

Експрес-контроль з курсу «Основи здоров'я» 7 клас

Крук Тетяна Євгенівна, Дмитроца Олена Романівна,
Журавльов Олександр Анатолійович

Луцьк - 20221

УДК 371.72(07)

Експрес-контроль з курсу «Основи здоров'я» 7 клас

Посібник складено відповідно до чинної програми Міністерства освіти і науки України з основ здоров'я та підручника «Основи здоров'я» (авт. Т.Є. Бойченко, І.П. Василяшко, С.В. Васильченко, О.К. Гурська, Н.І. Гущина, Н.С. Коваль – К.: «Генеза», 2015). Увесь запропонований матеріал відповідає вимогам державного освітнього стандарту і може використовуватися при роботі за будь-яким підручником.

Посібник призначений для організації самостійної роботи семикласників на уроках та швидкої перевірки рівня знань учнів. Кожна самостійна робота подана у двох варіантах і розрахована на 7—10 хвилин. Залежно від мети поставленої на уроці роботи можуть бути використані на різних етапах навчання: при перевірці раніше використувати учні і для самоконтролю навчальної діяльності. Оцінка за роботу визначається як сума балів за виконання всіх завдань та може максимально дорівнювати 12 балам.

Видання призначене для учнів 7 класів загальноосвітніх навчальних закладів та вчителів основ здоров'я.

© Крук Т.Є., Дмитроца О.Р., Журавльов О.А.

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **I варіант**

Тема 1. ЦІЛІСНІСТЬ ЗДОРОВ'Я. КОРИСНІ ЗВИЧКИ

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Здоровий спосіб життя – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Під час застосування на практиці здобутих знань формується _____.
2. Здоров'я людини залежить від багатьох чинників, але найбільше – від _____
_____.
3. Самореалізація, інтелектуальний розвиток – це потреби _____.
4. Вміння формується приблизно за _____, навичка – _____.
5. Взаємозв'язок фізичного, духовного і психічного здоров'я та соціального благополуччя визначає _____ здоров'я.

Завдання 3. Доповніть переваги здорового способу життя (за правильно виконане завдання – 2 бали)

ПЕРЕВАГИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1. Підтримується _____
2. Зміцнюється _____
3. Формується _____
4. Покращується _____

Завдання 4. Установіть відповідність між навичками, сприятливими для здоров'я (за кожен правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1. Навички, сприятливі для фізичного здоров'я | А Навички ефективного спілкування |
| 2. Навички, сприятливі для соціального благополуччя | Б Навички самоусвідомлення |
| 3. Навички, сприятливі для психічного і духовного здоров'я | В Навички раціонального харчування |

	А	Б	В
1			
2			
3			

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **II варіант**

Тема 1. ЦІЛІСНІСТЬ ЗДОРОВ'Я. КОРИСНІ ЗВИЧКИ

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Свідоме формування звичок – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Коли вміння доводиться до автоматизму, формується _____.
2. Найкращим методом збереження міцного здоров'я є додержання _____
_____.
3. Харчування, одяг, житло, захищеність, безпека – це потреби _____.
4. Навичка формується приблизно за _____, звичка – _____.
5. Здатність до адаптації, позитивної поведінки і подолання труднощів повсякденного життя називають _____ навичками.

Завдання 3. Доповніть переваги здорового способу життя (за правильно виконане завдання – 2 бали)

ПЕРЕВАГИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1. Поліпшується _____
2. Підвищується _____
3. Забезпечується _____
4. Зберігається _____

Завдання 4. Установіть відповідність між навичками, сприятливими для здоров'я (за кожен правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1. Навички, сприятливі для фізичного здоров'я | А Навички розв'язання конфліктів |
| 2. Навички, сприятливі для соціального благополуччя | Б Навички самоконтролю |
| 3. Навички, сприятливі для психічного і духовного здоров'я | В Навички особистої гігієни |

	А	Б	В
1			
2			
3			

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **I варіант**

Тема 2. ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Хвороба – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Інфекційні хвороби відрізняються від неінфекційних наявністю _____.
2. Система заходів для запобігання поширенню інфекційних хвороб – _____.
3. Якщо порушується нормальна життєдіяльність організму, він реагує на небезпеку _____ реакціями.
4. Профілактичні щеплення проводять, щоб попередити _____.
5. Проти бактерій, вірусів та чужорідних речовин організм виробляє спеціальні речовини захисту – _____.

Завдання 3. Виберіть профілактичний захід, що здійснюється державою (за правильно виконане завдання – 1 бал)



А



Б



В

А	Б	В

Завдання 4. Установіть відповідність між шляхами передачі інфекції (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| 1. Повітряно-крапельний шлях | А При дотику до хворої людини |
| 2. Через травний тракт | Б При ін'єкціях |
| 3. Через кров | В Під час чхання |
| 4. Через шкіру | Г При вживанні забрудненої води |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **II варіант**

Тема 2. ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРИВАНЬ

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Імунітет – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення – 1 бал)

1. Біль, запалення, підвищення температури – це _____ реакції організму.
2. Хвороби, які спричиняють збудники (віруси, бактерії, найпростіші тощо), мають назву _____.
3. Роблячи _____ в організм вводять ослабленого збудника хвороби, стимулюючи таким чином утворення антитіл.
4. Запобіжні заходи, спрямовані на попередження хвороб – це _____.
5. Внутрішньою системою захисту організму є _____ система.

Завдання 3. Виберіть профілактичний захід, що здійснюється людиною (за правильно виконане завдання – 1 бал)



А	Б	В

Завдання 4. Установіть відповідність між шляхами передачі інфекції (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Повітряно-крапельний шлях | А При вживанні забруднених продуктів |
| 2. Через травний тракт | Б Під час кашлю |
| 3. Через кров | В Унаслідок порізу, укусу |
| 4. Через шкіру | Г При дотику до речей хворої людини |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **I варіант**

Тема 3. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Безпека життєдіяльності – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Небезпеки, пов'язані з діями людини – це небезпеки _____ середовища.
2. Небезпеки природного середовища – це небезпеки, пов'язані з _____
_____.
3. Хуліганство, бійка, глузування – це небезпеки _____ середовища.
4. Порушення розпорядку дня, недостатня рухова активність – це _____
ризиками.
5. Алгоритм прийняття зважених рішень: зупинись, _____.

Завдання 3. Назвіть види ризиків (за правильно виконане завдання – 2 бали)



_____ ризик



_____ ризик

Завдання 4. Установіть відповідність між джерелами ризику навколишнього середовища (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|---|---------------------------|
| 1. Джерела ризику природного середовища | А Епідемії хвороб |
| 2. Джерела ризику техногенного середовища | Б Сонячна радіація |
| 3. Джерела ризику соціального середовища | В Аварії на підприємствах |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **II варіант**

Тема 3. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

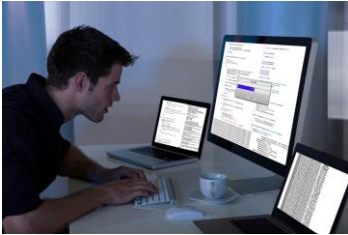
Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Небезпека – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Небезпеки техногенного середовища – це небезпеки, пов'язані з _____
_____.
2. Небезпеки, пов'язані з поведінкою людини – це _____ небезпеки.
3. Повінь, землетрус, гроза – це небезпеки _____ середовища.
4. Відстоювання власної точки зору, захист слабшого – це _____ ризику.
5. Основні принципи безпеки життєдіяльності (формула безпеки): передбачати, _____
_____.

Завдання 3. Назвіть види ризиків (за правильно виконане завдання – 2 бали)



_____ ризик



_____ ризик

Завдання 4. Установіть відповідність між джерелами ризику навколишнього середовища (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|---|-------------------------|
| 1. Джерела ризику природного середовища | А Кримінальні небезпеки |
| 2. Джерела ризику техногенного середовища | Б Стихійні лиха |
| 3. Джерела ризику соціального середовища | В Забруднення отруйними |

речовинами водоїм і ґрунту

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **I варіант**

Тема 4. БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Дорожньо-транспортна пригода – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Під час поїздки в легковому автомобілі слід пристебнутися _____
_____.

2. У разі ДТП пасажир повинні швидко вибратися з автомобіля через _____
або _____ і відійти від нього на _____ м.

3. Якщо стали свідком ДТП, слід викликати _____ і _____.

4. У кузові вантажного автомобіля люди мають сидіти спиною до _____.

5. Сідати в легковий автомобіль можна лише з _____.

Завдання 3. Назвіть вид ДТП (за правильно виконане завдання – 1 бал)



Завдання 4. Установіть відповідність між небезпечними вантажами та їх маркуванням (за кожну правильну відповідність – 1 бал)



А



Б



В



Г

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

1. Отруйні речовини
2. Вибухонебезпечні речовини
3. Їдкі речовини
4. Гази

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **II варіант**

Тема 4. БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Засоби безпеки легкового автомобіля: _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Щоб не потрапити в ДТП, слід додержуватися _____.
2. Якщо вантажні автомобілі перевозять _____, на них установлюють розпізнавальні знаки.
3. Прапорцями позначають вантажі, які _____.
4. Не можна сідати в авто й висаджуватись з нього з боку _____.
5. Не можна перевозити дітей до _____ віку в кузові будь-якого вантажного автомобіля.

Завдання 3. Назвіть вид ДТП (за правильно виконане завдання – 1 бал)



Завдання 4. Установіть відповідність між небезпечними вантажами та їх маркуванням (за кожну правильну відповідність – 1 бал)



	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

1. Радіоактивні речовини
2. Легкозайmistі речовини
3. Інфекційні речовини
4. Окисники

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **I варіант**

Тема 5. БЕЗПЕКА В ПОБУТІ. ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Первинні засоби пожежогасіння: _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Із засобами побутової хімії, що для призначені чищення, слід працювати у _____
_____.
2. При несправності газового обладнання необхідно _____.
3. Встановлювати газовий прилад слід у _____ приміщенні.
4. Не можна залишати без нагляду ввімкнені _____ прилади.
5. Під час запалювання газу потрібно спочатку _____ а
потім _____.

Завдання 3. Доповніть пам'ятку (за правильно виконане завдання – 2 бали)

ЯКЩО В ПРИМІЩЕННІ ВІДЧУВАЄТЬСЯ ЗАПАХ ГАЗУ, ПОТРІБНО:

1. Перекрити _____
2. Закрити _____
3. Відчинити _____
4. Викликати _____

Завдання 4. Установіть відповідність між знаками пожежної безпеки та їх значенням (за кожну правильну відповідність – 1 бал)



	А	Б	В
1			
2			
3			
4			

1. Двері евакуаційного виходу
2. Напрямок до евакуаційного виходу
3. Пункт збору
4. Комплект обладнання для пожежогасіння

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **II варіант**

Тема 5. БЕЗПЕКА В ПОБУТІ. ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Системи оголошення про пожежу: _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Ніколи не можна користуватися _____ засобом побутової хімії.
2. Під час вимикання газу потрібно спочатку _____ а потім _____.
3. Плани _____ на випадок пожежі мають висіти на видному місці.
4. Перед користуванням газовою колонкою слід перевірити _____ в димоході.
5. Відповідно до правил пожежної безпеки усі громадські будинки і споруди обладнують _____ засобами пожежогасіння.

Завдання 3. Доповніть пам'ятку (за правильно виконане завдання – 2 бали)

ЯКЩО В ПРИМІЩЕННІ ВІДЧУВАЄТЬСЯ ЗАПАХ ГАЗУ, НЕ МОЖНА:

1. Вмикати _____
2. Запальювати _____
3. Користуватися _____
4. Ходити _____

Завдання 4. Установіть відповідність між знаками пожежної безпеки та їх значенням (за кожну правильну відповідність – 1 бал)



	А	Б	В
1			
2			
3			
4			

1. Напрямок до евакуаційного виходу
2. Вогнегасник
3. Пожежний кран
4. Стрілка напрямку до засобів пожежогашіння

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **I варіант**

Тема 6. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

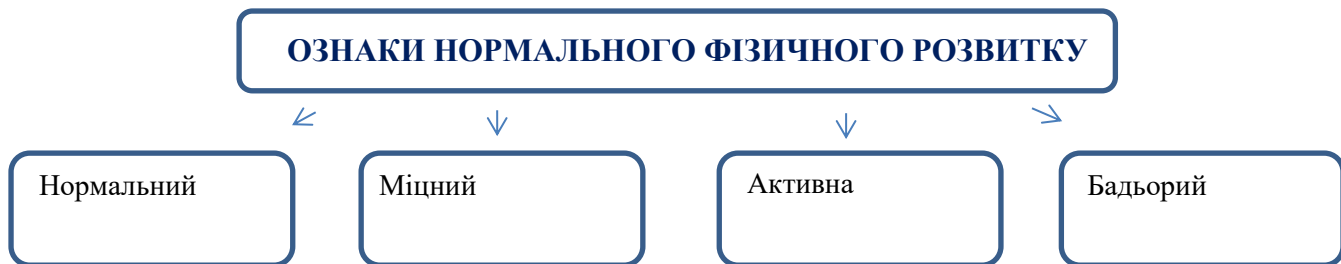
Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Підліток – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Підлітковий вік є перехідним етапом між _____ і _____.
2. Процеси дозрівання пов'язані з активністю ендокринних залоз, що виділяють біологічно активні речовини – _____.
3. У підлітковому віці у хлопців ширшають _____, грубішає _____.
4. Щоб зменшити масу тіла, потрібно обмежити вживання _____ і збільшити витрати _____.
5. У підлітковому віці усі зміни природні і в кожного відбуваються _____.

Завдання 3. Доповніть схему (за правильно виконане завдання – 2 бали)



Завдання 4. Установіть відповідність між ознаками дозрівання (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1. Ознаки біологічного дозрівання | А Самовдосконалення |
| 2. Ознаки соціального дозрівання | Б Зміна пропорцій тіла |
| 3. Ознаки психологічного та духовного дозрівання | В Протидія тиску та маніпуляціям |

	А	Б	В
1			
2			
3			

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **II варіант**

Тема 6. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Гормони – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. У підлітковому віці відбувається швидкий _____ і _____ організму.
2. Обов'язковою умовою нормального розвитку є заняття _____.
3. У підлітковому віці у дівчат ширшають _____, тоншає _____.
4. Плавання, стрибки у висоту, підтягування на перекладині – вправи, які допомагають збільшити _____.
5. Гармонійний розвиток передбачає єдність _____.

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **I варіант**

Тема 7. КОСМЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ ПІДЛІТКІВ

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Дерма – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Шкіра людини захищає організм від шкідливого впливу _____.
2. Тип шкіри визначають залежно від вмісту в ній _____ та роботи _____ залоз.
3. Догляд за будь-яким типом шкіри складається з трьох етапів: очищення, _____, _____.
4. Шкірне сало і бруд створюють сприятливі умови для _____.
5. Обирати засоби особистої гігієни, потрібно відповідно до _____.

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **II варіант**

Тема 7. КОСМЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ ПІДЛІТКІВ

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Епідерміс – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Чиста неушкоджена шкіра захищає організм від проникнення _____
_____.

2. Нижній шар шкіри – _____, забезпечує _____.

3. Основна причина появи вугрів – закупорка проток _____ залоз.

4. Тип волосся залежить від типу _____, способу _____, спадковості.

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **I варіант**

Тема 8. ПСИХІЧНИЙ І ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Творче мислення – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Для досягнення успіхів у навчанні важливо виховувати силу _____, розвивати _____ здібності.
2. Зміни в _____ стані підлітків можуть впливати на стосунки з оточуючими.
3. Щоб уникати непорозумінь і сварок, слід розвивати навички _____.
4. Етапи активного слухання: зосередження, _____, _____.
5. Виділяють зоровий, _____ і _____ типи пам'яті та сприйняття інформації.

Завдання 3. Назвіть загальнолюдську цінність (за правильно виконане завдання – 1 бал)



Завдання 4. Установіть відповідність між рисами характеру, які допоможуть досягти успіху у житті (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 1. Ставлення до себе | А Ощадливість |
| 2. Ставлення до оточуючих | Б Цілеспрямованість |
| 3. Ставлення до навчання | В Справедливість |
| 4. Ставлення до довілля | Г Упевненість |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **II варіант**

Тема 8. ПСИХІЧНИЙ І ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Життєві цінності – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення – 1 бал)

1. У будь-якій ситуації перш ніж прийняти рішення, необхідно _____
_____.
2. Схильність до певного виду діяльності називають _____.
3. Важливо навчитися _____ ставитися до думок інших.
4. Щоб успішно навчатись, слід розвивати навички _____ слухання та _____ читання.
5. Пам'ять – це властивість _____ і _____ інформацію.

Завдання 3. Назвіть загальнолюдську цінність (за правильно виконане завдання – 1 бал)



Завдання 4. Установіть відповідність між рисами характеру, які допоможуть досягти успіху у житті (за кожену правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|---------------------------|-------------------|
| 1. Ставлення до себе | А Організованість |
| 2. Ставлення до оточуючих | Б Бережливість |
| 3. Ставлення до праці | В Гідність |
| 4. Ставлення до довілля | Г Доброзичливість |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **I варіант**

Тема 9. ЕМОЦІЇ. ПСИХОЛОГІЧНА РІВНОВАГА

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Відчуття – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення – 1 бал)

1. Почуття більш тривалі емоційні переживання, ніж _____.
2. Усвідомлення своєї унікальності – важливий крок до формування _____ самооцінки.
3. Якщо людина вміє керувати емоціями, вона є _____ врівноваженою.
4. Страх – _____ реакція організму, яка попереджає про _____.
5. Культура вияву почуттів допоможе уникати _____ у стосунках з оточуючими.

Завдання 3. Назвіть емоцію (за правильно виконане завдання – 1 бал)



Завдання 4. Установіть відповідність між ознаками психологічної рівноваги (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|--|--|
| 1. Доброзичливе ставлення до оточуючих | А виправлення помилок |
| 2. Упевнена поведінка | Б співпереживання |
| 3. Уміння керувати емоціями | В віра у свої сили |
| 4. Уміння долати труднощі | Г конструктивне розв'язання конфліктів |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **II варіант**

Тема 9. ЕМОЦІЇ. ПСИХОЛОГІЧНА РІВНОВАГА

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Почуття – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення – 1 бал)

1. Приборкати негативні емоції та зосередитись допоможуть методи _____.
2. Позитивні емоції поліпшують _____, позитивно впливають на _____.
3. Страх спонукає до _____ дій, допомагає вижити в _____ ситуаціях.
4. Порушення психологічної рівноваги може призвести до _____.
5. Зовнішніми виявами емоцій є міміка, інтонація голосу, _____.

Завдання 3. Назвіть емоцію (за правильно виконане завдання – 1 бал)



Завдання 4. Установіть відповідність між ознаками психологічної рівноваги (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1. Уміння долати труднощі | А Критичне мислення |
| 2. Упевнена поведінка | Б Навички самоконтролю |
| 3. Уміння керувати емоціями | В Толерантність |
| 4. Доброзичливе ставлення до оточуючих | Г Сприйняття невдач як Досвід |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **I варіант**

Тема 10. СТРЕС І ЗДОРОВ'Я

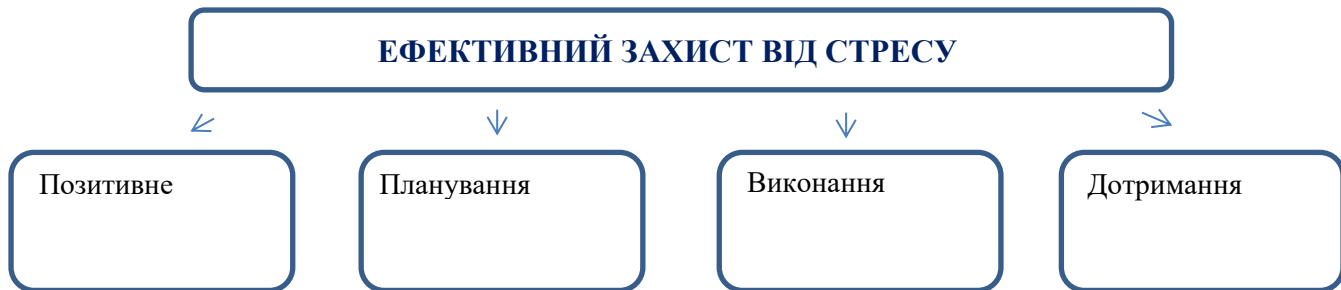
Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Стрес – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Чинник, який спричиняє стрес, називають _____.
2. Якщо людина не може відреагувати на стрес негайно і стримує емоції, може виникнути ефект _____ стресу.
3. Вид стресу, що пов'язаний з приємними і радісними подіями, підвищує працездатність і захисні сили організму має назву _____.
4. Механізм захисту від стресу: напруження – _____ – _____.
5. Стресову стійкість можна підвищити, тренуючи вміння керувати _____.

Завдання 3. Доповніть схему (за правильно виконане завдання – 2 бали)



Завдання 4. Установіть відповідність між ознаками хронічного стресу та складовими здоров'я (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|---|----------------------|
| 1. Фізична складова здоров'я | А Дратівливість |
| 2. Соціальна складова здоров'я | Б Зниження імунітету |
| 3. Психічна і духовна складові здоров'я | В Порушення пам'яті |

	А	Б	В
1			
2			
3			

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **II варіант**

Тема 10. СТРЕС І ЗДОРОВ'Я

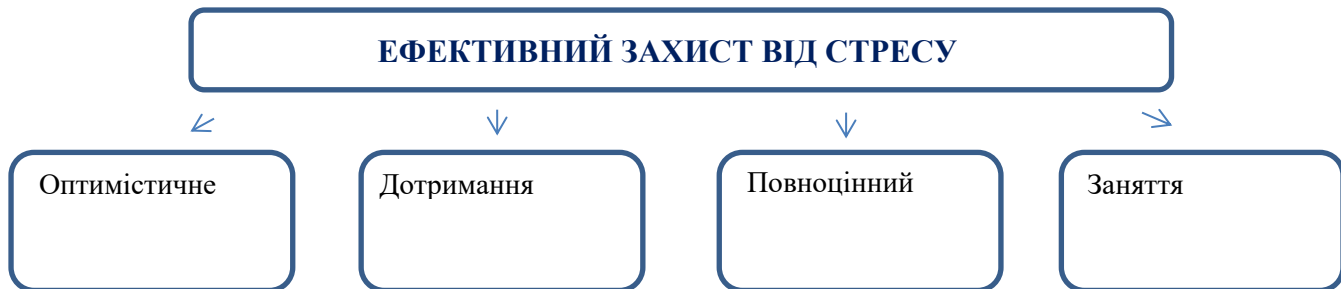
Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Стресор – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Якщо людина переживає стрес упродовж тривалого часу, розвивається _____ стрес.
2. Вид стресу, що знесилює організм, ослаблює захисні сили, викликає неспроможність адекватно реагувати на небезпечну ситуацію, має назву _____.
3. Стрессова _____ дає можливість витримувати значні емоційні навантаження.
4. Захисну реакцію на стрес називають «боротися _____».
5. Щоб уникнути ефекту _____ стресу, потрібно адекватно оцінювати події.

Завдання 3. Доповніть схему (за правильно виконане завдання – 2 бали)



Завдання 4. Установіть відповідність між ознаками хронічного стресу та складовими здоров'я (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1. Фізична складова здоров'я | А Стан тривоги |
| 2. Соціальна складова здоров'я | Б Поганий сон |
| 3. Психічна і духовна складові здоров'я | В Порушення концентрації уваги |

	А	Б	В
1			
2			
3			

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **I варіант**

Тема 11. КОНФЛІКТИ І ЗДОРОВ'Я

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Конфліктогени – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Поштовх для перетворення конфліктної ситуації на конфлікт має назву _____.
2. Девіз «Щоб кожен з нас щось виграв, кожен з нас має щось програти» відповідає стратегії _____.
3. При _____ задовольняють власні цілі, не зважаючи на інтереси інших.
4. Ігнорування власних інтересів на користь інших називають _____.
5. При _____ сприймають іншу сторону як союзника в пошуках розв'язання проблеми.

Завдання 3. Назвіть спосіб розв'язання конфлікту (за правильно виконане завдання – 1 бал)



Завдання 4. Установіть правильну послідовність стадій розвитку конфлікту (за правильно виконане завдання – 4 бали)

- А Ескалація конфлікту
- Б Досягнення компромісу
- В Усвідомлення конфлікту
- Г Зіткнення інтересів

1	2	3	4

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **II варіант**

Тема 11. КОНФЛІКТИ І ЗДОРОВ'Я

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Конфліктна ситуація – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Якщо виник конфлікт, розв'язувати його потрібно _____ шляхом.
2. Девіз «Щоб я переміг, ти повинен програти» відповідає стратегії _____.
3. Спосіб розв'язання конфлікту, коли зволікають з рішенням проблеми, ігнорують її вирішення має назву _____.
4. Розуміти позицію інших учасників конфлікту, шукати рішення, яке задовольняє усіх – це _____.
5. Порозуміння, досягнуте шляхом взаємних поступок, має назву _____.

Завдання 3. Назвіть спосіб розв'язання конфлікту (за правильно виконане завдання – 1 бал)



Завдання 4. Установіть правильну послідовність стадій розвитку конфлікту (за правильно виконане завдання – 4 бали)

- А Інцидент
- Б Розв'язання конфлікту
- В Виникнення проблеми
- Г Загострення протиріч

1	2	3	4

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **I варіант**

Тема 12. СОЦІАЛЬНА БЕЗПЕКА. ОТОЧЕННЯ ПІДЛІТКА

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Позитивний вплив соціального середовища: _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Головні принципи роботи клінік, дружніх для _____ – конфіденційність та _____.
2. При порушенні прав підлітка, він може звернутися до _____ органів.
3. Протидіяти негативному впливу оточуючих допоможуть навички _____ відмови.
4. Наслідування негативних прикладів оточуючих викликає _____.
5. Щоб уникнути небезпеки, потрібно спілкуватися з _____ компаніями.

Завдання 3. Назвіть права дитини (за правильно виконане завдання – 2 бали)



Право на _____ Право на _____

Завдання 4. Виберіть ознаки дружніх компаній (за правильно виконане завдання – 3 бали)

1. Повна підпорядкованість
2. Тиск на оточуючих
3. Толерантне ставлення
4. Глузування

5. Повага і підтримка
6. Зверхнє ставлення
7. Поширення шкідливих звичок
8. Відсутність жорстких правил

1	2	3	4	5	6	7	8

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **II варіант**

Тема 12. СОЦІАЛЬНА БЕЗПЕКА. ОТОЧЕННЯ ПІДЛІТКА

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Негативний вплив соціального середовища: _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Клініки, дружні для _____ – спеціалізовані установи, які поєднують риси медичного закладу та _____ служби.
2. У разі порушення прав підлітка, він може скористатися телефоном _____.
3. Щоб запобігти небезпекам, слід уникати спілкування з _____ компаніями.
4. Наслідкування позитивних прикладів оточуючих сприяє _____.
5. Протидіяти негативному впливу оточуючих допоможе вміння приймати _____ рішення.

Завдання 3. Назвіть права дитини (за правильно виконане завдання – 2 бали)



Право на _____ Право на _____

Завдання 4. Виберіть ознаки дружніх компаній (за правильно виконане завдання – 3 бали)

- 1. Доброзичливе ставлення
- 2. Наявність ватажка
- 3. Підтримка одне одного
- 4. Ризикована поведінка

- 5. Приниження
- 6. Агресивне ставлення
- 7. Жорсткі правила поведінки
- 8. Відсутність заборони спілкуватися поза групою

1	2	3	4	5	6	7	8

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **I варіант**

Тема 13. ХВОРОБИ ЦИВІЛІЗАЦІЇ

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Комп'ютерна залежність – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Калорійність продуктів, які споживає людина має відповідати _____ витратам.
2. Неправильне положення тіла при сидінні під час навчання призводить до захворювань _____.
3. Тютюновий дим містить канцерогенні речовини, що спричиняють _____.
4. Надмірне емоційне навантаження може призвести до _____.
5. Щоб запобігти хворобам цивілізації, слід вести _____.

Завдання 3. Назвіть хворобу цивілізації, зображену на малюнку (за правильно виконане завдання – 1 бал)



Завдання 4. Установіть відповідність між хворобами цивілізації та групами, до яких вони відносяться (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

1. Серцево-судинні захворювання

А Сколіоз

2. Онкологічні захворювання

Б Рак горла

3. Захворювання хребта

В Цукровий діабет

4. Хвороби обміну речовин

Г Інфаркт

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **II варіант**

Тема 13. ХВОРОБИ ЦИВІЛІЗАЦІЇ

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Комп'ютерна хвороба рук – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Найпоширенішими серед хвороб цивілізації є _____ хвороби.
2. Відсутність звички тримати спину в правильному положенні викликає _____.
3. Стрес, зловживання солодощами, надмірна маса тіла – провокуючі фактори розвитку _____.
4. Переїдання і низька рухова активність призводять до _____.
5. Позбутися звички курити нелегко, бо нікотин спричиняє _____ і _____ залежність.

Завдання 3. Назвіть хворобу цивілізації, зображену на малюнку (за правильно виконане завдання – 1 бал)



Завдання 4. Установіть відповідність між хворобами цивілізації та групами, до яких вони відносяться (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|---------------------------------|---------------|
| 1. Серцево-судинні захворювання | А Ожиріння |
| 2. Онкологічні захворювання | Б Інсульт |
| 3. Захворювання хребта | В Рак легенів |
| 4. Хвороби обміну речовин | Г Кіфоз |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **I варіант**

Тема 14. ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ. НАРКОТИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Психічна залежність – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Хвороба, спричинена вживанням наркотичних препаратів, має назву _____.
2. Наркотики можуть спричинити смертельне отруєння, зупинку _____
або _____.
3. Вживаючи наркотики, людина втрачає здатність _____ мислити.
4. Коли залежна людина припиняє вживати наркотичну речовину, виникає важкий фізичний стан, який називають _____.
5. Кримінальна відповідальність за злочини, пов'язані з наркотиками, настає з _____ років.

Завдання 3. Назвіть відповідальність, яка передбачена Кримінальним кодексом України для людей у наведених ситуаціях (за правильно виконане завдання – 2 бали)



Завдання 4. Доповніть ознаки вживання наркотичних речовин (за правильно виконане завдання – 3 бали)

ОЗНАКИ ВЖИВАННЯ НАРКОТИЧНИХ РЕЧОВИН

1. Сліди від _____
2. Зміна кольору _____
3. Різкі зміни _____
4. Розширення або звуження _____
5. Поява дивного _____
6. Невпевнена _____

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **II варіант**

Тема 14. ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ. НАРКОТИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

Завдання 1. Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Фізична залежність – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення – 1 бал)

1. Вплив наркотичних речовин на мозок призводить до погіршення _____ та _____.
2. Вживання наркотиків, крім згубної дії на організм небезпечне ще й тому, що швидко призводить до _____.
3. Навіть перша спроба вжити наркотичну речовину може спричинити _____.
4. Вживаючи наркотики, людина втрачає здатність приймати _____ рішення.
5. Щоб зберегти здоров'я, необхідно володіти навичками _____ відмови.

Завдання 3. Назвіть відповідальність, яка передбачена Кримінальним кодексом України для людей у наведених ситуаціях (за правильно виконане завдання – 2 бали)



Завдання 4. Доповніть ознаки передозування наркотиками (за правильно виконане завдання – 3 бали)

ОЗНАКИ ПЕРЕДОЗУВАННЯ НАРКОТИКАМИ

1. Синюшність _____
2. Дихання _____
3. Пульс _____
4. Значне розширення або звуження _____
5. Колір шкіри _____
6. Відсутність _____

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **I варіант**

Тема 15. ВІЛ-ІНФЕКЦІЯ ТА СНІД В УКРАЇНІ

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Дискримінація – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. ВІЛ-інфекція та СНІД не тільки медична, а й _____ проблема.
2. Згідно із законодавством України усі мають право на безкоштовну та _____ діагностику щодо інфікування ВІЛ.
3. У медичних установах працівники зобов'язані використовувати для ін'єкцій _____ шприци та _____ системи переливання крові.
4. Носієм ВІЛ-інфекції може стати немовля, якщо його мати _____.
5. Щоб запобігти ВІЛ-інфікуванню, слід уникати _____ компаній.

Завдання 3. Виберіть малюнки, де є ризик заразитись ВІЛ-інфекцією (за правильно виконане завдання – 2 бали)



А



Б



В



Г

1	2	3	4

Завдання 4. Виберіть шляхи, якими можна заразитись ВІЛ-інфекцією (за кожну правильну відповідь – 1 бал)

1. При спілкуванні

2. Через укуси комарів

3. При кашлі

4. Через спортивні снаряди

5. При ін'єкціях

6. Через обійми

7. При переливанні крові

8. Під час користування басейном

1	2	3	4	5	6	7	8

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **II варіант**

Тема 15. ВІЛ-ІНФЕКЦІЯ ТА СНІД В УКРАЇНІ

Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Стигматизація – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Підлітки найбільше ризикують інфікуватися ВІЛ у _____ компаніях.
2. Особливістю поширення епідемії ВІЛ-інфекції в Україні є те, що найбільше випадків захворювання реєструють серед тих, хто вживає _____ наркотики.
3. Заразитися ВІЛ можна при використанні _____ інструментів під час татуювання.
4. ВІЛ-позитивні люди мають ослаблену _____ систему.
5. Щоб запобігти ВІЛ-інфікуванню, слід додержуватись _____.

Завдання 3. Виберіть малюнки, де є ризик заразитись ВІЛ-інфекцією (за правильно виконане завдання – 2 бали)



А



Б



В



Г

1	2	3	4

Завдання 4. Виберіть шляхи, якими можна заразитись ВІЛ-інфекцією (за кожну правильну відповідь – 1 бал)

1. При рукопотисканнях
2. При поцілунках
3. Через кров
4. Через дверні ручки

5. Через воду
6. Через укуси комарів
7. Від ВІЛ-інфікованої матері до дитини
8. При контактах з домашніми тваринами

1	2	3	4	5	6	7	8

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **I варіант**

Тема 16. ПРОФІЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЬОЗУ

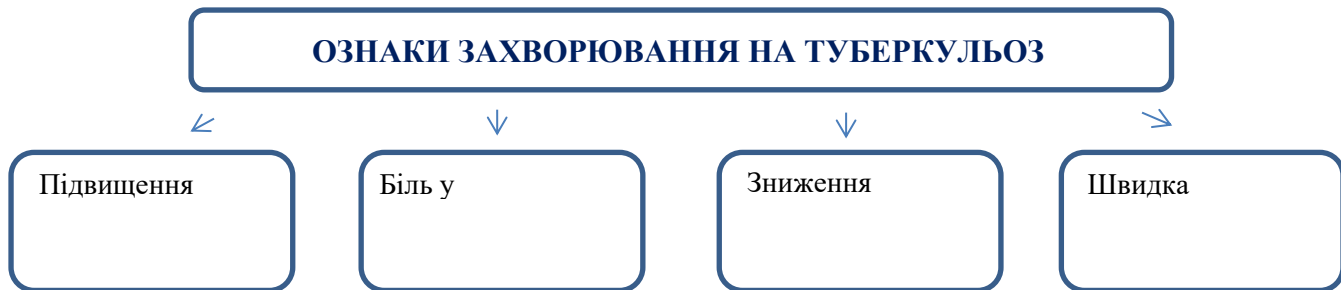
Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Туберкульоз – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення – 1 бал)

1. Збудник туберкульозу вражає найчастіше органи _____ людини.
2. Дорослі мають раз на рік проходити _____ грудної клітки, що дозволяє виявити туберкульоз на ранній стадії.
3. Ультрафіолетове опромінення та кип'ятіння знищують мікобактерії туберкульозу за кілька хвилин, а сонячне світло – за _____.
4. Щоб не захворіти на туберкульоз, слід уникати контактів з _____.
5. Для профілактики туберкульозу необхідно робити _____ щеплення.

Завдання 3. Доповніть схему (за правильно виконане завдання – 2 бали)



Завдання 4. Установіть відповідність між шляхами передачі туберкульозу (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

1. Повітряно-крапельний шлях
2. Контактно-побутовий шлях
3. Через травну систему

- А Через брудні руки
- Б Під час чхання
- В У разі вживання молока хворої тварини

	А	Б	В
1			
2			
3			

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

Прізвище, ім'я _____ Дата _____ **II варіант**

Тема 16. ПРОФІЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЬОЗУ

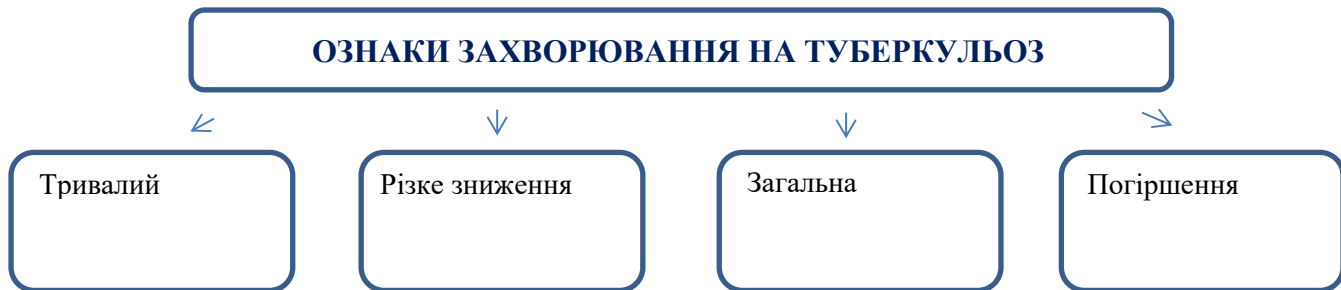
Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Флюорографія – це _____
_____.

Завдання 2. Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Збудник туберкульозу потрапляє в організм найчастіше _____ шляхом.
2. Проба _____ – дієвий метод ранньої діагностики туберкульозу.
3. Знищують мікобактерії туберкульозу препарати, які містять _____.
4. Якщо в людини з'явилися ознаки захворювання на туберкульоз, слід _____.
5. Потрібно зміцнювати _____, щоб забезпечити себе від захворювання на туберкульоз.

Завдання 3. Доповніть схему (за правильно виконане завдання – 2 бали)



Завдання 4. Установіть відповідність між шляхами передачі туберкульозу (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

1. Повітряно-крапельний шлях
2. Через травну систему
3. Контактно-побутовий шлях

- А При контактi з зараженим одягом
- Б Під час кашлю
- В У разі вживання термічно не обробленого м'яса хворої тварини

	А	Б	В
1			
2			
3			

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

ЗМІСТ

Тема 1. ЦІЛІСНІСТЬ ЗДОРОВ'Я. КОРИСНІ ЗВИЧКИ	
Варіант I	3
Варіант II	5
Тема 2. ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ	
Варіант I	7
Варіант II	9
Тема 3. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ	
Варіант I	11
Варіант II	13
Тема 4. БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ	
Варіант I	15
Варіант II	17
Тема 5. БЕЗПЕКА В ПОБУТІ. ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА	
Варіант I	19
Варіант II	21
Тема 6. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ	
Варіант I	23
Варіант II	25
Тема 7. КОСМЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ ПІДЛІТКІВ	
Варіант I	27
Варіант II	29
Тема 8. ПСИХІЧНИЙ І ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК	
Варіант I	31
Варіант II	33

Тема 9. ЕМОЦІЇ. ПСИХОЛОГІЧНА РІВНОВАГА	
Варіант I	35
Варіант II	37
Тема 10. СТРЕС І ЗДОРОВ'Я	
Варіант I	39
Варіант II	41
Тема 11. КОНФЛІКТИ І ЗДОРОВ'Я	
Варіант I	43
Варіант II	45
Тема 12. СОЦІАЛЬНА БЕЗПЕКА. ОТОЧЕННЯ ПІДЛІТКА	
Варіант I	47
Варіант II	49
Тема 13. ХВОРОБИ ЦИВІЛІЗАЦІЇ	
Варіант I	51
Варіант II	53
Тема 14. ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ. НАРКОТИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ	
Варіант I	55
Варіант II	57
Тема 15. ВІЛ-ІНФЕКЦІЯ ТА СНІД В УКРАЇНІ	
Варіант I	59
Варіант II	61
Тема 16. ПРОФІЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЬОЗУ	
Варіант I	63
Варіант II	65

