

ПІДСУМКОВА СЕМЕСТРОВА РОБОТА

8 клас, 1 семестр

“Уміння вчитися та Здоров’я”

Загальна інструкція щодо виконання роботи

Діагностична робота складається з блоків I — VI і містить **24 завдання** різних типів.

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

1. Відповіді на завдання позначають / записують 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 1-4, 16-17 мають 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 чотири правильні. Обведіть правильний, на вашу думку, варіант відповіді кружечком.

Завдання 6-8, 10-12, 18-20, 23-24 відкритої форми й потребують розгорнутої відповіді.

Завдання 9, 22 передбачають установлення відповідності. До кожного рядка, позначеного ЦИФРОЮ, доберіть відповідник, позначений БУКВОЮ, і поставте позначки у відведеному місці на перетині відповідних колонок і рядків.

Завдання 13-15 мають шість варіантів відповіді, з яких лише три правильні. Обведіть правильний, на вашу думку, варіант відповіді кружечком.

Завдання 18 передбачає заповнення пропусків. У відведених рядках запишіть прийнятні, на вашу думку, варіанти доповнення.

Завдання 21 має шість варіантів відповіді, з яких лише чотири правильні. Обведіть правильний, на вашу думку, варіант відповіді кружечком.

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 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 чотирьох завдань. Ознайомтеся з описом ситуації й виконайте завдання 5–8. У завданні 5 оберіть чотири правильні, на вашу думку, варіанти. У завданнях 6-8 надайте письмово відповіді. Не витрачайте на виконання цього завдання більш ніж 7 хвилин.

Ситуація

Олена готується до контрольної з алгебри. Вона намагається вивчити формули напам'ять, але не розуміє, як їх застосовувати. Дівчинка відчуває стрес і переконана, що «математика не для неї». Подруга порадила їй спробувати інші способи навчання, але Олена не знає, з чого почати.

5. Оберіть ЧОТИРИ дії, які є найбільш ризикованим рішенням при підготовці до контрольної роботи:

- 1 Скласти план підготовки
- 2 Звернутися по допомогу до вчителя чи однокласників
- 3 Відкласти підготовку на останню ніч
- 4 Тренуватися на прикладах
- 5 Робити перерви

6. Визначте та запишіть, які помилки в організації навчання допустила Олена?

7. Складіть для Олени ДВІ поради, як зменшити стрес, і ДВІ поради, як краще зрозуміти математику.

8. Запишіть, як ви розумієте поняття “формула успішного навчання”.

БЛОК III

Блок III складається з 4 завдань. Ознайомтеся з описом ситуації й виконайте завдання 9–12, які стосуються цієї ситуації. У завданні 9 встановіть відповідність між рисою характеру та тим, як вона допомагає досягати успіху. У завданнях 10-12 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!»

9. 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

	А	Б	В	Г
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Які три кроки може зробити Оля, щоб упоратися з сумнівами та підготуватися до конкурсу?

11. Запишіть П'ЯТЬ порад для досягнення успіху Олі.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

12. Запишіть ціль, яку ви хочете реалізувати. Напишіть ДВА варіанти труднощів, які можуть з'явитися на шляху і ТРИ способи їх подолання.

БЛОК IV

Блок IV складається з шести завдань. Ознайомтеся з описом ситуації й виконайте завдання 13–15, вибравши три варіанти відповіді із шести запропонованих, і завдання 16, вибравши один варіант відповіді із чотирьох запропонованих. Не витрачайте на виконання цього завдання більш ніж 3 хвилини.

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.

13. 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

14. 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

15. Які наслідки може мати порушення режиму сну?

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

Е Швидко втомляється

16. 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 V

Блок V складається з чотирьох завдань. Ознайомтеся з описом ситуації й виконайте завдання 17–20. У завданні 17 оберіть один правильний, на вашу думку, варіант. У завданні 18 заповніть пропуски. У завданнях 19-20 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.

17. 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.

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

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.

19. Проаналізуйте ситуацію Андрія. Напишіть, які можливі причини його втоми та задишки?

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

БЛОК VI

Блок VI складається з 4 завдань. Ознайомтеся з описом ситуації й виконайте завдання 21–24, які стосуються цієї ситуації. У завданні 21 оберіть чотири правильні варіанти із шести запропонованих. У завданні 22 установіть відповідність між дією та ефектом її на психічне здоров'я. У завданнях 23–24 надайте письмово відповіді. Не витрачайте на виконання цього завдання більш ніж 10 хвилин.

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 проєктах. Батьки та вчитель помітили зміни в поведінці, але Марія каже, що «все нормально».

21. 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

22. 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

- | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | А | Б | В | Г |
| 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

23. Складіть план «День для емоційного відновлення»: що Марія може робити протягом дня для зняття стресу та покращення настрою?

24. Запишіть висловлювання з 3 речень, яке можна адресувати людині в стані тривоги, щоб вона відчула підтримку.

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.