

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Комплексна діагностувальна робота: семестр II

Діагностувальна робота проводиться за матеріалами підручника “Здоров'я, безпека та добробут” (авт. Задорожна Л. В., Присяжнюк Л. А., Грошовенко О. П., Іванова В. В., Петрик І. В., Хаджинова І. В.) для 9 класу:

- розділ 5 “Піклуюся про здоров'я”,
- розділ 6 “Обираю безпеку і відповідальність”,
- розділ 7 “Дію відповідально”,
- розділ 8 “Будую власне майбутнє”.

Діагностувальна робота складається з 12 запитань тестового характеру і може бути використана для підсумкового оцінювання наприкінці другого семестру.

Обов'язкові результати навчання учнів оцінюються за групами результатів соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі, відповідно до критеріїв оцінювання, визначених у Рекомендаціях щодо оцінювання результатів навчання здобувачів освіти відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти (затвердженого Наказом МОН України від 02.08.2024 року № 1093).

Групи результатів, за якими сформована діагностувальна робота:

- група результатів 1 “Безпека. Уникнення загроз для життя власного та інших осіб. Обрання рішень із користю для власної та громадської безпеки”,
- група результатів 2 “Здоров'я. Турбота про особисте здоров'я. Аргументований вибір здорового способу життя”,
- група результатів 3 “Добробут. Підприємливість та етична поведінка для поліпшення добробуту”.

Звертаємо увагу на те, що завдання діагностувальної роботи практичні, потребують використання набутих знань, а не репродуктивного їх відтворення. У примітках до оцінювання завдань акцентовано увагу саме на цю особливість діагностувальної роботи.

Ключ оцінювання

№ з/п	Текст завдання	Правильна відповідь
1	У шкільному чаті стався конфлікт. Кілька учнів почали агресивно критикувати зовнішність Олексія, використовуючи образливі меми й нецензурну лексику. Олексій відчувається пригніченим і тривожним. Його однокласниця Катерина вирішила захистити його, дотримуючись принципів “асертивної комунікації”. Яку дію має обрати Катерина, щоб захистити Олексія та встановити межі?	Б Чітко, спокійно й публічно написати, що така поведінка є неприйнятною та образливою
2	Марія протягом кількох місяців намагається поєднати інтенсивне навчання в школі, підготовку до олімпіад і заняття музикою. Вона постійно відчуває втому, має проблеми зі сном і часті головні болі. Вона усвідомлює, що втратила життєвий баланс. Яка дія НЕ допоможе Марії відновити її психологічне благополуччя й зменшити рівень стресу?	В Повністю відмовитися від соціальних контактів і розваг, щоб мати більше часу на навчання
3	Підліток Дмитро має низьку самооцінку, часто критикує себе за будь-які помилки й боїться висловлювати власну думку в класі, навіть коли вона є правильною. Це є ознакою незрілості його психічного (ментального) здоров'я. Яка з перелічених дій є найефективнішим кроком для підвищення самооцінки й зміцнення впевненості в собі?	Б Свідомо відзначати й фіксувати власні досягнення, навіть невеликі, і приймати себе
4	Максим вирішив поліпшити своє фізичне здоров'я і почав регулярно займатися фізкультурою, звернувши особливу увагу на біг і силові вправи. Який позитивний ефект від цих дій є прямим показником зміцнення його серцево-судинної системи й загального фізичного здоров'я передусім?	В Зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою (ЧСС) та підвищення витривалості

№ з/п	Текст завдання	Правильна відповідь
5	Студентка Катерина активно займається екологічним волонтерством: організовує прибирання парків і сортування сміття. Вона зазначає, що це дає їй глибоке відчуття значущості, зміцнює її цінності й розширює коло спілкування. Який компонент (чи компоненти) цілісного добробуту Катерина розвиває через своє служіння громаді?	В Соціальний, духовний і психічний добробут, зміцнюючи цінності й стосунки
6	Олександр при виборі майбутньої професії керувався винятково тим, що вона є найбільш “модною” та високооплачуваною (“Треба”), повністю ігноруючи свої інтереси (“Хочу”). Через п’ять років він має високий дохід, але постійно відчуває нудьгу й незадоволеність роботою. Який чинник, згідно з “формулою вибору професії”, був порушений і як це вплинуло на його особистий добробут?	В Порушено “Хочу”, що призвело до відсутності задоволення, емоційного вигорання й погіршення психічного добробуту
7	Ірина, готуючись до вступу, намагається охопити всі сфери свого життя. Вона свідомо застосовує принципи самоменеджменту, щоб підтримувати баланс між навчанням (професійна сфера), спілкуванням з друзями (особиста сфера) та допомогою батькам (сімейна сфера). Яка основна перевага такої збалансованої стратегії для довгострокового добробуту Ірини?	В Це запобігає емоційному виснаженню, зберігає психічне здоров’я та зміцнює її соціальні зв’язки
8	Сучасні тренди ринку праці, спричинені автоматизацією та ШІ, вимагають від фахівців постійної готовності до навчання й перекваліфікації. З огляду на це яка стратегія планування професійного майбутнього є найважливішою для забезпечення стійкого добробуту?	В Формувати здатність до безперервного навчання (“навчання впродовж життя”) та гнучкість
9	Учениця Софія, яка є активною волонтеркою, організувала збір гуманітарної допомоги для	Б Порушено особисту й правову

№ з/п	Текст завдання	Правильна відповідь
	жителів прифронтового міста. Вона домовилася про перевезення продуктів і ліків. Отримавши неперевірене повідомлення в соціальній мережі, вона вирішила внести в коробки додатковий вантаж, який передали незнайомі люди нібито для “швидкого відновлення”. Який принцип безпеки порушила Софія і чим це загрожує її волонтерській діяльності?	безпеку; не можна передавати неперевірені предмети, оскільки це може бути зброя чи вибухівка
10	Студент Максим вирішив освоїти нову “модну” ІТ-професію — аналітика даних — і проводить по 14 годин на день за комп’ютером, не роблячи перерв та ігноруючи фізичну активність. Хоча його професійний розвиток йде швидко, він почав скаржитися на погіршення зору, болі в спині й постійні головні болі. Який аспект довгострокового добробуту порушує Максим і яка небезпека йому загрожує?	В Порушено фізичне здоров’я та добробут; йому загрожує розвиток хронічних захворювань і професійне вигорання
11	Карина посварилася з подругою через хлопця і, відчувши сильне емоційне потрясіння, впала в стан істерики. Вона кричить, плаче і не може заспокоїтися. Її однокласник, який знає основи психологічної безпеки, вирішив допомогти їй. Яку дію він має вчинити насамперед, щоб запобігти подальшому погіршенню її психологічного стану?	В Дати їй випити води, запропонувати перевести увагу на дихання й змінити місце перебування
12	Гліб отримав електронний лист із пропозицією “швидкої та високооплачуваної” роботи за його майбутнім фахом — “інженер-енергетик” — у невідомій іноземній компанії. У листі його попросили негайно надіслати копії своїх документів і сплатити “реєстраційний збір” для отримання посади. Який вид безпеки має викликати найбільшу стурбованість Гліба і як йому слід діяти?	Б Інформаційна й фінансова безпека; це, ймовірно, шахрайство, не можна надсилати документи та гроші

Оцінювання завдань

У завданнях тестового характеру звертаємо увагу на правильність відповідей.

Номер завдання	Максимальна кількість балів	Примітка
ГРУПА РЕЗУЛЬТАТІВ 2. Здоров'я. Турбота про особисте здоров'я. Аргументований вибір здорового способу життя		
1	4	Завдання перевіряє, наскільки учні розуміють як розв'язувати конфлікти, важливість психічного здоров'я людини, як використовувати на практиці принципи "асертивної комунікації"
2	3	Завдання перевіряє розуміння учнями змісту понять "психологічне благополуччя", "стрес", "життєвий баланс", способи відновлення життєвого балансу, психологічне благополуччя, а також способи боротьби зі стресом
3	4	Завдання перевіряє розуміння учнями змісту понять "самооцінка", "психічне (ментальне) здоров'я", способи підвищення самооцінки
4	2	Завдання перевіряє розуміння впливу фізкультури на серцево-судинну систему та загальне фізичне здоров'я
Розподіл балів (максимальна оцінка — 12 балів)		
Початковий		2-3
Середній		4-5
Достатній		6-8
Високий		9-12

Номер завдання	Максимальна кількість балів	Примітка
ГРУПА РЕЗУЛЬТАТІВ 3. Добробут. Підприємливість та етична поведінка для поліпшення добробуту		
5	2	Завдання перевіряє цілісність уявлення про добробут, знання складових добробуту, розуміння їх змісту та сенсу волонтерства, знання про діяльність волонтерів
6	3	Завдання перевіряє розуміння чим варто керуватися при виборі майбутньої професії, усвідомлення значення кожного важеля (власними інтересами, здібностями та запитами ринку праці, фінансовою складовою) для професійного успіху
7	3	Завдання перевіряє розуміння значення використання самоменеджменту для власного добробуту, психічного здоров'я та підтримання соціальних зв'язків
8	4	Завдання перевіряє розуміння стратегії планування професійного майбутнього відповідно до змін на ринку праці, усвідомлення сучасних трендів професій
Розподіл балів (максимальна оцінка — 12 балів)		
Початковий		2-3
Середній		4-5
Достатній		6-8
Високий		9-12
ГРУПА РЕЗУЛЬТАТІВ 1. Безпека. Уникнення загроз для життя власного та інших осіб. Обрання рішень із користю для власної та громадської безпеки		
9	3	Завдання перевіряє чи розуміють учні важливість критичного ставлення до інформації, чи знають правила безпеки у соціальних мережах, можуть передбачити наслідки необачних дій

Номер завдання	Максимальна кількість балів	Примітка
10	3	Завдання перевіряє чи розуміють правила роботи з комп'ютером, значення фізичної активності для нормального життя та ефективної професійної діяльності
11	3	Завдання перевіряє знання основ психологічної безпеки, розуміння як їх використовувати на практиці
12	3	Завдання перевіряє чи розуміють учні важливість критичного ставлення до інформації, чи знають правила безпеки під час листування е-поштою, важливість убезпечення приватної інформації
<i>Розподіл балів (максимальна оцінка — 12 балів)</i>		
Початковий	1-3	
Середній	4-5	
Достатній	6-8	
Високий	9-12	