**ПІДСУМКОВА КОНТРОЛЬНА РОБОТА ДЛЯ 6 КЛАСУ.**

**ЗДОРОВ’Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ**

**Група результатів 1.**

**1. Дайте розгорнуту відповідь (4–5 речень).**  
Поясніть, що таке **добробут людини**. Які складові він охоплює та як пов’язаний зі здоров’ям підлітка?

**2. Поясніть поняття.**  
Розкрийте зміст термінів:

* психічне здоров’я;
* соціальне здоров’я.  
  Наведіть **по одному прикладу** для кожного.

**3. Установіть відповідність і поясніть вибір.**  
Поєднайте небезпечну ситуацію та можливі наслідки:

1. Тривалий стрес
2. Порушення режиму сну
3. Надмірне користування гаджетами
4. Конфлікти з однолітками

А) Зниження успішності  
Б) Емоційне виснаження  
В) Порушення концентрації уваги  
Г) Погіршення стосунків у колективі

**4. Оберіть правильні твердження та обґрунтуйте два з них письмово.**

* ☐ Емоції не впливають на фізичне здоров’я
* ☐ Стрес може мати як негативні, так і позитивні наслідки
* ☐ Психічне здоров’я формується лише в дитинстві
* ☐ Підтримка близьких допомагає долати труднощі

**5. Заповніть пропуски та поясніть.**  
Відповідальна поведінка — це \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ставлення до власного здоров’я, безпеки та \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Група результатів 2.**

**6. Ситуаційне завдання (розгорнута відповідь).**  
Шестикласник постійно лягає спати після опівночі через ігри та соціальні мережі.  
а) Які **три наслідки** це може мати для його здоров’я?  
б) Запропонуйте **реальні кроки**, які допоможуть змінити ситуацію.

**7. Практичне завдання.**  
Складіть **детальний план дій (5–6 пунктів)** у разі пожежі в школі. Поясніть, чому кожна дія є важливою.

**8. Завдання на прийняття рішень.**  
Під час прогулянки компанія пропонує небезпечну розвагу.  
Опишіть:

* можливі ризики;
* власну лінію поведінки;
* як аргументовано відмовитися, не зіпсувавши стосунки.

**9. Завдання на застосування знань.**  
Поясніть, як уміння керувати емоціями допомагає:

* уникати конфліктів;
* зберігати психічне здоров’я.

**10. Моделювання ситуації.**  
Опишіть дії підлітка, який став свідком булінгу в школі. Яку поведінку можна вважати безпечною та відповідальною?

**Група результатів 3.**

**11. Аналіз життєвої ситуації.**  
Друг пропонує спробувати шкідливу звичку.  
Проаналізуйте можливі **короткострокові та довгострокові наслідки** такого рішення.

**12. Оціночне завдання.**  
Чому вміння сказати «ні» є важливою життєвою навичкою? Наведіть **два приклади з життя підлітків**.

**13. Творче завдання.**  
Створіть **пам’ятку з 5 порад** для збереження психічного добробуту шестикласника.

**14. Рефлексивне завдання.**  
Напишіть коротке есе (6–8 речень):  
«Які звички я хочу змінити або сформувати, щоб покращити свій добробут і безпеку».