

Основи здоров'я 8 клас
Узагальнення та систематизація знань з тем: „Здоров'я людини.
Фізична складова здоров'я.“

Контрольна робота № 1

I-V

I рівень (0,5 бала)

1. Складові зрілості людини:

- A фізична В психічна і духовна
Б соціальна Г духовна

2. Принципи безпеки життєдіяльності:

- A передбачати В діяти
Б уникати Г виконувати

3. До традиційних систем харчування не відносять:

- A італійську кухню В сироїдіння
Б японську кухню Г вегетаріанство

4. Позначте отруйні рослини:

- A дурман В деревій
Б нагідки Г беладонна

5. Харчові добавки класу барвники...

- A сприяють швидкому розварюванню
Б підсилюють або відновлюють колір продукту
В подовжують термін зберігання продукту

6. Чого не можна робити під час надання першої медичної допомоги при травматичному шоку?

- A обережно класти потерпілого на спину, при блюванні повертати голову вбік;
Б перевіряти, чи є дихання, чи працює серце;
В переносити потерпілого без надійного знерухомлення місць переломів
Г знімати прилиплий після опіку одяг

II рівень (1 бал)

7. Дайте визначення поняття

Соціальна роль-



8. Оберіть правильне твердження

А всі оздоровчі системи однакові;

Б усі оздоровчі системи передбачають купання зимою в ополонці;

В оздоровчі системи поділяються на традиційні та сучасні

Г причина харчових отруень - вживання зіпсованих чи інфікованих харчових продуктів та отруйних

9. Знайдіть відповідність.

Термін	Визначення
1.Соціальна роль	А комплекс спеціальних заходів і дій, спрямованих на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я
2.Термічні опіки	Б поведінка, очікувана від члена суспільства
3.Оздоровчі системи	В Спеціальні речовини, які додають до харчових продуктів для покращення смаку, вигляду, зберігання
4.Харчові добавки	Г виникають під час пожежі або під час гасіння вогню внаслідок дії високої температури

III рівень (1,5 бала)

10. Назвіть життєві навички.

11. Як надати домедичну допомогу під час сильної кровотечі?

IV рівень (3 бали)

12. Охарактеризуйте харчові отруєння і причини їх виникнення.



Основи здоров'я 8 клас
Узагальнення та систематизація знань з тем: „Здоров'я людини.
Фізична складова здоров'я.“
Контрольна робота № 1

II-B

I рівень (0,5 бала)

1. Традиційні оздоровчі системи:

- А йога В ушу
Б дієтотерапія Г циган

2. Принципи рухової активності:

- А систематичність В різноманітність
Б поступовість Г рухливість

3. До сучасних систем харчування відносять:

- А італійську кухню В сироїдіння
Б вегетаріанство Г японську кухню

4. Позначте неотруйні рослини:

- А дурман В деревій
Б нагідки Г беладонна

5. Харчові добавки класу консерванти...

- А сприяють швидкому розварюванню
Б підсилюють колір і смак продукту
В підвищують термін зберігання продуктів

6. Позначте ознаки життя потерпілого

- А наявність пульсу на сонній артерії, наявність самостійного дихання;
Б реакція зіниці на світло;
В відсутність пульсу на центральних артеріях
Г помутніння й висихання рогівки ока, відсутність реакції зіниці на світло

II рівень (1 бал)



7. Дайте визначення поняття

Оздоровчі системи -

8. Оберіть правильне твердження

А обов'язковою складовою оздоровчих систем є дієтичне харчування;

Б оздоровчі системи сприяють зміцненню здоров'я і формуванню здорового способу життя;

В складовою всіх оздоровчих систем є заняття йогою

Г для нормального росту й розвитку підліткам слід обирати свіжі й поживні продукти

9. Знайдіть відповідність.

Термін	Визначення
1. Оздоровчі системи	А виникають під час пожежі або під час гасіння вогню внаслідок дії високої температури
2. Харчові добавки	Б поведінка, очікувана від члена суспільства
3. Соціальна роль	В Спеціальні речовини, які додають до харчових продуктів для покращення смаку, вигляду, зберігання
4. Термічні опіки	Г комплекс спеціальних заходів і дій, спрямованих на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я

III рівень (1,5 бала)

10. Назвіть життєві навички безпечної поведінки.

11. Як надати домедичну допомогу при переломах

IV рівень (3 бали)

12. Охарактеризуйте термічні опіки та допомогу в разі опіків.

