## Комплексна діагностувальна робота: семестр І

Ми підбиваємо підсумок роботи за семестр І: 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. Щасти!

### КРОК 1

Виконай завдання та напиши відповідь.

**1.** Ірина приготувала новорічний подарунок для своєї родини — рамку з фотографією спільного літнього відпочинку.

Щоб роздрукувати світлину, дівчинці довелося пройти кілька кварталів. Пригадай, яких правил дорожнього руху мала дотримуватись Ірина. Визнач правильні твердження.

- Переходити дорогу можна на зелене світло або, якщо світлофора немає, пішохідним переходом: “зеброю”, підземним або надземним.
- Перед тим як переходити дорогу, треба спочатку подивитися направо, а потім — наліво.
- Коли переходиш дорогу, можна розмовляти по мобільному телефону.
- Не можна переїжджати дорогу на велосипеді, самокаті тощо. Треба встати з транспортного засобу та йти, везучи його поряд.

Додай ще правила, яких потрібно дотримуватись Ірині для збереження здоров’я та життя. Продумай усі можливі небезпеки, що можуть спіткати дівчинку на шляху до фотоательє.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

**2.** Передсвяткові клопоти захопили родину. Коли бабуся з Артемом уже допікали святковий пиріг, а Ірина з дідусем закінчували вбирати ялинку, дідусь побачив на столі бенгальські вогні. “Це може бути небезпечно!” — серйозним голосом сказав він.

Артем увімкнув телевізор, щоб дивитися новорічну програму. Але натрапив на обговорення питання, що робити, якщо вдома почалася пожежа. А що ти знаєш про це?

Поміркуй та опиши небезпеку, що виникає під час використання бенгальських вогнів. Склади алгоритм дій у разі виникнення пожежі, вкажи також алгоритм надання допомоги іншим та собі.

**3.** Розглянь малюнок *(див. завдання 8 на сторінці 73 підручника)* і знайди 7 загроз безпеці домівки.

- Які проблеми можна усунути самостійно? Як саме? А із чим зможуть упоратися тільки фахівці?
- Зроби висновок щодо ситуації в цій оселі.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

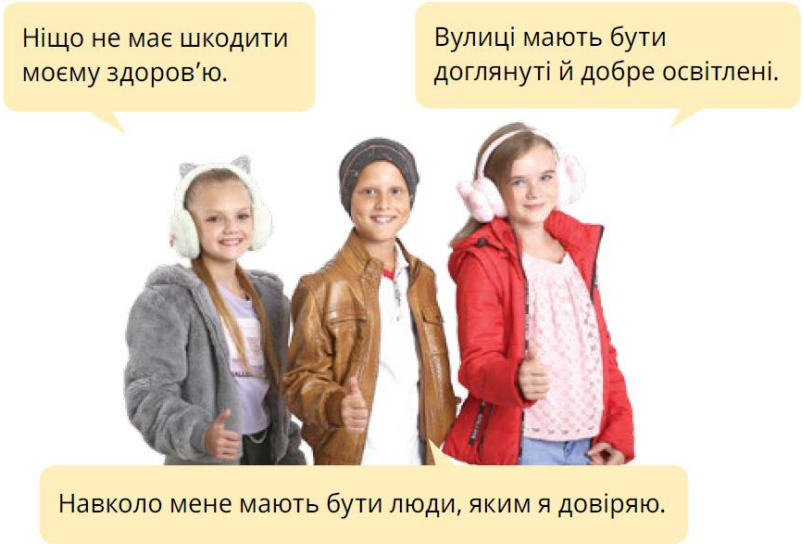
_____

_____

## КРОК 2

Виконай завдання та напиши відповідь.

**1.** До школи завітали патрульні поліцейські — пан Максим і пані Аліна. Вони запитали: “Що вам потрібно для того, щоб почуватися в безпеці?”. Ось що відповіли діти *(див. малюнок до завдання 3 на сторінці 46 підручника)*.




- Напиши, як ти розумієш, що таке здоров’я.
- Чому здоров’я потрібно берегти?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

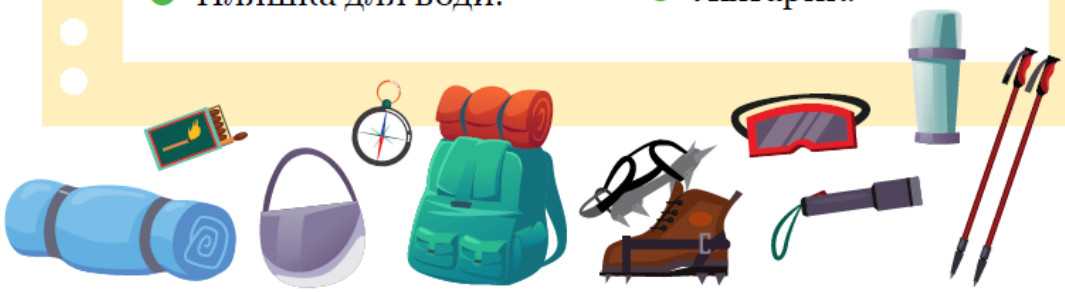
_____

_____

_____

**2.** Родина Тарасика збирається на зимовий пікнік у гори. Доповни набір наплічника корисною їжею, яку можна взяти в похід, розраховуючи на 3 дні перебування в горах *(див. малюнок до завдання 3 на сторінці 64 підручника)*. Зроби короткий висновок.

- Рюкзак.
- Бахіли.
- Сонцезахисні окуляри або лижна маска.
- Кішки, снігоступи.
- Пляшка для води.
- Термос (1–2 літри) для чаю / теплої води.
- Каремат.
- Трекінгові палиці.
- Ліхтарик.



**3.** За морозної погоди треба пам’ятати про правила, виконання яких дасть змогу захиститися від переохолодження й обмороження. Прочитай їх.

- Уникай перевтоми: коли людина втомлена, то втрачає тепло швидше.
- Для посилення кровообігу рухай руками, пальцями ніг.
- Якщо довго перебуваєш на вулиці, обов’язково знаходь можливість кожні пів години або кожну годину заходити в тепле приміщення.
- Не торкайся металу — особливо язиком. Ти ризикуєш обморозити шкіру в місці контакту, а язик ще й прилипне.
- Намагайся не носити важкого. Важка ноша може перетиснути судини, унаслідок чого можливе обмороження.
- Дбай про те, щоб мобільний телефон був зарядженим. Завжди май при собі повербанк або зарядний пристрій, адже на холоді заряду батареї вистачає ненадовго.
- Стеж за прогнозом погоди. Не виходь із дому без нагальної потреби, якщо погодні умови несприятливі.

Напиши, яку саме небезпеку для здоров’я несе переохолодження й обмороження. Яка між ними різниця? У чому полягає загроза здоров’ю в разі порушення описаних правил?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

**4.** Розглянь малюнок *(див. малюнок до завдання 7 на сторінці 60 підручника).*

- Визнач ситуації, де є загроза здоров'ю та життю людини.
- Вкажи, у чому полягає небезпека.
- Заповни табличку, подану нижче.

| Номер ситуації | Безпечна чи небезпечна ситуація | Можливі наслідки для здоров'я людини |
|---|---|---|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |

| Номер ситуації | Безпечна чи небезпечна ситуація | Можливі наслідки для здоров'я людини |
|---|---|---|
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |

## КРОК 3

Виконай завдання та напиши відповідь.

**1.** Батько попросив дітей пригадати, які цілі вони визначили для себе цього року, та спробувати відповісти на запитання:

- Яких цілей уже вдалося досягти?
- Які сильні сторони допомогли в цьому?
- Що заважало?

Пригадай і ти свою мету, яку сформулював/сформулювала цього року, та дай відповіді на ці запитання. Внеси відповідь у таблицю, зроби висновок щодо досягнення своєї мети

| Мета | Досягнута чи ні | Що допомагало | Що заважало |
|---|---|---|---|
| | | | |

| Мета | Досягнута чи ні | Що допомагало | Що заважало |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Висновок _____

_____

_____

**2.** Мама зауважила, що саме час формулювати цілі на наступний рік. Визнач за допомогою методу “SMART” мету, яку вважаєш найважливішою для себе в наступному році *(див. схему у завданні 2 на сторінці 70 підручника)*.

- Врахуй своє планування та досягнення цього року та заплануй мету на новий рік, використовуючи метод “SMART”.

_____

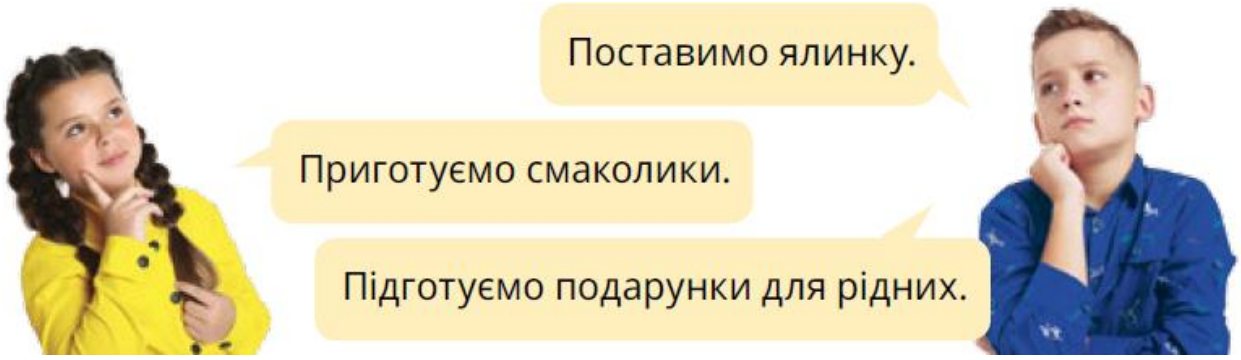
**3.** Ірина поділилася з однокласниками й однокласницями тим, що дуже чекає Нового року та трохи хвилюється. Адже їхня сімейна традиція — за святковим столом ділитися своїми досягненнями за рік. Дівчинка навіть розпочала складати свій список *(див. схему у завданні 3 на сторінці 71 підручника)*.

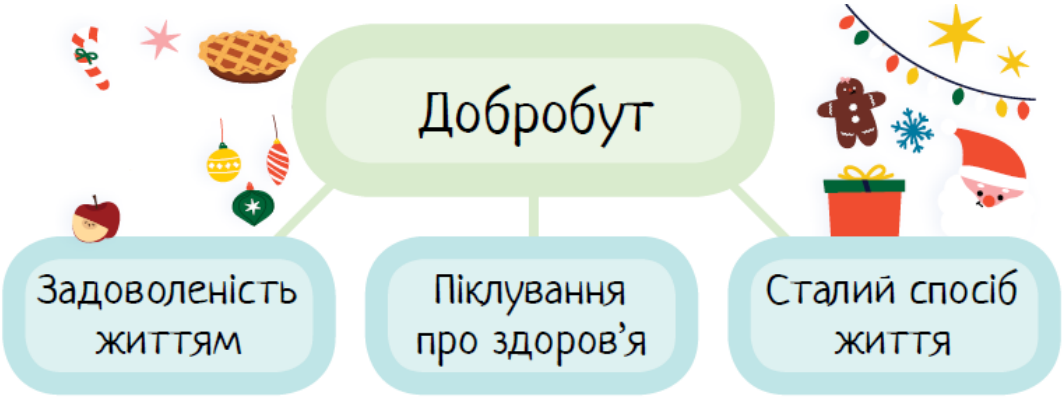
**Мої досягнення**

- Самостійно ходжу до школи.
- Навчилася плавати.
- Знаю свої сильні сторони.
- Звикла вимикати з розетки прилади, які не використовую.

- На які складники особистого добробуту позитивно вплинуть досягнення Ірини? Дай стислу відповідь.

**4.** Ірина разом зі своїм братом Артемом уже почали розмірковувати над тим, що вони можуть зробити для підтримання добробуту своєї оселі й родини у святкові дні, та планувати час на підготування до Нового року *(див. схему в завданні 5 на сторінці 71 підручника)*. Обери 10 найважливіших новорічних справ та сплануй їх виконання. Прорахуй час виконання та запиши відповідно до часу в таблицю. Поміркуй, хто із членів родини може допомогти.




| № з/п | Дія | Термін виконання | Залучення інших членів родини |
|---|---|---|---|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |

**5.** Роздивися схему в *завданні 9* на *сторінці 73 підручника*. Напиши невеличке есе, де зазнач, що ти робиш для добробуту своєї оселі та рідних напередодні свят.