Перелік питань з Інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут»,
за яким здійснюється оцінювання учнів 5 класів сімейної (домашньої) форми навчання Бережанського ліцею № 1
Бережанської міської ради Тернопільської області

Підручник з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 5 класу, автори якого Василенко С. В., Коваль Я. Ю., Колотій Л. П.

РОЗДІЛ 1. Виховуємо самостійність і відповідальність

1. Чому здоров’я вважають не лише особистим, а й суспільним надбанням?
2. Поясни, як ти розумієш вислів: «Здоров’я — це не просто відсутність хвороб, а стан повного благополуччя».
3. Які складники здоров’я ти знаєш? Наведи приклади для кожного з них.
4. Як взаємопов’язані фізичний стан людини та її настрій?
5. Назви формулу безпеки. Що означає кожен її крок (передбачати, уникати, діяти)?
6. Чим відрізняється небезпечна ситуація від екстремальної?
7. Які дорожні знаки для пішоходів ти знаєш? Розкажи про їхнє призначення.
8. Як правильно переходити дорогу, якщо немає світлофора і «зебри»?
9. Яких правил безпеки слід дотримуватися під час очікування транспорту на зупинці?
10. Як діяти пасажиру, якщо в салоні громадського транспорту виникла небезпечна ситуація?
11. У чому полягає суть «золотого правила» моралі?
12. Чому важливо виявляти толерантність у спілкуванні з іншими людьми?
13. Як самооцінка впливає на поведінку та вчинки людини?
14. Що означає «поважати себе»? Склади свій короткий список правил самоповаги.
15. Які бар’єри можуть заважати ефективному спілкуванню?
16. Назви основні правила невербального спілкування (міміка, жести).
17. Які ознаки справжньої дружби ти можеш назвати?
18. Як конструктивно розв’язати конфлікт із другом, щоб не образити його?
19. Як відрізнити корисну гру від небезпечної розваги?
20. Які наслідки можуть мати ігри з ризиком для життя (наприклад, селфі у небезпечних місцях)?
21. Назви три обов’язкових правила поведінки під час групових екскурсій.
22. Що має бути в рюкзаку учня, який вирушає на одноденну екскурсію?
23. Як природне середовище впливає на психологічний стан людини?
24. Яких правил екологічної поведінки слід дотримуватися під час відпочинку на природі?
25. До кого ти звернешся за допомогою, якщо опинишся в ситуації, з якою не можеш впоратися самостійно?
26. Назви алгоритм дій у разі виявлення підозрілого предмета на вулиці.

РОЗДІЛ 2. Освіта — ключ до успіху

27. Назви основні умови, які роблять твоє навчання в школі та вдома ефективним.
28. Як правильно організувати освітній простір, щоб не псувати поставу та зір?
29. Яке значення має чергування праці та відпочинку для здоров’я підлітка?
30. Склади свій ідеальний режим дня, враховуючи час на навчання, хобі та сон.

31. Що таке наполегливість і як вона допомагає в навчанні?
32. Як реагувати на невдачі, щоб вони стали досвідом, а не причиною стресу?
33. Як розпізнати свої нахили до певних видів діяльності?
34. Чому кожна людина унікальна і чому важливо поважати таланти інших?

РОЗДІЛ 3. Навчаємося приймати рішення

35. Склади алгоритм дій у разі виникнення пожежі на кухні.
36. Які правила безпечного користування побутовою хімією ти знаєш?
37. Чому важливо аналізувати наслідки своїх рішень перед тим, як почати діяти?
38. Як протидіяти негативному впливу компанії, якщо тобі пропонують щось небезпечне?
39. Які правила безпеки допоможуть захистити твої персональні дані в Інтернеті?
40. Що таке кібербулінг і як правильно на нього реагувати?
41. Назви основні ознаки, за якими можна розпізнати недостовірну інформацію (фейк).
42. Навіщо перевіряти новини у кількох джерелах?
43. Як навчитися розрізняти свої першочергові потреби та короткочасні бажання?
44. Що таке бюджет і навіщо потрібно планувати свої витрати?
45. На що потрібно звернути увагу, читаючи етикетку на продуктах харчування?
46. Навіщо обов’язково брати і зберігати чек після покупки товару?
47. Які щоденні звички допоможуть тобі зменшити споживання води та електроенергії вдома?
48. Чому сортування сміття є важливим внеском у добробут усієї планети?

РОЗДІЛ 4. Емоції та етична поведінка

49. Як емоції впливають на здоров’я людини та її стосунки з оточуючими?
50. Назви кілька способів, які допомагають тобі подолати стрес або поганий настрій.
51. Що таке доброчинність і чому вона важлива для суспільства?
52. Як ти можеш виявити турботу про тих, хто потребує допомоги?

РОЗДІЛ 5. Дбаємо про власний організм

53. Яким має бути збалансоване харчування п’ятикласника? Назви основні групи продуктів.
54. Скільки годин має тривати сон підлітка і як він впливає на здатність навчатися?
55. У чому полягає різниця між активним і пасивним відпочинком? Що корисніше для здоров’я?
56. Назви свої улюблені види рухової активності, якими можна займатися на свіжому повітрі.
57. Які фізичні та психологічні зміни відбуваються з людиною в підлітковому віці?
58. Чому важливо дотримуватися правил особистої гігієни саме в період інтенсивного росту?

59. Які звички допомагають зміцнити імунітет і запобігти інфекційним захворюванням?
60. Чому не можна займатися самолікуванням і до кого слід звертатися при перших ознаках хвороби?

Перелік питань з Інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут»,
за яким здійснюється оцінювання учнів 6 класів сімейної (домашньої) форми навчання Бережанського ліцею № 1
Бережанської міської ради Тернопільської області

Підручник: Василенко С. В., Коваль Я. Ю., Колотій Л. П. Здоров’я, безпека та добробут : підручник для 6 класу закладів загальної середньої освіти. Київ : Літера ЛТД, 2023. 176 с.

РОЗДІЛ 1. Виховуємо самостійність і відповідальність

1. Назви основні принципи (правила) здорового способу життя.
2. Чому важливо мати адекватну (правильну) самооцінку для успіху в житті?
3. Як навколишнє середовище впливає на здоров’я та добробут людини?
4. Що таке «сталий розвиток» і як він пов’язаний із збереженням природи?
5. Пригадай «формулу безпеки». Як вона допомагає уникати небезпечних ситуацій?
6. Чим відрізняється виправданий ризик від екстремального? Наведи приклади.
7. Як оцінити рівень ризику в незнайомій ситуації?
8. Які правила дорожнього руху повинен знати велосипедист, якому вже виповнилося 14 років? (А які правила діють для тих, хто молодший?)
9. Назви елементи захисного спорядження велосипедиста та поясни їхню важливість.
10. Як перевірити справність велосипеда перед початком поїздки?
11. Які існують сигнали оповіщення населення про надзвичайні ситуації?
12. Що має входити до складу «тривожної валізки» (екстреного рюкзака)?
13. Яким є алгоритм дій під час оголошення сигналу «Повітряна тривога»?
14. Назви кілька технік самодопомоги (наприклад, дихальні вправи), які допомагають заспокоїтися.
15. До кого можна звернутися за психологічною підтримкою у складній ситуації?
16. Чим ефективне спілкування відрізняється від маніпулятивного?
17. Які навички допомагають людям краще розуміти одне одного?
18. Поясни різницю між агресивною, пасивною та впевненою (асертивною) поведінкою.
19. Чому виникають конфлікти і чи завжди вони призводять до сварки?
20. Назви стратегії розв’язання конфліктів (компроміс, співпраця, уникнення тощо).
21. Як діяти, щоб конфліктна ситуація не переросла в насильство чи булінг?
22. Які основні права дитини закріплені в Конвенції ООН?
23. Чому важливо пам’ятати, що права однієї людини закінчуються там, де починаються права іншої?

РОЗДІЛ 2. Освіта — ключ до успіху

24. Що таке академічна доброчесність і чому важливо навчатися чесно?
25. Назви приклади порушення академічної доброчесності (плагіат, списування).
26. Які існують види пам’яті та як вони допомагають у навчанні?

27. Назви кілька вправ або методів для тренування уваги та концентрації.
28. Які «навички майбутнього» (Soft Skills) важливо розвивати вже зараз?
29. Як правильно шукати та перевіряти інформацію в інтернеті для підготовки до уроків?
30. Як правильно організувати свій день, щоб вистачало часу і на навчання, і на відпочинок?
31. Які ознаки перевтоми і що треба робити, якщо ти відчуваєш сильний занепад сил?
32. Чому активний відпочинок корисніший для мозку, ніж пасивне сидіння в гаджетах?
33. Що таке «життєві цінності» і як вони впливають на характер людини?
34. Як знайти баланс між навчанням, хобі та спілкуванням з друзями?

РОЗДІЛ 3. Навчаємося приймати рішення

35. Назви основні правила безпечного поводження з електроприладами.
36. Чим небезпечний витік побутового газу і як його можна розпізнати?
37. Назви послідовність дій, якщо в приміщенні відчутно запах газу.
38. Чим кібербулінг відрізняється від звичайних суперечок у мережі?
39. Що робити і до кого звертатися, якщо ти став жертвою або свідком цькування в інтернеті?
40. Як твої щоденні рішення впливають на загальний добробут твоєї родини та громади?
41. Чому важливо сплачувати за товари та послуги (наприклад, проїзд у транспорті)?
42. На які обов’язкові елементи маркування товару слід звертати увагу в магазині?
43. Що робити, якщо ти придбав неякісний або зіпсований товар?
44. Як термін придатності впливає на безпеку харчових продуктів?
45. Яка основна мета реклами і як вона може маніпулювати нашими бажаннями?
46. Чому важливо критично аналізувати рекламні гасла про «чудодійні» властивості товарів?
47. Які твої звички можна назвати «зеленими» (екологічно дружніми)?
48. Як правильне сортування сміття допомагає зберегти природні ресурси?

РОЗДІЛ 4. Емоції та етична поведінка

49. Чим відрізняються миттєві емоції від тривалих почуттів? Наведи приклади.
50. Як розпізнавати емоції інших людей за їхньою мімікою та жестами?
51. Чому чесність та відповідальність є важливими для життя в громаді?
52. Як наші цінності допомагають нам обирати правильний шлях у складних ситуаціях?
53. Яку роль відіграє родина у підтримці здоров’я та добробуту дитини?
54. Чому важливо знати свій родовід та шанувати сімейні традиції?

РОЗДІЛ 5. Дбаємо про власний організм

55. Чому в період інтенсивного росту організму потрібне особливе харчування?
56. Як змінюються стосунки з оточуючими в процесі твого дорослішання?

57. Що таке імунітет і які чинники допомагають його зміцнювати?
58. Назви правила особистої гігієни, які допомагають захиститися від інфекцій.
59. Як формуються звички і чому корисні звички важливо розвивати змалечку?
60. Які наслідки для здоров’я мають шкідливі звички (куріння, вживання алкоголю тощо)?
61. Як навчитися говорити «Ні» тиску компанії, що пропонує спробувати щось небезпечне?
62. Чому регулярна фізична активність необхідна для гарної роботи мозку?
63. Як правильно поєднувати активний відпочинок із інтелектуальним навантаженням?
64. Які види спорту чи фізичних вправ найбільше підходять підліткам для зміцнення постави?

Перелік питань з Інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут»,
за яким здійснюється оцінювання учнів 7 класів сімейної (домашньої) форми навчання Бережанського ліцею № 1
Бережанської міської ради Тернопільської області

Підручник: Василенко С. В., Колотій Л. П. Здоров’я, безпека та добробут : підручник інтегрованого курсу для 7 класу закладів загальної середньої освіти. Київ : Літера ЛТД, 2024. 208 с.

РОЗДІЛ 1. Мої самостійні та відповідальні рішення щодо безпеки

1. Як ти розумієш вислів «Моє життя — сфера моєї відповідальності»?
2. Які складники безпеки життєдіяльності ти знаєш?
3. Чому важливо аналізувати наслідки своїх рішень для здоров’я та безпеки?
4. Що таке ризик і чи завжди він є виправданим?
5. Як оцінити рівень безпеки в навколишньому середовищі?
6. Яких правил слід дотримуватися, щоб мінімізувати ризики в повсякденному житті?
7. Як поводитися в разі виявлення підозрілих або вибухонебезпечних предметів?
8. Які сигнали оповіщення населення ти знаєш і як на них реагувати?
9. Чому знання правил цивільного захисту є життєво важливим у сучасних умовах?
10. Які основні причини дорожньо-транспортних пригод за участю підлітків?
11. Назви правила безпеки для пасажирів громадського та приватного транспорту.
12. Як правильно діяти, якщо ти став свідком ДТП?
13. Які небезпечні ситуації можуть виникнути вдома та як їх попередити?
14. Назви правила безпечної евакуації з приміщення закладу освіти.
15. Як безпечно користуватися побутовими приладами та хімічними речовинами вдома?

РОЗДІЛ 2. Освіта, життєві плани та добробут

16. Яке значення має освіта для успішного майбутнього людини?
17. Що таке самоосвіта і чому вона важлива протягом усього життя?
18. Які умови сприяють ефективному засвоєнню нових знань?
19. Як правильно організувати своє робоче місце для навчання?
20. Що таке тайм-менеджмент і для чого він потрібен підлітку?
21. Назви основні методи планування часу (наприклад, матриця Ейзенхауера).
22. Як боротися з прокрастинацією (відкладанням справ на потім)?
23. Чим відрізняються поняття «здібності», «обдарованість» та «талант»?
24. Як розпізнати свій талант і почати його розвивати?
25. Чому важливо бути наполегливим на шляху до самовдосконалення?
26. Що таке добробут і з яких складників він формується?
27. Як особисті зусилля людини впливають на її матеріальний стан?
28. Яку роль відіграє підприємливість у досягненні успіху?
29. Хто такий свідомий споживач?
30. На що слід звертати увагу під час вибору товарів та послуг?
31. Як реклама може впливати на твій вибір і як цьому протидіяти?

32. Що таке бюджет (особистий, сімейний) та як його планувати?
33. Назви способи заощадження грошей для досягнення фінансової мети.
34. Яких правил безпеки слід дотримуватися під час користування банківською карткою?

РОЗДІЛ 3. Емоційне і соціальне здоров'я

35. Що таке емоційне благополуччя і як воно впливає на загальне здоров'я людини?
36. Назви основні позитивні та негативні емоції. Як вони впливають на твій стан?
37. Що допомагає людині зберігати гарний настрій та душевну рівновагу?
38. Що таке емоційний інтелект і чому він важливий для успішного спілкування?
39. Як навчитися розпізнавати власні емоції та емоції інших людей?
40. Назви способи саморегуляції, які допомагають опанувати гнів або страх.
41. Яку роль відіграє соціум у житті підлітка?
42. Як навчитися ефективно взаємодіяти з різними людьми в суспільстві?
43. Чому важливо дотримуватися соціальних норм і правил поведінки?
44. Чим відрізняються дружні компанії від небезпечних (деструктивних) угруповань?
45. Як протидіяти негативному впливу компанії та вмінню говорити «ні»?
46. Які ознаки справжньої дружби ти можеш назвати?
47. Чому виникають конфлікти між людьми та які їхні основні причини?
48. Назви стадії розвитку конфлікту.
49. Які є способи конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій?
50. Як організм людини реагує на стресові ситуації?
51. Назви чинники, що спричиняють стрес у підлітків.
52. Які техніки релаксації допомагають знизити рівень стресу?
53. Що таке психологічна рівновага і як її підтримувати?
54. Назви ознаки ментально здорової людини.
55. До кого можна звернутися за підтримкою, якщо втрачено внутрішній спокій?
56. Як засоби масової інформації можуть впливати на твої рішення та погляди?
57. Що таке прихована реклама і в чому її небезпека?
58. Як розвивати критичне мислення, щоб не стати жертвою маніпуляцій у медіа?
59. Що таке доброчинність і волонтерство? Чому це важливо сьогодні?
60. Як участь у благодійних проєктах впливає на саморозвиток підлітка?
61. Які приклади доброчинності у твоїй громаді ти знаєш?

РОЗДІЛ 4. Дбаємо про власний організм

62. Які захворювання називають «хворобами цивілізації» та чому вони виникають?
63. Як гіподинамія та нераціональне харчування впливають на виникнення цих хвороб?
64. Назви заходи профілактики цукрового діабету та серцево-судинних захворювань.
65. Що таке імунітет і які існують способи його зміцнення?

66. Яке значення мають профілактичні щеплення та медичні огляди?
67. Як спосіб життя впливає на опірність організму інфекціям?
68. Як догляд за зовнішнім виглядом пов’язаний із впевненістю в собі?
69. Назви основні правила гігієни шкіри, волосся та зубів для підлітків.
70. Як чинники довкілля впливають на стан твоєї зовнішності?
71. Що таке фізична форма і з яких компонентів вона складається (сила, витривалість тощо)?
72. Назви вправи, які допомагають підтримувати правильну поставу.
73. Чому важливо поєднувати фізичні навантаження з повноцінним відпочинком?
74. Які ознаки біологічного та соціального дозрівання підлітка?
75. Як змінюється відповідальність за власні вчинки в процесі дорослішання?
76. Чому важливо приймати самостійні та зважені рішення щодо свого майбутнього?

Перелік питань з Інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут»,
за яким здійснюється оцінювання учнів 8 класів сімейної (домашньої) форми навчання Бережанського ліцею № 1
Бережанської міської ради Тернопільської області

Підручник: Василенко С. В., Колотій Л. П. Здоров’я, безпека та добробут : підручник інтегрованого курсу для 8 класу закладів загальної середньої освіти. Київ : Літера ЛТД, 2025. 192 с.

Розділ 1. Самостійні та відповідальні рішення щодо безпеки

1. Чому найвищою загальнолюдською цінністю вважають життя?
2. Як ви розумієте вислів «Життя кожного з нас — унікальне»?
3. Яку роль відіграє відповідальність за себе і своє здоров’я у вашому житті?
4. Назвіть основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях.
5. Як можна дізнатися про надзвичайну ситуацію, що виникла поблизу?
6. Яких правил слід дотримуватись під час евакуації?
7. Наведіть приклади потенційних ризиків під час артобстрілів.
8. Як слід діяти, якщо ви опинилися під завалами будинку?
9. Які знання та навички допоможуть людині вижити в умовах воєнного стану?
10. Які основні причини виникнення пожеж у житлових будинках?
11. Яким є алгоритм порятунку людей під час пожежі в громадському місці?
12. Які засоби пожежогасіння можна використовувати самостійно?
13. Яких правил мають дотримуватися пішоходи, пасажири та водії відповідно до ПДР?
14. Які основні причини дорожньо-транспортних пригод?
15. Як правильно діяти пасажиру в разі виникнення аварійної ситуації в транспорті?
16. Назвіть основні джерела забруднення довкілля.
17. Які проблеми зі здоров’ям виникають у людей унаслідок забруднення повітря?
18. Чим небезпечне купання в забрудненій воді?
19. Що таке кіберкультура та які її основні складові?
20. Яких правил нетикету (мережевого етикету) слід дотримуватися в інтернеті?
21. Як захистити свої персональні дані від кіберзлочинців?

Розділ 2. Освіта, життєві плани та добробут

22. Визначте складники духовного розвитку людини.
23. Які якості потрібні людині для того, щоб розвиватися духовно?
24. Які чинники сприяють розвитку вміння вчитися?
25. Які основні бар'єри можуть заважати успішному навчанню підлітка?
26. Як стрес впливає на здатність до навчання і як його подолати?
27. Які стратегії допоможуть мінімізувати навчальні втрати в умовах війни?
28. Як правильно формулювати життєві цілі за методикою SMART?
29. Чому важливо мати план реалізації своїх мрій?
30. Як оцінити свій прогрес у досягненні поставлених цілей?

31. Яку роль відіграє учнівське самоврядування у розвитку лідерських якостей?
32. Які риси притаманні справжньому лідеру?
33. Як ефективно працювати в команді для досягнення спільної мети?
34. Що таке ментальне здоров'я і чому важливо його підтримувати?
35. Які способи відновлення внутрішнього ресурсу ви вважаєте найефективнішими?
36. Як планування та організованість допомагають зберігати життєву енергію?
37. Що означає бути підприємливою людиною в сучасному світі?
38. Які навички підприємливості допомагають у повсякденному житті?
39. Як ідеї соціального підприємництва можуть покращити добробут громади?
40. Що таке фінансова грамотність і як вона впливає на добробут людини?
41. Як правильно планувати особистий та сімейний бюджет?
42. Яких правил фінансової безпеки слід дотримуватися під час покупок в інтернеті?

Розділ 3. Емоційне та соціальне здоров'я

43. Які ознаки свідчать про фізичну та соціальну зрілість підлітка?
44. Чому важливо приймати зважені рішення на етапі дорослішання?
45. Як змінюються стосунки з батьками та однолітками у 8 класі?
46. Які соціальні ролі виконує підліток у сім'ї, школі та суспільстві?
47. Як навчитися ефективно взаємодіяти з людьми в різних соціальних ситуаціях?
48. Що таке соціальна відповідальність і в чому вона проявляється?
49. Як формується самооцінка підлітка і що на неї впливає?
50. Чому важливо приймати свою зовнішність та індивідуальність?
51. Як розвивати внутрішню красу та духовні цінності?
52. У чому полягають особливості спілкування та дружби між статями в підлітковому віці?
53. Як будувати стосунки на засадах поваги та взаєморозуміння?
54. Як конструктивно розв'язувати конфлікти в підліткових компаніях?
55. Як захистити себе, щоб не стати жертвою насилля на вулиці чи вдома?
56. Що робити, якщо ви відчуваєте загрозу або стали жертвою насильства?
57. Які дії вважаються правомірною самообороною згідно із законодавством України?
58. Що таке толерантність і чому вона важлива для сучасного суспільства?
59. Як проявляти емпатію та підтримку до людей, які цього потребують?
60. Як протидіяти дискримінації та булінгу в учнівському середовищі?

Розділ 4. Дбаємо про власний організм

61. Чи потрібен спорт підліткам для гармонійного розвитку?
62. Яким чином фізична активність впливає на фізичні якості людини?
63. Наведіть можливі ризики надмірного захоплення спортом.
64. Які особливості розвитку репродуктивної системи відбуваються у підлітковому віці?
65. Які існують ризики раннього початку статевого життя?

66. Як вберегтися від інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)?
67. Як вживання алкоголю та куріння впливає на статевий розвиток підлітка?
68. Які наслідки для здоров'я має вживання наркотичних речовин?
69. Як не допустити виникнення залежності від психоактивних речовин?
70. Які принципи збалансованого харчування є найважливішими для підлітка?
71. До чого може призвести брак поживних речовин у щоденному раціоні?
72. Спростуйте або підтвердіть міф: «Вставати з-за столу потрібно з відчуттям легкого голоду».
73. Чому ризик харчових отруєнь зростає під час війни та в літній період?
74. Які основні симптоми харчового отруєння та кишкової інфекції?
75. Як надати першу допомогу в разі підозри на харчове отруєння?
76. Наведіть приклади традиційних і сучасних оздоровчих систем.
77. Які особливості та переваги мають традиційні оздоровчі системи Сходу?
78. Які основні складники більшості оздоровчих систем ви можете назвати?