

# ПРОМІЖНА ПІДСУМКОВА РОБОТА

## “Здоров’я. Фізичне та психоемоційне здоров’я”

### 7 клас, II семестр

## Загальна інструкція щодо виконання роботи

Модульна контрольна робота складається з блоків I — VII і містить **15 завдань** різних типів.

На виконання всіх завдань відведено **30 хв.**

1. Відповіді на завдання позначайте / записуйте у відведених місцях
2. Намагайтеся виконати максимальну кількість завдань, раціонально розподіляючи відведений час. Додаткового часу ви не матимете.
3. Після завершення виконання завдань поверніть роботу вчителю / вчительці.

**Завдання 1, 3, 11, 12, 14** відкритої форми і потребують короткої відповіді.

**Завдання 2** відкритої форми й потребує розгорнутої відповіді.

**Завдання 4, 7** має чотири варіанти відповіді, позначені літерами, серед яких лише один правильний. Обведіть правильний, на вашу думку, варіант відповіді кружечком.

**Завдання 5** має п'ять варіантів відповіді, з яких лише три правильні. Обведіть три букви, що позначають правильні, на вашу думку, відповіді, кружечком.

**Завдання 6** має сім варіантів відповіді, з яких лише один правильний. Обведіть одну букву, що позначає правильну, на вашу думку, відповідь, кружечком.

**Завдання 8-9** має п'ять варіантів відповіді, з яких лише чотири правильні. Обведіть чотири букви, що позначають правильні, на вашу думку, відповіді, кружечком.

**Завдання 10, 13** передбачає встановлення відповідності. До кожного рядка, позначеного ЦИФРОЮ, доберіть відповідник, позначений БУКВОЮ, і поставте позначки у відведеному місці на перетині відповідних колонок і рядків.

**Завдання 15** передбачає встановлення послідовності дій. До кожного рядка напишіть цифру, що визначає першочерговість виконання дії.

**Увага!**

**Під час виконання завдань працюйте самостійно і не заважайте іншим.  
Пам'ятайте: у випадку виявлення ознак підглядання, списування чи плагіату  
вашу роботу не буде зараховано!**

## Блок І

**Блок І складається з двох завдань. Ознайомтеся з описом ситуації і виконайте завдання 1–3. Не витрачайте на виконання цього завдання більш ніж 6 хвилин.**

### Ситуація

Олена навчається в 7 класі. За останній рік у неї значно збільшився зріст, з'явилися прищі на обличчі, вона швидко втомлюється після уроків. Часто змінюється її настрій: то вона весела і багато спілкується, то стає замкненою і сердиться без причини. На уроці історії Олена раптом розплакалася, бо не змогла відповісти біля дошки, хоча добре знала матеріал.

**Прочитайте та проаналізуйте ситуацію.**

**1.** Запишіть, спираючись на зміст тексту, три ознаки біологічного дозрівання Олени.

---

---

---

**2.** Поясніть, чому Оленка могла розплакатися на уроці.

---

---

---

**3.** Запишіть дві поради, які, на вашу думку, допоможуть Олені впоратися з підвищеним емоційним станом.

---

---

---

## Блок II

**Блок II складається з двох завдань. Ознайомтеся з описом ситуації і виконайте завдання 4 –5. Не витрачайте на виконання цього завдання більш ніж 2 хвилини.**

### Ситуація

Під час конфлікту дванадцятирічний Юрко почав голосно кричати, перебивав співрозмовника й відчував сильний гнів.

**4. Із чотирьох запропонованих варіантів оберіть та позначте, на вашу думку, правильний.**

Який спосіб поведінки допоможе знизити напруження та конструктивно вирішити ситуацію?

**А** Зробити вигляд, що нічого не сталося, та ігнорувати співрозмовника.

**Б** Відповісти на крик ще голосніше, щоб «перекричати» опонента.

**В** Спокійно, відкрито спілкуватися.

**Г** Припинити спілкування й образити співрозмовника у відповідь.

**5. З п'яти запропонованих варіантів обери та познач три, на вашу думку, правильні варіанти.**

Які дії допоможуть знизити напруження під час конфлікту та зберегти психоемоційне здоров'я?

**А** Зробити кілька глибоких вдихів і заспокоїтися

**Б** Використати «Я-повідомлення» для висловлення своїх почуттів

**В** Кричати голосніше, щоб довести свою правоту

**Г** Вислухати іншу людину та спробувати зрозуміти її позицію

**Д** Використати образливі слова для захисту

## Блок III

**Блок III складається з чотирьох завдань. Ознайомтеся з описом ситуації і виконайте завдання 6 –9. Не витрачайте на виконання цього завдання більш ніж 5 хвилин.**

### Ситуація

Дві подруги посварилися через непорозуміння в соціальних мережах. Вони обмінялися образливими повідомленнями, після чого перестали спілкуватися. Через деякий час вони помирилися та відновили спілкування.

**Прочитайте опис ситуації, позначте правильні відповіді у питаннях 5-8.**

**6. З семи запропонованих варіантів оберіть один, на вашу думку, правильний та позначте їх.**

**Які емоції НЕ можуть переживати подруги одразу після сварки в соціальних мережах?**

- А Образу — через непорозуміння або грубі слова.
- Б Сум — через втрату зв'язку чи довіри.
- В Злість — через почуття несправедливості.
- Г Провину — через сказані у гніві слова.
- Д Тривогу — через страх втратити подругу
- Ж Самотність — бо немає з ким поділитися почуттями.
- З Байдужість — бо справжні подруги ніколи не сваряться.

**7. З чотирьох запропонованих варіантів обери один, на твою думку, правильний та познач його.**

**Які можливі позитивні наслідки для дружби можуть виникнути після конфлікту?**

- А Конфлікт показує, хто сильніший.
- Б Конфлікт знижує рівень довіри.
- В Конфлікт допомагає краще зрозуміти одне одного.
- Г Конфлікт змушує уникати спілкування.

8. З п'яти запропонованих варіантів оберіть чотири, на вашу думку, правильні та позначте їх.

**Які стратегії можуть допомогти вирішити конфлікт?**

- А Відкрита і спокійна розмова без звинувачень («Я-повідомлення»)
- Б Спроба зрозуміти позицію іншої людини
- В Ігнорування проблеми
- Г Вибачення за образливі слова
- Д Домовленість про правила спілкування в соцмережах

9. З п'яти запропонованих варіантів оберіть чотири, на вашу думку, правильні та позначте їх.

**Які кроки самопомогли можуть знизити рівень стресу?**

- А Прогулянка на свіжому повітрі
- Б Перегляд повідомлення, які викликають неприємні емоції
- В Запис власних почуттів у щоденник
- Г Спорт або глибоке дихання
- Д Поділитися емоціями з людиною, якій довіряєш

## Блок IV

**Блок IV складається з одного завдання. Не витрачайте на виконання цього завдання більш ніж 2 хвилини.**

10. Установіть відповідність між питанням та варіантами відповіді. Оберіть по одній відповіді до кожного питання і запишіть букви, що їм відповідають, у таблицю під завданням.

1 Регулярний сон і відпочинок сприяють...	А руйнування організму та виникнення залежності.
2 Збалансоване харчування забезпечує...	Б нормальному росту, розвитку й отриманню енергії.
3 Фізична активність допомагає...	В покращенню настрою, витривалості та роботі серця.
4 Шкідливі звички призводять до...	Г виснаженню нервової системи
	Д відновленню сил, концентрації та гарному самопочуттю.
	Ж ослабленню імунітету та поганому сну.
	З гармонійному розвитку тіла та духу.

1	
2	
3	
4	

## Блок V

**Блок V складається з двох завдань. Ознайомтеся з описом ситуації і виконайте завдання 11-12. Не витрачайте на виконання цього завдання більш ніж 5 хвилин.**

Михайло — підліток, який вирішив дотримуватися правильного режиму. Він прокидається о 7-й ранку, робить зарядку та снідає. У школі уважно слухає вчителів, після занять має час на відпочинок і спортивну секцію (футбол). Увечері він виконує домашнє завдання, грає з друзями на вулиці та лягає спати не пізніше 22:00. Завдяки такому режиму Михайло відчувається бадьоро і має сили для навчання та відпочинку. Ще підліток думає, як дотримуватися правил здорового харчування.

**Запишіть короткі відповіді.**

**11.** Які вправи чи заняття виконує Михайло, щоб підтримувати свій фізичний розвиток? Запишіть 3 вправи.

---



---



---

12. Підкажіть Михайлові, які продукти варто включати до свого щоденного раціону підлітка для здорового харчування (мінімум три), які не варто вживати (мінімум три).

<i>Варто включити</i>	<i>Не варто включати</i>

## Блок VI

**Блок VI складається з одного завдання. Не витрачайте на виконання цього завдання більш ніж 5 хвилин.**

**Ви експерт з протидії насиллю, булінгу та кібербулінгу.**

13. Установіть відповідність між ситуацією (колонка А) та дією (колонка Б). Кожна відповідь з колонки Б використовується один раз.

Колонка А: ситуація	Колонка Б: дія
<p>1 Однокласник часто принижує словами або знущається над іншими.</p> <p>2 У шкільному чаті про когось поширюють образливі повідомлення й меми.</p> <p>3 Ти став свідком, як іншу дитину дражнять або ображають у коридорі.</p> <p>4 Ти бачиш, що подруга стала замкненою після сварки з батьками й не хоче ні з ким говорити.</p> <p>5 У класі хтось постійно ігнорує нового учня, не бере його в групові завдання.</p>	<p>А Не мовчи — підтримай постраждалого та розкажи про ситуацію вчителю чи психологу.</p> <p>Б Не відповідай на образи, збережи докази й повідом про це дорослим або адміністраторам мережі.</p> <p>В Підійди до нового учня, підтримай його та допоможи адаптуватися в колективі.</p> <p>Г Поговори з подругою, підтримай її та за потреби допоможи звернутися до дорослого.</p> <p>Д Не залишайся осторонь — спробуй</p>



<p>6 Учень поводиться агресивно, обзиває або штовхає інших під час перерви.</p>	<p>зупинити агресора словами або повідом про це педагогу.</p> <p><b>Ж</b> Не терпи образи — одразу розкажи про це дорослому або звернися до служби допомоги.</p>
---	--

1	
2	
3	
4	
5	
6	

## Блок VII

**Блок VII складається з двох завдань. Не витрачайте на виконання цього завдання більш ніж 5 хвилин.**

### Ситуація

Наталка та Тетянка каталися на велосипедах. Під час спуску з гірки Наталка не втримала рівноваги, впала і підвернула ногу, яка набрякла, і дівчинка не може продовжувати поїздки.

**14. Надайте коротку відповідь на питання. Визначте, які саме ушкодження отримала Наталка. Наскільки це складний випадок?**

---

---

---

---

---

---

---

**15. Визначте послідовність дій щодо надання долікарської допомоги в межах можливостей школяра. Впишіть цифри 1, 2, 3, 4, 5 у комірки**

☐

Допомогти сісти чи зручно прилягти, не навантажувати ногу,

☐

Накласти тугу пов'язку (еластичним бинтом або тканиною),

☐

Прикласти холод (пляшка з водою, мокра хустинка, пакет з льодом),

☐

Підняти ногу трохи вище рівня тіл, якщо можливо,

☐

Повідомити батькам, а якщо біля школи, повідомити вчителю, звернутися до шкільного медпункту .

**Увага!**

**Ви завершили виконання роботи. Якщо у вас залишився час — перевірте відповіді, у яких сумніваєтеся, а також переконайтеся, що ви зафіксували всі відповіді.**

**Завершіть роботу за вказівкою вчителя / вчительки.**