

Комплексна діагностувальна робота: семестр II

— Ми підбиваємо підсумок роботи за семестр II: виконуємо діагностувальну роботу. Нічого складного в ній немає, але треба бути уважним, пригадати вивчене й акуратно заповнювати роздруківку. До успіху — лише три кроки. У тебе все вийде. Щастя!

КРОК 1

З кількох варіантів відповідей вибери одну правильну й обведи її.

1. Що є основним джерелом небезпеки під час пожежі?
 - А. Вогонь
 - Б. Вода
 - В. Повітря
 - Г. Земля
2. Який чинник небезпеки може бути пов'язаний із забрудненням води?
 - А. Сонячне випромінювання
 - Б. Хімічні речовини
 - В. Шум
 - Г. Вітер
3. Які загрози може нести військовий конфлікт для екології?
 - А. Покращення стану екосистем
 - Б. Забруднення довкілля
 - В. Підвищення родючості ґрунтів
 - Г. Погіршення водопостачання
4. Перше, що потрібно зробити в умовах надзвичайної ситуації, — це...
 - А. Вийти на вулицю для огляду території
 - Б. Зателефонувати всім друзям
 - В. Зберігати спокій і з'ясувати джерело небезпеки
 - Г. Записати всі події для подальшого аналізу

5. Як техногенні аварії можуть впливати на здоров'я людей?
- А. Покращують фізичну форму
 - Б. Покращують психологічний стан людей
 - В. Негативно впливають на емоційний стан
 - Г. Призводять до захворювань і травм
6. Що потрібно зробити для забезпечення безпеки в разі знаходження вибухонебезпечних предметів?
- А. Шукати міну та спробувати її знешкодити
 - Б. Переховатися в найвіддаленішому місці
 - В. Не чіпати підозрілі предмети і повідомити відповідні служби
 - Г. Залишити територію, навіть якщо є підозра на мінування
7. Що є найбільшим ризиком для цивільного населення після закінчення активних бойових дій?
- А. Радіаційне забруднення
 - Б. Повінь
 - В. Пожежі
 - Г. Мінування території
8. Яке основне правило евакуації під час воєнних дій?
- А. Шукати найближчі магазини для закупівлі необхідних товарів
 - Б. Збирати всіх членів сім'ї й одразу прямувати подалі від міста
 - В. Постійно відстежувати новини та виконувати всі вказівки влади
 - Г. Тримати всі документи при собі й зберігати спокій
9. Як завчасно підготуватися до можливої евакуації в умовах воєнного часу?
- А. Залишити все непотрібне в окремому місці
 - Б. Лише зібрати необхідні документи
 - В. Завчасно вивезти все цінне майно
 - Г. Підготувати необхідні документи, воду, їжу та ліки

10. Що найперше потрібно зробити, щоб допомогти потерпілому під час кровотечі?

- А.** Покласти потерпілого на землю
- Б.** Зупинити кровотечу та накласти стерильну пов'язку
- В.** Дати потерпілому води
- Г.** Швидко рухатися до найближчої лікарні

11. Яку найпершу допомогу треба надати потерпілому в разі перелому кінцівки?

- А.** Потерпілий має рухати кінцівкою, щоб зняти біль
- Б.** Спробувати вирівняти кінцівку
- В.** Забезпечити нерухомість кінцівки та викликати медичну допомогу
- Г.** Залишити потерпілого без допомоги до приходу медиків

12. Як надати допомогу в разі опіку першого ступеня?

- А.** Охолодити уражену ділянку водою та накрити стерильним бинтом
- Б.** Змастити рану маслом або жирним кремом
- В.** Покласти на опік холодний компрес із льоду
- Г.** Не чіпати опік і чекати, поки він загоїться

13. Як діяти, якщо в результаті обстрілу постраждали люди?

- А.** Чекати медичної допомоги, не робити нічого
- Б.** Перевезти постраждалих у найближчий шпиталь
- В.** Рятуватися самостійно і залишити постраждалих
- Г.** Надати першу допомогу постраждалим і викликати швидку допомогу

14. Як може змінитися психічний стан населення під час воєнного стану?

- А.** Збільшення рівня стресу та тривожності
- Б.** Підвищення довіри до уряду
- В.** Позитивні зміни в соціальній поведінці
- Г.** Виникнення емоційного спокою

КРОК 2

З кількох варіантів відповідей вибери одну правильну й обведи її.

1. Що є основним показником фізичного розвитку підлітка?

- А. Лише зростання
- Б. Вага, зріст, м'язова маса, розвиток органів та систем
- В. Тільки м'язова сила
- Г. Лише рівень фізичної активності

2. Чому в підлітковому віці важливо займатися фізкультурою?

- А. Тому що всі так роблять
- Б. Щоб швидше завершився період росту
- В. Щоб уникнути навчання
- Г. Для зміцнення м'язів, кісток та серцево-судинної системи

3. Чому в підлітковому віці важливо дотримуватися здорового способу життя?

- А. Для підтримання гарного настрою та здоров'я
- Б. Це допоможе стати сильнішим
- В. Здоровий спосіб життя не має значення
- Г. Лише для того, щоб уникнути хвороб

4. Чому варто стежити за поставою в підлітковому віці?
- А. Щоб здаватися вищим
 - Б. Це не має значення
 - В. Щоб уникнути викривлення хребта і проблем зі здоров'ям
 - Г. Щоб мати більше сили
5. Який із чинників найбільше впливає на фізичну форму?
- А. Лише спадковість
 - Б. Регулярна фізична активність і правильне харчування
 - В. Частота приймання їжі
 - Г. Тривалість навчання в школі
6. Які вправи найкорисніші для підтримання гарної фізичної форми?
- А. Лише вправи для преса
 - Б. Тільки ходьба
 - В. Лише важка атлетика
 - Г. Біг, плавання, йога, силові тренування
7. Чому важливо регулярно приймати душ?
- А. Щоб підтримувати чистоту шкіри та запобігати інфекціям
 - Б. Так прийнято робити
 - В. Щоб мати кращий вигляд
 - Г. Це не має значення
8. Чому важливо мити руки перед їдою?
- А. Це зайва пересторога
 - Б. Щоб вони видавалися чистими
 - В. Щоб запобігти потраплянню мікробів в організм
 - Г. Щоб їх не довелося мити пізніше

9. Які продукти щодня мають бути в раціоні підлітка?
- А. Овочі, фрукти, білки, корисні жири, вуглеводи
 - Б. Фастфуд і солодощі
 - В. Тільки м'ясо
 - Г. Лише хліб та вода
10. Чому сніданок важливий для підлітків?
- А. Він уповільнює метаболізм
 - Б. Він сприяє гарному настрою
 - В. Його можна пропустити без наслідків
 - Г. Допомогає організму отримати енергію на день
11. Яке правило допоможе уникнути харчового отруєння?
- А. Вживати їжу, яка зберігалася за кімнатної температури
 - Б. Дотримуватися правил зберігання та термінів придатності продуктів
 - В. Не зважати на гігієну під час приготування їжі
 - Г. Їсти продукти невідомого походження
12. Яка має бути перша допомога в разі харчового отруєння?
- А. Не вживати рідину
 - Б. Приймати будь-які доступні ліки
 - В. Викликати лікаря, пити багато води, прийняти сорбенти
 - Г. Ігнорувати симптоми
13. Як здоровий спосіб життя впливає на людину?
- А. Покращує самопочуття, підвищує витривалість та імунітет
 - Б. Не має значного впливу
 - В. Лише запобігає старінню
 - Г. Робить людину менш активною

-
- 2. Як краще запам'ятовувати інформацію?**
- A.** Вигадувати асоціації, що пов'язують між собою окремі дані
 - Б.** Повторювати її кілька разів
 - В.** Писати конспекти
 - Г.** Читати безперервно кілька годин
- 3. Чому важливо розрізняти надмірні та розумні потреби?**
- A.** Це дає змогу більше відпочивати
 - Б.** Це дає змогу більше мандрувати
 - В.** Це дає змогу уникати навчання
 - Г.** Це дає змогу планувати витрати та не витратити гроші на непотрібні речі
- 4. Що таке особистісний розвиток?**
- A.** Це вдосконалення своїх знань, вмінь і навичок
 - Б.** Це спосіб здобуття слави
 - В.** Це розвиток емоційного інтелекту
 - Г.** Відповіді А і В правильні
- 5. Яке використання ресурсів є ощадливим?**
- A.** Використання ресурсів із величезними обмеженнями
 - Б.** Раціональне й економне їх використання
 - В.** Використання найбільш доступних ресурсів
 - Г.** Невикористання певних ресурсів зовсім
- 6. Що допоможе тобі ефективно планувати свій день?**
- A.** Здатність ухвалювати рішення
 - Б.** Уміння відкладати справи
 - В.** Тайм-менеджмент
 - Г.** Спонтанність

7. Що важливо для досягнення добробуту в домашньому господарстві?

- А. Великий запас товарів у домі
- Б. Розподіл бюджету, ощадливе використання ресурсів
- В. Постійна робота без відпочинку
- Г. Зменшення витрат на електроенергію

8. Що означає "розумне використання фінансів"?

- А. Планувати витрати та заощаджувати гроші
- Б. Постійно витратити гроші на розваги
- В. Не витратити гроші взагалі
- Г. Заощаджувати більшу частину зарплати

9. Як можна створити цінність для інших?

- А. Завжди робити все безоплатно
- Б. Не підвищувати ціни на продукти харчування
- В. Пропонувати якісні товари, що відповідають потребам суспільства
- Г. Робити все, що подобається знайомим

10. Що допомагає досягти фінансової мети?

- А. Ігнорування своїх витрат
- Б. Бажання витратити більше, ніж маєш
- В. Спонтанність ухвалення рішень
- Г. Ведення бюджету

11. Як домовлятися з іншими людьми в команді?

- А. Диктувати свою точку зору
- Б. Слухати інших і шукати компроміс
- В. Уникати спілкування
- Г. Слухати тільки лідера команди

12. Яка різниця між власною і командною метою?

- А.** Власні цілі завжди важливіші за командні
- Б.** Власні цілі не можуть бути досягнуті в команді
- В.** Тільки командна мета потребує планування
- Г.** Власна мета орієнтована на особисті досягнення, а командна — на спільний результат

13. Яка поведінка в команді є етичною?

- А.** Підтримання справедливості, взаємоповаги і чесності
- Б.** Уникання будь-якої відповідальності
- В.** Конкуренція та бажання бути найкращим
- Г.** Ігнорування думок інших учасників команди

14. Як волонтери сприяють добробуту України?

- А.** Продають товари на благодійних аукціонах
- Б.** Шукають спонсорів
- В.** Допомагають в соціальних проектах, підтримують постраждалих від воєнних дій
- Г.** Залучають школярів до проєктів

Виконай завдання та напиши відповідь.

15. Олег помітив, що йому складно сприймати новий матеріал. Він зазвичай просто слухає вчителя на уроці, але вдома не повторює вивчене. Його друг Артем радить йому використовувати різні методи навчання: робити нотатки, ставити запитання, пояснювати матеріал іншим. Який спосіб навчання є ефективнішим? Чому важливо використовувати різні методи?
