

9 клас

основи здоров'я II семестр

ПІБ: _____

Клас: _____

Дата: _____

1. Цілісність здоров'я складається із таких складових (кілька відповідей)

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> а) Соціальна | <input type="checkbox"/> б) Фізична |
| <input type="checkbox"/> в) Психічна | <input type="checkbox"/> г) Духовна |
| <input type="checkbox"/> д) Загальна | |

2. Оберіть чинник, що впливає найбільше на здоров'я населення:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> а) Спосіб життя | <input type="checkbox"/> б) Стан навколишнього середовища |
| <input type="checkbox"/> в) Медицина | <input type="checkbox"/> г) Спадковість |

3. Що не є чинниками підтримання мотивації до здорового способу життя:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> а) Бажання бути благополучним | <input type="checkbox"/> б) Безвідповідальне ставлення до свого здоров'я |
| <input type="checkbox"/> в) Віра у власні сили | <input type="checkbox"/> г) Повага до себе |

4. Як потрібно харчуватися у підлітковому віці

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> а) три рази на день з солодкими перекусами; | <input type="checkbox"/> б) сніданок, обід ,вечеря; |
| <input type="checkbox"/> в) регулярно, збалансовано,раціонально | <input type="checkbox"/> г) ранком та ввечері; |

5. У тривожну валізу варто покласти:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> а) паспорт та інші важливі документи, гроші (готівку, банківські картки) | <input type="checkbox"/> б) гантелі |
| <input type="checkbox"/> в) зарядний пристрій, павербанк | <input type="checkbox"/> г) їжу довгого зберігання, воду |
| <input type="checkbox"/> д) аптечку, засоби гігієни | <input type="checkbox"/> е) ліхтарик, сірники (або запальничку), складаний ніж |

6. При якій кровотечі кров виливається напруженим пульсуючим струменем і має яскраво-червоне забарвлення?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> а) капілярній | <input type="checkbox"/> б) артеріальній |
| <input type="checkbox"/> в) венозній | <input type="checkbox"/> г) паренхіматозній |

7. Після відновлення серцебиття та дихання постраждалого ,треба зафіксувати положення його тіла

- а) на животі б) на спині
- в) на боці

8. Спілкування - це

- а) миттєва реакція на певну подію б) обмін думками, враженнями, повідомленнями з іншими людьми
- в) процес головного мозку, при якому відбувається запам'ятовування інформації

9. **Здоровий спосіб життя – це:**

- а) форми й способи повсякденної життєдіяльності, які подобаються людині й не впливають на її здоров'я; б) форми й способи повсякденної життєдіяльності, які зміцнюють і вдосконалюють усі складові здоров'я людини;
- в) форми й способи повсякденної життєдіяльності, які допомагають управляти іншими людьми.

10. Продовжити речення. "Навчання є успішним тоді, коли..."

- а) ви закінчили школу на "відмінно" б) те, що ви вивчаєте, відповідає вашим здібностям, інтересам, уподобанням.
- в) ви вступили до університету

11. Уміння домовлятися та відмовлятися від взаємних претензій - це...

- а) Комунікація б) Компроміс
- в) Кооперація

12. Виберіть показники готовності молоді людини до сімейного життя.

- а) Досягнення відповідного віку, статева зрілість б) Економічна незалежність, психологічна і соціальна зрілість
- в) Вміння ефективно спілкуватись та виконувати домашні обов'язки

9 клас