

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

І-В

І 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;
- Б аеробні;
- В анаеробні;
- 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-V**

I 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 дотримуватись, 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 .

