

КОМПЛЕКСНА ПІДСУМКОВА РОБОТА № 1

1 СЕМЕСТР. 6 КЛАС

ТЕМА 1. «ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я»

Клас _____ Прізвище та ім'я _____

ГРУПА РЕЗУЛЬТАТІВ 1. БЕЗПЕКА

1. Укажи, що допомагає захиститися від туберкульозу легень. 2 бали

- А Провітрювання приміщень.
- Б Повноцінне харчування.
- В Вживання солодощів та жирів.
- Г Уникання прогулянок на свіжому повітрі.

2. Вибери та обведи. Як можна уберегти себе від харчового отруєння? 2 бали

- А Мити руки перед їжею.
- Б Їсти продукти з простроченим терміном, якщо вони добре пахнуть.
- В Зберігати їжу у холодильнику.
- Г Купувати випічку на вулиці в спеку.

3. Вибери та обведи. Що належить до особистих засобів і предметів гігієни? 4 бали

- | | | |
|---------------|-------------|---------------------|
| А Зубна щітка | Б Гребінець | В Рушник для тіла |
| Г Шампунь | Д Губка | Е Гігієнічна помада |

4. Прочитай опис ситуації. Вибери та обведи, як необхідно вчинити підліткам. 4 бали

Двоє підлітків гуляли в лісі й побачили яскраві червоні ягоди на кущі, схожі на смородину. Не знаючи, що це за рослина, вони з'їли по кілька ягід. Через годину в обох з'явилися нудота, біль у животі та запаморочення. Один з підлітків припустив, що це могли бути вовчі ягоди.

- А Негайно викликали швидку допомогу за номером 103.
- Б Самостійно вжити ліки.
- В Випити велику кількість теплої води та викликати блювання.
- Г Нікому про це не повідомляти.
- Д Спожити активоване вугілля.

ГРУПА РЕЗУЛЬТАТІВ 2. ЗДОРОВ'Я

5. Вибери та обведи. Як передається туберкульоз? 2 бали

- А Повітряно-крапельним шляхом.
- Б Через спільний посуд із хворою людиною.
- В Через укуси комах.
- Г Через дотик до поручнів.

6. Укажи, до чого призводить розширення кровоносних судин шкіри.

2 бали

- А Зменшення потовиділення.
- Б Зниження втрати тепла.
- В Підвищення віддачі тепла.
- Г Збільшення виробітку шкірного сала.

7. Вибери та обведи. Які харчові продукти багаті на йод?

4 бали

- А Морські водорості, креветки.
- Б Арахіс, мигдаль, курага.
- В Гречка, картопля, хурма.
- Г Тріска, хек, скумбрія.

8. Увідповідни назви прийомів їжі (А-Г) та частки добового раціону (1-4).

4 бали

А Сніданок	1 20-25%
Б Обід	2 10-15%
В Полуденок	3 35-40%
Г Вечеря	4 25-30%

ГРУПА РЕЗУЛЬТАТІВ 3. ДОБРОБУТ

9. Вибери та обведи. Які винаходи людства сприяють суспільному добробуту? 2 бали

- А Антибіотики
- Б Системи очищення води та водовідведення
- В Швидка їжа, фастфуд
- Г Електронні сигарети

10. Вибери та обведи. Які з наведених життєвих навичок сприяють здоров'ю? 3 бали

- А Уміння відмовитися від шкідливих пропозицій.
- Б Уміння контролювати свої емоції.

- В** Вміння планувати свій день і відпочинок.
Г Звичка ігнорувати відпочинок і спати менше 5 годин.
Д Уміння приховувати свої проблеми від дорослих.

11. Вибери та обведи ефективні поради для забезпечення родинного добробуту. 3 бали

- А** Підтримувати здоровий спосіб життя.
Б Спільне планування бюджету.
В Спільне проведення вільного часу.
Г Приховування важливої інформації.
Д Ігнорування важливих подій у житті інших.

12. Поміркуй та напиши, яким чином епідемії (туберкульоз, ВІЛ) впливають на суспільний добробут людей. 4 бали

РЕФЛЕКСІЯ

Зміст завдань мені був зрозумілий *повністю* *частково*

Моя підготовка до підсумкової роботи ○ ○ ○ ○ ○

Оцінка в балах □□

Коментар учительки/учителя _____

БЛАНК ОЦІНЮВАННЯ
КОМПЛЕКСНА ПІДСУМКОВА РОБОТА
1 СЕМЕСТР. 6 КЛАС
ТЕМА 1. «ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я»

Клас _____ Прізвище та ім'я _____

Завдання за групами результатів	Максимальна кількість балів	Бали учня/учениці
ГРУПА РЕЗУЛЬТАТІВ 1. БЕЗПЕКА	12	
Завдання №1	2	
Завдання №2	2	
Завдання № 3	4	
Завдання № 4	4	
ГРУПА РЕЗУЛЬТАТІВ 2. ЗДОРОВ'Я	12	
Завдання №5	2	
Завдання №6	2	
Завдання № 7	4	
Завдання № 8	4	
ГРУПА РЕЗУЛЬТАТІВ 3. ДОБРОБУТ	12	
Завдання №9	2	
Завдання №10	3	
Завдання № 11	3	
Завдання № 12	4	

Оцінка в балах □□

Коментар учительки/учителя _____

