

**Перелік запитань
для проведення річного оцінювання
з предмету “Основи здоров’я”
11 група 9 клас**

Розділ 1. Безпека і здоров’я людини.

Тема 1. Захист життя і здоров’я у воєнний час

- Захист життя під час обстрілів, бомбардувань. Шляхи і правила евакуації. Вибір надійного укриття. Як діяти під завалами. Контакти з озброєними людьми на окупованих територіях.
- Види техногенних аварій, які виникли внаслідок воєнних дій. Дії під час хімічної та радіаційної небезпеки.
- Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів. Види й ознаки вибухонебезпечних предметів.
- Правила поведінки під час: виявлення вибухонебезпечних предметів, якщо опинились на замінованій території або стали свідком інциденту на мінному полі.
- Небезпека самостійного маркування вибухонебезпечного предмету у безпосередньої близькості від нього.
- Невідкладна домедична допомога. Визначення стану потерпілого. Види і наслідки кровотеч.
- Психологічна самодопомога.
- Дотримання здорового способу життя. Сучасне уявлення про здоров’я.
- Взаємозв’язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров’я.
- Чинники, що впливають на показники здоров’я населення. Сфери життя людини.

Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки

- Безпека як потреба людини. Види і рівні загроз. Заходи безпеки. Коцепція національної безпеки України. Сфери національної безпеки.
- Глобальні загрози, породжені діяльністю людини та їх вплив на здоров’я. Міжнародне екологічне право.
- Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки, як складова формування здорового способу життя.

Розділ 2. Фізична складова здоров’я

- Взаємозв’язок складових фізичного здоров’я. Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичний, психологічний і соціальний добробут людини.
- Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури.
- Біологічні ритми і здоров’я. Значення сну в юнацькому віці.
- Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла.
- Моніторинг здоров’я. Види моніторингу фізичної складової здоров’я. Показники фізичного здоров’я.

Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я

- Самореалізація особистості. Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації. Самопізнання і формування особистості
- Емоційне благополуччя. Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості. Саморегуляція. Методи самоконтролю.
- Уміння вчитися. Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання.
- Підготовка до Державної підсумкової атестації. Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів.
- Самовиховання характеру. Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини.
- Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності і якість життя.
- Моральний розвиток особистості. Самовиховання характеру.

Розділ 4. Соціальна складова здоров'я

Тема 1. Соціальний добробут

- Соціальна компетентність. Стосунки і рівні спілкування. Навички ефективного спілкування. Принципи формування міжособистісних стосунків.
- Стосунки з дорослими і однолітками. Цінність родини. Чинники міцної родини. Готовність до сімейного життя.
- Репродуктивне здоров'я молоді. Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків.
- Запобігання захворювань, які передаються статевим шляхом. Засоби контрацепції.
- Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я. Профілактика вроджених вад.
- ВІЛ/СНІД: проблема людини і проблема людства.
- Формула індивідуального захисту. Тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С/ Протидія дискримінації ВІЛ-позитивних людей. Значення моральних цінностей для профілактики ІПСШ.
- Соціально-психологічні та медичні послуги держави для молоді.
- Сучасний комплекс проблем безпеки. Безпека як потреба людини. Концепція національної безпеки України.
- Міжнародне кологічне право. Екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку