

Основи здоров'я
(підручник -Бех, Воронцова, Пономаренко, Страшко)
9 клас

Розділ 1 «Здоров'я людини»
Феномен життя і здоров'я людини.
Життя як проект.
Сучасне уявлення про здоров'я.
Чинники впливу на здоров'я.
Розділ 2 «Фізична складова здоров'я»
Оцінка рівня фізичного здоров'я.Пр.р.№1
Рухова активність.
Біологічні ритми і здоров'я.
Особиста гігієна.
Принципи здорового харчування.
Харчування і контроль маси тіла.
Моніторинг фізичної форми.Пр.р.№2
Розділ 3 «Психічна і духовна складові здоров'я»
Стратегія самореалізації.
Життєве самовизначення.
К.р. грудень 2023р

9клас
Контрольна робота
1 семестр

I рівень(по 1б)

1.Наведіть приклади глобальних небезпек.

2. Що таке здоров'я?

3. Назвіть ознаки фізіологічної зрілості.

II рівень(по 1.5 б)

4. Складіть схему «Складові здоров'я».

5. Наведіть приклади ознак відхилення від вікових термінів розвитку підлітків.

III рівень(3б)

6. Поясніть цінність свого життя і здоров'я.

IV рівень(3б)

7. Чого, на Вашу думку, потрібно досягти в житті? Що необхідно для цього робити?

9 клас
Розділ 3 «Психічна і духовна складові здоров'я»
Емоційна саморегуляція.
Уміння вчитися.
Способи ефективного навчання.
Характер і цінності.
Самооцінка характеру.
Самовиховання характеру.
Розділ 4 « Соціальна складова здоров'я»
Глава 1 Соціальне благополуччя
Ефективне спілкування.
Формування здорових стосунків.
Цінність родини.
Репродуктивне здоров 'я молоді.
Школа майбутніх батьків.
ВІЛ СНІД: виклик людині.
ВІЛ СНІД: виклик людству
Глава 2. Сучасний комплекс проблем безпеки
Рівні,види та заходи безпеки.
Національна безпека України.
Розвиток людства і глобальні небезпеки. На шляху до сталого розвитку.
К.р. травень 2024р

9 клас
Контрольна робота 2 семестр

I. Початковий рівень 3 бали

Оберіть одну правильну відповідь:

1. Чинники, від яких не залежить характер людини:
 - а) фізичні;
 - б) фінансові;
 - в) психологічні;
 - г) соціальні.
2. Репродуктивне здоров'я не визначається:
 - а) спадковістю;
 - б) способом життя;
 - в) системою охорони здоров'я, що існує в нашій країні;
 - г) знанням мов.
3. Екологічна безпека означає:
 - а) забезпеченість доходом, достатнім для задоволення потреб;
 - б) доступність видовищ;
 - в) захист від екологічних катастроф та екологічного забруднення ;
 - г) можливість жити в тому суспільстві, яке визнає основні права людини .

II. Середній рівень 3 бали

Виберіть одну або декілька правильних відповідей.

4. Вкажіть чинники, що впливають на здоров'я молоді в Україні:
 - а) рівень заробітної плати;
 - б) нездатність заробити на необхідну їжу, житло, медичне обслуговування;
 - в) ефективність роботи системи охорони здоров'я;
 - г) спосіб життя, який веде молодь.
5. Вкажіть шляхи передачі ВІЛ:
 - а) небезпечний секс (без презерватива);
 - б) спільне використання шприців, голок та іншого ін'єкційного інструментарію;
 - в) переливання зараженої крові;
 - г) передача вірусу від ВІЛ-позитивної матері дитині – під час вагітності, пологів і при годівлі грудьми;
 - д) через предмети гігієни;
 - е) при рукоштовуванні;
 - є) при укусі комара.
6. Позначте знаком «+» правильні твердження, а знаком «-» - помилкові твердження:
 - а) набуті вами життєві навички впливають на формування власної системи цінностей та допомагають додержуватися загальнолюдських;
 - б) самовиховання характеру – одна з важливих складових формування особистості;

в) люди, які не додержуються загальнолюдських цінностей, зазвичай мають високу якість життя.

III. Достатній рівень 3 бали

7. Знайдіть відповідність між термінами та їхніми визначеннями.

Термін	Визначення
1. Економічна безпека	А. Доступність основних продуктів харчування.
2. Продовольча безпека	Б. Забезпеченість доходом, достатнім для задоволення насущних потреб.
3. Екологічна безпека	В. Можливість жити в безпечному для здоров'я довкіллі. Доступність ефективного медичного обслуговування.
4. Безпека для здоров'я	Г. Захист від екологічних катастроф та екологічного забруднення, наявність чистого повітря й води, можливість проживання в екологічно чистому середовищі й придбання екологічно безпечної їжі.

8. Визначте тип сприйняття інформації людини, яка часто вживає слова й словосполучення:

а) уявляти, ясний, побачити мигцем, демонструвати, світанок, помічати, випромінювати, добре помітний, тьмяно, ясна думка, переглядати, барвистий, гарна, як картинка тощо;

б) дзвінкий, детальна розповідь, зітхати, аплодисменти, манера мовлення, запитувати, голосно, дискусія, тихо, пояснення, обговорювати, наголошувати, пропозиція, співає, мов соловейко тощо;

в) бігти, змінити на краще, сором'язливий, боротися, гостра суперечка, тиск, дратувати, комфортно, спритна людина, ласкавий, настрій, чистий, відчувати, зберігати спокій.

9. Закінчіть речення.

1. Паління порушує роботу ендокринних залоз, що особливо небезпечно у підлітковому віці, оскільки від нормального функціонування ендокринної системи залежить _____.

2. Тестування на ВІЛ, згідно із Законодавством України, _____ й _____.

IV. Високий рівень 3 бали

10. Поясніть, як ви розумієте слова німецького поета і мислителя Йоганна Гете: «Розумна людина – не та, яка багато знає, а та, яка знає саму себе»?

11. Як, на вашу думку, протистояти стигмі й дискримінації ВІЛ-інфікованих?

12. Доведіть, що цінності можуть впливати на характер людини?

Основи здоров'я

9 клас

Річна контрольна робота для екстернатної форми навчання за 2023-2024 н. р.

Початковий рівень:3б

1. Виберіть якості, притаманні людині, яка веде здоровий спосіб життя:
а) знає, які форми поведінки сприяють її благополуччю і чому; б) бажає бути собі хазяїном і вірить у те, що здоровий спосіб життя матиме позитивні результати; в) емоційно негативно ставиться до життя; г) має почуття самоповаги.
2. Вкажіть проблеми, які є глобальними проблемами людства:
а) збереження миру й забезпечення процесів обмеження озброєнь;
б) ліквідація голоду й хвороб; в) охорона навколишнього середовища;
г) використання цілинних земель; д) забезпечення сировиною та енергією; е) використання ресурсів Світового океану; є) освоєння космічного простору.
3. Вкажіть, що вміє робити соціально зріла особистість:
а) брати на себе відповідальність за свої почуття, думки, а головне – за вчинки; б) перекладати свою провину на інших, знаходити причини своїх невдач в інших людях; в) тверезо оцінювати сформовану ситуацію і свої можливості, здатність брати уроки зі своїх невдач; г) повноцінно спілкуватися з іншими людьми, співпрацювати з ними.

Середній рівень:3б

Дайте визначення таким поняттям:

- 1) Самореалізація– це ...
- 2) Репродуктивне здоров'я – це ...

Достатній рівень:3б

Поясніть...

У чому полягає ефективність спілкування?

Високий рівень:3б

Дайте обґрунтовану відповідь.

За якими критеріями можна судити про життєві цінності людини?