

Комплексна діагностувальна робота №2

— Ми підбиваємо підсумок роботи й 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

Із кількох варіантів відповідей вибери одну правильну й обведи її.

1. Познач метод розв'язання конфліктів, за допомогою якого дві або більше сторони конфлікту намагаються дійти згоди за участі посередника.

А Компроміс

Б Протидія

В Поступка

Г Медіація

2. Активувати ризиковану сексуальну поведінку, спричинити адміністративне чи кримінальне порушення, знизити рівень розумової діяльності може ...

А Порушення фізичного здоров'я

Б Уживання психоактивних речовин

В Депресія

Г Апатія

3. Що з перерахованого є ознакою здорових стосунків?

А Контроль і маніпуляція

Б Недовіра

В Відсутність підтримки

Г Невтручання в особистий простір

4. У стосунках із друзями й рідними Соломія постійно шукає їхнього схвалення. А їхні захоплення, здібності, смаки, погляди на різноманітні життєві події вважає вагомішими й важливішими за власні. Чому підлітка не може будувати здорові стосунки?

А У неї надмірна залежність від оточення

Б Усі підлітки завжди мають проблеми в стосунках

- В** Соломія не довіряє нікому
- Г** Дівчина нерішуча й надто скромна
- 5.** Як можна узагальнено назвати грубе поводження, залякування, штовхання, тиск, словесні образи й спроби сексуального насильства?
- А** Втручання в особистий простір
- Б** Конфлікти
- В** Фізичне або емоційне насильство
- Г** Відсутність підтримки
- 6.** Що з переліченого шкідливо впливає на репродуктивне здоров'я?
- А** Дотримання режиму сну й харчування
- Б** Уникання шкідливих звичок
- В** Ігнорування консультацій лікаря, бо "це неважливо"
- Г** Ведення активного способу життя
- 7.** Яка відповідальність настає через дії сексуального характеру без добровільної згоди потерпілої особи?
- А** Адміністративна
- Б** Кримінальна
- В** Цивільна
- Г** Юридична
- 8.** У компанії Марійці пропонують енергетичний напій. Вона знає, що такі напої містять речовини, які впливають на психіку й емоції. Як правильно назвати ці речовини?
- А** Психоактивні
- Б** Вітаміни
- В** Неорганічні
- Г** Харчові добавки

Виконай завдання й напиши відповідь.

9. Восьмикласниця Поліна скористалася домашньою аптечкою і взяла з неї пігулку, яка викотилася з блістера й на вигляд була схожою на ту, що дівчина вживала від зубного болю минулого місяця. Змоделюй розгортання подій у наведеній ситуації. Чи варто було так діяти Поліні? Що треба робити в такій ситуації? Чому важливо правильно вживати ліки? Поясни свою відповідь.

10. Твої однокласники пропонують піти з уроку, кажучи: “Якщо ти не підеш із нами, значить ти не наш друг”, “Усі нормальні вже погодилися, тільки ти ще вагаєшся”. Які ознаки маніпулятивної комунікації ти бачиш у цих висловлюваннях? Чому такі фрази можуть бути небезпечними для стосунків? Як можна відповісти так, щоб зберегти власну позицію й не піддатися маніпуляції?

КРОК 2

Із кількох варіантів відповідей вибери одну правильну й обведи її.

1. Сергій готується до виступу перед класом. Він дуже хвилюється, майже не спить, постійно думає, що нічого не вийде. Його друзі пропонують допомогти. Що допоможе Сергію зберегти ментальне здоров'я в цій ситуації?

- А** Ігнорувати поради друзів і продовжувати готуватися самостійно
- Б** Зробити паузу, відпочити й потренуватися в дружньому колі
- В** Відмовитися від виступу, щоб уникнути стресу
- Г** Звернутися до незнайомих людей і попросити допомогти

2. Кирила в 9-А класі знають як хлопця, здатного розпізнавати свої емоції, розуміти їх і керувати ними. Водночас дії та висловлювання підлітка значно впливають на емоції його однокласників і близьких людей. Які слова не підходять для характеристики хлопця?

- А** Здатність до самоконтролю
- Б** Розвинуте критичне мислення
- В** Намагання маніпулювати іншими
- Г** Здатність до емпатії

3. Оксана готується до кількох контрольних робіт поспіль. Вона відчуває втому, дратівливість і не може зосередитися. Які дії допоможуть їй краще впоратися зі стресом?

- А** Продовжувати вчитися без перерв, щоб все встигнути
- Б** Зробити паузу, відпочити й скласти план підготовки
- В** Вдати, що захворіла, і пропустити одну контрольну
- Г** Ігнорувати втому й намагатися змусити себе працювати ще більше

4. Що таке система оздоровлення?

- А** Збалансованість фізичного стану людини, її інтелектуального розвитку й емоційної сфери
- Б** Спосіб життя окремої людини, спрямований на збереження й зміцнення її здоров'я.

- В** Регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування, повноцінний сон
- Г** Сукупність теоретичних знань і практичних методів, які забезпечують збереження здоров'я в сукупності всіх його складників
- 5.** Яка ситуація переважно не викликає стрес?
- А** Нове захоплення
- Б** Переїзд до нового будинку
- В** Виключення з школи
- Г** Програш великої суми коштів у лотереї
- 6.** Уляна вирішила почати загартовуватися, щоб зміцнити здоров'я. Вона вибирає різні способи: контрастний душ, прогулянки на свіжому повітрі, сон із відкритим вікном. Чого їй не варто робити під час загартовування?
- А** Починати з поступових і регулярних процедур
- Б** Поєднувати загартування з активним способом життя
- В** Відразу занурюватися в крижану воду: так можна швидше звикнути
- Г** Виконувати процедури систематично, а не від випадку до випадку.
- 7.** Андрій вирішив уважніше стежити за своїм здоров'ям. Він користується фітнес-браслетом, дотримується розпорядку дня, а також раз на рік проходить медичний огляд. Які дії хлопця справді належать до моніторингу здоров'я?
- А** Відстежування фізичної активності
- Б** Стеження за пропозиціями дорогих вітамінів
- В** Уживання модних харчових добавок й енергетиків
- Г** Регулярне читання дописів про здорове харчування в соцмережах
- 8.** Вибери продукти, які з найбільшою ймовірністю можуть спричинити харчові отруєння.
- А** Пастеризоване молоко
- Б** Достиглі фрукти
- В** Сира риба
- Г** Варені овочі

Виконай завдання й напиши відповідь.

9. Переглянувши результати аналізів підлітка, лікар констатував брак вітамінів і мінералів в його організмі. Назви чинники, які могли зумовити таку ситуацію. Доведи, що такий стан організму не є характерним для підліткового віку, коли відбувається активний ріст і формування всіх систем організму. Змоделюй подальшу стратегію поведінки підлітка, яка здатна виправити ситуацію.

10. Уяви, що твій друг наполегливо навчається дизайну й постійно сидить за комп'ютером, майже не займається фізкультурою чи спортом, часто перекушує чипсами й енергетиками. Він каже: "У мене немає часу на неважливі речі". Які ризики для здоров'я в його поведінці? Як переконати друга змінити спосіб життя? Які конкретні зміни він міг би зробити, щоб покращити свій спосіб життя? Як ти можеш підтримати його, щоб ці зміни стали реальністю?

КРОК 3

Із кількох варіантів відповідей вибери одну правильну й обведи її.

1. Індивідуальний пріоритет або бажаний результат, якого людина прагне досягти протягом певного проміжку часу — це ...

А Індивідуальна освітня траєкторія

Б Етика ухвалення рішень

В Життєва мета

Г Стратегія життя

2. Що таке стратегія?

А Загальний, недеталізований план певної діяльності на тривалий період, спосіб досягнення важливої мети

Б Індивідуальний пріоритет або бажаний результат, якого людина прагне досягти протягом певного проміжку часу

В Шлях реалізації кожною людиною власного потенціалу. Він формується з урахуванням здібностей, інтересів, потреб, мотивації, можливостей і досвіду

Г Персональний шлях реалізації власного потенціалу, що формується з урахуванням здібностей, інтересів, потреб, мотивації, можливостей і досвіду

3. Оленка щодня розплановує час на виконання домашніх завдань, занять у гуртках, допомогу вдома. Вона сумлінно працює, докладаючи максимальних зусиль, щоб реалізувати мрію — стати лікарем. Однак підлітка відчуває значні сумніви у своїх силах, вона розчарувалася в справедливому доборі абітурієнтів до медичних закладів. Такі думки Оленки є ...

А Додатковою перевагою в досягненні мети

Б Прикладом критичного мислення

В Перешкодою на шляху досягнення мети

Г Хорошою мотивацією

4. Софія Петрівна постійно відвідує культурно-просвітницькі курси, семінари, вебінари, майстер-класи. Яку освіту в такий спосіб вона здобуває?

А Формальну

Б Неформальну

В Інформальну

Г Безперервну

5. Загальний план постійного навчання з використанням усіх можливих для людини форм та інструментів навчання — це ...

А Життєва мета

Б Життєвий план

В Стратегія навчання впродовж життя

Г Інформальна освіта

6. Ігор мріє стати дизайнером. Він думає про вибір закладу освіти після школи. Хлопець складає список спеціальностей, цікавиться умовами вступу, шукає курси для розвитку вмінь і планує, які предмети потрібно підтягнути. Які дії Ігоря справді належать до планування освіти?

А Дізнатися про умови вступу до закладу освіти

Б Орієнтуватися винятково на поради друзів, не перевіряючи інформацію самостійно

В Вибрати спеціальність за рівнем популярності в соцмережах

Г Вирішити, що планувати зарано, і відкласти вибір на час перед випуском зі школи

7. У школі організували конкурс малюнків. Учитель оголосив, що переможця визначатиме журі за якістю роботи. Проте один із членів журі хоче віддати перше місце своєму другові, навіть якщо його малюнок слабший за інших. Вибери дію членів журі, яка відповідає принципам соціальної справедливості.

А Визначити результат конкурсу жеребкуванням, щоб уникнути суперечок

Б Віддати перемогу другові члена журі, щоб підтримати його настрої.

В Вибрати переможця за кількістю вподобайок у соцмережах

Г Оцінювати роботи за їхньою якістю, незалежно від особистих симпатій

8. Марко отримав стипендію 1500 грн. Він хоче купити нові навушники, також планує відкласти гроші на майбутні витрати. Як Марку не варто діяти?

А Скласти список бажаних покупок і визначити пріоритети

Б Позичати гроші в друзів без плану повернення

В Відкласти частину грошей у резервний фонд

Г Вести облік витрат і доходів у зошиті чи застосунку

9. Ефективній командній роботі загрожує ...

А Уміння розв'язувати конфлікти

Б Бажання висловлювати власні ідеї для спільного обговорення

В Безапеляційне погодження з поглядами інших

Г Терпіння під час вислуховування думок інших, спільне ухвалення рішень

10. До яких дій необхідно вдатися для створення справедливого й рівноправного суспільства?

А Забезпечити рівний доступ до освіти, охорони здоров'я та роботи

Б Депортувати з країни людей іншого віросповідання

В Нехтувати проблемами соціальної нерівності

Г Збільшити податки для всіх громадян

Виконай завдання й напиши відповідь.

11. Укажи, що називається етичною поведінкою в підприємстві, спілкуванні та взаємодії. Опиши її основні ознаки. Чому в підприємстві важлива ініціативність?

12. У твоєму місті є проблема: багато сміття накопичується у дворах і парках, а люди не завжди сортують відходи. Які цілі сталого розвитку пов'язані із цією проблемою? Які конкретні дії може виконати підліток, щоб допомогти розв'язати цю проблему у своєму місті чи школі? Як ці дії можуть вплинути на життя громади в майбутньому?