

Орієнтовна підсумкова контрольна робота за рік з предмета «Основи здоров'я» 9 клас

I рівень – початковий

Виберіть одну правильну відповідь.

1. До чинників ризику репродуктивного здоров'я не належать:
а) сприятливий для здоров'я спосіб життя; б) уживання шкідливих речовин (тютюн, алкоголь, наркотики); в) негативні чинники екологічного середовища; г) негативні спадкові чинники.
2. Самовизначення – це:
а) розуміння самого себе, своїх можливостей і прагнень; б) нерозуміння свого місця в людському суспільстві й свого призначення в житті; в) засіб оволодіння досвідом інших людей; г) засіб оволодіння власним досвідом.
3. До позитивних чинників способу життя не належить:
а) доброзичливе ставлення до людей; б) уміння спілкуватися й конструктивно розв'язувати конфлікти; в) фізична активність, раціональне харчування, відповідальні стосунки між статями; г) зловживання алкоголем, відсутність моральності.
4. Пам'ять, що полягає в збереженні й відтворенні всіх видів образів (зорових, слухових, рухових, дотикових, нюхових, смакових), називають:
а) руховою пам'яттю; б) емоційною пам'яттю; в) образною пам'яттю; г) словесно-логічною пам'яттю.
5. Екологічна безпека означає:
а) забезпеченість доходом, достатнім для задоволення насущних потреб; б) доступність видовищ; в) захист від екологічних катастроф та екологічного забруднення; г) можливість жити в тому суспільстві, яке визнає основні права людини.
6. Інтелектуальне самопочуття – це:
а) здатність людини пізнавати й використовувати нову інформацію, задля того щоб підвищити якість життя й здатність діяти оптимально в нових обставинах; б) здатність людини діяти ефективно, згідно із вимогами свого життя, це гарна фізична підготовка й наявність корисних рухових якостей; в) здатність успішно взаємодіяти й встановлювати важливі стосунки з іншими людьми; г) здатність визначати свою систему цінностей і діяти згідно із нею.

II рівень – середній

А. Дайте визначення таким поняттям:

- самореалізація – це ...
- емпатія – це ...
- цінності – це ...
- емоційна пам'ять – це ...

Б. Знайдіть одну або декілька правильних відповідей.

1. Вкажіть чинники ризику репродуктивного здоров'я підлітків:
 - а) хронічний стрес, низька фізична активність, безладні статеві зв'язки, нераціональне харчування, відсутність режиму праці та відпочинку;
 - б) уживання шкідливих речовин (тютюн, алкоголь, наркотики);
 - в) забруднення навколишнього середовища, високий рівень радіації;
 - г) низький рівень життя.
2. Вкажіть причини швидкого поширення ВІЛ на території України:
 - а) використання ін'єкційних наркотиків; б) безладні статеві зв'язки в молодіжному середовищі; в) порушення моральних правил поведінки;
 - г) наявність моральності, високий рівень культури.
3. Що є особистим захистом від ВІЛ:
 - а) наявність моральності й відсутність ранніх статевих зв'язків;
 - б) відмова від наркотиків; в) використання презерватива; г) знання про шляхи передачі вірусу.
4. Вкажіть, що означає слово „стигма” у перекладі з грецької мови:
 - а) „тавро”, „ярлик”; б) „форма”, „обсяг”; в) „крапка”, „місце”;
 - г) „правило”, „закон”.

III рівень – достатній

А. Знайдіть відповідність між термінами та їх 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.

Б. Допишіть речення.

1. Як називається комплекс спеціальних вправ, заснованих на самонавіюванні й використовуваних людиною для управління власним психічним станом та поведінкою – ...
2. Яка увага виникає ненавмисно, без будь-яких зусиль із боку людини – ...
3. Як називається такий стан людини, при якому вона не може зосередити увагу на певному предметі, на мові іншої людини, на своїх думках або діях – ...

В. 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 _____

Декларація – це _____

IV рівень – високий

1. Чому говорять, що наркотики можуть стати стратегічною зброєю для знищення цілої країни?
2. Як ви розумієте ці слова: „Мислити глобально, діяти локально”.
3. Як, на вашу думку, протистояти стигмі й дискримінації ВІЛ-інфікованих?