

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

|                                                                  |
|------------------------------------------------------------------|
| <b>Вступ. Здоров'я і спосіб життя.</b>                           |
| <b>Розділ 1 «Життя і здоров'я людини»</b>                        |
| <i><b>Глава 1 «Здоровий спосіб життя».</b></i>                   |
| Значення звичок і навичок для здоров'я.                          |
| Обираємо здоровий спосіб життя.                                  |
| Профілактика захворювань.                                        |
| <i><b>Глава 2 «Безпека щоденного життя».</b></i>                 |
| Принципи безпечної життєдіяльності.                              |
| Безпека пасажирів.Небезпечні вантажі.                            |
| ДТП.Дії під час ДТП.Пр.р№1                                       |
| Пожежна безпека у громадських приміщеннях.                       |
| <b>Розділ 2 «Фізичний розвиток підлітка»</b>                     |
| Індивідуальний розвиток підлітка.                                |
| Ріст,вага і фізична форма.Пр.р№2                                 |
| Шкіра і здоров'я.                                                |
| Косметичні проблеми підлітків.                                   |
| <b>Розділ 3 «Профілактика соціально небезпечних захворювань»</b> |
| Соціальні чинники здоров'я. Вплив найближчого оточення.          |
| <b>Контрольна робота грудень 2023р</b>                           |

## Основи здоров'я

7 клас

1 семестр

### Початковий рівень( 0,5 бала)

1. Від чого залежить наше здоров'я:  
А стану довкілля В ризиків  
Б медицини Г благополуччя
2. Переваги здорового способу життя:  
А раціональне харчування В доглянуте волосся  
Б повноцінний відпочинок Г міцний імунітет
3. Життєві принципи, сприятливі для здоров'я:  
А принцип керманіча В принцип пасажира  
Б принцип "бери і давай" Г принцип філософії
4. Бактеріальні інфекції:  
А туберкульоз В сальмонельоз  
Б ВІЛ-інфекції Г вітряна віспа
5. Захисні засоби для пасажирів легкового автомобіля:  
А підголівники В вітрове скло  
Б подушки безпеки Г спинка задніх сидінь
6. Первинні засоби пожежогасіння:  
А пожежні крани В вода  
Б глина Г вогнегасники

### Середній рівень( 1 бал)

7. Дайте визначення поняття  
Життєві навички —
8. Вкажіть правильні твердження:  
А існують загальні принципи безпечної життєдіяльності, які можна звести до формули: "уникати, запобігати, діяти."  
Б із зростанням інтенсивності автомобільного руху зменшується кількість аварій, покращується екологічна ситуація.  
В основні причини хвороб — інфекції, переохолодження, перегрівання, неправильне харчування, малорухливий спосіб життя, шкідливі звички.  
Г ДТП — це подія, що сталася під час руху транспортного засобу, внаслідок якої загинули або поранені люди чи заподіяно матеріальних збитків.
9. Знайдіть відповідність між термінами та їхніми визначеннями

| Термін    | Визначення                                                                                        |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.хвороба | А процес, що локалізує інфекцію в зоні проникнення й обмежує її поширення в організмі             |
| 2. звичка | Б не тільки відсутність хвороб, а й стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя |

|              |                                                                       |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 3. запалення | В спосіб поводитися, не замислюючись, що як і чому ти робиш           |
| 4. здоров'я  | Г порушення життєдіяльності організму внаслідок дії факторів ураження |

**Достатній рівень( 1,5 бала)**

10. Назвіть правила здорового способу життя.

11. Назвіть стадії пожежі.

**Високий рівень( 3 бали)**

12. Охарактеризуйте шляхи зараження і бар'єри на шляху інфекції.

Розкажіть свої дії щодо запобігання епідемії грипу.

|                                                 |
|-------------------------------------------------|
| <b>Розділ 3 « Психічна складова здоров'я »</b>  |
| Психологічний розвиток підлітка.                |
| Умови ефективного навчання.                     |
| Уміння вчитися.                                 |
| Культура почуттів.                              |
| Психологічна рівновага і здоров'я.              |
| Стрес і психологічна рівновага.                 |
| В екстремальній ситуації.                       |
| Керування стресами.                             |
| Конфлікти і здоров'я.                           |
| <b>Розділ 4 « Соціальна складова здоров'я »</b> |
| Соціальні чинники здоров'я.                     |
| Впливи найближчого оточення.                    |
| Хвороби цивілізації і реклама.                  |
| Причини і наслідки вживання наркотиків.         |
| Наркотична залежність.                          |
| Наркотикам –НІ!                                 |

|                                         |
|-----------------------------------------|
| Захист прав людей, які живуть з ВІЛ.    |
| Туберкульоз і ВІЛ.                      |
| <b>Контрольна робота –травень 2024р</b> |

**7 клас**

**Контрольна робота за II семестр**

1. Позначте чинник, який не впливає на соціальне здоров'я: по 1б
  - а) література, яку ти читаєш; б) погода;
  - в) телепрограми; г) музика.
2. Ознака небезпечної компанії:
  - а) доброзичливе ставлення;
  - б) вживання алкоголю, наркотиків;
  - в) допомога у навчанні;
  - г) довіра таємниць.
3. Типовими ознаками наркотичної залежності є:
  - а) безпричинні зміни настрою;
  - б) зацікавленість художньою літературою;
  - в) втрата інтересу до всього, що оточує;
  - г) активна життєва позиція.
4. Анонімність у роботі клініки, дружньої для молоді, означає що:
  - а) вам потрібно мати при собі документи;
  - б) з вас будуть брати гроші;
  - в) вам будуть читати нотації;
  - г) вас зустрінуть з порозумінням.
5. Соціальні фактори ризику, які впливають на здоров'я підлітків є:
  - а) відвідування фотостудії;
  - б) купівля та вживання алкогольних напоїв;
  - в) прибирання пришкольньої території.
6. Алкоголь – це:
  - а) захворювання;
  - б) шкідлива звичка;
  - в) шкідлива речовина, вживання якої є шкідливою звичкою.
7. Безсимптомний період ВІЛ – інфекції триває:
  - а) від 6 місяців до 10 і більше років;
  - б) від 2 до 12 тижнів.
8. Найчастіше причинами вживання наркотиків підлітками є:

- а) бажання розширити коло спілкування й збільшити свою популярність;
- б) прагнення зміцнити своє фізичне здоров'я.

9. Якщо реакція Манту позитивна, то це означає:

- а) людина хвора на туберкульоз;
- б) людина інфікована і потрібне рентгенологічне дослідження для підтвердження або спростування діагнозу.

10. Чому виникають хвороби цивілізації. Назвіть найнебезпечніші з них.

11. Які функції виконує в організмі імунна система?

Уставити пропущені слова.

12. Креативність – це здатність \_\_\_\_\_ вільно, знаходити свіжі ідеї та оригінальні рішення, швидко \_\_\_\_\_ до змін і нових обставин.

## **Основи здоров'я**

**7 клас**

### **Річна контрольна робота**

**за 2023-2024 н. р.**

#### **Початковий рівень: по 1б**

1. Позначте те, що негативно впливає на стан шкіри:
  - а) неправильне харчування; б) повноцінний сон; в) порушення травлення; г) недосипання; д) куріння, вживання алкоголю; е) нервові перенапруження; ж) надмірна сухість повітря.
2. Причинами виникнення негативних емоцій є:
  - а) розчарування в близькій людині; б) прагнення до вивчення нового матеріалу; в) взаємопорозуміння в шкільному колективі; г) спортивні змагання.
3. Найчастіше причинами вживання наркотиків підлітками є:
  - а) бажання розширити коло спілкування й збільшити свою популярність;
  - б) прагнення зміцнити своє фізичне здоров'я.

#### **Середній рівень: по 1б**

1. Шкідливі звички:
  - а) дезорганізують людину; б) погіршують зовнішній вигляд; в) безпечні, бо покращують настрій тому, хто до них звик; г) спричиняють ряд хронічних захворювань.
2. Основні причини хвороб – це:
  - а) інфекції; б) збалансоване харчування; в) переохолодження;
  - г) малорухливий спосіб життя; д) недосипання; е) дотримання режиму дня; ж) травмування.
3. Евакуаційними шляхами не можуть бути:

- а) шляхи, позначені спеціальними знаками зеленого кольору; б) ліфти;  
в) сходи; г) ескалатори.

**Достатній рівень:3б**

Складіть пам'ятку для тих, хто опинився в екстремальній ситуації.

**Високий рівень:3б**

Розібрати ситуацію, знайти вірну відповідь.

“Приятель запропонував Сергію наркотик, але той відмовився. Тоді приятель попросив, щоб Сергій просто залишив цей наркотик у себе на якийсь час. Сергій погодився, думаючи, що це йому нічим не загрожує. А як думаєш ти?”