

Підсумкова контрольна робота з основ здоров'я за I семестр для учнів 8 класу сімейної форми навчання

ПІБ:

Клас:

Дата:

1.

При виявленні вибухонебезпечних предметів категорично ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

а)

повідомляти оперативні служби про знаходження предмета

б)

підходити, торкатися предмета та пересувати його

в)

залити його рідиною, засипати ґрунтом або намагатися чимось його накривати

г)

попереджати про знахідку інших осіб

д)

намагатися самостійно знешкодити предмет

2.

Формула безпеки - це:

а)

Зберігати, розвивати, відновлювати

б)

Зберігати, запобігати, уникати

в)

Передбачати, уникати, діяти

г)

Діяти, відновлювати, розвивати

3.

Евакуація - це:

а)

комплекс заходів щодо організованого підвезення учнів до школи

б)

комплекс заходів щодо організованого вивезення (виведення) населення з місць, зон можливого впливу наслідків надзвичайних ситуацій і розміщення його у безпечних районах (місцях), якщо виникне безпосередня загроза життю та заподіяння шкоди здоров'ю людей

в)

комплекс заходів щодо організованого вакцинування населення

г)

комплекс заходів щодо організованого оповіщення про можливу загрозу

4.

Надзвичайні ситуації природного походження:

а)

погіршення стану водних ресурсів, атмосфери

б)

масове ураження сільськогосподарських рослин хворобами чи шкідниками

в)

природні пожежі

г)

викрадення або спроба викрадення чи знищення суден

д)

інфекційна захворюваність людей , сільськогосподарських тварин

5.

У чому полягає перша допомога при невеликих за площею термічних і електричних опіках першого або другого ступенів?

а)

Поливати уражені ділянки тіла струменем прохолодної води

б)

Накласти на обпечені ділянки шкіри стерильну пов'язку, використовуючи бинт або марлю

в)

Змазати обпечені ділянки шкіри маззю, жиром, маслом або вазеліном.

6.

Для чого одягати гумові рукавички при наданні першої допомоги?

а)

Щоб не забруднити потерпілого

б)

Щоб запобігти власному інфікуванню

в)

Щоб не забруднити себе

7.

Оздоровчі системи - це...

а)

системи теоретичних знань і практичних методів, які забезпечують збереження здоров'я та формування здорового способу життя

б)

системи теоретичних знань, які забезпечують збереження здоров'я та формування здорового способу життя

в)

системи практичних методів, які забезпечують збереження здоров'я та формування здорового способу життя

8.

Назвіть з переліченого принципи раціонального харчування:

а)

помірність, смак, збалансованість

б)

помірність, калорійність, різноманітність

в)

різноманітність, калорійність, збалансованість

г)

помірність, різноманітність, збалансованість

9.

Що може спричинити харчове отруєння?

а)

продукти, термін реалізації яких минув

б)

отруйні гриби, ягоди

в)

миті фрукти

г)
продукти, які правильно зберігаються у холодильнику або морозильнику

10.

Витривалість, сила, гнучкість, швидкість та спритність - це....

а)
Оздоровчі системи

б)
Фізичні якості людини

в)
Види спорту

г)
Складові здоров'я

11.

Речовини, які додають до продуктів для покращення їхнього смаку, вигляду називають ...

а)
консерванти

б)
харчові добавки

в)
вітаміни

г)
поживні речовини

12.

Неякісне харчування не може призвести до:

а)
виразки шлунку

б)
авітамінозу

в)
гастриту

г)
запалення легенів