

С.А. Домчук

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Зошит для уроків узагальнення**

*(за зразком тестових завдань  
для зовнішнього оцінювання)*

**5 клас**



ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

ББК 68.9  
Д66

**Домчук С.А.**

Д66 Основи здоров'я. Зошит для уроків узагальнення. 5 клас. — Тернопіль:  
Навчальна книга — Богдан, 2009. — 44 с.

**ISBN 978-966-10-0288-2**

У зошиті містяться тестові завдання для проведення контрольних робіт з усіх тем інтегрованого курсу «Основи здоров'я. 5 клас». Зміст завдань відповідає вимогам програми 12-річної школи та чинним підручникам.

Для учнів, вчителів, методистів та студентів вищих навчальних закладів.

ББК 68.9

*Охороняється законом про авторське право.  
Жодна частина даного видання не може бути відтворена  
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

ISBN 978-966-10-0288-2

© Домчук С.А., 2009  
© Навчальна книга — Богдан,  
макет, художнє оформлення, 2009

Контрольна  
робота

Вступ. Значення здоров'я в житті людини.  
Життя і здоров'я людини

Варіант I

ВІДПОВІДІ ДО УСІХ ЗАВДАНЬ ЗАПИШІТЬ У БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

I РІВЕНЬ (початковий)

**Правильним може бути тільки один варіант відповіді**

1. Вкажіть, що в житті ви цінуєте найбільше:

- А друзів;
- Б книги;
- В добробут;
- Г здоров'я;
- Г гроші.

2. Вкажіть, який чинник впливає на здоров'я найбільше:

- А екологія;
- Б спадковість;
- В здоровий спосіб життя;
- Г медичне обслуговування.

3. Вкажіть, чи можна назвати здоровою людину, яка займається спортом, правильно харчується, але не допомагає батькам, людям похилого віку:

- А так;
- Б ні.

4. Вкажіть складові здоров'я:

- А духовна і фізична;
- Б фізична, психічна і духовна;
- В фізична, психічна, духовна і соціальна.

5. Вкажіть, у котрому рядку є зайве поняття:

- А забруднення річок, напад, шахрайство, хуліганство;
- Б ураган, буря, град, землетрус, повінь.

6. Вкажіть визначення, яке найбільш повно розкриває поняття «безпека»:

- А це такий стан довкілля, коли не існує загрози життю і здоров'ю людини;
- Б це такий стан довкілля, коли не існує загрози життю, здоров'ю, добробуту людини та навколишньому світу.

## II РІВЕНЬ (середній)

Правильними можуть бути від 1 до 6 варіантів відповідей

1. Вкажіть, які ви знаєте основні ознаки здоров'я:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> А зосередженість; | <input type="checkbox"/> Г зайва вага;      |
| <input type="checkbox"/> Б чудовий апетит; | <input type="checkbox"/> І маленький зріст; |
| <input type="checkbox"/> В гарний настрій; | <input type="checkbox"/> Д кваліть.         |

2. Вкажіть формулу безпечної життєдіяльності:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> А передбачати;  | <input type="checkbox"/> Г тікати;     |
| <input type="checkbox"/> Б спостерігати; | <input type="checkbox"/> І уникати;    |
| <input type="checkbox"/> В діяти;        | <input type="checkbox"/> Д вирішувати. |

## III РІВЕНЬ (достатній)

До кожного рядка, позначеного буквою, доберіть відповідник, позначений цифрою. Поставте позначки в таблиці на перетині відповідних рядків і колонок

1. Установіть відповідність між визначенням та назвами складових здоров'я.

**А** — вміння володіти собою в різних ситуаціях, адекватно реагувати на зміни навколишнього світу.

**Б** — уміння співчувати, співпереживати, поважати оточуючих, прагнути до самовдосконалення, завжди бути готовим допомогти іншим.

**В** — ефективна взаємодія людини з соціальним середовищем.

**Г** — нормальна робота всіх органів і систем організму.

- 1) фізичне;
- 2) психічне;
- 3) духовне;
- 4) соціальне.

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

2. Установіть відповідність між поняттями та його визначенням.

**А** — небезпечна ситуація;

**Б** — аварія;

**В** — надзвичайна ситуація.

- 1) подія, при якій відбувається порушення нормальних умов життя і діяльності людей, яка може призвести або призводить до загибелі людей та значних матеріальних втрат;
- 2) пошкодження механізмів, машин під час роботи;
- 3) ситуації, які загрожують життю, здоров'ю чи добробуту людини.

	А	Б	В
1			
2			
3			

**IV РІВЕНЬ (високий)**

**Запишіть повну відповідь на запитання**

1) Що слід робити, щоб зміцнити своє здоров'я?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2) Які ви знаєте приказки та прислів'я про здоров'я?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

У завданнях I РІВНЯ виберіть лише один варіант відповіді і позначте так:   
У завданнях II РІВНЯ виберіть від 1 до 6 варіантів відповідей і позначте так:   
У завданнях III РІВНЯ встановіть відповідність.  
У завданнях IV РІВНЯ запишіть повну відповідь на запитання.

**I РІВЕНЬ**

1. 

А	Б	В	Г	Ґ
---	---	---	---	---

 2. 

А	Б	В	Г
---	---	---	---

 3. 

А	Б
---	---

 4. 

А	Б	В
---	---	---

 5. 

А	Б
---	---

 6. 

А	Б
---	---

**II РІВЕНЬ**

1. 

А	Б	В	Г	Ґ	Д
---	---	---	---	---	---

2. 

А	Б	В	Г	Ґ	Д
---	---	---	---	---	---

**III РІВЕНЬ**

1. 

А	Б	В	Г
---	---	---	---

2. 

А	Б	В
---	---	---

3. 

А	Б	В
---	---	---

4. 

А	Б	В
---	---	---

2. 

А	Б	В
---	---	---

2. 

А	Б	В
---	---	---

3. 

А	Б	В
---	---	---

**IV РІВЕНЬ**

1.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Контрольна  
робота

Вступ. Значення здоров'я в житті людини.  
Життя і здоров'я людини

Варіант II

ВІДПОВІДІ ДО УСІХ ЗАВДАНЬ ЗАПИШІТЬ У БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

I РІВЕНЬ (початковий)

**Правильним може бути тільки один варіант відповіді**

1. Вкажіть, що таке безпека життєдіяльності:
  - А відсутність небезпек для навколишнього світу;
  - Б відсутність загроз для людини;
  - В відсутність небезпек для довкілля й людини.
2. Вкажіть, що впливає на стан здоров'я людини:
  - А довкілля й спадковість;
  - Б спосіб життя, спадковість, довкілля;
  - В довкілля, спосіб життя, спадковість, медичне обслуговування.
3. Вкажіть, яка якість характеру дає змогу уникнути небезпеки:
  - А відважність;
  - Б впевненість;
  - В повільність;
  - Г обачність.
4. Вкажіть, чи є взаємозв'язок між складовими здоров'я:
  - А так;
  - Б ні.
5. Вкажіть, у котрому рядку є зайве поняття:
  - А напад, пограбування, війна, шкідливі звички;
  - Б аварія на підприємстві, аварія на дорозі, забруднення довкілля, стихійне лихо, авіакатастрофа.
6. Вкажіть, до якої складової здоров'я належать мир і злагода в родині й суспільстві, наявність друзів, успіхи у навчанні, гарні побутові умови:
  - А фізична;
  - Б психічна;
  - В соціальна;
  - Г духовна.

## II РІВЕНЬ (середній)

Правильними можуть бути від 1 до 6 варіантів відповідей

1. Вкажіть, яка небезпека радіаційного забруднення:

- А забруднення навколишнього середовища;
- Б небезпека для всього живого, що опинилося на забрудненій місцевості;
- В масове знищення тварин та посівів;
- Г руйнування систем життєзабезпечення;
- І при атомному вибуху сильні руйнування на значній території.

2. Вкажіть, що належить до здорового способу життя:

- А доброзичливе ставлення до людей;
- Б тривалі заняття за комп'ютером;
- В правильний режим харчування;
- Г активний відпочинок;
- І сон 10-12 годин;
- Д особиста гігієна.

## III РІВЕНЬ (достатній)

До кожного рядка, позначеного буквою, доберіть відповідник, позначений цифрою. Поставте позначки в таблиці на перетині відповідних рядків і колонок

1. Установіть відповідність між назвами складових здоров'я і наведеними ситуаціями, що їх характеризують.

А — учень грає у футбол, проводить активно свій відпочинок, загартовується.

Б — учень багато часу проводить за навчанням, багато читає і прагне досягнути успіхів у житті.

- 1) фізичне;
- 2) психічне;
- 3) духовне;
- 4) соціальне.

	А	Б
1		
2		
3		
4		

2. Установіть відповідність між надзвичайними ситуаціями та їх видами.

А — повінь;

Б — землетрус;

В — аварія на заводі;

Г — кримінальні злочини;

І — натовп;

Д — вибух газу.

1) природні;

2) техногенні;

3) соціальні.

	А	Б	В	Г	І	Д
1						
2						
3						



#### IV РІВЕНЬ (високий)

### Запишіть повну відповідь на запитання

1. Що потрібно робити, щоб зберегти своє здоров'я?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Напишіть, яке ви знаєте визначення здоров'я.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

