

Модельна програма інтегрованого курсу
«Здоров'я, безпека та добробут» 5 клас (підручник -автори Т. В.
Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьєва, О. Л. Хомич).

Вступ. Базові поняття Здоров'я і здоровий спосіб життя
Принципи безпечної життєдіяльності
Наш добробут
Розділ 1. Безпека на дорогах Правила для пішохода
Безпека на зупинках громадського транспорту
Безпека у громадському транспорті
Засоби безпеки у транспорті
Розділ 2. Уміння вчитися Мотивація до навчання
Керування часом
Умови успішного навчання
Вчимося вчитися
Розділ 3. Фізичне здоров'я Рухова активність
Корисний відпочинок
Дихальна система
Профілактика інфекційних захворювань
К.р. за 1й семестр грудень 2023р

Контрольна робота
5 клас
1семестр

I рівень(по 1б)

1. Твоє здоров'я – це
 - а) благополуччя твого родича;
 - б) твоє благополуччя;
 - в) твоє благополуччя і твоїх друзів.
2. Дороги, де транспорт рухається по кількох смугах у різних напрямках, називають:
 - а) односмуговими;

- б) двосмуговими;
- в) багатосмуговими;
- г) малосмуговими.

3. До громадського транспорту належить:

- а) велосипед;
- б) мотоцикл;
- в) тролейбус;
- г) скутер.

4. Якого правила важливо дотримуватися пасажирам метрополітену?

- а) стояти подалі від краю платформи;
- б) заходити за обмежувальну лінію на сходах ескалатора;
- в) ставити речі на поручні ескалатора;
- г) підсовувати руку під рухомий поручень ескалатора.

5. Які справи можна назвати крадіями часу:

- а) допомога батькам;
- б) рухливі ігри;
- в) тривалі розмови по телефону;
- г) виконання домашніх завдань.

6. Як ти вважаєш, який вислів правильний?

- а) у твоєму віці треба спати не більше як 6 годин на добу;
- б) ти повинен харчуватися 3-4 рази на день;
- в) щодня в тебе має залишатися 4 години для розваг і улюблених справ.

II рівень (по 1б)

Закінчити речення:

1. Самооцінка – це
2. Хочеш бути здоровим:
3. Спілкування – це

III рівень (по 1,5б)

1. Встанови відповідність:
 - 1) шкіра а) чути звуки;
 - 2) вуха б) бачити форму і колір;
 - 3) ніс в) відчувати смак;
 - 4) язик г) відчувати запахи;

5) очі д) дізнаватися про температуру, твердість предмету

2. Вибери неправильне твердження:

- а) кожна дитина має право на любов, піклування, повноцінне харчування й лікування у першу чергу;
- б) кожна дитина може бути примусово залучена до тяжкої праці;
- в) кожна дитина має право на освіту, відпочинок, дозвілля, заняття спортом чи мистецтвом.

IV рівень (3б)

Складіть пам'ятку «Правила поведінки, якщо залишився сам удома»

Розділ 4. Психічне і духовне здоров'я
Ми – особливі
Культура почуттів
Бути людиною
Розділ 5. Соціальне здоров'я
Суспільні норми
Умови ефективного спілкування
Як відстояти себе
Спілкування з дорослими
Спілкування з однолітками
Розділ 7. Раціональне використання ресурсів
Земля – наш спільний дім
Культура споживання
Урок-квест «Ура! Канікули!»
К.р. за 2 семестр –травень 2024р
К.р. екстернатна форма –травень 2024р

**Контрольна робота
за II семестр**

"Здоров'я, безпека та добробут" 5 клас

Початковий рівень (1 бал за три правильні відповіді)

Виконати тестові завдання:

1. Що необхідно враховувати під час купівлі продуктів? Зазначте неправильне твердження:
 - 1) дотримання умов зберігання продуктів;
 - 2) термін придатності;
 - 3) поведінку та манеру спілкування продавчині (продавця).
2. На стан здоров'я людини впливають:
 - 1) довкілля й спадковість;
 - 2) спосіб життя, спадковість, довкілля;

- 3) спосіб життя, довкілля, спадковість, медичне обслуговування.
3. Яке з тверджень не свідчить про здоровий спосіб життя:
- 1) тривалі заняття за комп'ютером;
 - 2) правильний режим харчування;
 - 3) особиста гігієна.
4. Визначте умову, яка сприяє здоровому сну:
- 1) провітрювати кімнату, спати при температурі 18 – 20 градусів;
 - 2) добре поїсти перед сном;
 - 3) спати з увімкненим телевізором та гаджетом.
5. Яка з наведених ознак не є ознакою кібербулінгу:
- 1) образливі СМС-повідомлення;
 - 2) отримання привітальної листівки;
 - 3) поширення пліток, негативної інформації про когось.
6. Яке з тверджень свідчить про раціональне використання природних ресурсів ("сталий розвиток"):
- 1) не вимикай з розетки електроприлади;
 - 2) сортуй сміття й викидай в контейнери відповідного призначення;
 - 3) залюбки за першої нагоди оновлюй гардероб і викидай не потрібні тобі речі.
7. Невербальне спілкування – це:
- 1) обмін інформацією без слів;
 - 2) обмін думками;
 - 3) обмін окремими реченнями.
8. Як ефективно можна захистити себе від інфекції? Вкажіть неправильне твердження:
- 1) дотримуйся правил особистої гігієни;
 - 2) дотримуйся культури харчування;
 - 3) не виходь з дому.
9. Інфекційні захворювання – це ті, які:
- 1) не передаються від людини до людини;
 - 2) різними шляхами можуть передаватися від хворої людини до здорової;
 - 3) передаються від батьків до дитини.

Середній рівень (1 бал за чотири правильні відповіді)

Складіть відповідність:

1. Між терміном та його визначенням (складові здоров'я):

№ з/ п	Визначення	Варіан т відпові ді	Термін
1	Здатність здобувати інформацію й застосовувати свої знання, аналізувати проблеми та ухвалювати рішення.	а	соціальна
2	Здатність до взаємодії з іншими; усвідомлення себе частиною спільноти.	б	емоційна

3	Прагнення до гармонії з собою; жага до життя, творчості; прагнення до самопізнання та пізнання.	в	духовна
4	Здатність розуміти й реагувати на почуття – свої та інших; наявність адекватної самооцінки.	г	інтелектуальна

2. Між терміном та його визначенням (емоції):

№ з/п	Визначення	Варіант відповіді	Термін
1	Здатність відчувати й розуміти емоції іншої людини, співпереживати, надавати підтримку.	а	емпатія
2	Свідома агресивна поведінка людини/групи людей щодо іншої людини, що супроводжується регулярним фізичним або психологічним тиском.	б	емоції
3	Стійке переживання людини, тривале ставлення до інших людей і явищ.	в	булінг
4	Миттєва реакція людини на те, що відбувається, яка впливає на наш настрій.	г	почуття

3. Між терміном та його визначенням (гроші):

№ з/п	Визначення	Варіант відповіді	Термін
1	Кошти, які має людина, родина, підприємство тощо, для задоволення своїх потреб і бажань.	а	доходи
2	Сума, на яку доходи перевищують витрати.	б	заощадження
3	Частина доходу, яка не витрачається, а зберігається для задоволення потреб у майбутньому.	в	прибуток
4	Гроші, які людина, родина тощо отримує з різних джерел: заробляє, одержує в подарунок, виграє в лотерею і т.п.	г	фінансові ресурси

Достатній рівень (1 бал за одне питання)

Дати стислу відповідь на поставлене питання:

1. Що ти вважаєш найважливішим для підтримання гарного самопочуття?
2. Наведіть декілька прикладів хвороб цивілізації. Чим вони обумовлені?
3. Назвіть приклади позитивних емоцій. Чим вони можуть бути викликані?

Високий рівень (3 бали за одне питання в разі надання повної відповіді)

Обрати **одну** із тем і створити за нею міркування (5 - 6 речень):

1. У чому сила команди?
2. Чому важливо бути підприємливим?

3. Я щаслива людина тому що....

ЗБД 5клас
Річна контрольна робота
2023-2024 н. р.

1. Вкажіть правильну відповідь. По 1б

Здоровою вважається людина, яка

а) не має зовнішніх ознак хвороби; б) духовно, емоційно і соціально благополучна; в) добре почувається фізично.

2. Позначте життєві навички людини, які є сприятливими для здоров'я.

а) вміння вчитися і застосовувати свої знання; б) за будь – яких обставин не поступатися власними інтересами;
в) вміння шанувати самого себе та інших ; г) вміння відстоювати свої права, людей, поважаючи права інших; д) вміння надавати підтримку тому, хто її потребує.

3. Позначте чинники, які негативно впливають на здоров'я:

а) забруднене навколишнє середовище; б) перевтома;
в) дотримання режиму дня; г) вміння слухати;
д) неправильне сидіння за партою; е) особиста гігієна;
є) вміння передбачати небезпеки і уникати їх.

4. Позначте правильну відповідь.

Дорогу, на якій немає пішохідного переходу, краще перейти:

а) в будь – якому місці; б) на перехресті; в) на відкритій ділянці дороги, яка добре проглядається в обидва боки на 150 –200 метрів
г) на ділянці з обмеженою оглядовістю.

5. Позначте риси психічного здоров'я, які допомагають людині упродовж життя.

а) толерантність; б) тактовність; в) зневага; г) повага до самого себе;
д) віра у власну унікальність і неповторність;
е) самозакоханість;
є) оптимізм; ж) вміння ставити себе на місце іншої людини.

6. Позначте особисті якості людей, які допомагають співпрацювати в команді.

а) вміння керувати своїми емоціями; б) толерантність;
в) бажання завжди бути лідером; г) вміння знайти компроміс;
д) почуття обов'язку; е) звичка запізнюватись.

7. Оберіть правильну відповідь.

Щоб запобігти перевтомі, учню потрібно:

а) відпочивати активно; б) чергувати фізичне і розумове навантаження; в) не порушувати режим дня; г) спілкуватися з друзями за допомогою комп'ютера;
д) спати не менше 9 годин на добу.

8. Позначте правильну відповідь.

Хвороба, за якої повністю руйнується імунітет людини –

а) грип; б) сколіоз; в) СНІД; г) туберкульоз; д) ВІЛ.

9. Дитина - це особа, яка не досягла: а) десяти років; б) п'ятнадцяти років; в) шістнадцяти років; г) вісімнадцяти років.

10. Визначте один з обов'язків учня на перерві:

а) заважати відпочивати іншим ; б) бігати по сходах; в) підтримувати чистоту і порядок на робочому місці; г) бігати в місцях, непристосованих для ігор ;

11. Визначте один з обов'язків учня на уроці:

а) спізнюватися на урок; б) ефективно використовувати час уроку; в) шуміти ; г) відволікатися самому і відволікати товаришів;

12. Стихійне лихо це - :

а) звичайне природне явище; б) надзвичайне природне явище великої руйнівної сили; в) безпечне природне явище; г) неприродне явище;