

Контрольна робота
за I семестр з основ здоров'я
учня(ці) 6 класу
з індивідуального навчання
(сімейна(домашня форма) навчання)
П. І.(Прізвище та Ім'я)

Початковий рівень Вибери одну правильну відповідь(0,5 б за кожне правильно виконане завдання)

1. Відсутність загрози життю та здоров'ю людини:

- а) безпека; б) небезпека; в) здоров'я; г) загроза.

2. Що не можна робити в зоні бойових дій:

- а) фотографувати та знімати відео в присутності людей у військовій формі;
б) тримати на поготові тривожну валізу;
в) носити документи, що посвідчують особу;

3. Харчова цінність — це співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, що містяться у

- а) 1 г продукту; б) 100 г продукту; в) 1 кг продуктів;

4. Акліматизація це-...

- а) температура в холодильнику; б) вид отруйних рослин; в) пристосування організму до змін у навколишньому середовищі; г) їжа древніх племен

5. Укажи, що не є складовою особистої гігієни:

- а) гігієна взуття; б) гігієна харчування; в) догляд за шкірою; г) догляд за тваринами.

6. Соціальне середовище може

- а) бути джерелом кримінальних небезпек в) сприяти здоров'ю
б) впливати на самооцінку г) нічого з переліченого

Середній рівень (3 бали)

Вибери кілька правильних відповідей(за виконане завдання 1 б.)

7. Оберіть фото, на яких зображені підозрілі предмети

☐	а) 	☐	б) 	☐		☐	
☐	д) 						

8. Укажіть правильні твердження(за правильно виконане завдання 2 б.).

- а) Кожна людина може та повинна дбати про збереження і відновлення довкілля.
б) При харчовому отруєнні не обов'язково викликати швидку допомогу чи звертатися до лікаря.
в) Слід додержуватися основних принципів правильного харчування: різноманітності, помірності, збалансованості.
г) Після занять фізичними вправами можна помитися і холодною водою.

Достатній рівень. Установи послідовність та відповідність (1,5 бали за кожне правильне завдання 10,11)

9. Розподіли небезпеки техногенного, природного та соціального середовища

1 Хуліганство, вандалізм	6 Тваринний світ	А – техногенні Б – природні В - соціальні
2 Пожежі	7 Небезпеки на дорогах і транспорті	
3 Стихійні лиха	8 Ураження електричним струмом	
4 Хімічні опіки, отруєння	9 Погодні умови	
5 Крадіжки	10 Викрадення, замах на життя	

Відповідь повинна мати вигляд : 1Б або 3А тощо

10. Знайди відповідність між термінами та їхніми визначеннями.

Термін	Визначення
1 Мінерали	А вибір продуктів для споживання
2 Карієс	Б необхідні для росту й розвитку кісток скелета, м'язів, кровоносної системи.
3 Раціон харчування	В білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини
4 Поживні речовини	Г захворювання зубів
5 Йододефіцит	Д нестача йоду в організмі
6 Добовий раціон	Е їжа, яку людина з'їдає за день

Відповідь повинна мати вигляд : 1- ; 2- ; 3 - ; 4- ; 5-, 6-.

Високий рівень (3 бали)

11. Склади памятку: “Профілактика харчових отруєнь”

12. Опиши, як слід діяти під завалами?