

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я 9 КЛАС
УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ З ТЕМИ
«ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я»
КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 1

I-V

I рівень (0.5 бали)

1. Феномен — це:

- А звичайне явище, факт, який легко досягнути;
- Б виняткове, незвичайне, рідкісне явище, те, що важко досягнути;
- В незвичайне явище, але таке, котре можна легко пояснити;
- Г будь-яке явище, що не можна досягнути на підставі досвіду.

2. Загальнолюдськими цінностями є:

- А кар'єра, гроші, необмежена влада;
- Б успіх, популярність, слава;
- В родина, здоров'я, освіта, робота;
- Г реклама, прибуток, зброя.

3. Здоровий спосіб життя — це:

- А форми й способи повсякденної життєдіяльності, які вдосконалюють тільки фізичне здоров'я людини;
- Б форми й способи повсякденної життєдіяльності, які зміцнюють і вдосконалюють усі складові здоров'я людини;
- В форми й способи повсякденної життєдіяльності, які подобаються людині й не впливають на її здоров'я;
- Г форми й способи повсякденної життєдіяльності, які допомагають управляти іншими людьми.

4. Фізичні вправи поділяються на:

- | | |
|------------|---------------|
| А помірні; | В анаеробні; |
| Б аеробні; | Г інтенсивні. |

5. Засоби і предмети догляду за волоссям:

- А шампунь;
- Б крем захисний;
- В гребінець;
- Г пилочка.

6. Їжу, яку споживаєте, має бути багата на поживні речовини:

- А вуглеводи;
- Б овочевий сок;
- В фрукти;
- Г мінеральні речовини.

II рівень (1 бал)

7. Дайте визначення поняття.

Моніторинг – це ...

8. Вкажіть правильні твердження.

- А У суспільстві завжди цінувалися й цінуються доброта, вірність, чесність, взаємодопомога. Загальнолюдськими цінностями є родина, здоров'я, освіта, робота.
- Б Кожна людина надає перевагу тим чи іншим цінностям. Про її вибір можна судити за багатством або бідністю внутрішнього світу, розмаїтістю інтересів, неповторною людською індивідуальністю.
- В Здоров'я не випадково посідає найвищу позицію в ієрархії людських потреб та цінностей.
- Г Культуру здоров'я не потрібно формувати, вона виникає сама по собі.

9. Знайдіть відповідність між термінами та їхніми визначеннями.

Термін	Визначення
1 Феномен	А елементарна структурно-функціональна одиниця живого
2 Клітина	Б особливий стан матерії, при якому біологічні організми відрізняються від неорганічних об'єктів за рахунок процесів обміну речовин, росту, розвитку, розмноження, поведінки
3 Біологічне життя	В виняткове, незвичайне, рідкісне явище, те, що важко досягнути
4 Культура	Г стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів
5 Здоров'я	Д те, що зазвичай спрямовує нашу діяльність, мислення й почуття, що формує наші інтереси, оцінки й моральні норми

III рівень (1,5 бали)

10. Назвіть основні правила здорового способу життя.

11. Яких правил харчування слід дотримуватися під час інтенсивних фізичних навантажень?

IV рівень (3 бали)

12. Поясніть чому здоров'я є важливою цінністю життя людини? Доведіть на прикладі.

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я 9 КЛАС
УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ З ТЕМИ
«ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я»
КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 1
II-В

І рівень (0.5 бали)

1. Атрибут — це:

- А істотна невід'ємна, необхідна для забезпечення цілісності об'єкта або суб'єкта властивість, його частина;
- Б від'ємна частина, характеристикою якої є життя;
- В невід'ємна частина, необхідна тільки для забезпечення суб'єкта;
- Г невід'ємна частина, необхідна тільки для забезпечення об'єкта.

2. Загальнолюдськими цінностями є:

- А успіх, популярність, слава;
- Б кар'єра, гроші, необмежена влада;
- В реклама, прибуток, зброя;
- Г родина, здоров'я, освіта, робота.

3. Виберіть правильне визначення здоров'я. Здоров'я — це:

- А стан повного фізичного благополуччя;
- Б стан повного духовного благополуччя;
- В стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та певних фізичних вад;
- Г відсутність хвороб і фізичних дефектів.

4. Види рухової активності:

- | | |
|------------|---------------|
| А низька; | В інтенсивна; |
| Б помірна; | Г анаеробна. |

5. Засоби і предмети догляду за шкірою рук:

- А гумові рукавички;
- Б мило;
- В лосьйон;
- Г мочалка.

6. Їжу, яку споживаєте, має бути багата на поживні речовини:

- А овочевий салат;
- Б білки;
- В вітаміни;
- Г риба.

II рівень (1 бал)

7. Дайте визначення поняття.

Кредо – це ...

8. Вкажіть правильні твердження.

А Щоб зберігати і зміцнювати здоров'я, потрібно здійснювати постійний його моніторинг.

Б Слід додержуватися основних принципів правильного харчування: різноманітності, помірності, збалансованості.

В Якщо тривалий час порушувати біоритми життя, здоров'я покращується.

Г Фізична, соціальна, психічна і духовна складові здоров'я не взаємопов'язані між собою.

9. Знайдіть відповідність між термінами та їхніми визначеннями.

Термін	Визначення
1 Здоров'я	А порушення нормальної життєдіяльності організму
2 Хвороба	Б особливий стан матерії, при якому біологічні організми відрізняються від неорганічних об'єктів за рахунок процесів обміну речовин, росту, розвитку, розмноження, поведінки
3 Культура	В виняткове, незвичайне, рідкісне явище, те, що важко досягнути
4 Біологічне життя	Г стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів
5 Феномен	Д те, що зазвичай спрямовує нашу діяльність, мислення й почуття, що формує наші інтереси, оцінки й моральні норми

III рівень (1,5 бали)

10. Назвіть складові особистої гігієни.

11. Яких правил потрібно додержуватись, щоб уночі спати міцно, а зранку почуватися бадьоро.

IV рівень (3 бали)

12. Чи згодні ви, що фізичне здоров'я можна назвати основою здорового способу життя? Чому? Доведіть на прикладі .