

КРОК 1. ЗДОРОВ'Я. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Виконай тест. Із кількох варіантів відповідей вибери одну правильну.

1. Що з переліченого є складником здоров'я? (1 бал)

- | | |
|---------------------------------|------------------|
| А. Мода | Б. Фізичний стан |
| В. Реклама активного відпочинку | Г. Сила біцепсів |

2. Що допомагає зберегти правильну поставу? (1 бал)

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| А. Спання на м'якому ліжку | Б. Сидіння згорбившись |
| В. Правильне сидіння за столом | Г. Носіння важкого рюкзака |

3. Як запобігти погіршенню зору? (1 бал)

- | | |
|---------------------------------|---|
| А. Дивитися телевизор у темряві | Б. Робити перерви під час роботи за комп'ютером |
| В. Читати лежачи | Г. Мало гуляти на вулиці |

4. Що з наведеного є прикладом активного відпочинку? (1 бал)

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| А. Гра в шахи | Б. Читання книжки |
| В. Перегляд телевизора | Г. Катання на велосипеді |

5. Яке харчування вважається корисним для здоров'я? (1 бал)

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| А. Збалансоване і різноманітне | Б. Тільки солодощі |
| В. Лише м'ясо | Г. Харчування один раз на день |

6. Як уникнути харчового отруєння? (1 бал)

- | | |
|---|---------------------------|
| А. Їсти протерміновану їжу | Б. Не мити руки |
| В. Вживати свіжі й правильно збережені продукти | Г. Зберігати їжу на сонці |

7. Який із цих продуктів найкорисніший для здоров'я? (1 бал)

- | | | | |
|----------|---------|-------------|-----------|
| А. Чипси | Б. Кола | В. Тістечка | Г. Фрукти |
|----------|---------|-------------|-----------|

8. Що означає вислів «мати гарне самопочуття»? (1 бал)

- | | |
|-----------------------|---|
| А. Коли людина хвора | Б. Коли людині добре фізично й емоційно |
| В. Коли болить голова | Г. Коли нічого не хочеться робити |

9. Що з переліченого є інфекційною хворобою? (1 бал)

- | | | | |
|---------|------------|-----------|---------------|
| А. Грип | Б. Алергія | В. Діабет | Г. Гіпертонія |
|---------|------------|-----------|---------------|

10. Як можна запобігти інфекційним захворюванням? (1 бал)

- | | |
|--|-----------------------------|
| А. Загартовуватися | Б. Не мити руки |
| В. Вакцинуватися та дотримуватися правил гігієни | Г. Вживати багато солодкого |

11. Що з переліченого є чинником ризику для здоров'я? (1 бал)

- | | |
|------------------------------------|-----------------------|
| А. Прогулянки на свіжому повітрі | Б. Здорове харчування |
| В. Заняття фізкультурою та спортом | Г. Куріння |

12. Що потрібно зробити, якщо людині стало зле? (1 бал)

- | |
|---|
| А. Викликати швидку і надати першу домедичну допомогу |
| Б. Голосно кликати на допомогу |
| В. Залишити на самоті |
| Г. Знімати відео |

13. Що допомагає підтримувати емоційне здоров'я? (1 бал)

- | | |
|---|---------------------------------|
| А. Постійно сперечатися | Б. Не ділитися своїми почуттями |
| В. Спілкуватися з друзями і відпочивати | Г. Ігнорувати проблеми |

14. Що таке вакцинація? (1 бал)

А. Метод загартовування

Б. Вид спорту

В. Спосіб приготування їжі Г. Захист організму від хвороб за допомогою щеплення

15. Олег пішов у кафе й замовив фастфуд. Перед їдою він не помив руки, а потім не доїв і залишив сміття на столі.

Які правила поведінки та гігієни порушив Олег? Як це може вплинути на його здоров'я та здоров'я інших? (3 бал)

16. У класі кілька учнів почали кашляти, але приходили до школи. Дехто забував

мити руки та прикривати рот.

Яка загроза виникає в такій ситуації для громадського здоров'я? Що можна зробити, щоб зменшити її? (3 бали)

17. На уроці діти обговорювали рекламу газованих напоїв. Багато хто захотів їх купити, бо «там крута реклама».

Як реклама вплинула на рішення дітей? Чи завжди варто довіряти рекламі? Чому? (3 бали)

18. Уяви, що ти — частина команди, яка має провести шкільну кампанію на тему

“Збереження здоров'я в умовах епідемій”.

Обґрунтуй, чому ця тема важлива для кожного. (2 бали)

Які дії варто запропонувати, щоб підвищити обізнаність однокласників? (2 бали)

Як варто поширювати інформацію (наприклад, плакати, буклети, відео)? (2 бали)

Як визначити, наскільки кампанія була успішною? (2 бали)