

Експрес-контроль з курсу «Основи здоров'я» 8 клас

Крук Тетяна Євгенівна, Дмитроца Олена Романівна,
Журавльов Олександр Анатолійович

Луцьк - 2021

Експрес-контроль з курсу «Основи здоров'я» 8 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», 2016). Увесь запропонований матеріал відповідає вимогам державного освітнього стандарту і може використовуватися при роботі за будь-яким підручником.

Посібник призначений для організації самостійної роботи восьмикласників 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 вивченого матеріалу, закріплення нового матеріалу, а також для індивідуальної та корекційної роботи. Їх можуть використовувати 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 8 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. НА ПОРОЗІ ДОРΟΣЛОГО ЖИТТЯ

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

Соціальна роль – це _____
_____.

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

1. При фізичній зрілості завершується _____.

2. За економічної незалежності людина може _____.

3. При емоційній зрілості людина вміє долати _____.

4. За правової зрілості людина має повну _____.

5. Кожна людина має певні _____ та _____

відповідно до її соціальної ролі.

Завдання 3. Доповніть життєві навички (за правильно виконане завдання – 1 бал)

ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ

1. Планувати _____

2. Відстоювати _____

3. Приймати _____

4. Вчитися _____

Завдання 4. Установіть відповідність між складовими зрілості та їх ознаками (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| 1. Фізична зрілість | А Сприйняття краси довкілля |
| 2. Соціальна зрілість | Б Вміння керувати емоціями |
| 3. Психічна зрілість | В Активна громадянська позиція |
| 4. Духовна зрілість | Г Належне функціонування усіх органів |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 1. НА ПОРОЗІ ДОРΟΣЛОГО ЖИТТЯ

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

Навичка – це _____
_____.

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

1. При фізичній зрілості належно функціонують _____.
2. За правової зрілості людина має усі _____.
3. При емоційній зрілості людина вміє керувати _____.
4. За моральної зрілості людина діє відповідно до _____.
5. Поведінку, очікувану від члена суспільства, називають _____
_____.

Завдання 3. Доповніть життєві навички (за правильно виконане завдання – 1 бал)

ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ

1. Спілкуватися _____

2. Мислити _____

3. Керувати _____

4. Додержуватися _____

Завдання 4. Установіть відповідність між складовими зрілості та їх ознаками (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

1. Фізична зрілість

А Вміння виявляти почуття

2. Соціальна зрілість

Б Прагнення стати кращим

3. Психічна зрілість

В Завершення біологічного дозрівання

4. Духовна зрілість

Г Повна юридична відповідальність

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 2. НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

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

Надзвичайна ситуація – це _____
_____.

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

1. При _____ рівні НС розвивається на території двох або більше адміністративних районів.

2. При _____ рівні НС виходить за межі небезпечного об'єкта.

3. Щоб запобігати НС і ліквідувати їхні наслідки створено Державну _____
_____.

4. Під час НС громадяни України мають право на забезпечення засобами _____
_____.

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

ПРИНЦИПИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

1. Оцінювати _____

2. Керувати _____

3. Не створювати _____

4. Користуватися _____

Завдання 4. Установіть відповідність між видами НС (за кожну правильну відповідність – 1 бал)



	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

1. НС природного походження

3. НС соціально-політичного походження

2. НС техногенного походження

4. НС воєнного походження

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 2. НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

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

ДСНС – це _____
_____.

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

1. При _____ рівні НС розвивається на території двох і більше областей.

2. При _____ рівні НС розвивається на території об'єкта.

3. Права та обов'язки громадян під час надзвичайних ситуацій зазначено в Кодексі _____.

4. Під час небезпеки громадяни України мають право на звернення до _____
_____ з питань захисту від НС.

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

ПРИНЦИПИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

1. Приймати _____

2. Надавати _____

3. Розпізнавати _____

4. Взаємодіяти з _____

Завдання 4. Установіть відповідність між видами НС (за кожну правильну відповідність – 1 бал)



А



Б



В



Г

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

1. НС природного походження

3. НС соціально-політичного походження

2. НС техногенного походження

4. НС воєнного походження

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 3. ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА. ПОРЯТУНОК ЛЮДЕЙ ПІД ЧАС ПОЖЕЖІ

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

Домедична допомога – це _____
_____.

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

1. Пульс потерпілого визначають, поклавши чотири пальці на _____
_____ або _____.
2. Під час непрямого масажу серця грудина має прогинатися на _____ см.
3. ШВЛ проводять з частотою _____ натискань на 1 хвилину.
4. При поєднанні реанімаційних заходів після 2 вдихів штучного дихання роблять _____
_____ натискань масажу серця.
5. У задимленому приміщенні рухатися потрібно _____.

Завдання 3. Вкажіть ступінь опіку (за правильно виконане завдання – 2 бали)

а) за зовнішнім виглядом:



_____ ступінь

б) за описом:

*уражена шкіра, м'язи, сухожилля,
кістки. Струп твердий, обвуглений,
чорного кольору*

_____ ступінь

Завдання 4. Установіть відповідність між видами кровотеч та їх ознаками (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|----------------|--|
| 1. Капілярна | А Кров яскраво-червона, витікає пульсуючим струменем |
| 2. Венозна | Б Кров темно-вишнева, витікає з рани безперервно |
| 3. Артеріальна | В Кров темно-червоного кольору, сочиться |

	А	Б	В
1			
2			
3			

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 3. ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА. ПОРЯТУНОК ЛЮДЕЙ ПІД ЧАС ПОЖЕЖІ

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

Термічний опік – це _____
_____.

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

1. Дихання потерпілого визначають за рухом _____
_____ або за допомогою _____.

2. Непрямий масаж серця роблять з частотою _____ натискань на 1 хвилину.

3. Джгут, накладений при кровотечі, може залишатися на кінцівці не більше _____
_____ з моменту його накладення.

4. При поєднанні реанімаційних заходів після 1 вдиху штучного дихання роблять _____
_____ натискань масажу серця.

5. Якщо приміщення задимлене, слід захистити органи _____.

Завдання 3. Вкажіть ступінь опіку (за правильно виконане завдання – 2 бали)

а) за зовнішнім виглядом:



б) за описом:

*уражені всі шари шкіри. Струп
твердий, коричневого кольору*

_____ ступінь

_____ ступінь

Завдання 4. Установіть відповідність між видами кровотеч та способами їх зупинки (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. Капілярна кровотеча | А Накладання джгута нижче місця поранення |
| 2. Венозна кровотеча | Б Накладання джгута вище місця поранення |
| 3. Артеріальна кровотеча | В Накладання тиснутої пов'язки |

	А	Б	В
1			
2			
3			

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 4. ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я

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

Оздоровчі системи – це _____
_____.

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

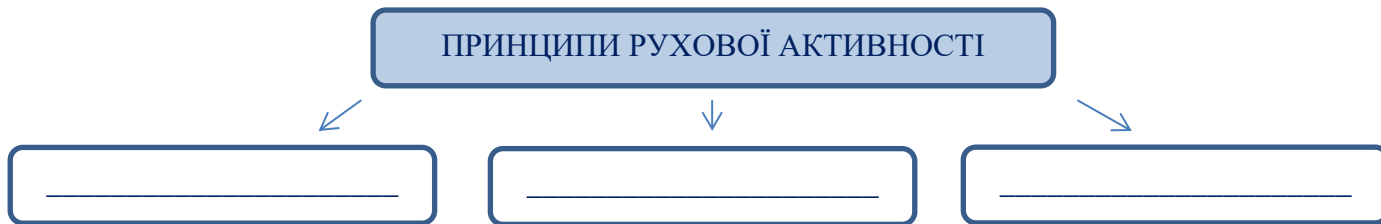
1. Здатність робити рухи з максимальною амплітудою називають _____.

2. Спритність – це фізична якість людини, що виявляється у _____
_____.

3. Здатність робити фізичні рухи напруженням м'язів має назву _____.

4. Здатність виконувати максимальну кількість рухів за мінімальний час називають
_____.

Завдання 3. Доповніть схему «Принципи рухової активності» (за правильно виконане завдання – 2 бали)



Завдання 4. Установіть відповідність між сучасними оздоровчими системами та їх характеристиками (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|-------------------|--|
| 1. Арт-терапія | А Лікування за допомогою тварин |
| 2. Анімалотерапія | Б Використання властивостей лікарських рослин |
| 3. Загартовування | В Лікування засобами мистецтва |
| 4. Фітотерапія | Г Профілактичні заходи з використанням природних чинників (сонця, повітря, води) |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 4. ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я

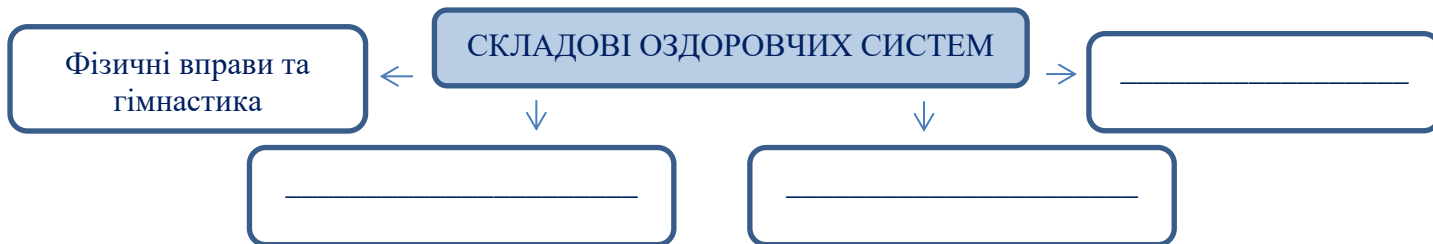
Завдання 1. Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Йога – це _____
_____.

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

1. Комплекс профілактичних заходів з використанням природних чинників (сонця, повітря, води) називають _____.
2. Спеціальні прийоми дозованого розтирання тіла пацієнта мають назву _____.
3. Ароматерапія – це метод терапії із застосуванням _____.
4. Лікування за допомогою тварин має назву _____.
5. Арт-терапія – це вид психотерапії заснований на _____.

Завдання 3. Доповніть схему «Складові оздоровчих систем» (за правильно виконане завдання – 2 бали)



Завдання 4. Установіть відповідність між фізичними якостями людини та їх характеристиками (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|-----------------|---|
| 1. Сила | А Виконання рухових дій за мінімальний час |
| 2. Гнучкість | Б Тривала робота без зниження інтенсивності |
| 3. Швидкість | В Здатність виконувати рухи з великою амплітудою |
| 4. Витривалість | Г Здатність долати опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 5. БЕЗПЕКА ХАРЧУВАННЯ

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

Харчове отруєння – це _____
_____.

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

1. Калорійність щоденного меню не повинна перевищувати _____.
2. Підліткам потрібно їсти _____ разів на день.
3. Надмірне вживання солі та продуктів тваринного походження може стати причиною _____ хвороб.
4. При вживанні тістечок і тортів з кремом, правила зберігання яких було порушено, в організм може потрапити патогенний _____.

Завдання 3. Доповніть пам'ятку «Профілактика харчових отруєнь» (за правильно виконане завдання – 2 бали)

ПРОФІЛАКТИКА ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ

1. Додержуватись правил _____
2. Ретельно мити _____
3. Зберігати окремо _____
4. Кип'ятити _____
5. Не купувати продукти _____
6. Не вживати _____

Завдання 4. Установіть відповідність між отруйними рослинами (за кожну правильну відповідність – 1 бал)



	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

1. Блекота чорна 2. Вороняче око 3. Паслін чорний 4. Вовче лико

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 5. БЕЗПЕКА ХАРЧУВАННЯ

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

Харчові добавки – це _____
_____.

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

1. Раціональне харчування передбачає різноманітність, _____ та _____.
2. Надмірне вживання жирів і цукру може спричинити хворобу _____.
3. Відмова від калорійних страв може викликати _____ – різке схуднення та порушення обміну речовин.
4. Найнебезпечніша хвороботворна бактерія, яка розвивається за відсутності кисню у консервах, спричиняє _____.

Завдання 3. Доповніть симптоми харчових отруєнь (за правильно виконане завдання – 2 бали)

СИМПТОМИ ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ

1. Нудота, блювання, пронос, відсутність _____
2. Шкіра _____
3. Серцебиття _____
4. Дихання _____
5. Біль у _____
6. Температура _____

Завдання 4. Установіть відповідність між отруйними грибами (за кожну правильну відповідність – 1 бал)



А

1. Бліда поганка



Б

2. Жовчний гриб



В

3. Свинуха тонка



Г

4. Плютка

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 6. СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

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

Мораль – це _____
_____.

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

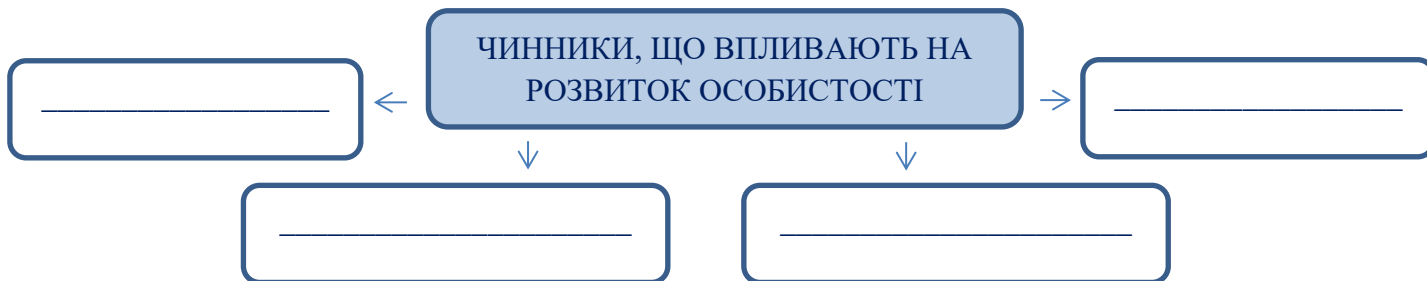
1. Розумовий і фізичний розвиток людини, якого вона досягає самостійними заняттями, вправами має назву _____.

2. Здатність контролювати свої емоції, думки, поведінку називають _____
_____.

3. Риси характеру, темперамент є _____ чинниками,
що впливають на духовне здоров'я.

4. Ефективне спілкування є _____ чинником, що
впливає на духовне здоров'я.

Завдання 3. Назвіть чинники, що впливають на розвиток особистості (за правильно виконане завдання – 2 бали)



Завдання 4. Виберіть з переліку усі можливі варіанти потреб існування (максимальна кількість балів – 4)

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. Дружба | 6. Самореалізація |
| 2. Спілкування | 7. Одяг |
| 3. Харчування | 8. Повага |
| 4. Повага | 9. Взаєморозуміння |
| 5. Безпека | 10. Житло |

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 6. СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

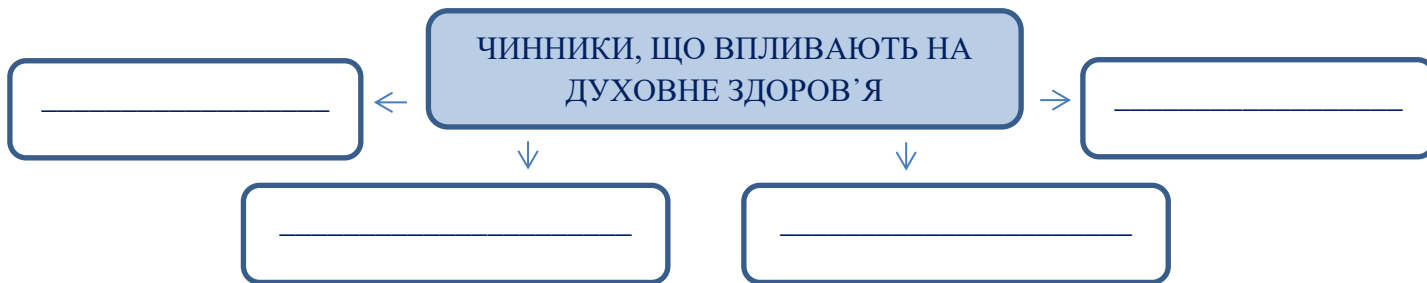
Завдання 1. Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Духовність – це _____
_____.

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

1. Вивчення особистістю власних психічних і фізичних особливостей, осмислення самого себе має назву _____.
2. Реалізацію потенціалу особистості при усвідомленні людиною самої себе називають _____.
3. Спадковість є _____ чинником становлення особистості.
4. Умови життя людини є _____ чинником становлення особистості.

Завдання 3. Назвіть чинники, що впливають на духовне здоров'я (за правильно виконане завдання – 2 бали)



Завдання 4. Виберіть з переліку усі можливі варіанти потреб розвитку (максимальна кількість балів – 4)

- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| 1. Захищеність | 6. Творчий розвиток |
| 2. Харчування | 7. Житло |
| 3. Спілкування | 8. Вода |
| 4. Одяг | 9. Інтелектуальний розвиток |
| 5. Самореалізація | 10. Безпека |

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 7. КРАСА І ЗДРОВ'Я

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

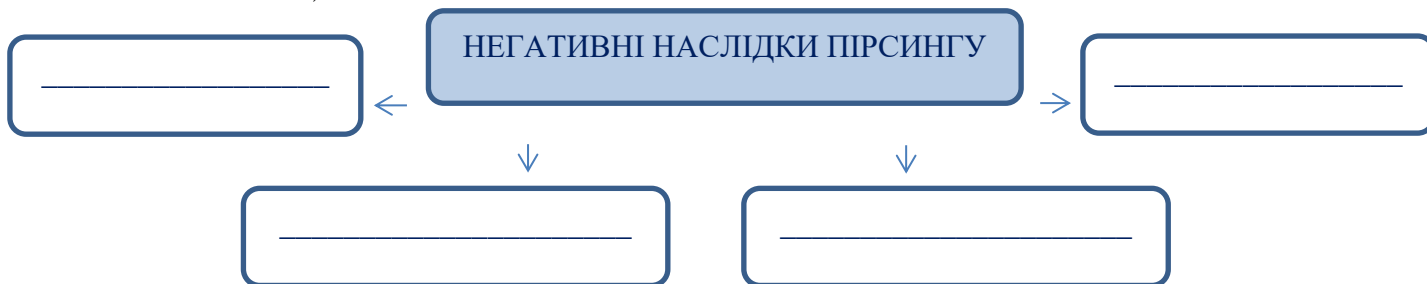
Краса – це _____
_____.

Завдання 4. Поясніть українські прислів'я про красу (максимальна кількість балів – 4)

1. «Краса минеться, а розум пригодиться»

2. «Де стан, там і врода»

Завдання 3. Доповніть схему «Негативні наслідки пірсингу» (за правильно виконане завдання – 2 бали)



Завдання 4. Установіть відповідність між складовими краси людини (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1. Фізична складова | А Моральність |
| 2. Соціальна складова | Б Оптимізм |
| 3. Психічна складова | В Пряма постава |
| 4. Духовна складова | Г Уміння дружити |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 7. КРАСА І ЗДРОВ'Я

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

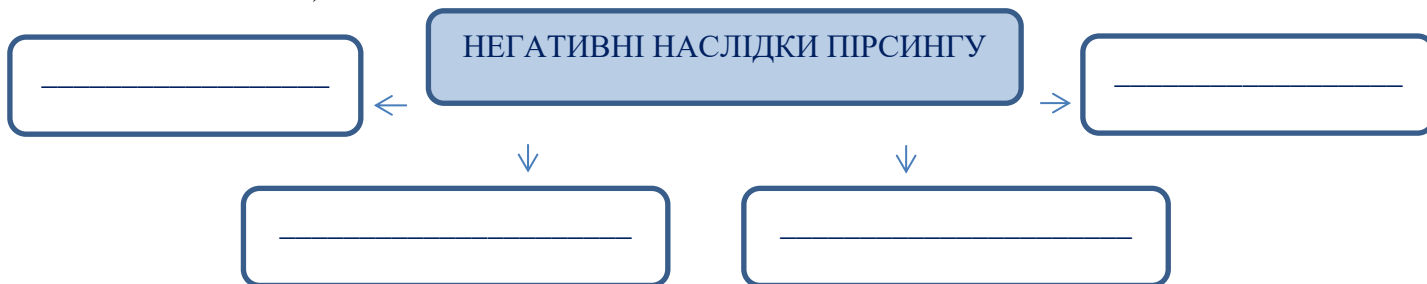
Пірсинг – це _____
_____.

Завдання 4. Поясніть українські прислів'я про красу (максимальна кількість балів – 4)

1. «Краса до вінця, а розум до кінця»

2. «Лице рум'яне, а серце кам'яне»

Завдання 3. Доповніть схему «Негативні наслідки татуювання» (за правильно виконане завдання – 2 бали)



Завдання 4. Установіть відповідність між складовими краси людини (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. Фізична складова | А Гарний настрій |
| 2. Соціальна складова | Б Сильні м'язи |
| 3. Психічна складова | В Уміння спілкуватися |
| 4. Духовна складова | Г Доброта |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 8. УМІННЯ ВЧИТИСЯ

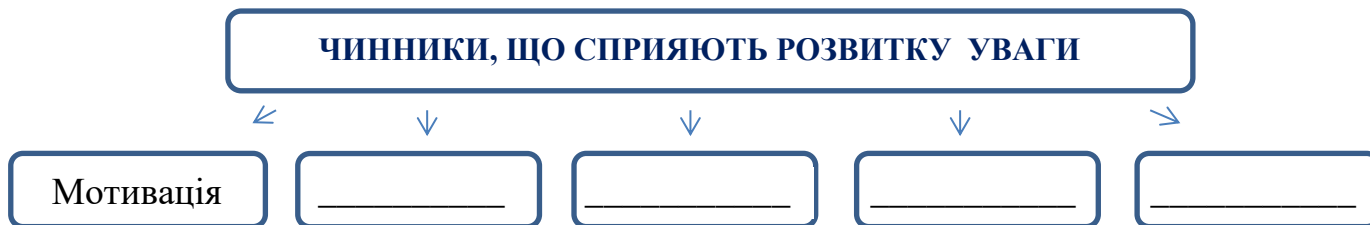
Завдання 1. Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Логічне мислення – це _____
_____.

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

1. Властивість зберігати і відтворювати інформацію називають _____.
2. Творче мислення поєднує такі основні властивості: швидкість, _____, _____.
3. Зображення процесу загального системного мислення за допомогою схем уможливають карти _____.
4. Сукупність спеціальних прийомів і способів, що полегшують запам'ятовування, має назву _____.

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



Завдання 4. Установіть відповідність між основними методами ефективного запам'ятовування (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|----------------------|--|
| 1. Нестандартність | А Пов'язування одного елемента з іншим |
| 2. Асоціація | Б «Оживлення образів» |
| 3. Логіка, структура | В Створення незвичних образів |
| 4. Активна дія | Г Розроблення алгоритмів |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 8. УМІННЯ ВЧИТИСЯ

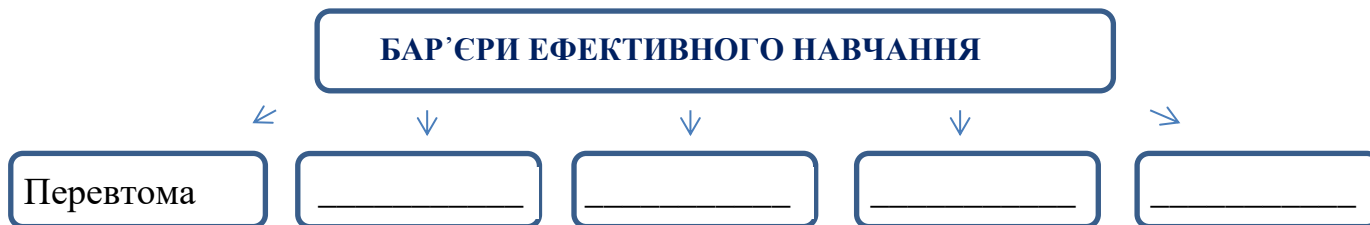
Завдання 1. Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Мнемоніка – це _____
_____.

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

1. Психофізіологічний процес, який під дією зовнішніх або внутрішніх факторів стимулює у людей бажання займатися тією чи іншою діяльністю має назву _____.
2. Здатність мислити послідовно та не допускати протиріч у своїх міркуваннях називають _____.
3. Зосередитись на якомусь певному об'єкті можна за допомогою _____.
4. Здатність мислити нестандартно, знаходити оригінальні рішення та продукувати свіжі ідеї має назву _____.

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



Завдання 4. Установіть відповідність між основними методами ефективного запам'ятовування (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| 1. Логіка, структура | А Використання різних відчуттів |
| 2. Активна дія | Б Створення смішних образів |
| 3. Гумор | В Створення рухомих образів |
| 4. Синестезія | Г Створення карт пам'яті |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 9. СПІЛКУВАННЯ ХЛОПЦІВ І ДІВЧАТ. ПСИХОАКТИВНІ РЕЧОВИНИ

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

Гендерні стереотипи – це _____
_____.

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

1. Вживання психоактивних речовин викликає _____ та _____ залежність.
2. Біологічно зумовлений поділ організмів на чоловіків та жінок має назву _____.
3. Стан незрозумілого збудження, сліди від уколів є ознакою вживання _____.
4. Гендерна рівність передбачає, що жінки й чоловіки мають рівні _____ та рівні _____.

Завдання 4. Доповніть вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я хлопців (за правильно виконане завдання – 2 бали)

ВПЛИВ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН НА РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я ХЛОПЦІВ

1. Зменшується _____
2. Підвищується _____
3. Порушується _____
4. Слабшають _____

Завдання 4. Виберіть ознаки гендера з усіх запропонованих варіантів (максимальна кількість балів – 4)

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1. Залежать від традицій | 6. Характеризують поведінку |
| 2. З'являються самі по собі | 7. Поняття біологічне |
| 3. Не залежать від країни | 8. Поняття соціальне |
| 4. Можуть з часом змінюватися | |
| 5. Не залежать від культури | |

1	2	3	4	5	6	7	8

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 9. СПІЛКУВАННЯ ХЛОПЦІВ І ДІВЧАТ. ПСИХОАКТИВНІ РЕЧОВИНИ

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

Гендер – це _____
_____.

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

1. Підлітки, які вживають психоактивні речовини можуть відставати у _____ та _____ розвитку.
2. Сукупність ознак організму, що забезпечують розмноження та передачу нащадкам спадкової інформації називають _____.
3. Рівноправні стосунки між хлопцями та дівчатами передбачає правило трьох «К»: комунікація, кооперація, _____.
4. Надмірно звужені або розширені зіниці можуть бути ознакою вживання _____
_____.

Завдання 4. Доповніть вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я дівчат (за правильно виконане завдання – 2 бали)

ВПЛИВ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН НА РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ

1. Зростає _____
2. Знижується _____
3. Уповільнюється _____
4. Можуть народитися діти з _____

Завдання 4. Виберіть ознаки статі з усіх запропонованих варіантів (максимальна кількість балів – 4)

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Характеризують поведінку | 6. Не залежать від зовнішнього впливу |
| 2. Залежать від традицій | 7. Поняття соціальне |
| 3. Не змінюються з часом | 8. Поняття біологічне |
| 4. Змінюються в різних країнах | |
| 5. Не залежать від культури | |

1	2	3	4	5	6	7	8

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 10. НАСЛІДКИ РАННІХ СТАТЕВИХ СТОСУНКІВ. ВІЛ ТА ІПСШ

Завдання 1. Розшифруйте абрєвіатуру СНІД (за правильно виконанє завдання – 2 бали)

С – _____

Н – _____

І – _____

Д – _____

Завдання 2. Вставте у речення пропущєні слова (кожне правильно доповненє речення –1 бал)

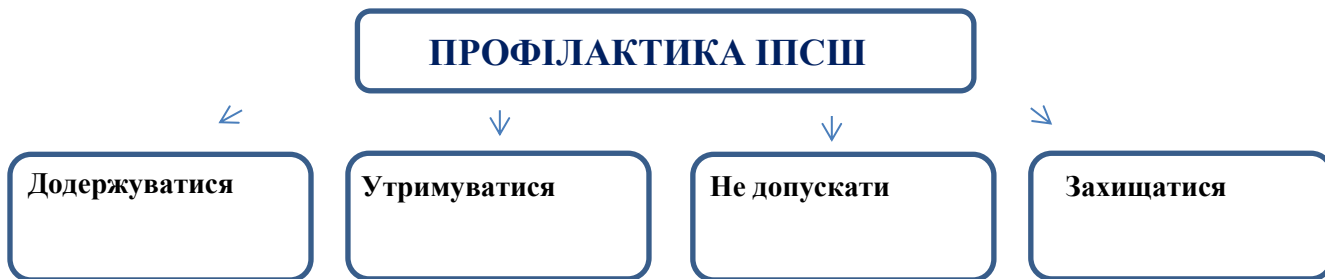
1. Вчинки або дії людини, які провокують злочинця на вчинення злочину, називають _____ поведінкою.

2. Збудником гонорєї є _____.

3. Збудником геніального герпесу є _____.

4. ВІЛ руйнує насамперед _____ систему людини.

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



Завдання 4. Установіть відповідність між причинами ранніх статевих стосунків та їх протидіями (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Не замислюватись про наслідки | А Розвивати інтелект |
| 2. Вживання психоактивних речовин | Б Будувати довірливі стосунки |
| 3. Швидше подорослішати | В Набувати корисних звичок |
| 4. Утримати кохану людину | Г Шукати інформацію в різних джерелах |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 10. НАСЛІДКИ РАННІХ СТАТЕВИХ СТОСУНКІВ. ВІЛ ТА ІПСШ

Завдання 1. Розшифруйте абрєвіатуру ІПСШ (за правильно виконанє завдання – 2 бали)

I – _____

II – _____

С – _____

Ш – _____

Завдання 2. Вставте у речення пропущєні слова (кожне правильно доповненє речення –1 бал)

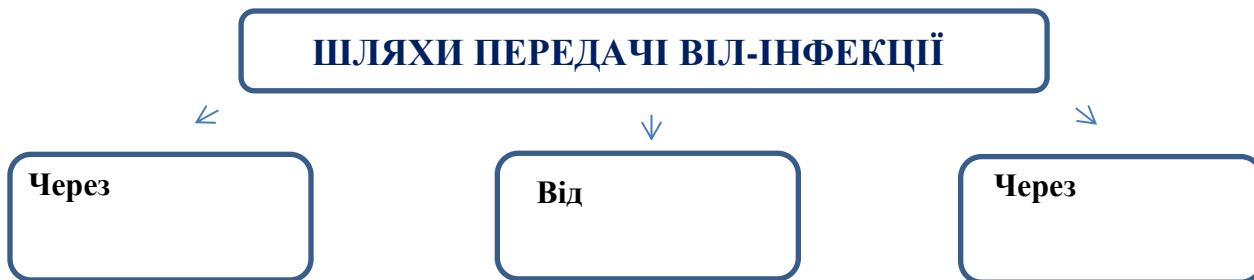
1. Щоб зменшити ризик сексуального насильства слід діяти за формулою безпеки: _____, _____ та діяти в разі небезпеки.

2. Збудником гепатиту С є _____.

3. Збудником сифілісу є _____.

4. Кінцевою стадією ВІЛ-інфекції є _____.

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



Завдання 4. Установіть відповідність між причинами ранніх статевих стосунків та їх протидіями (за кожную правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. Зберегти стосунки | А Розвивати навички впевненої поведінки |
| 2. Швидше подорослішати | Б Обговорити проблему з дорослими |
| 3. Не знати про наслідки | В Не піддаватися тиску |
| 4. Не відрізнятися від інших | Г Будувати довірливі стосунки |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 11. БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

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

Пріоритет у дорожньому русі – це _____
_____.

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

1. Учасниками дорожнього руху є _____.

2. На перехресті рівнозначних доріг перевагу має той транспортний засіб, що перебуває
_____.

3. Служить для того, щоб привернути увагу, але не дає транспорту переваг під час руху увімкнений проблiсковий маячок _____ кольору.

4. Трамвай має пріоритетне право на рух перед _____.

5. Для перевезення людей і вантажу призначені _____ мотоцикли.

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

МОТОЦИКЛІСТУ ЗАБОРОНЕНО

1. Експлуатувати мотоцикл, якщо відсутні _____
2. Вийжджати з несправними _____
3. Перевозити на задньому сидінні дітей, які не досягли _____
4. Перевозити на задньому сидінні дітей, зріст яких _____

Завдання 4. Установіть відповідність між сигналами маневрів мотоцикліста (за кожну правильну відповідність – 1 бал)



А

1. Поворот ліворуч



Б

2. Поворот праворуч



В

3. Зупинка

	А	Б	В
1			
2			
3			

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 11. БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

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

Дорожній рух – це _____
_____.

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

1. Права і обов'язки всіх учасників дорожнього руху визначено _____.
2. На перехресті головної та другорядної доріг перевагу має той транспортний засіб, що рухається _____.
3. Автомобілі спеціального призначення з проблісковим маячком _____ чи _____ кольору мають право проїхати в першу чергу і безперешкодно.
4. Заборонено перевозити дітей до _____ віку в кузові вантажного автомобіля;
5. Перед сигналами світлофорів перевагу мають сигнали _____.

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

ПАСАЖИРУ МОТОЦИКЛА СЛІД:

1. Ретельно застібнути _____
2. Під час руху триматися _____
3. Під час маневрів нахилитися _____
4. Якщо потрібно озирнутися, то _____

Завдання 4. Установіть відповідність між сигналами маневрів мотоцикліста (за кожну правильну відповідність – 1 бал)



А

1. Поворот ліворуч



Б

2. Поворот праворуч



В

3. Зупинка

	А	Б	В
1			
2			
3			

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 12. ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА

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

Екологічна безпека – це _____
_____.

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

1. Здоров'я людини на _____ відсотків залежить від умов довкілля.

2. Щоб якість води відповідала санітарно-гігієнічним нормам, стежить _____
_____ служба.

3. Продуктом неповного згоряння палива є _____ газ,
який спричиняє задуху.

4. Газоподібні забруднюючі речовини утворюють над містами _____ –
густу завісу диму, туману і пилу.

Завдання 3. Доповніть пам'ятку «Як зменшити негативний вплив забруднених ґрунтів на здоров'я» (за правильно виконане завдання – 2 бали)

ЯК ЗМЕНШИТИ НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ЗАБРУДНЕНИХ ҐРУНТІВ НА ЗДОРОВ'Я

1. Не збирати _____
2. Не купувати _____
3. Не вживати _____
4. Ретельно мити _____

Завдання 4. Виберіть з переліку усі техногенні чинники забруднення довкілля (максимальна кількість балів – 4)

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| 1. Виверження вулканів | 6. Спалювання сміття |
| 2. Засоби захисту рослин | 7. Ураганні вітри |
| 3. Піщані бурі | 8. Промислові підприємства |
| 4. Викиди транспорту | 9. Поширення пилку рослин |
| 5. Природна радіація | 10. Вивітрювання гірських порід |

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 12. ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА

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

Екологія – це _____
_____.

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

1. Під час відпочинку на природі не можна пити воду з _____ джерел.
2. Вуглекислий газ спричиняє _____ ефект – аномально високі температури повітря.
3. Вуглеводневі сполуки, що містяться у випарах бензину, вихлопних газах автомобілів при тривалій дії на організм призводять до _____ захворювань.
4. Причиною кислотних дощів є потрапляння в атмосферу оксидів _____
_____.

Завдання 3. Доповніть пам'ятку «Як зменшити негативний вплив забрудненого повітря для тих, хто проживає у промисловій зоні» (за правильно виконане завдання – 2 бали)

ЯКЩО У ВАШІЙ МІСЦЕВОСТІ Є ПРОМИСЛОВЕ ПІДПРИЄМСТВО

1. Не перебувати тривалий час _____
2. Не купатися _____
3. Не збирати _____
4. Не відчиняти вікон, якщо _____

Завдання 4. Виберіть з переліку усі природні чинники забруднення довкілля (максимальна кількість балів – 4)

- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |
1. Самозаймання торфовищ
 2. Збільшення кількості міст
 3. Будівництво АЕС
 4. Вітрові ерозії ґрунту
 5. Пилові бурі
 6. Гербіциди
 7. Смог
 8. Побутова хімія
 9. Виділення метану під час розкладання органічних решток
 10. Хімічна промисловість

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

**Тема 13. ПРАВОВА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ.
ЗАХИСТ ВІД КРИМІНАЛЬНИХ НЕБЕЗПЕК**

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

Закони – це _____
_____.

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

1. Закони в нашій державі ухвалює _____
_____.

2. Заборона, яка накладається главою держави на рішення іншого державного органу має назву
_____.

3. Законність і правопорядок в країні забезпечують _____ органи.

4. Узаконений захист майна, здоров'я і життя від суспільно небезпечних посягань називають
_____ обороною.

Завдання 3. Доповніть пам'ятку «Поведінка підлітка в разі затримання поліцією» (за правильно виконане завдання – 2 бали)

ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКА В РАЗІ ЗАТРИМАННЯ ПОЛІЦІЄЮ

1. З'ясувати _____
2. Поводитись _____
3. Спробувати _____
4. Звернутись по допомогу до _____

Завдання 4. Установіть відповідність між правопорушеннями та їх видами (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Дисциплінарні проступки | А Вимагання грошей |
| 2. Цивільно-правові правопорушення | Б Пошкодження чужого майна |
| 3. Адміністративні порушення | В Спізнення на урок |
| 4. Кримінальні правопорушення | Г Порушення правил дорожнього руху |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

**Тема 13. ПРАВОВА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ.
ЗАХИСТ ВІД КРИМІНАЛЬНИХ НЕБЕЗПЕК**

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

Правила – це _____
_____.

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

1. Основний закон держави – _____.
2. Закони набувають чинності після підписання _____
та опублікування у _____.
3. Визначені законом дії, що застосовуються до порушників законів, називають _____.
4. Застосування людиною засобів протидії, які не заборонені законом, без втручання відповідних державних та інших органів має назву _____.

Завдання 3. Доповніть права правоохоронців у разі затримання підлітків (за правильно виконане завдання – 2 бали)

ПРАВА ПРАВООХОРОНЦІВ У РАЗІ ЗАТРИМАННЯ ПІДЛІТКІВ

1. Перевірити _____
2. Затримати і доправити у відділення, якщо _____
3. Провести _____
4. Зареєструвати _____

Завдання 4. Установіть відповідність між правопорушеннями та їх видами (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Дисциплінарні проступки | А Несплата за проїзд |
| 2. Цивільно-правові правопорушення | Б Крадіжки |
| 3. Адміністративні порушення | В Знищення чужого майна |
| 4. Кримінальні правопорушення | Г Порушення правил поведінки у школі |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

**Тема 14. ПРОТИДІЯ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ.
НЕБЕЗПЕКА ДЕСТРУКТИВНИХ СОЦІАЛЬНИХ ГРУП**

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

Тероризм – це _____
_____.

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

1. Дітей, покинутих батьками, а також тих, які самі залишили родину або дитячі заклади і не мають місця проживання, називають _____.
2. В разі захоплення у заручники потрібно сісти подалі від _____.
3. При виявленні підозрілого предмета, необхідно викликати _____.
4. Для протидії залученню до деструктивних соціальних груп слід вдосконалювати навички _____ відмови.

Завдання 3. Доповніть пам'ятку «Протидія можливій небезпеці за кордоном» (за правильно виконане завдання – 2 бали)

ПРОТИДІЯ МОЖЛИВІЙ НЕБЕЗПЕЦІ ЗА КОРДОНОМ

1. Не ведіть переговори _____
2. Не користуйтеся послугами _____
3. Не укладайте контракт _____
4. Не довіряйте нікому документів, що _____

Завдання 4. Виберіть з переліку усі ознаки деструктивних соціальних груп (максимальна кількість балів – 4)

- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| 1. Приховування інформації | 5. Повага до інших |
| 2. Відсутність жорстких правил | 6. Таємні ритуали |
| 3. Навіювання страху перед лідером | 7. Допомога у навчанні |
| 4. Жорстка ієрархія | 8. Доброзичливі відносини |

1	2	3	4	5	6	7	8

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

**Тема 14. ПРОТИДІЯ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ.
НЕБЕЗПЕКА ДЕСТРУКТИВНИХ СОЦІАЛЬНИХ ГРУП**

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

Деструктивні соціальні угруповання – це _____
_____.

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

1. Дітей, які не мають сприятливих умов для фізичного, соціального, психічного і духовного розвитку, називають _____.
2. В разі захоплення у заручники не потрібно відмовлятися від _____.
3. При виявленні підозрілого предмета у школі слід повідомити _____.
4. Для протидії залученню до деструктивних соціальних груп необхідно вдосконалювати навички _____ поведінки.

Завдання 3. Доповніть пам'ятку «Протидія можливій небезпеці за кордоном» (за правильно виконане завдання – 2 бали)

ПРОТИДІЯ МОЖЛИВІЙ НЕБЕЗПЕЦІ ЗА КОРДОНОМ

1. Довіряйте фірмам, які _____
2. Ведіть переговори _____
3. Укладайте контракт _____
4. Тримайте при собі _____

Завдання 4. Виберіть з переліку усі ознаки деструктивних соціальних груп (максимальна кількість балів – 4)

- | | |
|------------------------|-------------------------------------|
| 1. Довірливі відносини | 5. Абсолютна влада лідера |
| 2. Жорстка дисципліна | 6. Підтримка один одного |
| 3. Толерантність | 7. Заборона спілкування поза групою |
| 4. Дезінформація | 8. Піклування про членів групи |

1	2	3	4	5	6	7	8

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 15. ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА

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

Інформація – це _____
_____.

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

1. Всесвітня система сполучених комп'ютерних мереж має назву _____.
2. Нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми називають _____
_____.
3. Безперервна робота за комп'ютером повинна бути не більше _____.
4. Відстань між очима і монітором комп'ютера повинна бути _____.
5. Жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів називають _____.

Завдання 3. Доповніть схему «Позитивний вплив ЗМІ» (за правильно виконане завдання – 2 бали)



Завдання 4. Доповніть правила безпечного користування Інтернетом (за правильно виконане завдання – 3 бали)

ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ В НАТОВПІ

- Не заходьте _____
- Не користуйтеся _____
- Не повідомляйте _____
- Не робіть _____
- Не довіряйте _____
- Остерігайтесь _____

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

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

Тема 15. ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА

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

Інформаційні технології – це _____
_____.

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

1. Особу, що намагається отримати несанкціонований доступ до комп'ютерних систем, як правило з метою отримання секретної інформації, називають _____.
2. Миготіння зображення на екрані монітора негативно впливає на _____.
3. Відстань до телевізора повинна бути не менше _____.
4. Булінг із застосуванням цифрових технологій називають _____.
5. Нездатність подолати бажання постійно використовувати комп'ютер має назву _____.

Завдання 4. Доповніть схему «Негативний вплив ЗМІ» (за правильно виконане завдання – 4 бали)



Завдання 4. Доповніть правила безпечного користування Інтернетом (за правильно виконане завдання – 3 бали)

ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО КОРИСТУВАННЯ ІНТЕРНЕТОМ

- Не змінюйте _____
- Не оприлюднюйте _____
- Не відповідайте _____
- Не заважайте _____
- Не провокуйте _____
- Повідомляйте _____

Оцінка _____

Помітка вчителя _____

ЗМІСТ

Тема 1. НА ПОРОЗІ ДОРΟΣЛОГО ЖИТТЯ	
Варіант I	3
Варіант II	5
Тема 2. НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ	
Варіант I	7
Варіант II	9
Тема 3. ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА. ПОРЯТУНОК ЛЮДЕЙ ПІД ЧАС ПОЖЕЖІ	
Варіант I	11
Варіант II	13
Тема 4. ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я	
Варіант I	15
Варіант II	17
Тема 5. БЕЗПЕКА ХАРЧУВАННЯ	
Варіант I	19
Варіант II	21
Тема 6. СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ	
Варіант I	23
Варіант II	25
Тема 7. КРАСА І ЗДОРОВ'Я	
Варіант I	27
Варіант II	29

Тема 8. УМІННЯ ВЧИТИСЯ	
Варіант I	31
Варіант II	33
Тема 9. СПІЛКУВАННЯ ХЛОПЦІВ І ДІВЧАТ. ПСИХОАКТИВНІ РЕЧОВИНИ	
Варіант I	35
Варіант II	37
Тема 10. НАСЛІДКИ РАННІХ СТАТЕВИХ СТОСУНКІВ. ВІЛ ТА ІПСШ	
Варіант I	39
Варіант II	41
Тема 11. БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ	
Варіант I	43
Варіант II	45
Тема 12. ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА	
Варіант I	47
Варіант II	49
Тема 13. ПРАВОВА ВІДПОВІДАЛЬНІСЬ. ЗАХИСТ ВІД КРИМІНАЛЬНИХ НЕБЕЗПЕК	
Варіант I	51
Варіант II	53
Тема 14. ПРОТИДІЯ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ. НЕБЕЗПЕКА ДЕСТРУКТИВНИХ СОЦІАЛЬНИХ ГРУП	
Варіант I	55
Варіант II	57
Тема 15. ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА	
Варіант I	59
Варіант II	61