

ПІДСУМКОВА СЕМЕСТРОВА РОБОТА

8 клас, 1-2 семестри

“Уміння вчитися та Здоров’я. Безпека. Добробут”

БЛОК I

Блок I складається з чотирьох завдань. Ознайомтеся з описом ситуації і виконайте завдання 1–4, вибравши один варіант відповіді із чотирьох запропонованих. Не витрачайте на виконання цього завдання більш ніж 3 хвилини.

Ситуація

Марко готується до контрольної роботи з історії. Він відкрив підручник і бачить багато тексту та дат. Спочатку він намагався все перечитати, але швидко втомився і майже нічого не запам’ятав. Його однокласниця Аня радить скласти план до історичних тем та виділити головне, бо це покращує запам’ятовування й економить час на інші справи.

1. Що заважає Маркові ефективно готуватися до контрольної роботи?

- А Відсутність підручника
- Б Втома після уроків
- В Неорганізований спосіб підготовки
- Г Брак часу

2. Чому Марко швидко втомився під час підготовки?

- А Не вивчив дати напам’ять
- Б Бо він перечитував весь матеріал
- В Бо він користувався планом і схемою
- Г Йому історія не цікава

3. Який спосіб навчання є найефективнішим у даній ситуації?

- А Механічне читання тексту
- Б Вивчення тільки дат
- В Переписування параграфу підручника
- Г Використання карт пам’яті

4. Що з переліченого належить до «вміння вчитися»?

- А Уміння швидко читати не аналізуючи
- Б Уміння організувати час і планувати навчання
- В Уміння механічно повторювати матеріал
- Г Уміння уникати складних тем.

БЛОК II

Блок II складається з 4 завдань. Ознайомтеся з описом ситуації й виконайте завдання 5–6, які стосуються цієї ситуації. У завданні 5 встановіть відповідність між рисою характеру та тим, як вона допомагає досягати успіху. У завданні 6 надайте письмово відповіді. Не витрачайте на виконання цього завдання більш ніж 10 хвилин.

Ситуація

Оля мріє стати дизайнеркою. Вона любить малювати, створювати візерунки й навіть пробує робити колажі на комп'ютері. Проте дівчина часто відкладає свої заняття, бо їй здається, що це складно і що в неї нічого не вийде. Одного разу класний керівник запропонував узяти участь у конкурсі учнівських творчих робіт. Оля вагалася, але її друзі підбадьорили: «Головне — спробувати!»

5. Установіть відповідність між рисами характеру та тим, як вони допомагають досягати успіху.

1 Відповідальність	А Формує звичку виконувати завдання вчасно та якісно
2 Уміння планувати	Б Спонукає шукати нові ідеї та нестандартні рішення
3 Віра у власні сили	В Дозволяє розподілити час і ресурси, уникати хаосу
4 Креативність	Г Дає впевненість у власних можливостях і мотивує рухатися вперед

6. Запишіть ціль, яку ви хочете реалізувати. Напишіть ОДИН варіант труднощів, який може з'явитися на шляху і ОДИН спосіб їх подолання.

БЛОК III

Блок III складається з шести завдань. Ознайомтеся з описом ситуації й виконайте завдання 7–9, вибравши три варіанти відповіді із шести запропонованих, і завдання 10, вибравши один варіант відповіді із чотирьох запропонованих. Не витрачайте на виконання цього завдання більш ніж 5 хвилин.

Ситуація

Андрій багато часу проводить за комп'ютером: грає в ігри, спілкується з друзями в соцмережах. Він майже не виходить на вулицю, часто пропускає прийоми їжі та пізно лягає спати. Останнім часом хлопець став швидко втомлюватися, у нього з'явився головний біль, знизилася увага на уроках. Батьки хвилюються і радять змінити режим дня.

7. Які звички Андрія шкодять його здоров'ю?

- А Спілкування з друзями
- Б Тривале сидіння за комп'ютером
- В Виконання домашніх завдань
- Г Заняття спортом
- Д Пропуски прийомів їжі
- Е Пізній сон

8. Що може допомогти Андрію покращити здоров'я?

- А Дотримуватися режиму дня
- Б Ще більше часу проводити за іграми
- В Відмовитися від спілкування з друзями
- Г Більше рухатися
- Д Пити більше кави, щоб не втомлюватися
- Е Правильно харчуватися

9. Які наслідки може мати порушення режиму сну?

- А Більша витривалість
- Б Головний біль
- В Висока працездатність
- Г Покращення пам'яті
- Д Погіршення уваги
- Е Швидка втома

10. Яка порада найбільш корисна для профілактики перевтоми?

- А Сидіти за комп'ютером без перерв
- Б Грати в ігри до пізньої ночі
- В Змінювати вид діяльності
- Г Пропускати прийоми їжі

БЛОК IV

Блок IV складається з чотирьох завдань. Ознайомтеся з описом ситуації й виконайте завдання 11–13. У завданні 11 оберіть один правильний, на вашу думку, варіант. У завданні 12 заповніть пропуски. У завданнях 13 надайте

письмові відповіді. Не витрачайте на виконання цього завдання більш ніж 7 хвилин.

Ситуація

Андрій останнім часом відчуває втому зранку, йому важко зосередитися на уроках, а на фізкультурі він швидко задихається. Хлопець згадав, що вже кілька тижнів не вимірював пульс і тиск, не звертав уваги на тривалість сну та фізичну активність.

13. Що з наведеного найкраще допоможе Андрію покращити самопочуття?

- А Пропускати уроки фізкультури, щоб відпочивати.
- Б Вести щоденник здоров'я та звернути увагу на режим дня.
- В Лягати спати пізно, щоб більше встигати.
- Г Відвідати лікаря, щоб проігнорувати симптоми.

14. Прочитайте текст і вставте пропущені слова, щоб зміст був правильним і логічним. ОФОРМЛЕННЯ

- 1-
- 2-
- 3- і т.д.

Слова для довідки: моніторинг здоров'я, пульс, режиму дня, рухливі, здоров'я, перевтоми, артеріальний тиск, фізичну активність.

Щоб підтримувати (1) _____, потрібно регулярно стежити за своїм фізичним станом. Одним із важливих показників є (2) _____, який свідчить про роботу серця, та (3) _____, що показує стан кровоносних судин.

Також важливо дотримуватися (4) _____, достатньо спати й мати (5) _____ щодня. Нестача сну, неправильне харчування і відсутність руху можуть призвести до (6) _____ та зниження працездатності.

Регулярний (7) _____ допомагає вчасно помітити зміни в стані здоров'я й запобігти проблемам, подібним до тих, які має Андрій. Щоб почуватися бадьоро, слід щодня виконувати (8) _____ вправи або прогулянки на свіжому повітрі.

13. Запишіть, що може зробити Андрій для покращення самопочуття.

БЛОК V

Блок V складається з 2 завдань. Ознайомтеся з описом ситуації й виконайте завдання 14–15, які стосуються цієї ситуації. У завданні 14 оберіть чотири правильні варіанти із шести запропонованих. У завданні 15 установіть відповідність між дією та ефектом її на психічне здоров'я.

Ситуація

Марія останнім часом часто відчуває тривогу та сум. Вона перестала спілкуватися з друзями, у школі важко концентрується на уроках і не хоче брати участь у проектах. Батьки та вчитель помітили зміни в поведінці, але Марія каже, що «все нормально».

14. Які наслідки для Марії може мати тривале емоційне напруження? Виберіть УСІ правильні варіанти.

- А Втома та головний біль
- Б Зниження концентрації уваги
- В Покращення настрою
- Г Проблеми зі сном
- Д Надлишок вільного часу
- Е Конфлікти з друзями

15. Установіть відповідність між дією та впливом на її психічне здоров'я.

1 Регулярна фізична активність	А Може викликати тривогу та ізоляцію
2 Постійне сидіння в телефоні / соцмережах	Б Допомагає аналізувати емоції й відновлювати баланс
3 Ведення щоденника емоцій	В Покращує настрій і знижує стрес
4 Звернення до психолога	Г Надає професійну підтримку і практичні поради

Блок VI

Блок VI складається з восьми завдань. Оберіть, на вашу думку, ДВА правильні варіанти в кожному завданні. Не витрачайте на виконання цих завдань більше 4 хвилин.

Ситуація

У навчальному закладі проводили заняття з цивільного захисту. Учитель пояснював школярам, що існують підприємства, які вважаються небезпечними, бо у випадку аварії можуть становити серйозну загрозу для здоров'я людей і довкілля. Для прикладу назвали кондитерську фабрику, консервний завод, хімічне підприємство, нафтопереробний комбінат.

16. Які з підприємств можна віднести до потенційно небезпечних?

- А Кондитерська фабрика
- Б Нафтопереробне підприємство
- В Хімічне підприємство
- Г Консервний завод

17. Які наслідки може спричинити аварія на небезпечному підприємстві?

- А Погіршення стану довкілля
- Б Зменшення чисельності шкідників
- В Поліпшення якості повітря
- Г Загроза здоров'ю людей

18. Що має робити населення у випадку аварії на хімічному підприємстві?

- А Дотримуватися офіційних вказівок ДСНС
- Б Використовувати засоби індивідуального захисту
- В Вийти на вулицю, щоб побачити, що сталося
- Г Залишити вікна відчиненими для вентиляції

Ситуація

Друзі Андрій та Віктор з першого класу сиділи за однією партою. Батьки Віктора мають власний успішний бізнес. Батьки ж Андрія працюють на меблевому підприємстві. Нещодавно хлопці сильно посварилися. А все через те, що Віктору батьки купили новий смартфон. Хлопець почав зверхньо розмовляти з однокласниками, зневажливо ставитися до Андрія, насміхатися з нього, бо у того був старенький телефон.

19. Яку помилку допустив Віктор у спілкуванні з Андрієм?

- А Вибачився за свою поведінку
- Б Став насміхатися з друга через речі
- В Віктор хотів з усіма подружитися
- Г Поводився зверхньо та зневажливо

20. Як повинен би поводитися справжній друг?

- А Порівнювати себе з іншими за кількістю дорогих речей
- Б Хвалитися своїми покупками, щоб справити враження
- В Поважати свого товариша незалежно від його достатку
- Г Підтримувати одне одного у різних ситуаціях

21. Що може допомогти Андрієві та Віктору налагодити дружні стосунки?

- А Відверта розмова та вибачення
- Б Уникнення спілкування надалі
- В Взаємна повага та розуміння
- Г Змагання, у кого кращі речі

Ситуація

Під час повітряної тривоги кілька будинків у житловому кварталі зазнали пошкоджень. У підвалі одного з будинків, внаслідок обвалу стіни, опинилися заблокованими кілька дорослих людей. Вони подають звукові сигнали про своє місце перебування. Перехожі, які перебувають неподалік, почули крики про допомогу.

22. Що повинні робити свідки обвалу, щоб не наразити себе на небезпеку?

- А Викликати рятувальні служби за номером 101 або 112.
- Б Самостійно почати розбирати завали без підготовки.
- В Попередити інших людей поблизу для організації дій.
- Г Швидко залишити місце події, щоб уникнути небезпеки.

23. Як потерпілі можуть збільшити шанси на виживання до прибуття допомоги?

- А Безперервно кричати, втрачаючи силу та енергію.
- Б Триматися спокійно і не робити різких рухів
- В Подавати сигнали про своє місце перебування
- Г Рухатися до виходу, нехтуючи загрозою нового обвалу.

Блок VII

Блок VII складається з двох завдань. Потрібно встановити відповідність. Не витрачайте на виконання цього завдання більше, ніж 2 хвилини.

24. Увiдповiднiть засоби захисту та їх призначення.

1 Волога тканина	А захист органів дихання від токсичних газів і парів
2 Респіратор	Б захист органів дихання від крапель слини та слизу
3 Протигаз	В тимчасовий підручний засіб захисту органів дихання від диму, пилу
4 Медична маска	Г захист органів дихання від аерозолів, сажі

25. Увiдповiднiть види вiдходiв та способи їх утилізації

1 Побутове сміття	А Переробка і повторне використання матеріалів
-------------------	--

2 Скло і пластик	Б Спеціальні пункти прийому та безпечна утилізація
3 Органічні рештки	В Захоронення на спеціальних сміттєзвалищах
4 Небезпечні відходи (батареї, лампи, ліки)	Г Використання для компосту та добрив

Блок VIII

Блок VIII складається з одного завдання. Ознайомтеся з описом ситуації. Напишіть ТРИ короткі відповіді на питання.

Ситуація

У громадському транспорті людина проїхала всього одну зупинку і вислизнула (швидко, крадькома покинула салон), коли двері уже зачинялися, залишивши сумку під сидінням. Декілька пасажирів запропонували самостійно перевірити, що всередині.

26. Запишіть три різні дії необхідні в такому випадку?