

С.А. Домчук

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Зошит для контрольних робіт

7 клас



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 613(075.3)
ББК 51.2я72
Д 66

Домчук С.А.

Д 66 Основи здоров'я : зошит для контрольних робіт : 7 кл. / С.А. Домчук. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2013. — 36 с.

ISBN 978-966-10-2765-6

Зошит містить тестові завдання для проведення контрольних робіт з усіх тем інтегрованого курсу «Основи здоров'я. 7 клас». Зміст завдань відповідає вимогам програми загальноосвітньої школи та чинним підручникам.

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

**УДК 613(075.3)
ББК 51.2я72**

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

Прізвище, ім'я _____ Клас _____ Дата _____

**Контрольна
робота**

№1

**Вступ. Здоровий спосіб життя.
Життя і здоров'я людини**

Варіант I

ВІДПОВІДІ ДО УСІХ ЗАВДАНЬ ЗАПИШІТЬ У БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

I РІВЕНЬ (ПОЧАТКОВИЙ) по 0,5 бала

Правильним може бути тільки один варіант відповіді.

1. Вкажіть від чого найбільше залежить наше здоров'я:
 - А від стану довкілля;
 - Б від рівня медичного обслуговування;
 - В від способу життя;
 - Г від спадкових даних.
2. Вкажіть, які життєві навички сприяють фізичному та соціальному здоров'ю:
 - А навички рухової активності, навички співчуття, санітарно-гігієнічні навички;
 - Б навички раціонального харчування, навички ефективного спілкування, навички прийняття рішення;
 - В навички самоконтролю, навички розв'язання конфліктів, навички співпраці та роботи в команді.
3. Вкажіть чинник, який не сприяє здоровому способу життя:
 - А правильне харчування;
 - Б загартовування;
 - В особиста гігієна;
 - Г гіподинамія;
 - Г моральність.
4. Вкажіть, з якого віку дозволено перевезення дітей на передньому сидінні автомобіля:
 - А з 12 років;
 - Б з 16 років;
 - В з 18 років.
5. Вкажіть, з якого боку слід здійснювати посадку і висадку з легкового автомобіля:
 - А з лівого боку;
 - Б з боку тротуару, узбіччя;
 - В з будь-якого боку.

6. Вкажіть, що таке адаптація:

- А це властивість організму виробляти спеціальні речовини захисту (антитіла) проти різних чужорідних чинників;
- Б це властивість організму пристосовуватися до різних умов існування.

II РІВЕНЬ (СЕРЕДНІЙ) по 1 балу

Правильними можуть бути від 1 до 6 варіантів відповідей.

1. Вкажіть причини хвороб:

- А інфекції;
- Б забруднення довкілля;
- В природні та техногенні небезпеки;
- Г неправильне харчування;
- І стреси;
- Д малорухливий спосіб життя.

2. Вкажіть, коли можливе отруєння чадним газом:

- А при закритті заслінки печі після повного згоряння палива і охолодження попелу;
- Б при палінні в печі, яка має тріщини;
- В за наявності тяги в димоході або вентиляційному отворі;
- Г у зачиненому гаражі при працюючому двигуні автомобіля;
- І при неповному згорянні паливного газу;
- Д у задимленому приміщенні під час пожежі.

3. Вкажіть правила перевезення пасажирів у кузові вантажного автомобіля:

- А перевозити більше 8 чоловік в обладнаному для цього вантажному автомобілі дозволяється водіям, що мають стаж керування ТЗ більше трьох років і посвідчення водія транспорту категорії «С»;
- Б перевозити дітей у кузові спеціально обладнаного вантажного автомобіля можна лише в екстрених випадках, і тільки за наявності двох супроводжуючих дорослих;
- В у кузові вантажного автомобіля можна перевозити стільки пасажирів, скільки є надійно закріплених місць;
- Г забороняється перевозити дітей до 12 річного віку в кузові вантажного автомобіля;
- І у кузові пасажирів повинні сидіти спиною до напрямку руху, якнайдалі від бортів;
- Д швидкість руху вантажного автомобіля, що перевозить у кузові людей, не повинна перевищувати 60 км/год.

**Контрольна
робота**

№3

Розділ III. Соціальна складова здоров'я

Варіант I

ВІДПОВІДІ ДО УСІХ ЗАВДАНЬ ЗАПИШІТЬ У БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

I РІВЕНЬ (ПОЧАТКОВИЙ) по 0,5 бала

Правильним може бути тільки один варіант відповіді.

1. Вкажіть, чи існує зв'язок між наркоманією і ВІЛ-інфекцією:
 - А Так;
 - Б Ні.
2. Вкажіть, яке інфекційне захворювання характеризується переважним ураженням легень і майже всіх інших органів людського організму:
 - А гепатит;
 - Б СНІД;
 - В кір;
 - Г туберкульоз.
3. Вкажіть чинники ризику, пов'язані із соціальним середовищем:
 - А забруднення довкілля, інфекційні захворювання;
 - Б недостатня рухова активність, недотримання особистої гігієни;
 - В злочинність, перенапруження нервової системи;
 - Г пожежі, аварії, вибухи.
4. Вкажіть, яка відповідальність передбачена за незаконне виробництво, придбання, зберігання, перевезення і збут наркотичних засобів:
 - А моральна;
 - Б кримінальна;
 - В адміністративна.
5. Вкажіть, кому загрожує ВІЛ:
 - А будь-кому;
 - Б тільки споживачам ін'єкційних наркотиків;
 - В лише тим, хто веде безладне статеве життя.
6. Вкажіть збудник захворювання на туберкульоз:
 - А паличка Григор'єва – Шига;
 - Б паличка Борде – Жангу;
 - В паличка Коха.

II РІВЕНЬ (СЕРЕДНІЙ) по 1 балу

Правильними можуть бути від 1 до 6 варіантів відповідей.

1. Вкажіть ознаки захворювання на туберкульоз:

- А загальна слабкість;
- Б біль у животі;
- В пітливість;
- Г втрата маси тіла;
- І температура тіла 37-37,5 °С;
- Д кашель з виділенням мокроти.

2. Вкажіть, які є причини вживання наркотиків:

- А цікавість до наркотиків;
- Б невміння казати «Ні»;
- В постійні сварки з батьками;
- Г негативне ставлення до наркотиків;
- І прагнення позбутися смутку, тривоги;
- Д бажання виділитися серед ровесників.

3. Вкажіть, в яких випадках передається ВІЛ:

- А від інфікованої матері до дитини під час пологів;
- Б у разі використання спільної ванни;
- В під час статевого контакту;
- Г у громадському транспорті;
- І при користуванні спільним посудом;
- Д при використанні нестерильних медичних інструментів.

III РІВЕНЬ (ДОСТАТНІЙ) по 1,5 бала

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

1. Установіть відповідність між стадією наркотичної залежності та її ознаками:

- А – психічна залежність;
 - Б – фізична залежність;
 - В – толерантність.
- 1) фізичні болі й судоми в усьому тілі;
 - 2) депресія;
 - 3) погіршення сну;
 - 4) збільшення дози;
 - 5) роздратованість;

	А	Б	В
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

- 3) знайти альтернативні рішення, які повністю відповідають інтересам усіх учасників конфлікту;
- 4) задовольнити свої інтереси зі шкодою для інших людей;
- 5) припинити спілкуватися або розірвати стосунки, або просто втікати від вирішення конфлікту.

2. Установіть відповідність між поняттям та його визначенням:

- А – інтелект;
 Б – пам'ять;
 В – мислення;
 Г – увага;
 Ґ – уява.

	А	Б	В	Г	Ґ
1					
2					
3					
4					
5					

- 1) зосередження на важливих для людини предметах та явищах;
- 2) здатність людини розв'язувати складні завдання і проблеми;
- 3) закріплення, збереження і відтворення в мозку людини інформації;
- 4) здатність мозку створювати на базі пам'яті нові образи;
- 5) переробка інформації в мозку людини з метою опосередкованого глибокого пізнання дійсності.

IV РІВЕНЬ (ВИСОКИЙ) по 1,5 бала

Дайте повні відповіді.

1. Запишіть, що таке емоційна культура і від чого залежить її рівень розвитку.

2. Запишіть, яких правил слід дотримуватися, щоб конструктивно розв'язати конфліктну ситуацію.

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

Контрольна робота № 4 Варіант II Дата _____

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 2. А Б В Г Д 3. А Б В 4. А Б В Г 5. А Б В 6. А Б В

II РІВЕНЬ

1. А Б В Г Д Е
 А Б В Г Д
2. А Б В Г Д
 А Б В Г Д
3. А Б В Г Д
 А Б В Г Д

III РІВЕНЬ

1. 1 А Б В Г Д 2. 1 А Б В Г Д
 2 А Б В Г Д 2 А Б В Г Д
 3 А Б В Г Д 3 А Б В Г Д
 4 А Б В Г Д 4 А Б В Г Д
 5 А Б В Г Д 5 А Б В Г Д

IV РІВЕНЬ

1.

2.



ЗМІСТ

Контрольна робота №1.

Вступ. Здоровий спосіб життя. Життя і здоров'я людини.....	3
Варіант I	3
Варіант II.....	7

Контрольна робота №2.

II розділ. Фізична складова здоров'я.....	11
Варіант I	11
Варіант II.....	15

Контрольна робота №3.

III розділ. Соціальна складова здоров'я	19
Варіант I	19
Варіант II.....	23

Контрольна робота №4.

IV розділ. Психічна і духовна складові здоров'я	27
Варіант I	27
Варіант II.....	31



“КНИГА ПОШТОЮ” А/С 529

м. Тернопіль, 46008

т. (0352) 287489, 511141

(067) 3501870, (066) 7271762

mail@bohdan-books.com

Навчальне видання

Домчук Світлана Антонівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Зошит для контрольних робіт

7 клас

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Антоніна Павліченко*

Художник *Володимир Басалига*

Комп'ютерна верстка *Ольги Кравчук*

Підписано до друку 14.09.2012. Формат 70×100/16. Папір офсетний.

Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 2,9. Умовн. фарбо-відб. 2,9.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців

ДК №370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга – Богдан, просп. С.Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002

Навчальна книга – Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008

тел./факс (0352) 52-19-66; 52-06-07; 52-05-48

office@bohdan-books.com

www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-2765-6



9 | 789661 | 027656 |