

# ПРОМІЖНА ПІДСУМКОВА РОБОТА

## 7 клас, I-II семестр

### Загальна інструкція щодо виконання роботи

Діагностична робота складається з 4 субтестів (А -D) та містить **12 завдань** різних типів.

На виконання всіх завдань відведено **40 хв.**

1. Відповіді на завдання позначаєте / 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 1-6** мають два варіанта відповіді, позначені літерами, серед яких лише один правильний. Обведіть кружечком правильний, на вашу думку, варіант відповіді

**Завдання 7** передбачає встановлення повної відповідності. До кожної інформації, позначеної цифрою, доберіть відповідник, позначений літерою, і позначте у відповідній клітинці шаблону для відповідей.

**Завдання 8, 10, 11** відкритої форми і потребують розгорнутої короткої письмової відповіді.

**Завдання 9** мають п'ять варіантів відповіді, серед яких лише один правильний. Підкреслити правильний, на вашу думку, варіант відповіді.

**Завдання 12** передбачає розгорнуту комплексну відповідь, яку необхідно вписати у відведеному місці.

### 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!**

## Субтест А

**Прочитайте ЗАВДАННЯ №№1-6. Із запропонованих варіантів оберіть ОДНУ, на вашу думку, правильну відповідь.**

**1.** Регулярне планування свого часу (тайм-менеджмент) є навичкою, яка стосується виключно фізичного добробуту.

**А** Так

**Б** Ні

**2.** Здоровий сон важливий лише для відпочинку тіла і не має прямого впливу на здатність до навчання та концентрацію уваги.

**А** Так

**Б** Ні

**3.** Духовний добробут пов'язаний зі здатністю людини знаходити сенс життя та визначати власні життєві цінності.

**А** Так

**Б** Ні

**4.** Проактивна людина — це та, яка завжди чекає, поки проблема виникне, щоб потім швидко на неї відреагувати.

**А** Так

**Б** Ні

**5.** Головна функція життєвих цінностей полягає в тому, що вони допомагають людині:

**А** визначати пріоритети, ухвалювати рішення та надавати сенсу своїм діям.

**Б** швидко пристосовуватися до будь-якої ситуації, навіть якщо це суперечить її моралі.

6. Основою соціального добробуту є:

А Виключно наявність великої кількості знайомих і підписників у соціальних мережах.

Б Якість стосунків, уміння співпрацювати, емпатія та підтримка.

## Субтест В

7

**Виконайте завдання 7, установивши відповідність між конкретним елементом та складовою добробуту, до якої він належить.**

1 Фізичний добробут	А Гнучкість у спілкуванні
2 Психічний добробут	Б Усвідомлення життєвої мети
3 Соціальний добробут	В Позитивне мислення
4 Духовний добробут	Г Профілактика захворювань

8

**Виконайте завдання 8, надавши коротке, але змістовне визначення поняттю «адекватна самооцінка». Чим вона відрізняється від завищеної?**

**Визначення**

---



---



---



---



---



---

## Відповідь на запитання

---

---

---

---

---

---

9

**Виконайте завдання 9, вставляючи пропуски в реченні, використовуючи відомі ВАМ терміни, пов'язані з розв'язанням конфліктів**

Конфлікти можуть бути корисними, якщо ми використовуємо (конструктивне, агресивне, спокійне, образливе, невизначене) \_\_\_\_\_ спілкування і прагнемо досягти (порозуміння, згоди, приниження суперника, згоди будь-якою ціною) \_\_\_\_\_

## Субтест С

**Виконайте завдання (10-11), що складається з ДВОХ ситуативних задач, які потребують обґрунтування. Прочитайте та проаналізуйте ситуацію, потім, відповідаючи на запитання, запишіть два необхідні елементи (наприклад, дві поради або дві складові).**

### 1. Ситуація «Критика»

*Семикласниця Олена отримала зауваження від учителя щодо свого проєкту. Вона відразу розплакалася, заявила, що «це нечесно» і «більше нічого робити не буде», а вдома кілька годин не розмовляла з батьками.*

**10.** Яку проблему зі складовою добробуту (психічна чи соціальна) демонструє Олена?

Які кроки ти порекомендуєш їй для досягнення збалансованої самооцінки? (назви два ключові кроки)

**Відповідь**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Ситуація «Режим»

*Учень 7 класу Ігор, щоб покращити свою фізичну форму, вирішив щодня тренуватися по 2 години після школи. Проте через це він лягає спати пізно, не встигає робити уроки, а вранці відчуває себе втомленим і роздратованим.*

**11.** Поясни, чому, незважаючи на підтримку фізичного добробуту, загальний добробут Ігоря погіршується? (назви дві складові, що страждають).

Який ключовий принцип саморегуляції (усвідомлення себе, контроль емоцій, позитивне мислення, самодисципліна, відповідальність за власні дії) Ігор порушив і що йому слід зробити, щоб відновити баланс?

**Відповідь**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Субтест D

**Творчо-практичне завдання 12.** Виконуючи його, треба оцінити та аргументувати твердження, пояснивши, чим відрізняється здорова адаптація від шкідливої залежності. Навести два приклади ситуацій, коли пристосування до групи погіршить духовний добробут особистості (наприклад, суперечить цінностям) та сформулювати власну «формулу»

