю;
- розвивати вміння виявляти небезпеку в навколишньому середовищі;
- заохочувати практичне мислення щодо безпеки у школі, вдома, на вулиці та в цифровому просторі;
- розвивати медіаграмотність і критичне мислення;
- сприяти творчому самовираженню.

Завдання (на вибір)

Варіант 1. Фотоісторія «Безпека навколо нас»

Створи серію з 3–5 фотографій (реальних або постановочних), на яких зображено:

- приклади небезпечних ситуацій, що можуть виникнути у школі, вдома, на вулиці чи в інтернеті;
- приклади безпечної поведінки в цих ситуаціях.

До кожної фотографії додай короткий опис (1–3 речення):

- у чому полягає небезпека або приклад безпечної поведінки?
- які дії слід/не слід робити в такій ситуації?
- як запобігти подібній небезпеці?

Оформи результат у вигляді:

- фотоколажу;
- презентації (Google Slides / PowerPoint);
- онлайн-альбому (Canva / Google Photos);
- або роздрукованої фотогалереї.

Варіант 2. Відеоролик «Безпека в дії»

Зніми коротке відео (1–2 хвилини) на одну з тем:

- «Безпека в школі»;
- «Що робити під час пожежі/повені/травми»;
- «Цифрова безпека і захист персональних даних»;
- «Перша допомога в критичній ситуації».

Відео має містити:

- короткий вступ (вступна ситуація або проблема);
- демонстрацію правильної безпечної поведінки;
- поради або правила, які допоможуть уникнути небезпеки.

Форма подання: презентація, відео, паперовий фотоколаж, інтерактивний онлайн-проект.

Критерії оцінювання (загальна кількість – 12 балів):

1. Змістовність і точність інформації:

- чітко викладені факти, терміни вжито коректно, приклади реальні та значущі – **3 бали;**

- загалом правильно, але частково неповні або нечіткі приклади - **2 бали;**
- інформація поверхова, деякі помилки в термінах або логіці - **1 бал;**

2. Відповідність темі «Безпека»:

- обрана тема точно відповідає безпековій ситуації, логічно побудована структура - **3 бали;**
- є відхилення від теми або нечітке формулювання - **2 бали;**
- тема не відповідає завданню - **1 бал.**

3. Творчість і візуальне оформлення:

- є креативність, виразність, фото/відео привабливі та продумані - **3 бали;**
- стандартне виконання з мінімальним оформленням - **2 бали;**
- робота не завершена або зроблена неакуратно - **1 бал.**

4. Аргументація та практичні рекомендації:

- поради чіткі, обґрунтовані, застосовні до реального життя - **3 бали;**
- є загальні рекомендації без глибокого обґрунтування - **2 бали;**
- рекомендації відсутні або не мають практичного значення - **1 бал.**

*Додатково (за бажанням): роботу можна представити класу у форматі мінівиступу.

Антифейковий детектив: «Правда чи небезпечний міф*?» (ГР 1, ГР 3)

Олена Артюкович,

Мета завдання:

Розвинути навички безпечної поведінки, критичного мислення та прийняття рішень для власного добробуту.

Очікувані результати:

- розпізнає ризики для життя та здоров'я, зумовлені поширеними помилковими порадами й міфами;
- аргументує, чому певні дії є безпечними або небезпечними;
- демонструє навички критичного мислення та перевірки інформації з теми безпеки;
- оцінює та аналізує інформацію, отриману з різних джерел, висловлює власну позицію та аргументує її.

Завдання для учня/учениці:

Уяви, що ти – редактор/редакторка безпекового блогу для підлітків. До тебе звернулися читачі з трьома «порадами» з інтернету. Ти маєш перевірити, чи це правда, і написати коротку інформаційну статтю з поясненням.

Завдання:

Вибери 3 поширені міфи або поради, які стосуються домедичної допомоги, побутової безпеки або поведінки під час надзвичайних ситуацій.

Для кожного із завдань:

- напиши, що саме стверджує міф;
- досліди (у підручниках, інтернеті, офіційних джерелах), чи це правда;
- поясни, чому ця порада шкідлива;
- опиши, як діяти правильно;
- сформулюй короткий висновок: як уникати фейкових порад, що можуть зашкодити здоров'ю або життю.

Формат виконання: текстова робота (на комп'ютері або в зошиті), інфографіка, постер, презентація або відео (на вибір).

***Приклади міфів** (учні можуть обрати свої або використати ці):

- «Якщо людина непритомна, треба дати їй води»;
- «Спрей від опіків треба наносити одразу на шкіру»;
- «Коли йде кров носом, треба закинути голову назад»;
- «Під час пожежі можна сховатись у ванні з водою»;
- «Щоб уникнути удару блискавки, треба лягти на землю».

Критерії оцінювання:

1. Фактчекінг / перевірка інформації:

- указані надійні джерела, пояснення точні, логічні, з прикладами - **3 бали**;
- пояснення є, але деякі джерела або висновки сумнівні - **2 бали**;
- інформація поверхова або без перевірки - **1 бал**.

2. Аналіз небезпеки:

- чітко роз'яснено, чому міф шкідливий та які можуть бути реальні наслідки – **3 бали**;
- є загальне пояснення, без деталізації - **2 бали**;
- наслідки не проаналізовано або не пов'язані з темою - **1 бал**.

3. Альтернативні правильні дії:

- описано точні, сучасні дії згідно з правилами домедичної допомоги чи безпеки – **3 бали**;
- є опис правильних дій, але з неточностями - **2 бали**;

- немає чітких рекомендацій або вони неправильні - **1 бал**.

4. Рефлексія/висновок:

- є чіткий висновок, що демонструє розуміння важливості критичного мислення у сфері безпеки - **3 бали**;

- висновок загальний, без особистої думки - **2 бали**;

- висновок відсутній або нерелевантний **1 бал**.

Загальна кількість балів: 12

*****Додатково:*** Виконані завдання учні можуть здати у вигляді: Google Презентації, Canva постера, відеоогляду (до 2 хв.), PDF-документа, тексту в зошиті.

Створи «Місто здоров'я майбутнього» (ГР 2)

Олена Артюкович,

учитель Комунального закладу «Слатинський ліцей» Дергачівської міської ради

[*elena.artukovich@gmail.com*](mailto:elena.artukovich@gmail.com)

Мета завдання:

Уявити й описати ідеальне місто, у якому створено всі умови для збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я мешканців. Застосувати знання з теми «Здоров'я, безпека та добробут» у творчій, практичній формі.

Інструкція для учнів:

Уявіть, що ви – архітектори майбутнього та радники зі здоров'я. Ваше завдання – створити модель міста, де люди:

- не хворіють,
- відчують емоційний комфорт,
- живуть у безпечному середовищі,
- мають здорові стосунки.

Що потрібно зробити:

1. Придумайте назву міста.
2. Опишіть 3 головні цінності або правила життя в цьому місті, які допомагають зберігати здоров'я (наприклад: «щоденний рух обов'язковий», «усі вчаться керувати емоціями»).
3. Опишіть один об'єкт або місце в місті, яке сприяє здоров'ю (наприклад, Центр емоційної регуляції, парк-детокс, школа без стресу).
4. Опишіть щонайменше 2 способи, як жителі дбають про психоемоційний добробут.
5. Додатково: створіть емблему міста або мінімапу (варіанти: на папері, у Canva, PowerPoint тощо).

Формат подання:

- Індивідуально або в парах.
- У вигляді: презентації / постера / малюнка + короткий письмовий опис (до 1 сторінки)
- Можна здавати в паперовому або цифровому форматі.

Критерії оцінювання:

1. Чітке розуміння теми здоров'я, безпеки, добробуту (логіка, обґрунтування ідей) - **3 бали**.
2. Креативність і оригінальність (цікаві рішення, нові підходи) - **3 бали**.
3. Практичність ідей (чи можуть вони бути реалізовані) – **2 бали**.
4. Візуальне/структурне оформлення (ясність, зусилля, акуратність) - **3 бали**.
5. Самостійність/співпраця в команді - **1 бал**.

***Порада для учнів.** Уявіть, що ви дійсно там живете. Що вам подобається? Що б допомогло вам почуватися здоровими й щасливими щодня?

«Мій перший бізнес» (ГР 3)

Олена Артюкович,

учитель Комунального закладу «Слатинський ліцей» Дергачівської міської ради
[*elena.artukovich@gmail.com*](mailto:elena.artukovich@gmail.com)

Завдання: Створи бізнес-план для шкільного мініпроєкту. У бізнес-плані обов'язково мають бути такі елементи:

1. Ідея бізнесу (що саме будете продавати або пропонувати).
2. Цільова аудиторія (для кого призначено).
3. Бюджет:
 - очікувані витрати (матеріали, реклама тощо);
 - очікувані доходи (скільки плануєте заробити, ціна продукції/послуги).
4. Маркетинг:
 - Як ви будете рекламувати свою ідею?
 - Приклади реклами (можна створити листівку, постер або допис у соцмережах).
5. Розподіл ролей у команді (хто за що відповідає).
6. Оцінка ризиків (що може піти не так і як це виправити).
7. Соціальна користь (яку користь отримає школа або спільнота від вашого проєкту).

Форма виконання:

Презентація (у PowerPoint, Canva або паперова) або мінівідео + короткий письмовий опис.

Ситуація:

Ти та твої однокласники вирішили організувати шкільний мінібізнес на один день – наприклад, ярмарок солодощів, handmade сувенірів або фотозону. Але перед початком потрібно все ретельно спланувати.

Критерії оцінювання:

- креативність ідеї - **2 бали**;
- реалістичність бюджету - **2 бали**;
- повнота бізнес-плану **2 бали**;
- практичність і корисність **2 бали**;
- командна робота (для групових проєктів) - **2 бали**;
- грамотне представлення - **2 бали**.

«Потенційні джерела небезпеки соціального середовища» (ГР 1) **(модуль «Безпека в соціумі»)**

Наталія Бойко,

Мета завдання:

Оцінити знання, уміння та ставлення учнів щодо безпечної поведінки в соціумі.

Очікувані результати:

- прогнозує наслідки небезпечних ситуацій природного, техногенного, соціального характеру й побутового походження, беручи до уваги кілька пов'язаних чинників [9 СЗО 2.2.1];
- оцінює рівень ризиків у ситуації та місці, що загрожують особистій безпеці відповідно до власного соціального рівня розвитку [9 СЗО 2.1.1];
- демонструє безпечну поведінку в побуті, закладі освіти, на вулиці, у громадських місцях і в разі потреби звертається по допомогу до дорослих [9 СЗО 2.4.1];
- приймає рішення з користю для безпеки, здоров'я та добробуту в різних життєвих ситуаціях [9 СЗО 2.3.1].

Ситуативне завдання:

У вашому класі кілька учнів їздять до школи на скутерах. Вони говорять, що це зручно, бо не залежать від маршруток. Батьки купили їм скутер, хоча ніхто з учнів не має водійських прав.

№	Завдання	Критерії оцінювання
1	Оберіть одну правильну відповідь: 1. З якого віку в Україні дозволено керувати скутером? А) з 12 років; Б) з 14 років; В) з 16 років; Г) з 18 років 2. Який документ потрібен підлітку, щоб законно керувати скутером: А) закордонний паспорт; Б) свідоцтво про народження; В) посвідчення водія категорії А1; Г) учнівський квиток	За кожную правильну відповідь 0,5 бала (максимальна кількість - 1 бал) Правильні відповіді: 1В; 2В.
2	1. Оберіть усі правильні твердження щодо ризиків їзди на скутері без прав: А) Це порушення правил дорожнього руху Б) Високий ризик дорожньо-транспортної пригоди та травмування В) Можуть притягнути до адміністративної відповідальності батьків Г) Якщо обережно, то нічого не станеться 2. Оберіть усі правильні відповіді, чому підлітки можуть бажати їздити на скутері? А) хочуть виглядати дорослими та незалежними; Б) батьки змушують їх це робити; В) не знають про правила дорожнього руху; Г) це модно серед підлітків	За кожную правильну відповідь 0,5 бала (максимальна кількість - 3 бали) Правильні відповіді: 1. А, Б, В; 2. А, В, Г.
3	Запропонуйте альтернативу скутеру, щоб безпечно добиратися до школи.	Учень/учениця надає пропозиції та пояснює відповідь (1 бал)
4	Проаналізуйте, які наслідки та яку відповідальність несуть батьки, якщо дозволяють дитині керувати скутером до 16 років.	Учень/учениця називає 3-4 наслідки та пояснює відповідальність батьків (2 бали)

5	Наведіть аргументи, щоб відмовити однокласників їздити до школи на скутерах	Учень/учениця наводить 3-4 аргументи й приклади, пов'язані з небезпекою (максимальна кількість - 2 бали)
6	Напишіть звернення до батьків із поясненням, чому не можна дозволяти дітям їздити на скутерах до школи.	Учень/учениця наводить 3-4 аргументи, реальні приклади й робить висновок (максимальна кількість – 3 бали)

Ситуативне завдання:

Ти бачиш у Tik-Tok відео, де твій однокласник вихваляється, як він «катається» на даху електропоїзда. Відео набрало багато переглядів і лайків. Наступного дня у школі він розповідає, що хоче повторити це разом із кимось, і просить тебе піти разом із ним.

№	Завдання	Критерії оцінювання
1	Що таке зачепінг? Наведіть приклади зачепінгу.	Учень/учениця називає визначення або основну суть поняття та наводить 2-3 приклади (максимально - 3 бали)
2	Назвіть основні ризики й наслідки зачепінгу для життя, здоров'я та безпеки.	Учень/учениця називає 3-4 ризики та пояснює наслідки, що може трапитися (максимально - 3 бали)
3	Поясніть , чому деякі підлітки хочуть повторити побачене в соціальних мережах, навіть якщо це небезпечно.	Учень/учениця наводить 3-4 причини й приклади на підтвердження висловленої думки (максимально - 3 бали)
4	Продемонструйте , як ви відреагуєте на пропозицію друга.	Учень/учениця відмовляється від пропозиції та наводить аргументовану відповідь із поясненням (максимально - 3 бали)
5	Проаналізуйте , хто несе відповідальність за такі випадки: підліток, батьки, школа, блогери чи всі разом.	Учень/учениця визначає відповідальність всіх сторін (підліток, батьки, школа, блогери) і наводить аргументи, чому кожна з них несе відповідальність (максимально - 4 бали)
6	Наведіть аргументи , щоб відмовити однокласника, і поясніть небезпеку.	Учень/учениця наводить 3-4 аргументи й приклади, пов'язані з небезпекою та наслідками (максимально - 4 бали)
7	Складіть план дій : що необхідно зробити, коли ви дізнаєтеся, що однокласник збирається «чіплятися» за потяг.	Учень/учениця пропонує 3-4 дії та пояснює важливість кожного кроку (максимально - 4 бали)

Переведення отриманих балів у 12-бальну шкалу оцінювання

Загальна кількість балів	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24
12-бальна шкала	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

«Безпека на дорозі» (ГР 1, ГР 2)

Інна Болехан,
 учителька Комунального закладу «Вовківська гімназія» Кегичівської селищної ради
 Харківської області
innabolehan86@gmail.com

Нижче викладений матеріал є шаблонним і може використовуватися різними способами:

✓ як окремий урок узагальнення у формі проєкту, під час якого учні використовують набуті знання та навички протягом 5-7 класів із теми «Безпека на дорозі»;

✓ як практичне завдання на уроці після інформаційного блоку: це можуть бути уроки в 6 чи 7 класах («Безпека пішоходів», «Безпека велосипедистів», «Безпека у громадському транспорті»;

Тривалість виконання завдання може варіюватися залежно від типу уроку, на якому воно використовується.

Завдання	Групи результатів	Критерії оцінювання
Форма роботи: групова. Обладнання: аркуші А4 чи А3, фломастери, олівці, ресурси теоретичної інформації. Зміст завдання. Створити інформаційний плакат на тему «Безпека на дорозі» у вигляді дорожніх знаків: <u>I група - заборонні дорожні знаки.</u> Пригадати, що заборонено ПДР і намалювати ці правила у власній інтерпретації. <u>II група – попереджувальні дорожні знаки.</u> Намалювати правила, які допомагають уникнути небезпеки на дорозі. <u>III група – інформаційно-вказівні.</u> Пригадати, які додаткові засоби та способи зменшать ризик виникнення ДТП і намалювати їх. Обов’язкова умова – авторська робота, але малюнки розташовані в контурах відповідних знаків. Кількість правил/малюнків – на розсуд учителя, залежно від наявного часу на уроці. <u>Можна користуватися підручниками, навчальними ресурсами.</u> !!! Не можна використовувати III ! Після створення плакатів команди по черзі демонструють свої роботи, а учасники інших команд формують правила за малюнками-знаками.	Група результатів 1. Безпека. Уникання загроз для життя власного та інших осіб, прийняття рішень із користю для власної та громадської безпеки Група результатів 2. Здоров’я. Турбота про особисте здоров’я. Аргументований вибір здорового способу життя.	1. Пошук та відтворення інформації (2 бали) 2. Узагальнення інформації, отриманої з різних джерел (2 бали) 3. Застосування здобутих знань і практичних умінь у нестандартних ситуаціях; здійснення різних видів діяльності (4 бали) 4. Планування ініціювання, організація співпраці в групах для досягнення навчальних цілей, виконання дослідницьких / творчих завдань (4 бали) <i>*Примітка. Оцінювання за критеріями відповідно до кожної групи результатів. Таким чином отримуємо дві оцінки. Якщо завдання є комплексним і завдання використовується з метою обов’язкового оцінювання, то виводиться з двох одна оцінка, яка виставляється до журналу.</i>

«Мініпроєкти як ефективний засіб діяльнісного підходу в навчанні» (ГР 1, ГР 2, ГР 3)

Інна Болехан,
вчителька Комунального закладу «Вовківська гімназія» Кегичівської селищної ради
Харківської області
innabolehan86@gmail.com

Опис мініпроєкту	Очікувані результати	Група результатів	Критерії оцінювання
Тема. Очищення води Мета: дізнатися про методи очистки води під час відсутності централізованої подачі. Тривалість: 20-25 хв Форма роботи: групова Обладнання: підручник, смартфон, аркуші А4, фломастери, шаблон (Додаток 2) Завдання: 1. Переглянути відео про методи очищення води 2. Заповнити бланк (Додаток 2) 3. Обрати три найефективніші методи очищення води в домашніх умовах у разі відсутності питної води у водогоні*. 4. Може бути індивідуальним/домашнім завданням. Виготовити фільтр для води, використовуючи домашню аптечку. <i>*Примітка. Учні повинні наголосити, що кожен метод має механічно й біологічно очищати воду.</i>	вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту [9 СЗО 2.3.1-1]	Група результатів 1. Безпека. Уникання загроз для життя власного та інших осіб, прийняття рішень із користю для власної та громадської безпеки.	• Оцінює інформацію, отриману з різних джерел, порівнює та зіставляє її (5 балів); • застосовує здобуті знання та практичні вміння, усвідомлює ризики, прогнозує наслідки (4 бали); • ініціює, планує та організує співпрацю в групах для досягнення навчальних цілей (3 бали).

Опис мініпроєкту	Очікувані результати	Група результатів навчання	Критерії оцінювання
Тема. Екстрений наплічник Мета: сформувати продуктивний набір для виживання на 72 години в евакуації. Обладнання: інфографіка (Дод.1), аркуші А4 (макет наплічника), стікери, фломастери. Тривалість: 15 хв Форма роботи: групова, робота в парах. Завдання: 1. Ознайомитися з переліком необхідних продуктів харчування для підлітка (Додаток 1).	користується попередженнями та інструкціями про небезпеку [9 СЗО 1.1.1-3]	Група результатів 1. Безпека. Уникання загроз для життя власного та інших осіб, прийняття рішень із користю для власної та громадської безпеки.	• Оцінка отриманої інформації, усвідомлене використання інформації в різних ситуаціях (2 бали); • Застосування здобутих знань та практичних умінь, усвідомлення ризиків і прогнозування наслідків (4 бали); • Здійснення різних видів діяльності самостійно, у парі або групі (3 бали); • Організація співпраці в групах для

2. Обрати ті продукти, які можна покласти в наплічник. 3. Аргументувати свій вибір			досягнення навчальних цілей (3 бали).
---	--	--	--

Опис мініпроєкту	Очікувані результати	Група результатів навчання	Критерії оцінювання
Тема. Харчування під час війни Мета: визначити правила збалансованого харчування, ураховуючи обмежені ресурси та нестабільний доступ до їжі. Обладнання: підручник, аркуші А4 (або паперовий макет тарілки), фломастери. Тривалість: до 30 хв Форма роботи: групова або індивідуальна (домашнє завдання). Завдання: 1. Скласти меню на 1 день (сніданок, обід, вечеря) з продуктів, доступних у воєнних умовах, ураховуючи «Правило збалансованої тарілки». 2. Обґрунтувати вибір: енергетична потреба, поживність, можливість зберігання.	✓ обирає 3-поміж альтернативних варіантів оптимальні способи розв'язання проблем [9 СЗО 3.1.1-2]; ✓ вибирає рішення з позиції їх впливу на формування безпеки, здоров'я і добробуту [9 СЗО 3.1.1-4].	Група результатів 2. Здоров'я. Турбота про особисте здоров'я. Аргументований вибір здорового способу життя.	- використання усвідомлено інформації в різних ситуаціях (3 бали); - застосовування здобутих знань і практичних умінь (3 бали); - аргументація вибору (3 бали); - здійснення різних видів діяльності самостійно, у парі або груп; виконання дослідницьких / творчих завдань щодо турботи про особисте та громадське здоров'я (3 бали).

			Критерії оцінювання (альтернативний варіант) • меню нераціональне або незбалансоване – 1 – 4 бали; • частково збалансоване, бракує обґрунтувань – 4 – 6 балів; • меню збалансоване, з обґрунтуванням – 7 – 9 балів; • збалансоване, ураховані адекватні обмеження, чіткі пояснення – 10 – 12 балів.
--	--	--	---

Опис мініпроєкту	Очікувані результати	Група результатів	Критерії оцінювання
Тема. Продуктовий набір для ВПО Мета: скласти перелік продуктів для харчування 2 дорослих і 1 підлітка ВПО на 3 дні. Тривалість: 15 хв Форма роботи: групова Обладнання: стікери, аркуші А4 (можна макет шопера), фломастери. Завдання: 1. Змодельовати житлово-побутові умови, у яких перебувають ВПО у вашому населеному пункті*; 2. Скласти перелік продуктів харчування, ураховуючи житлово-побутові умови. Аргументувати вибір. 3. Підрахувати вартість такого продуктового набору.	✓ вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень із користю для власної безпеки й безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту [9 СЗО 2.3.1-1]; ✓ активно шукає, порівнює та зіставляє різні джерела інформації, які допомагають зменшити ризики під час прийняття рішень щодо власного здоров'я та добробуту інших [9 СЗО 4.2.1-1]; ✓ володіє інструментами планування та контролю доходів і витрат [9 СЗО 4.9.2-2].	Група результатів 3. Добробут. Підприємливість та етична поведінка для поліпшення добробуту.	• Аналізує інформації, виокремлення проблемної ситуації (2 бали); • Аргументація та доречність прикладів щодо висловленої думки про підприємливість, фінансову грамотність і етичну поведінку (4 бали); • Розв'язання проблемної ситуації засвоєними раніше способами (2 бали); Активно співпрацює з іншими (4 бали). <i>*Примітка. Учні повинні звернути особливу увагу на наявність холодильника, плити й водопроводу в будинку.</i>

«Продукти та напої для підлітка на одну-дві доби»



Упаковка / тара
Стойка до механічних пошкоджень, не беріть скло. Візьміть консервний ніж для бляшанок.

Невибагливість до умов зберігання
Мають зберігатися за кімнатної температури.
Вода
Від 1 до 2 л — залежно від віку дитини.

Консерви
Бобові та фрукти — 200 г
М'ясні консерви з кашею — 300 г
Рибні консерви — 100 г
Згущене молоко — 100 г

Цільнозернові, горіхи та насіння
Несолоні крекери, хлібці, цільнозерновий хліб — 50–100 г
Батончики злакові (з горіхами та фруктами) — 30–60 г
Горіхи або насіння — 50 г

Овочі та фрукти — вимити, почистити й запакувати
Морква, селера, буряк, цвітна капуста, солодкий перець — 200–300 г
Яблука, груші, банани, цитрусові — 100–200 г

Сухі продукти
Сублімовані каші, супи — одна-дві порції
Сухофрукти — 50–100 г
Чай — один-два пакетики

М'ясні вироби та твердий сир
Ковбаса сирокочена, буженина, балик — 50 г
Твердий сир — 50 г

Солодощі
Цукор або мед — до 25 г
Шоколад — до 25 г

Порівняльна характеристика методів очищення води

Назва методу	Переваги	Недоліки	Можливість самостійно застосовувати

Посилання на відео: [Очищення води в домашніх умовах](https://www.youtube.com/watch?v=qV7zfqisTQQ&t=163s)<https://www.youtube.com/watch?v=qV7zfqisTQQ&t=163s><https://www.youtube.com/watch?v=59A3TlqJvK0&t=5s> (перегляд із 4-ої хвилини)

**Підсумкова робота до розділу «Здоров'я людини»
та «Фізична складова здоров'я» для учнів 8 класу (ГР 2)**

Катерина Бондар,
*учитель Комунального закладу «Харківський ліцей № 164 Харківської міської
ради»*

katernabondar49@gmail.com

1. Марія активно бере участь у житті класу, завжди готова допомогти однокласникам, уміє працювати в команді та поважає думку інших, навіть якщо вона відрізняється від її власної. Яка складова зрілості добре розвинена в Марії? (0,5 бала)

- А) Фізична зрілість
- Б) Емоційна зрілість
- В) Соціальна зрілість
- Г) Духовна зрілість

2. Чому перед початком будь-якої дії важливо проконсультуватися з лікарем або дієтологом? (0,5 бала)

- А) Щоб отримати модний рецепт.
- Б) Щоб дізнатися про найдорожчі продукти.
- В) Щоб уникнути шкоди для здоров'я, урахувати індивідуальні особливості та можливі протипоказання.
- Г) Щоб перевірити, чи дієта є достатньо «модною».

3. Яке з наведених правил є найважливішим для запобігання харчовим отруєнням?(0,5 бала)

- А) Зберігати всі продукти в одному місці.
- Б) Ретельно мити руки перед приготуванням і вживанням їжі.
- В) Готувати їжу заздалегідь і зберігати її при кімнатній температурі.
- Г) Можна вживати продукти, термін придатності яких минув декілька днів тому.

4. Оберіть усі правильні відповіді, які відображають основні принципи здорового харчування (1 бал):

- А) Споживання великої кількості солодощів і випічки щодня дуже важливе та необхідне для підтримки енергетичного балансу.
- Б) Харчуйтеся різноманітною їжею, включаючи різні групи продуктів: фрукти, овочі, цільні злаки, білки та жири.
- В) Дотримуйтеся помірності у вживанні деяких продуктів із високим вмістом насичених жирів, цукру та солі.
- Г) Для підтримки оптимальної ваги необхідно відмовитися від уживання жирів.
- Д) Харчуйтеся збалансовано, ураховуючи потреби організму в макро- та мікроелементах.

5. Вставте пропущені слова (1 бал)

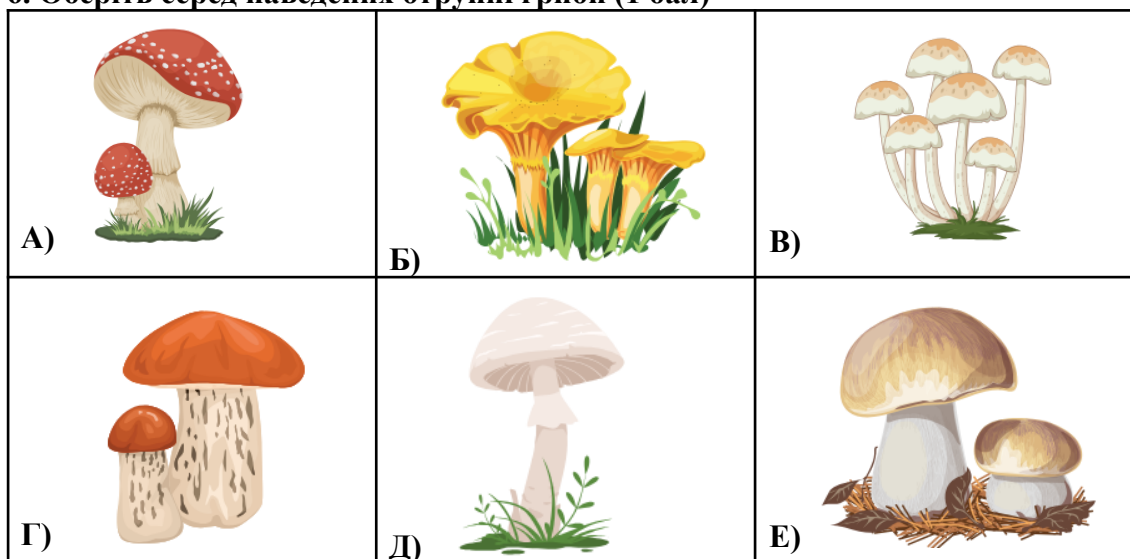
Розвиток людини – це якісні фізіологічні та психологічні зміни, що тривають від народження до досягнення зрілості.

_____ зрілість настає з припиненням росту та розвитку всіх систем організму, зокрема репродуктивної.

_____ зрілість настає тоді, коли людина починає логічно мислити, чітко усвідомлювати причини та наслідки, робити правильні висновки, приймати виважені рішення, дискутувати за допомогою аргументів.

_____ зрілість – це також спроможність не лише діяти у власних інтересах, а й налагоджувати та підтримувати стосунки, конструктивно розв'язувати конфлікти.

6. Оберіть серед наведених отруйні гриби (1 бал)



7. Установіть відповідність між видами зрілості та їх характеристиками (1,5 бала)

Види зрілості

- А) Емоційна
- Б) Інтелектуальна
- В) Духовна

Характеристика

- 1) уміння висловлювати почуття, уміння долати тривогу, невдачі, керувати стресами;
- 2) пріоритетність духовних цінностей, усвідомлення важливих принципів, життєвої місії та сенсу життя;
- 3) уміння прогнозувати розвиток подій і приймати зважені рішення, уміння дискутувати за допомогою аргументів.

8. Установіть правильну послідовність надання першої допомоги при харчовому отруєнні (1,5 бала)

- А) Якщо потерпілий у свідомості – забезпечити рясне пиття (кип'ячена вода, слабкий чай) невеликими порціями, щоб уникнути зневоднення.
- Б) Спостерігати за станом потерпілого до прибуття медиків, забезпечити йому спокій і доступ свіжого повітря.
- В) За перших ознак харчового отруєння негайно звернутися до лікаря або викликати швидку допомогу, дотримуючись указівок диспетчера.
- Г) Якщо потерпілий непритомний – покласти його на лівий бік, щоб уникнути потрапляння блювотних мас у дихальні шляхи.

9. Прочитайте ситуацію та дайте відповіді на запитання (1,5 бала):

"Поліна вирішила серйозно підготуватися до змагань і вважає, що їй потрібно "висушити" тіло. Вона майже повністю відмовилася від хліба, круп, картоплі, солодощів і фруктів. Її раціон складається переважно з курячої грудки, яєць, сиру та невеликої кількості зелених овочів."

1. Яку дієту обрала для себе Поліна?
2. Дайте характеристику цієї дієти.
3. Опишіть, до яких наслідків може призвести дотримання такої дієти.

10. Прочитайте ситуацію та дайте відповіді на запитання: (3 бали)

На початку повномасштабного вторгнення більшість зіткнулася із ситуацією, коли доступ до магазинів був обмеженим, запаси продуктів були вдома переважно з того, що можна довго зберігати, через часті обстріли дуже часто

була відсутність електроенергії та водопостачання. Проаналізуй перелік продуктів, які залишились у вашій квартирі на найближчі 3 дні для тебе, мами й тата, і дай відповіді на питання.

Продукти	Кількість
Крупи (гречка, рис, вівсянка)	2 кг
Консерви (тушонка, риба в олії)	4 банки
Сухе печиво	1 упаковка
Цукор	0,5 кг
Чай / кава	невеликі запаси
Олія рослинна	невелика пляшка
Вода питна	10 літрів (та є можливість набирати воду з джерела)
Сухофрукти / горіхи	200 г
Картопля	1 кг
Цибуля	5 шт.

- 1) Склади приблизне меню на один день для своєї родини (сніданок, обід, вечеря), використовуючи лише доступні продукти та враховуючи принципи «тарілки здорового харчування».
- 2) Назви три небезпеки, пов'язані з харчуванням, які можуть виникнути в цій ситуації.
- 3) Запропонуй 2–3 правила, яких ваша родина буде суворо дотримуватися, щоб мінімізувати ці небезпеки та уникнути харчових отруєнь.
- 4) Уяви, що запаси питної води вичерпалися, а єдиний доступний варіант – вода з джерела, яка може бути забрудненою. Запропонуй способи знезараження води в домашніх умовах.

Використані джерела:

1. Здоров'я, безпека та добробут: підручник інтегрованого курсу для 8 класу закладів загальної середньої освіти / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, О. Л. Хомич, І. В. Лаврентєва, Н. В. Андрук. – К. : Видавництво «Алатон», 2025. (Рекомендовано Міністерством освіти і науки України.)
2. Сайт Розвиток дитини. URL: <https://childdevelop.com.ua/worksheets/12779/>

Підсумкове оцінювання з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для учнів 5-6 класів НУШ (ГР 2)

Юлія Кандул,
учитель Комунального закладу «Довжанський ліцей»
Золочівської селищної ради
mobile060817@gmail.com

Мета: оцінювання знань щодо усвідомлення цінності здоров'я; формування навичок турботи про нього та здатності робити аргументований вибір на користь здорового способу життя.

Завдання:

- оцінити рівень засвоєння учнями знань, умінь і навичок, що стосуються здоров'я, його складових і принципів здорового способу життя;
- перевірити здатність аналізувати й застосовувати знання у змодельованих життєвих ситуаціях і висловлювати власну позицію щодо важливості здоров'я.

Тривалість: 45 хвилин.

Формат: Комбінована робота, що містить тестові завдання, аналіз ситуацій та творче завдання.

Структура та зміст завдання

Розгорнуте завдання складається з чотирьох частин, які дозволяють комплексно оцінити різні аспекти компетентностей учнів: від знаннєвого компонента до практичного застосування та виявлення ціннісних ставлень.

I. «Теоретична розминка» (3 бали)

Мета: перевірити рівень засвоєння ключових понять і теоретичних знань.

Формат. Тестові завдання з вибором однієї або кількох правильних відповідей.

1. Що таке «здоров'я» згідно із сучасними уявленнями? (0,5 бала)

- а) лише відсутність хвороб;
- б) стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя;
- в) гарний настрій та багато друзів;
- г) високі спортивні досягнення.

2. Позначте всі складові здоров'я: (0,5 бала)

- а) фізична;
- б) матеріальна;
- в) соціальна;
- г) психічна;
- д) інтелектуальна;
- е) духовна.

3. Що з указанного є ознакою здорового харчування? (0,5 бала)

- а) уживання їжі один раз на день, але у великій кількості;
- б) переважне вживання солодощів і газованих напоїв для енергії;
- в) різноманітність у раціоні, наявність овочів, фруктів, злаків;
- г) відмова від сніданку.

4. Скільки годин на добу рекомендовано спати підлітку для повноцінного відновлення організму? (0,5 бала)

- а) 5-6 годин;
- б) 7 годин;
- в) 8-10 годин;
- г) 11-12 годин;

5. Яка головна небезпека для здоров'я підлітка від куріння та вживання алкоголю? (0,5 бала)

- а) це робить людину дорослішою в очах друзів;
- б) негативно впливає на розвиток мозку, серця та інших органів;
- в) допомагає розслабитись і забути про проблеми;
- г) немає жодної небезпеки, якщо вживати нечасто.

6. Що таке особиста гігієна? (0,5 бала)

- а) прибирання лише у своїй кімнаті;
- б) догляд за своїм тілом, волоссям, зубами та одягом для збереження здоров'я;
- в) використання парфумів, щоб гарно пахнути.
- г) миття рук лише перед їжею.

II. «Аналіз ситуацій» (3 бали)

Мета: перевірити вміння розпізнавати корисні й шкідливі звички, аналізувати життєві ситуації та приймати рішення на користь здоров'я.

Формат. Короткі відкриті відповіді на ситуативні завдання.

Завдання 1. «Корисно чи шкідливо?» (1 бал)

Прочитай приклади звичок. Розподіли їх у дві колонки: «Корисні для здоров'я» та «Шкідливі для здоров'я».

Корисні для здоров'я	Шкідливі для здоров'я

Приклади звичок: чистити зуби двічі на день, лягати спати після опівночі, снідати чіпсами, гуляти на свіжому повітрі щодня, годинами грати в комп'ютерні ігри, допомагати батькам.

Завдання 2. «Рекламна пастка» (1 бал)

Подруги Софійка та Марічка зайшли до супермаркету. Софійка хоче купити яскраві сухарики та солодкий газований напій, оскільки бачила їх у рекламі. Марічка пропонує натомість узяти йогурт і яблука.

- ✓ Чий вибір є більш корисним для здоров'я? Чому?
- ✓ На що варто звертати увагу на етикетках продуктів, щоб зробити правильний вибір? (Назви не менше двох критеріїв.)

Завдання 3. «Відмова від пропозиції» (1 бал)

Старшокласник пропонує тобі спробувати електронну сигарету й говорить, що «це зовсім не шкідливо, просто пара».

- ✓ Напиши, як ти ввічливо, але рішуче відмовишся.
- ✓ Запропонуй здорову альтернативу спільного проведення часу.

III. «Практикум здоров'я» (3 бали)

Мета: оцінити здатність учня планувати свій день з урахуванням принципів здорового способу життя.

Формат. Творче завдання на планування.

Завдання: «Мій здоровий день»

Скласти ідеальний, на твою думку, розпорядок одного дня (наприклад, у вигляді інфографіки, плакату або схеми), який був би корисним для твого здоров'я. Робота має відображати ключові елементи здорового способу життя, інтегровані в розпорядок дня (зранку до вечора). Обов'язково включи у план:

- ✓ Час пробудження та відходу до сну.
- ✓ Прийоми їжі (сніданок, обід, вечеря) із прикладами корисних страв.
- ✓ Різні види рухової активності (ранкова зарядка, прогулянка, спорт тощо).
- ✓ Час на навчання та хобі.
- ✓ Дотримання правил гігієни.

IV. «Моя позиція» (3 бали)

Мета: оцінити вміння учня/учениці висловлювати власну думку, аргументувати її та демонструвати сформованість ціннісного ставлення до здоров'я.

Формат. Відкрите запитання, що потребує розгорнутої відповіді.

Завдання. Дай розгорнуту відповідь на запитання (3-5 речень): «Чому, на твою думку, важливо дбати про своє здоров'я з дитинства?»

Критерії оцінювання за 12-бальною системою

Рівень	Бали	Характеристика відповіді
Початковий	1-3	Учень/учениця відповідає на незначну частину тестових завдань. З допомогою вчителя може назвати 1-2 принципи здорового способу життя. Фрагментарно описує ситуації, не може скласти зв'язний план чи висловити власну думку.
Середній	4-6	Учень/учениця правильно виконує більшість тестових завдань (3-4). Розпізнає очевидно корисні та шкідливі звички, але може робити помилки. Дас загальні відповіді на ситуативні завдання.

		План дня містить основні елементи, але не завжди є збалансованим. Відповідь на відкрите питання складається з 1-2 речень.
Достатній	7-9	Учень/учениця правильно виконує всі або майже всі тестові завдання. Правильно аналізує запропоновані ситуації, наводить прості аргументи. Складає логічний та збалансований розпорядок дня, що враховує ключові аспекти здоров'я. Дає чітку відповідь на відкрите питання, наводячи 1-2 аргументи.
Високий	10-12	Учень/учениця безпомилково виконує тестові завдання. Глибоко аналізує ситуації, пропонує обґрунтовані та креативні рішення. Складає детальний, реалістичний та добре аргументований план здорового дня. Дає повну, розгорнуту відповідь на відкрите питання, висловлюючи власну ціннісну позицію та наводячи переконливі аргументи.

**Підсумкове оцінювання з інтегрованого курсу
«Здоров'я, безпека та добробут» для учнів 7 класу НУШ (ГР 2)**

Юлія Кандул,
учитель Комунального закладу «Довжанський ліцей»
Золочівської селищної ради
mobile060817@gmail.com

Мета:

оцінювання знань щодо усвідомлення цінності здоров'я; формування навичок турботи про нього та здатності робити аргументований вибір на користь здорового способу життя.

Завдання:

- перевірити рівень засвоєння знань про здоров'я, його складові та чинники, що на нього впливають;
- оцінити вміння аналізувати інформацію, робити аргументований вибір на користь здорового способу життя;
- визначити здатність учня/учениці застосовувати теоретичні знання для створення практичного інформаційного продукту;
- стимулювати розвиток відповідального ставлення до власного здоров'я та добробуту.

Формат виконання роботи (на вибір учня/учениці):

- ☐ проєкт-презентація (створена в PowerPoint, Google Slides, Canva тощо);
- ☐ інформаційний буклет або постер (створений у цифровому форматі або виготовлений власноруч);
- ☐ стаття для блогу або сайту (текстовий документ з ілюстраціями та гіперпосиланнями);
- ☐ коротке відео (тривалістю 2-4 хвилини, де учень/учениця виступає в ролі експерта зі здорового способу життя).

Ситуативне завдання

Уявіть, що ви – відомий блогер або експерт зі здорового способу життя. Ваша мета – створити для своїх однолітків корисний та переконливий матеріал (презентацію, буклет, статтю чи відео), який допоможе їм зробити усвідомлений вибір на користь здоров'я.

Ваш проєкт має складатися з трьох частин:

Частина 1. Вступ: Що таке здоров'я?

- ✓ Дайте власне визначення поняття «здоров'я».

✓ Коротко поясніть, чому здоров'я є цілісним і включає кілька складових (фізичну, психічну, соціальну, духовну). Наведіть по одному прикладу для кожної складової.

✓ Сформулюйте головну ідею вашого проекту: чому турбота про здоров'я – це важлива інвестиція в майбутнє.

Частина 2. Основна частина: Мої правила здорового способу життя

Детально розкрийте мінімум три з наведених нижче аспектів здорового способу життя. Для кожного обраного аспекту:

- ☐ Опишіть його суть і важливість.
- ☐ Наведіть 2-3 конкретні поради або правила, яких варто дотримуватися.
- ☐ Поясніть, як дотримання цих правил позитивно вплине на різні складові здоров'я (фізичну, психічну, духовну, соціальну).

Аспекти на вибір:

1. Рациональне харчування: принципи збалансованого раціону, роль води, «тарілка здорового харчування».
2. Рухова активність: користь руху, види активності, скільки часу потрібно рухатися щодня.
3. Психічне та емоційне здоров'я: важливість сну, способи боротьби зі стресом, хобі та їхній вплив на настрій.
4. Особиста гігієна та режим дня: як режим дня допомагає бути продуктивним і здоровим.
5. Профілактика шкідливих звичок: чому важливо відмовлятися від тютюну, алкоголю, наркотиків та інших шкідливих речовин.

Частина 3. Висновок: Мій аргументований вибір

✓ Сформулюйте власний маніфест здорового способу життя – 3-5 головних правил, яких ви особисто плануєте дотримуватися.

✓ Найголовніше: для кожного правила напишіть аргументовану відповідь на питання «Чому я обираю саме це?». Поясніть, як цей вибір допоможе вам досягати ваших життєвих цілей (у навчанні, спорті, спілкуванні з друзями тощо).

✓ Завершіть проєкт мотивуючим заклик до однолітків.

Вимоги до оформлення:

- ✓ Робота має бути структурованою, логічною та охайною.
- ✓ Інформація має бути достовірною та подана в доступній формі.
- ✓ Використання ілюстрацій, схем, інфографіки заохочується.
- ✓ Наприкінці роботи (на останньому слайді/сторінці) вказати джерела інформації, якими користувалися (якщо такі були).

Критерії оцінювання за 12-бальною системою

Рівень	Бали	Характеристика навчальних досягнень учня/учениці
Початковий	1-3	Учень/учениця з допомогою вчителя називає окремі елементи здорового способу життя. Робота має фрагментарний характер. Відповіді є неповними, містять суттєві помилки. Учень/учениця не може пояснити зв'язок між обраними діями та їхнім впливом на здоров'я. Відсутня аргументація власного вибору.
Середній	4-6	Учень/учениця відтворює основні поняття про здоров'я та його складові. Робота структурована за запропонованим планом, але розкриває тему поверхово. Надані поради є загальними, без глибокого пояснення їхньої важливості. Аргументація власного вибору слабка або відсутня. Припускається декілька неточностей у фактах або формулюваннях.
Достатній	7-9	Учень/учениця впевнено оперує поняттями, аналізує та систематизує інформацію. Проєкт добре структурований, розкрито мінімум три аспекти здорового способу життя. Учень/учениця пояснює

		важливість кожного правила та його вплив на здоров'я. Присутня аргументація власного вибору, хоча вона може бути не повністю розгорнутою. Робота виконана самостійно та здебільшого без помилок.
Високий	10-12	Учень/учениця демонструє глибоке та цілісне розуміння теми. Робота вирізняється повнотою, логічністю та творчим підходом. Учень/учениця вільно аналізує інформацію, наводить переконливі приклади. Сформульовано чітку особисту позицію та наведено розгорнуту, обгрунтовану аргументацію свого вибору, пов'язуючи його з власними цінностями та життєвими планами. Проект оформлений якісно, може слугувати зразком для інших. 12 балів ставиться за виняткову роботу, що демонструє критичне мислення, оригінальність і здатність переконувати.

Підсумкове оцінювання з теми «Моя безпека» - для учнів 5 класу (ГР 1)

Наталія Котенко

учитель Новоселівського ліцею Нововодолазької селищної ради Харківської області

natali7654@ukr.net

Завдання 1. Вибери правильну відповідь (1 бал за кожную правильну відповідь 4-х питань)

1. Що таке безпека?

- а) Уміння швидко бігати
- б) Стан захищеності людини від небезпеки
- в) Здатність виконувати домашні завдання
- г) Добрий настрій

2. Який номер телефону виклику екстрених служб?

- а) 112
- б) 123
- в) 911
- г) 103

3. Як потрібно поводитися на дорозі?

- а) Гратися поблизу проїжджої частини
- б) Переходити дорогу на червоне світло
- в) Переходити дорогу по пішохідному переходу на зелене світло
- г) Бігати між машинами

4. Який предмет не можна брати до рук без дозволу дорослих?

- а) Зошит
- б) Книжку
- в) Гострі предмети
- г) Ластик

Завдання 2. Завдання з короткою відповіддю (2 бали за повні відповіді)

- 5. Назви три правила безпечної поведінки вдома;
- 6. Що ти робиш, якщо загубишся в незнайомому місці?

Завдання 3. Практичне завдання (3 бали за розгорнуту відповідь)

- 7. Уяви, що твій друг отримав невелику подряпину. Як ти допоможеш йому?

Завдання 4. Творче завдання (4 бали)

8. Намалюй або опиши ситуацію, у якій ти дієш правильно та безпечно (наприклад, під час пожежі, на вулиці, вдома чи в школі).

Максимальна кількість балів – 12.

Правильні відповіді

Завдання 1. Вибери правильну відповідь

1. б) Стан захищеності людини від небезпеки
2. а) 112
3. в) Переходити дорогу по пішохідному переходу на зелене світло
4. в) Гострі предмети

Завдання 2. Завдання з короткою відповіддю

5. Три правила безпечної поведінки вдома:
 - не користуватися електроприладами без дозволу дорослих;
 - не гратися з вогнем, сірниками, газовою плитою;
 - тримати ліки в недоступному місці й не вживати без дозволу.
6. Що зробити, якщо загубився:
 - не панікувати;
 - звернутися за допомогою до поліцейського або працівника магазину;
 - повідомити своє ім'я, прізвище та номер телефону батьків (якщо знаєш).

Завдання 3. Практичне завдання

7. Допомога при подряпині:
 - помити руки;
 - промити рану чистою водою або антисептиком;
 - наклеїти пластир;
 - повідомити дорослого.

Завдання 4. Творче завдання*

8. (Приклад відповіді):

«Одного разу в школі задзвонив сигнал тривоги. Я не панікував, а встав у чергу разом з класом. Ми вийшли організовано з будівлі через евакуаційний вихід. Учитель перевірів, чи всі на місці.»

(Або малюнок на тему: «Правильна поведінка під час пожежі вдома» – стоїш низько до підлоги, закриваєш ніс тканиною, ідеш до виходу)

***оцінюється** зміст, відповідність темі та логіка дій.

Підсумкова робота з розділу «Безпека людини» (ГР 1)

Ольга Серік,
вчителька Комунального закладу «Чугуївський ліцей № 2» Чугуївської міської ради
Харківської області
serik_olya@ukr.net

1. Перейдіть за покликанням <https://wheelofnames.com/tdm-f4q>, запустіть рандомне колесо та дайте визначення трьом першим поняттям, які випадково випадуть.

За кожне правильно сформульоване визначення – 1 бал.

Максимальна кількість – 3 бали.

I.

II.

III.

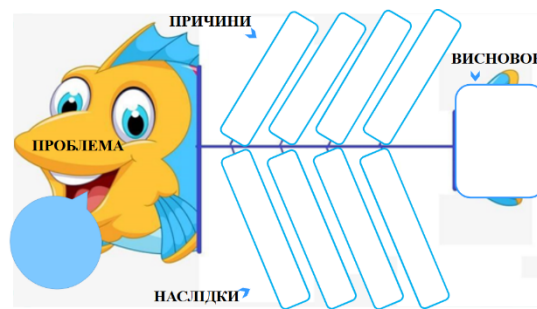
2. Заповніть діаграму Фішбоун (Ішікави) на одну з актуальних проблем сьогодення:

- ✓ техногенні аварії;
- ✓ загрози воєнного стану;
- ✓ небезпеки соціального середовища;
- ✓ кібербезпека;
- ✓ невідкладна домедична допомога;
- ✓ безпека дорожнього руху;

визначивши:

- її причини (0, 1, 2, 3 або 4 бали),
- можливі наслідки (0, 1, 2, 3 або 4 бали)
- сформулюйте висновок (0 або 1 бал)

Максимальна кількість – 9 балів.



Критерії оцінювання:

0-3 бали - «Не зараховано» (потрібно доопрацювати);

4-5 балів - «Зараховано»;

6-7 балів - «Задовільно»;

8-9 балів «Добре»;

10-12 балів «Відмінно».

Комплексна діагностувальна робота з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для учнів 7 класу (ГР 1, ГР 2, ГР3)

Світлана Сочкова,

учитель Комунального закладу «Красненська гімназія» Кегичівської селищної ради
so4kova2019@gmail.com

Група результатів 1.

Вибери правильну, на твою думку, відповідь*.

*Для кожної групи результатів завдання 1-7 мають чотири варіанти відповідей, з яких тільки одна правильна.

№	Завдання (ГР 1)	Відповідь / літера	Кількість балів
1	Чому важливо не реагувати на провокації під час воєнного стану? А)Щоб уникнути конфліктів; Б)Щоб привернути увагу; В)Щоб показати свою силу; Г)Щоб отримати підтримку.		1 бал
2	Що потрібно мати при собі під час воєнного стану?		1 бал

	А)Книги для читання; Б)Телефон із зарядним пристроєм; В) Документ, що засвідчує особу; Г)Тільки гроші.										
3	Які дії слід виконати, якщо ви потрапили в район обстрілу? А)Сховатися в найближчу захисну споруду; Б)Спостерігати за обстрілом; В)Зателефонувати друзям; Г)Вибігти на вулицю.		1 бал								
4	Що необхідно робити, якщо ви бачите дитину, яка перебуває одна на проїжджій частині? А) Ігнорувати ситуацію; Б) Негайно повідомити дорослих або поліцію; В) Говорити голосно, щоб відвернути увагу; Г) Попередити водія.		1 бал								
5	Який сигнал світлофору означає, що потрібно зупинитися? А) Червоний; Б) Зелений; В) Жовтий; Г) Синій.		1 бал								
6	Що найперше потрібно зробити в разі виявлення пожежі в приміщенні? А) Відчинити вікна; Б) Знайти вогнегасник; В) Закритись у ванній кімнаті; Г) Викликати пожежників і за можливості евакуюватися.		1 бал								
7	Що робити, якщо ви порізали руку на кухні? А) Наклеїти пластр або перев'язати бинтом; Б) Продовжити працювати, ігноруючи поріз; В) Промити рану водою; Г) Прикласти лід до порізу.		1 бал								
8	Увідповідніть номери рятувальних служб із назвами цих служб. 1. Телефон поліції в Україні 2. Номер пожежної служби 3. Універсальний номер служби порятунку 4. Телефонний номер швидкої в Україні - - - - А) 102 Б) 112 В) 103 Г) 101	<table><tr><td>1</td><td></td></tr><tr><td>2</td><td></td></tr><tr><td>3</td><td></td></tr><tr><td>4</td><td></td></tr></table>	1		2		3		4		1 бал
1											
2											
3											
4											
9	Розмістіть у правильній послідовності ваші дії при знаходженні вибухонебезпечного пристрою: А - дочекайтеся прибуття фахівців, укажіть місце знахідки та час її виявлення. Б - негайно повідомте чергові служби національної поліції, державної служби надзвичайних ситуацій або зателефонуйте на номери 112 або 101, або 102. В - відмітьте підручними предметами його місцезнаходження.. Г - не підходьте до предмета, не допускайте до знахідки інших людей Д - припиніть усі види робіт у районі виявлення вибухонебезпечного предмета	1 - 2 - 3 - 4 - 5-	1 бал								
10	Увідповідніть тип НС із запропонованими прикладами. 1) Природний 2) Воєнний 3) Соціально-політичний А) Аварія на газопроводі Б) Повінь В)Артилерійський обстріл	<table><tr><td>1</td><td></td></tr><tr><td>2</td><td></td></tr><tr><td>3</td><td></td></tr><tr><td>4</td><td></td></tr></table>	1		2		3		4		1 бал
1											
2											
3											
4											

	4) Техногенний заручники	Г) Узяття терористами людей у	
11	Прочитай ситуацію та склади алгоритм дій. Уяви, що йдеш додому після уроків у школі, коли раптом стаєш свідком інциденту. Ти побачив, як дитина, катаючись на велосипеді, не помічає пішохідний перехід і опиняється на проїжджій частині, де машина екстрено гальмує. На щастя, дитина падає з велосипеда без серйозних травмувань, але вдаряється коліном і видається наляканою. Поруч із місцем події багато людей, але ніхто одразу не підходить.  Які дії ти маєш виконати в цій ситуації з огляду на: безпеку постраждалої дитини; власну безпеку; необхідність виклику допомоги. Склади алгоритм своїх дій, включаючи можливість надання домедичної допомоги. Укажи, як би ти пояснив дитині правила безпеки на дорозі, щоб уникнути подібних ситуацій у майбутньому.		2 бали

Максимальна кількість балів за 1 групою результатів – 12.

Група результатів 2

Вибери правильну, на твою думку, відповідь**.

***Для кожної групи результатів завдання 1-7 мають чотири варіанти відповідей, з яких тільки одна – правильна.*

№	Завдання (ГР 2)	Відповідь / літера	Кількість балів
1	Які з наведених компонентів є основними складовими поняття здоров'я? А) Соціальне здоров'я Б) Тільки психічне здоров'я В) Усі зазначені Г) Фізичне здоров'я		1 бал
2	Які з наведених чинників найбільше впливають на стан здоров'я людини? А) Спосіб життя Б) Рівень розвитку медицини В) Спадковість Г) Медицина		1 бал
3	Яка частка стану здоров'я залежить від способу життя? А) 70% Б) 10% В) 20% Г) 50%		1 бал
4	Яка з наведених дій є важливою для підтримки психічного здоров'я? А) Уживання шкідливих продуктів Б) Зайняття спортом В) Відсутність фізичної активності Г) Ізоляція від людей		1 бал
5	Яка з наведених звичок може негативно вплинути на якість життя? А) Дотримання режиму сну Б) Регулярне фізичне навантаження В) Куріння Г) Здорове харчування		1 бал
6	Яка з наведених дій може позитивно вплинути на якість життя? А) Спілкування з однолітками за допомогою гаджетів Б) Зустрічі з друзями на вечірках В) Голодування Г) Регулярні фізичні вправи		1 бал
7	Які з наведених принципів є основою здорового способу життя? А) Негативні емоції Б) Уживання шкідливих добавок В) Раціональне харчування Г) Відсутність фізичної активності		1 бал
8	Ігрова вправа “Корисні та шкідливі звички” Завдання з відповідністю (розділіть звички на 2 колонки)		1 бал

	Корисні звички	Шкідливі звички		
	Активний відпочинок; їсти перед телефоном; ранкова зарядка; паління; переїдання; гігієна тіла; раціональне харчування; тривалий перегляд телевізора; завжди снідати зранку; гризти нігті.			
9	Уважно прочитай умову завдань. Напиши відповідь і обов'язково коротко поясни, чому ти так вирішив / вирішила. Марина після школи з'їла чіпси та випила газовану воду. Потім вона довго сиділа і щось роздивлялась у смартфоні в темряві. Увечері в неї заболіли очі та живіт. Що Марина зробила неправильно? Як можна було уникнути цих проблем?			2 бали
10	У класі почали хворіти учні. Учитель пояснив, що це вірусна інфекція, і на деякий час запровадили карантин. Іван сказав, що не вірить у щеплення та не буде вакцинуватися. Чому важливо дотримуватися карантину й вакцинуватися? Як це допомагає захищати здоров'я інших?			2 бали

Максимальна кількість балів за 2 групою результатів – 12.

Група результатів 3

Вибери правильну, на твою думку, відповідь***.

*** Завдання 1-4 мають чотири варіанти відповідей, з яких тільки одна – правильна. Завдання 5-7 мають декілька правильних відповідей.

№	Завдання (ГР 3)	Відповідь / літера	Кількість балів
1	Що таке «добробут»? А. Уміння заробляти великі суми Б. Рівень забезпечення життєвих потреб людини чи родини В. Кількість грошей на банківському рахунку Г. Можливість узяти кредит в будь-який момент		1 бал
2	Доходи – це: А. Гроші, які витрачаються на покупки Б. Залишки після витрат В. Усі грошові надходження людини або сім'ї Г. Заощадження на майбутнє		1 бал
3	Що з наведеного є прикладом фінансової підприємливості? А. Брати гроші в борг у друзів Б. Купувати акції, вивчивши ринок В. Витрачати всю зарплату в день отримання Г. Уникати будь-якої фінансової активності		1 бал
4	Який з наведених варіантів є джерелом доходу? А. Податок Б. Кредит В. Заробітна плата Г. Купівля товарів		1 бал

5	Виберіть усі приклади витрат родини: А. Купівля продуктів Б. Оплата комунальних послуг В. Надходження заробітної плати Г. Оплата навчання Д. Отримання соціальної допомоги		1 бал																							
6	Що допомагає розвивати фінансову грамотність? А. Ведення бюджету Б. Імпульсивні покупки В. Заощадження Г. Користування фінансовими додатками Д. Витрачання грошей без плану		1 бал																							
7	Які з наведених дій є прикладами фінансової грамотності? А. Запис доходів і витрат у блокнот Б. Витрати всього місячного доходу за один день В. Планування бюджету на місяць Г. Ведення заощаджень Д. Часте оформлення спонтанних кредитів		1 бал																							
8	Завдання: Установіть відповідність між термінами та їх визначеннями. <table><tr><th>Терміни</th><th></th><th>Визначення</th></tr><tr><td>А. Бюджет</td><td>1.</td><td>Гроші, які людина або родина отримує регулярно.</td></tr><tr><td>Б. Доходи</td><td>2.</td><td>Планування надходжень і витрат на певний період.</td></tr><tr><td>В. Витрати</td><td>3.</td><td>Гроші, які витрачаються на товари та послуги.</td></tr><tr><td>Г. Заощадження</td><td>4.</td><td>Частина доходу, що відкладається на майбутнє.</td></tr></table>	Терміни		Визначення	А. Бюджет	1.	Гроші, які людина або родина отримує регулярно.	Б. Доходи	2.	Планування надходжень і витрат на певний період.	В. Витрати	3.	Гроші, які витрачаються на товари та послуги.	Г. Заощадження	4.	Частина доходу, що відкладається на майбутнє.	<table><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>									1 бал
Терміни		Визначення																								
А. Бюджет	1.	Гроші, які людина або родина отримує регулярно.																								
Б. Доходи	2.	Планування надходжень і витрат на певний період.																								
В. Витрати	3.	Гроші, які витрачаються на товари та послуги.																								
Г. Заощадження	4.	Частина доходу, що відкладається на майбутнє.																								
9	Уявіть, що ви з друзями вирішили організувати шкільний ярмарок і продати власноруч зроблені вироби (лістівки, закладки, смаколики). 1. Яку продукцію виберете і чому? 2. Як розподілите обов'язки? 3. Як визначите ціну на товар? 4. Як будете рекламувати свою «продукцію»? 5. Куди спрямуєте прибуток (варіанти: благодійність, наступний проєкт, заохочення команди)? 		2 бали																							
10	Ситуація: «Як вчинити краще?» Андрій щомісяця отримує 800 грн кишенькових грошей. Він витрачає їх на перекуси, ігри та дрібні покупки. Наприкінці місяця грошей не залишається. Батьки пропонують йому вести облік витрат і почати заощаджувати. Чи правильна порада батьків? Обґрунтуйте. Що Андрій може змінити у своїй фінансовій поведінці? Складіть приблизний бюджет для Андрія з урахуванням заощаджень (10 - 20%).		2 бали																							

--	--	--	--

Максимальна кількість балів за 3 групою результатів – 12.

**Підсумкове оцінювання за темою «Психічна і духовна складові здоров'я»
для учнів 7 класу (ГР 2)**

Ольга Чудная,
учитель Люботинської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 6 Люботинської
міської ради Харківської області
chudnao2020@gmail.com

Створити мініпроект «Психологічна допомога під час війни» (можлива інтеграція з мистецтвом та історією).

Завдання

1. Розглянути картину Опанаса Сластьона «Проводи на Січ», яка знаходиться в колекції Харківського художнього музею. Описати героїв картини. Оцінити емоційний стан зображених персонажів. Як вони проявляють свої почуття – через міміку, жести, пози? Які стресові чинники могли впливати на них у той час (історичний та особистий контекст)?
2. Скласти алгоритм адекватного способу керування стресом, який міг допомогти в такій ситуації в той час. Чи є в цих традицій архаїчне (міфологічне) підґрунтя? Які обряди виконували батьки новобранця? Чи давали хлопцю із собою якісь обереги? У чому був сенс прикрашання героя дня рушниками, стрічками, квіткою?
3. Порівняти складений алгоритм із загальним алгоритмом, який ви вивчали на уроці. Що спільного? Що відрізняється?
4. Зв'язати історичну ситуацію із сучасністю: порівняти (доповнити) способи та можливості керування стресом у минулому та зараз.

Освітній компонент	Критерій	Опис вияву	Бали
Знання (максимальна кількість – 3 бали)	1. Усвідомлення емоційної ситуації на картині	Учень/учениця описує, які емоції переживають герої картини (захоплення, збудження, радість, гнів тощо)	1 бал
	2. Називає стресову ситуацію	Учень/учениця формулює ситуацію, яка могла викликати стрес у героїв (наприклад, бойова готовність, відповідь ворогу)	1 бал
	3. Наводить приклади стресорів	Учень/учениця наводить 1–2 чинники, що могли спричинити стрес (ворог, загроза, тиск обставин)	1 бал
Уміння (максимальна кількість – 3 бали)	1. Називає кроки алгоритму керування стресом	Учень/учениця називає хоча б один крок алгоритму	1 бал
	2. Пояснює або застосовує алгоритм частково	Учень/учениця пояснює 2–3 кроки алгоритму, спираючись на ситуацію	2 бали
	3. Повноцінно відтворює та пояснює алгоритм	Учень/учениця створює логічний, повний алгоритм і пояснює доцільність кроків	3 бали
Ставлення	1. Усвідомлює	Учень/учениця пояснює, чому важливо керувати емоціями.	1 - 6 балів

(максимальна кількість – 6 балів)	цінність емоційного контролю	Висловлює усвідомлену та позитивну позицію щодо здорової реакції на стрес.	
	2. Зв'язок із сучасністю	Наводить сучасну ситуацію, подібну до історичної, у якій важливо керувати стресом	
	3. Особисте застосування	Учень/учениця пояснює, як навички, техніки керування стресом може застосувати у своєму житті Пояснює, як знання та навички стрес-менеджменту можна застосовувати у власному житті;	
	4. Особисте ставлення	Учень/учениця висловлює ставлення до традиційних способів керування стресом, до обрядів	

Максимальна кількість балів – 12.

Використані джерела:

1. Державний стандарт базової середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalnaserednya-osvita/nova-ukrainska-shkola-2/derzhavnyi-standart-bazovoi-serednoi-osviti>
2. Про внесення зміни до Типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти (затверджені наказом МОНУ від 09.08.2024 № 1120). URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-vnesennia-zmin-do-typovoi-osvitnoi-prohramy-dlia-5-9-klasiv-zakladiv-zahalnoi-serednoi-osvity>
3. Про затвердження рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання (затверджені наказом МОНУ від 02.08.2024 № 1093). <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-rekomendatsii-shchodo-otsiniuvannia-rezultatativ-navchannia>
4. Про окремі питання оцінювання результатів навчання (Лист МОНУ від 14.03.2025 № 1/4895-25). URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-okremi-pytannia-otsiniuvannia-rezultatativ-navchannia>