**Орієнтовні завдання для тематичного оцінювання**

**за II семестр з основ здоров’я**

**5 клас**

**1 рівень** *(6 балів)*

***Визначити правильні варіанти відповідей***

 **1.** 

**Якщо в людини нормальна температура 36,6°С , то це свідчить про нормальне:**

а) фізичне здоров'я;

б) інтелектуальне здоров'я;

в) психічне здоров'я;

г) моральне здоров'я.

**2.** 

**Позначте одне з правил, які повинен виконувати пасажир:**

а) ходити по салону під час руху автотранспорту;

б) можна висовуватися з вікон;

в) зайшовши в салон, пройти вперед;

г) стоячи в салоні, не триматися за поручні.

**3.** 

**Лінії, стрілки та інші позначення на проїзній частині – це:**

а) пішохідний перехід;

б) дорожня розмітка;

в) острівець безпеки;

г) двосмугова дорога.

**4.** 

**Цей дорожній знак означає місце зупинки:**

а) автобуса;

б) трамвая;

в) тролейбуса;

г) таксі.

**5.** 

**Позначте правило успішного навчання:**

а) щодня дізнавайтеся щось нове;

б) кидайте навчання, якщо чогось не розумієте;

в) бійтеся труднощів;

г) учіться заради того, що вас похвалять.

**6.** 

**Неорганізований школяр нічого не встигає зробити, тому що:**

а) йому не щастить;

б) він не може спланувати свій час;

в) у нього погана пам'ять;

г) він не слухається батьків.

**7.** 

**Загартовування - це:**

а) тренування організму, підвищення його стійкості до спеки та холоду;

б) переміщення тіла у просторі;

в) природна потреба людини в руховій активності;

г) звичайний спосіб утримання тіла у вертикальному положенні.

**8.** 

**Люди, які проводять багато часу біля телевізора:**

а) завжди веселі;

б) непосидючі;

в) малорухомі;

г) мають гарну пам'ять.

 **9.** 

**Вербальне спілкування - це спілкування за допомогою:**

а) жестів;

б) слів;

в) погляду;

г) інтонації.

**10.** 

**ВІЛ передається від хворої людини до здорової через:**

а) кашель;

б) чхання;

в) обійми та рукостискання;

г) кров.

**11.** 

**У разі підтоплення необхідно:**

а) відкрити вікна і двері;

б) цінні речі та меблі перенести в підвал;

в) прив'язати собак та інших тварин;

г) відключити в будинку газ, електрику і воду.

**12.**



**До способів збереження природного середовища належить:**

а) спалення сміття;

б) вирубування дерев;

в) будівництво заводів і фабрик;

г) облаштування годівниць для птахів.

**2 рівень** *(2 бали)*

*Позначте кілька правильних відповідей*

**13. Користуючись мережею Інтернет, я:**

а) не буду заважати чи шкодити іншим користувачам;

б) познайомлюсь з другом і домовлюсь з ним про зустріч за будь – яких обставин;

в) не буду посилати свої фотографії чи будь – яку інформацію без відома батьків:

г) за вимогою інших користувачів повідомлю свою адресу, номер телефону, місце роботи батьків тощо

**14. Для попередження порушення постави потрібно:**

а) постійно грати в теніс;

б) підбирати робочий стіл і стілець відповідно до зросту;

в) регулярно і повноцінно харчуватися;

г) виконувати вправи для зміцнення м′язів спини;

д) читати лежачи;

е) займатися плаванням

**3 рівень** *(2 бали)*

**15.** **Запишіть поради, яких потрібно дотримуватися, щоб зберегти зір\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4 рівень** *(2 бали)*

**16.** **Складіть правила для тих, хто залишився вдома сам\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Орієнтовні завдання для тематичного оцінювання**

**за II семестр з основ здоров’я**

**6 клас**

**1 рівень** *(6 балів)*

***Оберіть одну правильну відповідь:***

**1. Велосипеди мають бути обладнані:**

а) звуковим сигналом та світловідбивачами;

б) звуковим сигналом та питною водою;

в) питною водою та світловідбивачами.

**2. Під час пожежі в транспорті необхідно:**

а) голосно кричати «мамо!»;

б) швидко і без паніки вийти із салону;

в) сховатися під сидінням і чекати на допомогу.

**3. Якщо Ви стали свідком ДТП, в якій є потерпілі, потрібно:**

а) зателефонувати друзям, щоб прийшли подивитись на понівечені автівки;

б) зателефонувати в страхову компанію;

в) викликати швидку допомогу, зателефонувавши за номером 103.

**4.** **Рухатися по дорозі на велосипедах дозволяється особам, які досягли:**

а) 14-річного віку;

б) 16-річного віку;

в) 18-річного віку.

**5.** **При потраплянні хімічної речовини в очі потрібно:**

а) промити очі водою;

б) випити велику кількість теплої води;

в) протерти очі чистою серветкою.

**6.** **До засобів пожежогасіння відносяться:**

а) вогнегасник, ящик з піском, бочка з водою;

б) вогнегасник, ящик з картоплею, бочка з медом;

в) вогнегасник, порожній ящик, бочка з оливковою олією.

**7. Гармонійному розвитку підлітка перешкоджатимуть:**

а) шкідливі звички;

б) ранкова зарядка;

в) успішне навчання;

г) загартовування.

**8. Ставлення людини до самої себе – це …**

а) благополуччя;

б) самоорганізація;

в) самооцінка;

г)здоров’я.

**9. Віддалені наслідки від куріння:**

а) покращення пам’яті ;

б) сильний імунітет;

в) ракові захворювання;

 г) спортивні успіхи.

**10. ВІЛ передається…**

а) через воду;

б) через кров;

в) через обійми;

 г) через рукостискання.

**11.** **Маніпуляція – це:**

а) коли нас ніхто не намагається змушувати приймати якісь рішення;

б) коли хтось намагається змусити нас прийняти рішення під тиском, надаючи достовірну інформацію;

в) коли хтось намагається змусити нас прийняти рішення під тиском чи обманом, надаючи недостовірну інформацію;

г) коли нас хтось змушує приймати рішення шляхом обману, не надаючи ніякої інформації.

**12. Для чого потрібне «правило світлофора» (зупинись, подумай,**

**вибери)?**

а) для прийняття важливих рішень;

б) для гри у футбол;

в) для перегляду телепередач;

г) для гри на комп’ютері.

**2 рівень** *(2 бали)*

*Позначте кілька правильних відповідей.*

**13. Для досягнення своєї мети потрібно:**

а) скласти план дій;

б) налаштуватися на успіх;

в) у разі помилок і невдач відмовитися від досягнення мети;

г) очікувати на щасливий випадок;

д) не нехтувати порадою і допомогою інших;

е) якщо щось не виходить, урахувати помилки і спробувати ще раз.

**14. Визначте правильні твердження:**

а) якщо кілька разів спробувати наркотик, зі здоров’ям нічого не станеться;

б) токсикоманія не спричиняє залежності, вона менш шкідлива, ніж куріння, вживання алкоголю та наркотиків;

 в) приваблива реклама алкогольних та тютюнових виробів не зменшує їхньої шкоди.

**3 рівень** *(2 бали)*

**15. Доповніть перелік**

Якості людини, які формуються в процесі спілкування: а) відповідальність; б) принциповість; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4 рівень** *(2 бали)*

**16. Опишіть зміст чотирьох порад, які допоможуть опанувати себе при виникненні конфліктної ситуації.**

Установіть попереджувальну сигналізацію

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Полічіть до десяти
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Практикуйте переконання \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Змініть точку зору \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Орієнтовні завдання для тематичного оцінювання**

**за II семестр з основ здоров’я**

**7 клас**

**1 рівень** *(6 балів)*

***Оберіть правильні відповіді:***

**1. Шкідливі звички — це:**

а) рухливі ігри;

б) куріння;

в) непунктуальність;

г) читання під час їжі.

**2. Причини інфекційних захворювань:**

а) темна і забруднена кімната;

б) переїдання;

в) комахи;

г) хвора людина.

**3. Правильна поведінка при інфекційному захворюванні:**

а) перебувати вдома;

б) гуляти з друзями;

в) вести активний спосіб життя;

г) збільшити фізичне навантаження.

**4. Причини вживання наркотичних речовин підлітками:**

а) цікавість;

б) особливості самооцінки;

в) обманні дії оточуючих;

г) зміцнення імунітету.

**5. Через спільний шприц можна заразитися:**

а) грипом;

б) гепатитом;

в) ВІЛ;

г) туберкульозом.

**6. Конструктивне розв’язання конфлікту — це:**

а) досягнення своєї мети в будь-який спосіб;

б) компромісне рішення;

в) застосування сили;

г) усунення від вирішення проблеми.

**7. В якому документі передбачено відповідальність за зберігання, перевезення, розповсюдження і вживання наркотиків:**

а) Конституція України;

б) Кримінальний кодекс України;

в) Кодекс про шлюб та сім'ю України.

**8. До якого рівня ризику відноситься дана ситуація? Спілкування з незнайомими людьми, без маски, в період карантину.**

а) ризик високий;

б) ризик низький;

в) ризик середній.

**9.** **Ознаки  туберкульозу:**

а) нормальна температура;

б) бадьорість;

в) звичайний апетит;

г) пітливість.

**10. До негативних емоцій належить:**

а) задоволення;

б)радість;

в) інтерес;

г) смуток.

**11. Розвитку уваги буде сприяти:**

а) інтерес до досліджуваного предмета;

б)підготовка уроків при  ввімкненому телевізорі;

в) бажання швидше зайнятися більш цікавим;

г) виконання домашніх завдань пізно ввечері.

**12. До духовних потреб належить:**

а) голод;

б)спрага;

в) сон;

г) саморозвиток.

**2 рівень** *(2 бали)*

*Укажіть правильні твердження.*

**13. Які розрізняють ознаками небезпечних компаній?**

а) мають ватажка і жорсткі правила;

б) вимагають цілковитої відданості;

в) не мають жорстких правил;

г) з «чужими» поводяться агресивно і зверхньо;

д) не забороняють спілкуватися поза групою;

ж) поширене вживання тютюну, алкоголю, наркотиків.

**14. Конфлікт- це**

а) бесіда з товаришем;

б) зіткнення протилежних інтересів, думок;

в) зіткнення протилежних поглядів;

г) гостра суперечка;

д) перемовини;

ж) серйозні розбіжності.

**3 рівень** *(2 бали)*

**15. Доповніть рекламні стратегії та опишіть як вони впливають на вибір людини:**

Голос зірки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Факти і цифри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4 рівень** *(2 бали)*

**16. Складіть пам’ятку правил з профілактики туберкульозу**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Орієнтовні завдання для тематичного оцінювання**

**за II семестр з основ здоров’я**

**8 клас**

**1 рівень** *(6 балів)*

***Оберіть правильні відповіді:***

1. **Уміння вчитися – це уміння :**

а) швидко читати;

б) уміння переказувати прочитане;

в) не звертати увагу на нестачу досвіду;

г) шукати способи дії в нових ситуаціях.

**2. Процес керування власними станами і вчинками:**

а) саморегуляція;

б) самонавіювання;

в) самовизначення;

г) самопізнання.

**3. До особливостей ефективного навчання відносяться такі ситуації:**

а) людина багато читає;

б) людина багато знає;

в) людина має низький культурний рівень;

г) людина має багатий словниковий запас.

**4. Негативне мислення передбачає, що людина:**

а) цінує те, що має;

б) любить кожну хвилину свого життя;

в) підтримує хороший настрій у тих, хто навколо неї;

г) ніколи не вірить в успіх.

**5. Здатність нервової системи сприймати інформацію, зберігати її й використовувати:**

а) пам’ять;

б) інтелект;

в) увага;

г) мислення.

**6. Яке висловлення шкодить ефективному навчанню:**

а) «Я і так все знаю! Навіщо вчитися?!»;

б) «Я впевнений, що у мене все вийде!»;

 в) «Не вмію – навчуся!».

**7. Соціальна зрілість – це:**

а) один з необхідних етапів розвитку особистості;

б) спілкування хлопців та дівчат;

в) принцип рівноправного спілкування.

**8. Оберіть ознаки гендеру:**

а) жінки народжують дітей, чоловіки – ні;

б) у більшості країн поліцейські, в основному, чоловіки;

в) серед президентів, членів уряду і менеджерів жінок менше, ніж чоловіків;

г) жінки можуть годувати дітей груддю, чоловікам для годування потрібна пляшка з молоком.

**9. Укажіть правильні твердження щодо віктимної поведінки:**

а) юристи не розглядають віктимну поведінку як складову кримінальної системи, що призводить до скоєння злочину;

б) слово «віктимність» походить від латинського victima — жертва;

в) віктимність — це схильність стати жертвою злочину;

г) спровокувати злочинця можна словами або інтонацією висловлювань, жестами, діями, манерою поведінки, застосуванням сили.

**10. Насильство та жорстоке поводження – головні причини болю та страждань і навіть смерті серед підлітків. Воно може бути:**

а) фізичне;

б) психологічне;

в) сексуальне;

г) усі варіанти вірні.

**11. Шляхи інфікування ВІЛ:**

а) повітряно-крапельний;

б) статевий;

в) через кров;

г) від тварин, комах.

**12. Наслідки ранніх статевих стосунків:**

а) вагітність;

б) гарне самопочуття;

в) ризик захворювання на ІПСШ та ВІЛ;

г) психологічні травми.

**2 рівень** *(2 бали)*

**13. Виберіть ситуації, що загрожують сексуальним насиллям:**

а) відвідувати дискотеки і вечірки без друзів;

б) брати гроші і подарунки від малознайомих людей;

в) подорожувати разом із батьками;

г) ходити вечорами на самоті , у надто відвертому вбранні;

д) гуляти в місцях, де немає до кого звернутися по допомогу;

Ж) гуляти з однокласниками у парку.

**14. Укажіть правильні твердження щодо соціального дорослішання:**

а) соціальне дорослішання допомагає особистості людини розкритися в усьому її розмаїтті, включаючи статеві стосунки;

б) людина має дозріти біологічно, психологічно й соціально, для того щоб вона могла створити сім’ю й виховувати дітей;

в) соціальна зрілість — це один з необхідних етапів розвитку особистості.

**3 рівень** *(2 бали)*

**15. Перелічіть фізіологічні та соціально-психологічні наслідки штучного переривання вагітності.**

**4 рівень** *(2 бали)*

**16. Обґрунтуйте вплив інформаційної небезпеки на здоров’я людини.**

**Орієнтовні завдання для тематичного оцінювання**

**за II семестр з основ здоров’я**

**9 клас**

**1 рівень** *(6 балів)*

***Оберіть правильні відповіді:***

**1. Самовизначення – це:**

а) розуміння самого себе, своїх можливостей і прагнень;

б) нерозуміння свого місця в людському суспільстві й свого призначення в житті;

в) засіб оволодіння досвідом інших людей;

г) засіб оволодіння власним досвідом.

**2. Виконання яких правил не сприятиме запам’ятовуванню?**

а) намагайтеся ставитися до матеріалу, який запам’ятовуєте, не байдуже, а з великим емоційним інтересом;

б) навчіться зосереджувати свою увагу на досліджуваному предметі;

в) намагайтеся зрозуміти матеріал, формуйте в себе свідомий вольовий намір запам’ятати його;

г) учіть і повторюйте великими дозами.

**3. Духовне самопочуття – це:**

а) здатність людини пізнавати й використовувати нову інформацію, задля того щоб підвищити якість життя й здатність діяти оптимально в нових обставинах;

б) здатність людини діяти ефективно, згідно із вимогами свого життя, це гарна фізична підготовка й наявність корисних рухових якостей;

в) здатність успішно взаємодіяти й встановлювати важливі стосунки з іншими людьми;

г) здатність визначати свою систему цінностей і діяти згідно із нею.

**4. Щоб не потрапити під зомбуючий вплив ЗМІ потрібно розвивати навички критичного мислення:**

а) відкритість до інших думок;

б) надмірну довірливість;

в) фанатичну довіру певному сайту або лектору;

г) незалежність мислення, уміння дискутувати.

**5. Принцип «3 К»:**

а) кооперація;

б) конфронтація;

в) комунікація;

г) компроміс.

**6. Оберіть ознаки соціальної зрілості:**

а) здатність свідомо керувати своїми емоціями і поведінкою;

б) здатність налагоджувати і підтримувати здорові стосунки;

в) сформованість організму;

г) матеріальна незалежність;

д) спроможність створити і утримувати родину.

**7. ВІЛ не передається:**

а) при переливанні крові;

б) через спільне користування посудом;

в) при використанні нестерильних інструментів для пірсингу і татуювання;

г) через їжу, яку приготувала ВІЛ-інфікована людина;

д) від хворої матері до дитини;

ж) через піт чи слину;

**8. Умови попередження небезпечних ситуацій:**

а) слідувати порадам батьків і вчителів;

б) уміння передбачити наслідки своїх вчинків і вчинків оточуючих;

в) сподіватися на вдачу;

г) уміння розпізнати небезпечну ситуацію.

**9. Поняття «гендер» визначає?**

а) біологічну стать людини;

б) соціальну роль людини;

в) психологічний стан людини.

**10. Кримінальна відповідальність за деякі тяжкі злочини настає:**

а) 18 років;

б) 17 років;

в) 16 років;

г) 14 років.

**11. Можливі негативні наслідки ранніх статевих стосунків:**

а) зміцнення імунітету;

б) вагітність;

в) повага оточуючих;

г) захворювання статевої системи.

**12. Можливі симптоми, що з'являються в разі зараження ВІЛ-інфекцією:**

а) збільшення лімфатичних вузлів;

б) підвищення температури тіла до 37...39 °С;

в) втрата ваги до 10 % і більше;

г) тривалий розлад травлення.

**2 рівень** *(2 бали)*

**13. Які твердження щодо життєвих цінностей, морального розвитку особистості й самовиховання характеру є правильними?**

а) характер людини формується під безпосереднім впливом життєвих цінностей;

б) життєві цінності безпосередньо не впливають на суб'єктивну оцінку якості власного життя;

в) самовиховання характеру відбувається протягом усього життя й здійснюється поетапно;

г) життєві цінності не мають нічого спільного з характером людини.

**14. Оберіть правильні твердження:**

а) ВІЛ-інфікованим не можна ходити на звичайну роботу в офіс чи заходити у великі скупчення людей;

б) людина може інфікуватися ВІЛ, коли її вкусить ВІЛ-інфікована собака;

в) «Коли на мене чхне ВІЛ-інфікована людина, я теж можу інфікуватись»;

г) щоб убезпечитися від інфікування ВІЛ-інфекцією, потрібно знати шляхи передачі ВІЛ-інфекції.

**3 рівень** *(2 бали)*

**15. Напишіть перелік порад «Як запобігти перевтомі».**

**4 рівень** *(2 бали)*

**16. Складіть пам’ятку «Як не потрапити в тенета Інтернету».**