

# **Експрес-контроль з курсу «Основи здоров'я» 5 клас**

Крук Тетяна Євгенівна, Дмитроца Олена Романівна,  
Журавльов Олександр Анатолійович

Луцьк - 2021

УДК 371.72(07)

## **Експрес-контроль з курсу «Основи здоров'я» 5 клас**

Посібник складено відповідно до чинної програми Міністерства освіти і науки України з основ здоров'я та підручника «Основи здоров'я» (авт. Т.Є. Бойченко, І.П. Василяшко, С.В. Васильченко, О.К. Гурська, Н.І. Гущина, Н.С. Коваль – К.: «Генеза», 2013). Увесь запропонований матеріал відповідає вимогам державного освітнього стандарту і може використовуватися при роботі за будь-яким підручником.

Посібник призначений для організації самостійної роботи п'ятикласників на уроках та швидкої перевірки рівня знань учнів. Кожна самостійна робота подана у двох варіантах і розрахована на 7—10 хвилин. Залежно від мети, поставленої на уроці, роботи можуть бути використані на різних етапах навчання: при перевірці раніше вивченого матеріалу, закріплення нового матеріалу, а також для індивідуальної та корекційної роботи. Їх можуть використовувати учні і для самоконтролю навчальної діяльності. Оцінка за роботу визначається як сума балів за виконання всіх завдань та може максимально дорівнювати 12 балам.

Видання призначене для учнів 5 класів загальноосвітніх навчальних закладів та вчителів основ здоров'я.

© Крук Т.Є., Дмитроца О.Р., Журавльов О.А.

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **I варіант**

## Тема 1. ЗДОРОВ'Я І ЖИТТЯ

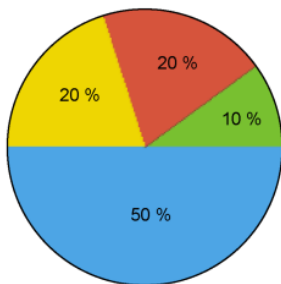
**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Здоров'я – це узгоджена \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Щоб уникнути проблем із здоров'ям харчуватися потрібно \_\_\_\_\_ разів на день, обмежити вживання \_\_\_\_\_.
2. Щоб почуватися бадьорим, слід додержуватись розпорядку \_\_\_\_\_.
3. Комплекс дій, направлених на укріплення здоров'я та протидію організму негативним факторам називають \_\_\_\_\_.
4. Щоб бути здоровим, необхідно набувати \_\_\_\_\_ звичок.
5. Щоб бути здоровим, треба більше рухатись, займатися \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Поясніть діаграму (за правильно виконане завдання – 1 бал)



Від \_\_\_\_\_ здоров'я  
людини залежить на 50 %

**Завдання 4.** Установіть відповідність між складовими здоров'я та їх характеристиками (за кожену правильну відповідність – 1 бал)

- |                       |                                 |
|-----------------------|---------------------------------|
| 1. Фізична складова   | А Уміння долати невдачі         |
| 2. Соціальна складова | Б Співчуття до інших            |
| 3. Психічна складова  | В Доброзичливі стосунки         |
| 4. Духовна складова   | Г Добре функціонують усі органи |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **II варіант**

## **Тема 1. ЗДОРОВ'Я І ЖИТТЯ**

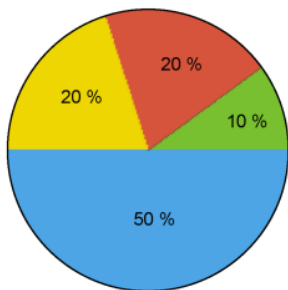
**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Здоров'я – це стан повного \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення – 1 бал)

1. Щоб почуватися бадьорим, потрібно спати \_\_\_\_\_ годин на добу.
2. Якщо температура підвищується або різко знижується, слід терміново \_\_\_\_\_.
3. Щоб бути здоровим необхідно дбати про особисту \_\_\_\_\_.
4. Чинниками ризику для здоров'я людини є \_\_\_\_\_ звички.
5. Для загартовування організму найчастіше використовують такі природні чинники:  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Поясніть діаграму (за правильно виконане завдання – 1 бал)



Від \_\_\_\_\_ здоров'я  
людини залежить на 10 %

**Завдання 4.** Установіть відповідність між складовими здоров'я та їх характеристиками (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

1. Фізична складова
2. Соціальна складова
3. Психічна складова
4. Духовна складова

- А Позитивні емоції
- Б Відсутність хвороб
- В Прагнення стати кращим
- Г Ефективне спілкування

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **I варіант**

## **Тема 2. БЕЗПЕКА ТА НЕБЕЗПЕКА ДЛЯ ЖИТТЯ**

**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Небезпека – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Формула безпеки: передбачати, \_\_\_\_\_.

1. Техногенні небезпеки виникають внаслідок \_\_\_\_\_.

4. Розбій, бродяжництво, тероризм належать до \_\_\_\_\_ небезпек.

2. Ураження електричним струмом, забруднення шкідливими хімічними речовинами, шум – це \_\_\_\_\_ небезпеки.

5. Лавини, виверження вулканів, повені – це приклади \_\_\_\_\_ небезпек.

**Завдання 3.** Назвіть небезпеку (за правильно виконане завдання – 1 бал)



---

**Завдання 4.** Установіть відповідність між службами захисту населення та ситуаціями, при яких їх викликають (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

1. Служба пожежної охорони
2. Міліція
3. Швидка медична допомога
4. Аварійна служба газу

- А Розбійний напад
- Б Витік газу
- В Пожежа у сусідів
- Г Травмування

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_



Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **II варіант**

## **Тема 2. БЕЗПЕКА ТА НЕБЕЗПЕКА ДЛЯ ЖИТТЯ**

**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Безпека – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення – 1 бал)

1. Найчастіше небезпеки виникають, коли \_\_\_\_\_.
2. Виникнення соціальних небезпек зумовлено \_\_\_\_\_.
3. Снігові замети, урагани, засухи належать до \_\_\_\_\_ небезпек.
4. Агресивна поведінка, шахрайство, бандитизм – це \_\_\_\_\_  
небезпеки.
5. Вибухи, підвищений рівень радіації є прикладами \_\_\_\_\_  
небезпек.

**Завдання 3.** Назвіть небезпеку (за правильно виконане завдання – 1 бал)



**Завдання 4.** Установіть відповідність між службами захисту населення та ситуаціями, при яких їх викликають (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

1. Служба пожежної охорони
2. Міліція
3. Швидка медична допомога
4. Аварійна служба газу

- А Аварія системи газопостачання  
Б Пожежа у будинку  
В Пограбування  
Г Отруєння

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **I варіант**

### Тема 3. БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Автомагістраль – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

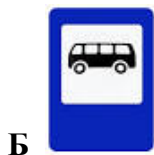
1. Переходити дорогу можна лише на \_\_\_\_\_ світло світлофора.
2. На передньому сидінні легкового автомобіля забороняється перевозити дітей, зріст яких менше \_\_\_\_\_ см або тих, що не досягли \_\_\_\_\_ років.
3. Тролейбус належить до \_\_\_\_\_ виду громадського транспорту.
4. Якщо сталася аварія і двері транспортного засобу не відчиняються, потрібно скористатися \_\_\_\_\_.
5. Безпечною для переходу дороги є відстань \_\_\_\_\_ м від машини.

Завдання 3. Поясніть знак метрополітену (за правильно виконане завдання – 1 бал)



\_\_\_\_\_

Завдання 4. Установіть відповідність між дорожніми знаками та їх значенням (за кожну правильну відповідність – 1 бал)



1. Зупинка транспорту
2. Рух пішоходів заборонено
3. Доріжка для пішоходів
4. Обережно, діти!

	А	Б	В	Г	Д
1					
2					
3					
4					

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **II варіант**

### Тема 3. БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Багатосмугова дорога – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Коли водій, пасажир чи пішохід порушує Правила дорожнього руху, може трапитись \_\_\_\_\_.

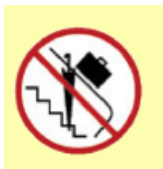
2. Під час руху транспортного засобу не можна відволікати увагу \_\_\_\_\_.

3. У кузові вантажного автомобіля забороняється перевозити дітей до \_\_\_\_\_ років.

4. Метрополітен належить до \_\_\_\_\_ виду громадського транспорту.

5. В автомобілі для безпечної поїздки необхідно пристебнутись \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Поясніть знак метрополітену (за правильно виконане завдання – 1 бал)



\_\_\_\_\_

**Завдання 4.** Установіть відповідність між дорожніми знаками та їх значенням (за кожну правильну відповідність – 1 бал)



1. Напрямки руху по смугах
2. Ремонтні роботи
3. Медичний пункт
4. Пішохідний перехід

	А	Б	В	Г	Д
1					
2					
3					
4					

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **I варіант**

#### **Тема 4. НАВЧАЙСЯ КОМФОРТНО. НАВЧАЙСЯ УСПІШНО**

**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Організованість у навчанні – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Найсприятливіші години доби для навчання – \_\_\_\_\_ .
2. Якщо людина пише правою рукою, світло на стіл має падати \_\_\_\_\_.
3. Під час письма відстань між очима і зошитом має бути не менше ніж \_\_\_\_\_ см.
4. Здатність зберігати і відтворювати інформацію називають \_\_\_\_\_.
5. Другим етапом активного слухання є \_\_\_\_\_ нової інформації .
6. Вдосконалити пам'ять та увагу допоможуть \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Назвіть тип сприйняття інформації, що переважає на малюнку (за правильно виконане завдання – 1 бал)



---

---

**Завдання 4.** Установіть відповідність між типами сприйняття інформації та їх ознаками (за кожену правильну відповідність – 1 бал)

- |                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| 1. Візуальний тип | А Встановлення асоціацій        |
| 2. Аудіальний тип | Б Спостереження, розглядання    |
| 3. Тактильний тип | В Промовляння уголос нових слів |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_



Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **II варіант**

#### **Тема 4. НАВЧАЙСЯ КОМФОРТНО. НАВЧАЙСЯ УСПІШНО**

**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Увага – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Найсприятливіші години доби для виконання фізичних вправ – \_\_\_\_\_ .
2. Якщо людина пише лівою рукою, то світло на стіл має падати \_\_\_\_\_.
3. Виконуючи домашні завдання, через кожну годину потрібно робити перерви на \_\_\_\_\_ хв.
4. Розум, здатність людини мислити називають \_\_\_\_\_.
5. Людина отримує інформацію про світ за допомогою \_\_\_\_\_ .
6. Третім етапом активного слухання є \_\_\_\_\_ нового матеріалу.

**Завдання 3.** Назвіть тип сприйняття інформації, що переважає на малюнку (за правильно виконане завдання – 1 бал)



---

---

**Завдання 4.** Установіть відповідність між типами сприйняття інформації та їх ознаками (за кожену правильну відповідність – 1 бал)

1. Візуальний тип
2. Аудіальний тип
3. Тактильний тип

- А Слухання пояснень, аудіозаписів  
Б Зв'язок вражень із спогадами  
В Сприйняття побаченої інформації

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **I варіант**

**Тема 5. ПОВАГА ДО СЕБЕ ТА ІНШИХ. ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ**

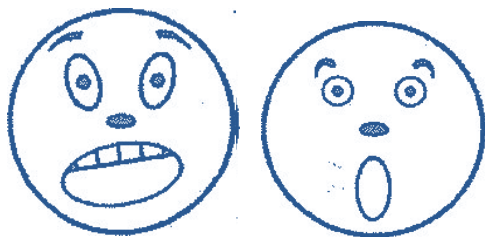
**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Емоції – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Толерантність – це \_\_\_\_\_ до думок, поглядів, переконань інших.
2. Пантоміміка – виразні рухи \_\_\_\_\_ людини .
3. Прагнення допомогти кожному, хто цього потребує, доброзичливе, турботливе ставлення до немічного ми називаємо \_\_\_\_\_ .
4. Параолімпійські ігри – це ігри для спортсменів \_\_\_\_\_.
5. Уникати непорозумінь допоможуть навички \_\_\_\_\_ спілкування.

**Завдання 3.** Виберіть піктограму «радість». Доберіть слова, за допомогою яких можна передати цей стан (за правильно виконане завдання – 2 бали)



А	Б	В

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Завдання 4.** Установіть відповідність між емоціями, почуттями та їх прикладами (за кожен правильну відповідність – 1 бал)

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| 1. Позитивні емоції | А Любов      |
| 2. Негативні емоції | Б Захоплення |
| 3. Почуття          | В Відчай     |

	А	Б	В
1			
2			
3			

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **II варіант**

### **Тема 5. ПОВАГА ДО СЕБЕ ТА ІНШИХ. ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ**

**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Почуття – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Чуйно ставитись до чийого-небудь горя, переживань, почувати жаль, викликаний чийм-небудь нещастям означає \_\_\_\_\_.
2. Міміка – виразні рухи \_\_\_\_\_ людини.
3. Щоб уникати непорозумінь, слід додержуватись правил \_\_\_\_\_ поведінки.
4. Книжки для \_\_\_\_\_ пишуть спеціальним шрифтом Брайля.
5. Люб'язні, приємні слова, похвала, лестощі – це \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Виберіть піктограму «смуток». Доберіть слова, за допомогою яких можна передати цей стан (за правильно виконане завдання – 2 бали)



А	Б	В

---



---



---

**Завдання 4.** Установіть відповідність між емоціями, почуттями та їх прикладами (за кожен правильну відповідність – 1 бал)

- |                     |           |
|---------------------|-----------|
| 1. Позитивні емоції | А Страх   |
| 2. Негативні емоції | Б Дружба  |
| 3. Почуття          | В Радість |

	А	Б	В
1			
2			
3			

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **I варіант**

### **Тема 6. РУХ – ЦЕ ЖИТТЯ. РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ**

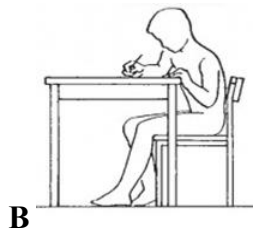
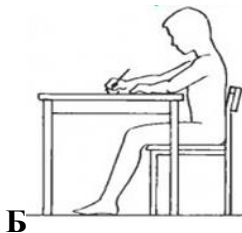
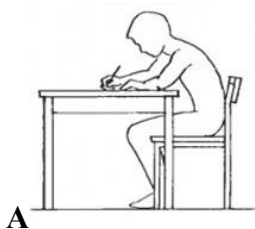
**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Загартовування – це \_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. При правильній поставі людина стоїть \_\_\_\_\_, її плечі \_\_\_\_\_.
2. У підлітка, який не робить фізичних вправ, м'язи спини не можуть утримувати хребет і розвивається \_\_\_\_\_.
3. Для профілактики порушень постави спати потрібно на \_\_\_\_\_ ліжку.
4. Всі загартовувальні процедури слід вводити \_\_\_\_\_.
5. Гіподинамія – стан організму, спричинений \_\_\_\_\_.
6. Підліткам не рекомендується займатися \_\_\_\_\_ видами спорту.

**Завдання 3.** Позначте малюнок із правильним положенням тіла під час сидіння (за правильно виконане завдання – 1 бал)



А	Б	В

**Завдання 4.** Установіть відповідність між діями та видами рухової активності (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

1. Прибирання оселі
2. Заняття танцями
3. Робота за комп'ютером

- А Низька рухова активність  
 Б Помірна рухова активність  
 В Інтенсивна рухова активність

	А	Б	В
1			
2			
3			

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_



Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **II варіант**

### **Тема 6. РУХ – ЦЕ ЖИТТЯ. РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ**

**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Координація – це \_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. При правильній поставі спина \_\_\_\_\_, голова тримається \_\_\_\_\_.

2. При носінні тісного взуття з твердою підошвою або на високих підборах може виникнути \_\_\_\_\_.

3.Щоб попередити викривлення хребта, підручники слід носити в \_\_\_\_\_.

4. Всі загартовувальні процедури слід виконувати \_\_\_\_\_.

5. У перші дні засмаги на сонці можна перебувати не більше \_\_\_\_\_ хв.

6. Сколіоз – це викривлення хребта \_\_\_\_\_, а кіфоз – \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Позначте малюнок, де учень правильно несе шкільний портфель (за правильно виконане завдання – 1 бал)



А	Б	В

**Завдання 4.** Установіть відповідність між діями та видами рухової активності (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

1. Гра у футбол

2. Перегляд телепередач

3. Швидка ходьба

А Низька рухова активність

Б Помірна рухова активність

В Інтенсивна рухова активність

	А	Б	В
1			
2			
3			

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **I варіант**

**Тема 7. АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК. ЯК ПОДОЛАТИ ВТОМУ**

**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Активний відпочинок – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Тимчасове зниження працездатності після тривалої, інтенсивної роботи ми називаємо \_\_\_\_\_.

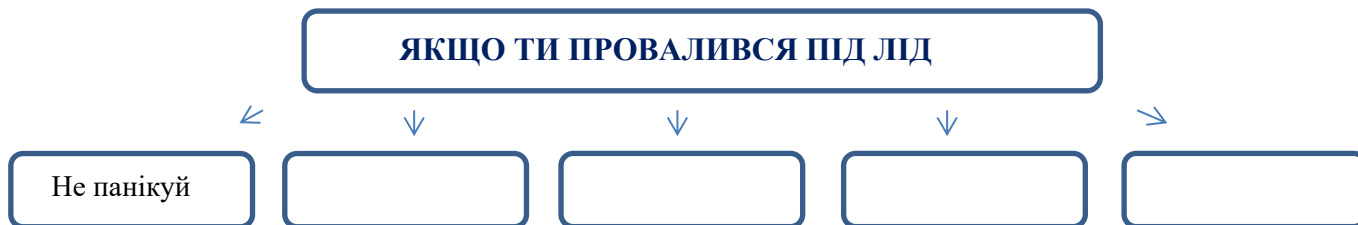
2. Засобами захисту під час катання на роликах є захисний шолом, \_\_\_\_\_.

3. Головний біль, порушення сну, неухважність є ознаками \_\_\_\_\_.

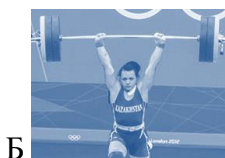
4. Найкращим відпочинком є зміна \_\_\_\_\_.

5. Спортивні ігри зміцнюють \_\_\_\_\_, розвивають \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Доповніть схему (за правильно виконане завдання – 2 бали)



**Завдання 4.** Установіть відповідність між видами спорту (за кожну правильну відповідність – 1 бал)



	А	Б	В	Г
1				
2				
3				

1. Баскетбол
2. Сноубординг
3. Важка атлетика

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **II варіант**

**Тема 7. АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК. ЯК ПОДОЛАТИ ВТОМУ**

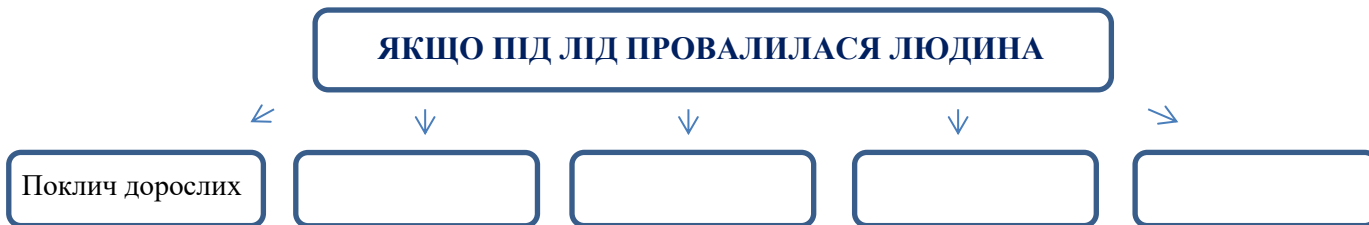
**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Перевтома – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Якщо людина займається розумовою працею, їй потрібен \_\_\_\_\_  
відпочинок.
2. Раціональне чергування різних видів діяльності сприяє \_\_\_\_\_.
3. Через порушення життєвого ритму і тривалу відсутність відпочинку розвивається  
\_\_\_\_\_.
4. Одяг та взуття для активного відпочинку мають бути \_\_\_\_\_.
5. Комплекс дій для зміцнення організму має назву \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Доповніть схему (за правильно виконане завдання – 2 бали)



**Завдання 4.** Установіть відповідність між видами спорту (за кожену правильну відповідність – 1 бал)



	А	Б	В	Г
1				
2				
3				

1. Волейбол
2. Гандбол
3. Футбол

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **I варіант**

## **Тема 8. ТЕЛЕБАЧЕННЯ, КОМП'ЮТЕР І ЗДОРОВ'Я**

**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Комп'ютер – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Лікарі радять дивитись телевізор не більше \_\_\_\_\_ безперервно.
2. Під час роботи за комп'ютером необхідно робити перерви на \_\_\_\_\_ хв. і виконувати вправи для \_\_\_\_\_.
3. Відстань до екрана телевізора повинна бути \_\_\_\_\_.
4. За комп'ютером потрібно сидіти \_\_\_\_\_, голову тримати \_\_\_\_\_.
5. При користуванні Інтернетом небезпечно заходити на \_\_\_\_\_ сайти.

**Завдання 3.** Дайте відповідь на запитання: «Чи правильно сидять діти за комп'ютером?»  
 (за правильно виконане завдання – 1 бал)



- А Правильно
- Б Неправильно

А	Б

**Завдання 4.** Доповніть схеми (за правильно виконане завдання – 4 бали)



Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_



Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **II варіант**

### **Тема 8. ТЕЛЕБАЧЕННЯ, КОМП'ЮТЕР І ЗДОРОВ'Я**

**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Телевізор – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Тривалий перегляд телепередач може призвести до \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
2. Безперервно перебувати за комп'ютером слід не більше \_\_\_\_\_.
3. Шкідливо для очей дивитись телевізор у \_\_\_\_\_ кімнаті.
4. Відстань від очей до монітора комп'ютера повинна бути \_\_\_\_\_.
5. Завдяки Інтернету можна здійснити \_\_\_\_\_ екскурсію у будь-який куточок світу.

**Завдання 3.** Дайте відповідь на запитання: «Чи правильно сидить дитина, дивлячись телевизор?» (за правильно виконане завдання – 1 бал)



- А Правильно
- Б Неправильно

А	Б

**Завдання 4.** Доповніть схеми (за правильно виконане завдання – 4 бали)



Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **I варіант**

### **Тема 9. ПРАВА І ОБОВ'ЯЗКИ**

**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Конституція – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення – 1 бал)

1. Права дітей проголошені в Конвенції  
\_\_\_\_\_.

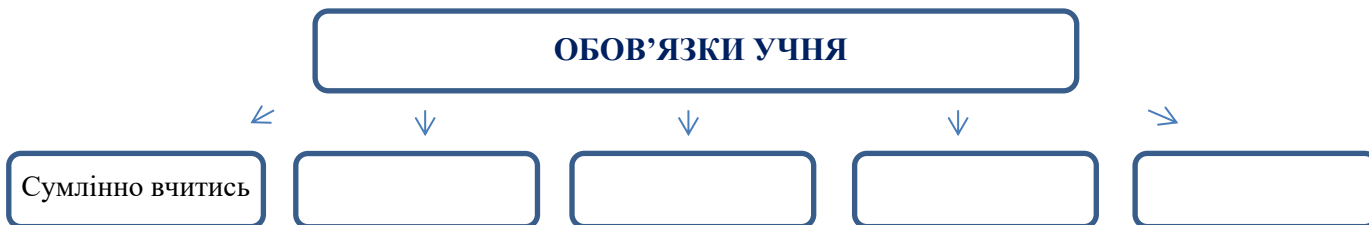
2. Кожна людина має не лише права, а й певні \_\_\_\_\_.

3. Конвенція ООН проголошує невід'ємне право дитина на \_\_\_\_\_.

4. Якщо у сім'ї права дитини порушуються дорослими, потрібно звернутися до  
\_\_\_\_\_.

5. Кожна дитина має право на відпочинок і \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Доповніть схему (за правильно виконане завдання – 2 бали)



**Завдання 4.** Установіть відповідність між правами дітей та знаками, на яких вони зображені (за кожну правильну відповідність – 1 бал)



	А	Б	В	Г
1				
2				
3				

1. Право на медичну допомогу
2. Право на вільне спілкування
3. Всі діти є рівними у правах

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **II варіант**

### **Тема 9. ПРАВА І ОБОВ'ЯЗКИ**

**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Конвенція – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення – 1 бал)

1. Права й обов'язки громадян України проголошує основний закон держави – \_\_\_\_\_.

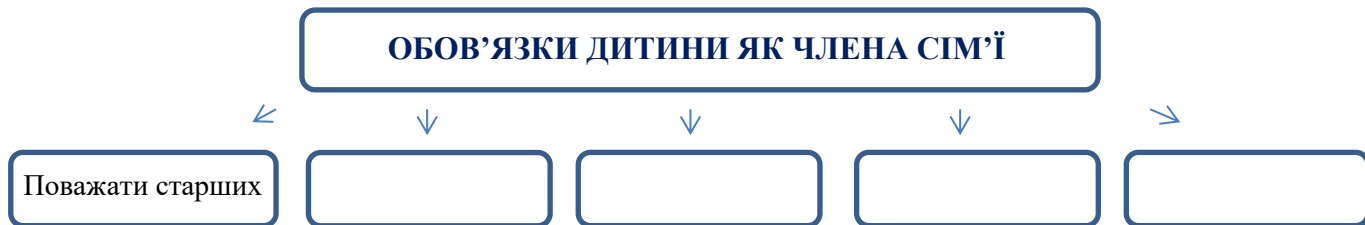
2. Дитиною вважається особа, яка не досягла \_\_\_\_\_ років.

3. Дитина має право на захист і турботу \_\_\_\_\_, якщо вона тимчасово або постійно позбавлена сімейного оточення.

4. Усі діти з особливими потребами мають право на \_\_\_\_\_.

5. Діти мають право на захист від незаконного вживання \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Доповніть схему (за правильно виконане завдання – 2 бали)



**Завдання 4.** Установіть відповідність між правами дітей та знаками, на яких вони зображені (за кожну правильну відповідність – 1 бал)



	А	Б	В	Г
1				
2				
3				

1. Право на відпочинок і дозвілля
2. Право вільно висловлювати свою думку
3. Право на освіту

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **I варіант**

### **Тема 10. СПІЛКУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я**

**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Спілкування – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення – 1 бал)

1. Спілкування за допомогою слів і речень називають \_\_\_\_\_.
2. Будь-яка розмова чи розповідь часто супроводжуються відповідними \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.
3. Важливо не тільки красиво, чітко говорити, але уміти \_\_\_\_\_.
4. Початок розмови виражають рукоштовпанням – знаком \_\_\_\_\_.
5. При \_\_\_\_\_ спілкуванні створюється гарний настрій, комфортна атмосфера.

**Завдання 3.** Поясніть жести-символи (за правильно виконане завдання –2 бали)



---

---



---

---

**Завдання 4.** Установіть відповідність між видами поведінки та її ознаками (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

1. Агресивна поведінка

2. Пасивна поведінка

3. Упевнена поведінка

А Доброзичливе ставлення

Б Різкий тон голосу

В Понурий погляд

	А	Б	В
1			
2			
3			

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_



Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **II варіант**

### **Тема 10. СПІЛКУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я**

**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Вербальне спілкування – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення – 1 бал)

1. Обмін інформацією без слів (за допомогою жестів, міміки, пантоміміки тощо) називають \_\_\_\_\_ спілкуванням.
2. У спілкуванні беруть участь щонайменше \_\_\_\_\_ людей.
3. При \_\_\_\_\_ спілкуванні виникають непорозуміння, суперечки.
4. Людину цікаво слухати, якщо її мова \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, без \_\_\_\_\_ слів.
5. При пасивній поведінці потрібно вчитися відстоювати \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Поясніть жести-символи (за правильно виконане завдання –2 бали)



---

---



---

---

**Завдання 4.** Установіть відповідність між видами поведінки та її ознаками (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

1. Агресивна поведінка

2. Пасивна поведінка

3. Упевнена поведінка

А Невпевнені рухи

Б Сміливий і відкритий погляд

В Ворожий погляд

	А	Б	В
1			
2			
3			

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **I варіант**

**Тема 11. СПІЛКУВАННЯ З ДОРΟΣЛИМИ. СПІЛКУВАННЯ З ОДНОЛІТКАМИ**

**Завдання 1.** Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Бути хорошими дітьми означає \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. У сім'ї кожен має виконувати посильну роботу і мати певні \_\_\_\_\_.
2. Батьки створюють належні умови для \_\_\_\_\_ дітей.
3. Спільне сімейне дозвілля сприяє \_\_\_\_\_ стосункам.
4. Коли правильно розподілені сімейні обов'язки, кожен має час \_\_\_\_\_.
5. Якщо права дитини порушуються, можна скористатися телефоном \_\_\_\_\_.
6. Порозумітися з дорослими допоможе \_\_\_\_\_ поведінка.

**Завдання 3.** Вкажіть поведінку при спілкуванні, що зображена на малюнку(за правильно виконане завдання – 1 бал)

\_\_\_\_\_



**Завдання 4.** Складіть пам'ятку успішного спілкування з дорослими (за правильно виконане завдання – 3 бали)

### **ПАМ'ЯТКА УСПІШНОГО СПІЛКУВАННЯ З ДОРОСЛИМИ**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **II варіант**

**Тема 11. СПІЛКУВАННЯ З ДОРОСЛИМИ. СПІЛКУВАННЯ З ОДНОЛІТКАМИ**

**Завдання 1.** Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Бути хорошим другом означає \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. До всіх людей потрібно ставитись \_\_\_\_\_, бути щирим.
2. Навички \_\_\_\_\_ спілкування допоможуть порозумітися з однолітками.
3. Життя школярів складається з навчання та шкільної \_\_\_\_\_.
4. Коли сильніші учні ображають слабших, необхідно звернутись \_\_\_\_\_.
5. Якщо однокласник відволікає на уроці, потрібно \_\_\_\_\_.
6. У дружному класі своєчасно прийдуть \_\_\_\_\_ однокласнику.

**Завдання 3.** Вкажіть поведінку при спілкуванні, що зображена на малюнку(за правильно виконане завдання – 1 бал)

\_\_\_\_\_



**Завдання 4.** Складіть пам'ятку успішного спілкування з однолітками (за правильно виконане завдання – 3 бали)

### **ПАМ'ЯТКА УСПІШНОГО СПІЛКУВАННЯ З ОДНОЛІТКАМИ**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **I варіант**

## **Тема 12. ТУБЕРКУЛЬОЗ ТА ВІЛ-ІНФЕКЦІЯ**

**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Туберкульоз – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Збудник туберкульозу є в багатьох, але захворювання розвиваються тільки в людей з ослабленим \_\_\_\_\_.
2. Вірус імунодефіциту людини спричиняє розвиток хвороби \_\_\_\_\_.
3. Щоб виявити вірус імунодефіциту людини, потрібно зробити аналіз \_\_\_\_\_.
4. Для своєчасної діагностики туберкульозу всім дітям віком до 14 років щорічно проводять \_\_\_\_\_ Манту.
5. Носієм ВІЛ людина часто стає внаслідок \_\_\_\_\_ поведінки.

**Завдання 3.** *Виберіть міжнародний символ боротьби зі СНІДом (за влучну відповідь –1 бал)*



А



Б



В



Г

А	Б	В	Г

**Завдання 4.** *Виберіть з переліку усі можливі варіанти передачі ВІЛ-інфекції (максимальна кількість балів –4)*

1. Через укуси комарів
2. При переливанні крові
3. Через травми
4. Через поцілунки
5. Через материнське молоко
6. Через посуд
7. Через басейн
8. При ін'єкціях

1	2	3	4	5	6	7	8

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_



Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **II варіант**

## **Тема 12. ТУБЕРКУЛЬОЗ ТА ВІЛ-ІНФЕКЦІЯ**

**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

СНІД – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Щоб не захворіти на туберкульоз, слід робити профілактичні \_\_\_\_\_.
2. Туберкульоз може вражати кістки, очі, шкіру, нирки, але зазвичай розвивається в органах \_\_\_\_\_.
3. ВІЛ руйнує \_\_\_\_\_ систему людини.
4. Дорослі раз на рік мають проходити \_\_\_\_\_ грудної клітки, що дозволяє виявити туберкульоз на ранній стадії.
5. При СНІДі втрачається можливість протистояти будь-яким \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Виберіть символ боротьби з туберкульозом (за влучну відповідь –1 бал)



А



Б



В



Г

А	Б	В	Г

**Завдання 4.** Виберіть з переліку усі шляхи передачі ВІЛ-інфекції (максимальна кількість балів –4)

1. Під час пологів

2. При потисканні рук

3. Через материнське молоко

4. При чханні та кашлі

5.Через обійми

6. Через укуси комах

7. Через кров

8. Через деякі рідини організму

1	2	3	4	5	6	7	8

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **I варіант**

### Тема 13. ЯКЩО ВІНИКЛА ПОЖЕЖА

**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Пожежа – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення – 1 бал)

1. У складі повітря є \_\_\_\_\_, який підтримує горіння.
2. Речовини називають \_\_\_\_\_, які загоряються тільки від джерела сильного вогню.
3. Якщо загорівся електроприлад, у жодному разі не можна його гасити \_\_\_\_\_, бо це призведе до ураження електричним струмом.
4. У задимленому приміщенні слід пересуватися \_\_\_\_\_.
5. Якщо загорівся одяг, щоб збити полум'я слід \_\_\_\_\_.

*Завдання 3. Назвіть знаки пожежної безпеки (за правильно виконане завдання – 3 бали)*



---

---

---

---

---

---

*Завдання 4. Установіть відповідність між речовинами (за кожну правильну відповідність – 1 бал)*

1. Легкозаймиста речовина

А Вугілля

2. Важкозаймиста речовина

Б Пісок

В Папір

	А	Б	В
1			
2			

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **II варіант**

### Тема 13. ЯКЩО ВІНИКЛА ПОЖЕЖА

**Завдання 1.** Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Для виникнення горіння необхідні певні умови: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Речовини називають \_\_\_\_\_, які спалахують навіть від незначного нагрівання, невеликого джерела вогню.
2. Якщо загорівся електроприлад насамперед потрібно \_\_\_\_\_.
3. Під час горіння предметів із синтетичних матеріалів у повітря виділяються речовини, що спричиняють \_\_\_\_\_.
4. У задимленому приміщенні потрібно прикрити органи дихання \_\_\_\_\_.
5. Вибравшись із палаючого будинку, слід негайно викликати \_\_\_\_\_.

*Завдання 3. Назвіть знаки пожежної безпеки (за правильно виконане завдання – 3 бали)*



---

---

---

---

---

---

*Завдання 4. Установіть відповідність між речовинами (за кожну правильну відповідність – 1 бал)*

1. Легкозаймиста речовина

А Бетон

2. Важкозаймиста речовина

Б Бензин

В Пресований картон

	А	Б	В
1			
2			

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **I варіант**

### **Тема 14. АВТОНОМНА СИТУАЦІЯ. НАОДИНЦІ ВДОМА**

**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Автономна ситуація – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Якщо сталася якась підозріла пригода, обов'язково повідом \_\_\_\_\_.
2. Якщо опинились під завалом, потрібно створити навколо \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
3. Якщо заблукали у лісі чи горах, насамперед потрібно \_\_\_\_\_,  
щоб визначити маршрут руху і якнайшвидше добратися до людей.
4. Коли ти наодинці вдома, ніколи не відчиняй дверей \_\_\_\_\_.
5. Для особистої безпеки не хизуйся \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Доповніть схему «Автономна ситуація у природі» (за правильно виконане завдання – 2 бали)



**Завдання 4.** Установіть правильну послідовність дій у разі виникнення автономної ситуації (за правильно виконане завдання – 3 бали)

1. Скласти план дій та діяти
2. Заспокоїтись і опанувати себе
3. Оцінити ситуацію та власні можливості

	А	Б	В
1			
2			
3			

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_



Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **II варіант**

### **Тема 14. АВТОНОМНА СИТУАЦІЯ. НАОДИНЦІ ВДОМА**

**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Автономія – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. У разі термінової необхідності проси допомоги в \_\_\_\_\_.
2. Не слід розмовляти з \_\_\_\_\_, відчиняти двері та впускати у квартиру.
3. Щоб очистити воду, яка застоюлась і має неприємний запах, до неї можна додати \_\_\_\_\_, ретельно перемішати і процідити.
4. У лісі не слід ризикувати і їсти невідомі рослини, бо це загрожує \_\_\_\_\_.
5. Якщо людина опиняється під завалом, слід постійно подавати \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Доповніть схему «Автономна ситуація у населеному пункті» (за правильно виконане завдання –2 бали)



**Завдання 4.** Установіть правильну послідовність дій у разі виникнення автономної ситуації (за правильно виконане завдання –3 бали)

1. Оцінити власні можливості і скласти план дій
2. Діяти і не втрачати надії
3. Заспокоїтись і оцінити ситуацію

	А	Б	В
1			
2			
3			

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **I варіант**

### **Тема 15. БЕЗПЕЧНИЙ ІНТЕРНЕТ. ЯКЩО ТИ НАДВОРІ**

**Завдання 1.** Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Інтернет – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. В Інтернеті не можна оприлюднювати інформацію про \_\_\_\_\_.
2. Задля безпеки не слід повідомляти нікому \_\_\_\_\_ до поштової скриньки.
3. Якщо грубо вимагають гроші, погрожуючи зброєю, то \_\_\_\_\_.
4. За жодних умов не можна сідати у машину до \_\_\_\_\_.
5. Не можна брати ніяких подарунків від людей, яких \_\_\_\_\_.
6. Не потрібно виносити у двір \_\_\_\_\_, хизуватися ними.

**Завдання 3.** Назвіть правило безпечної поведінки надворі, що порушено на даному малюнку (за правильну відповідь – 1 бал)



**Завдання 4.** Доповніть правила безпечної поведінки в натовпі (за правильно виконане завдання – 3 бали)

### **ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ В НАТОВПІ**

- Одягайтесь \_\_\_\_\_
- Не беріть \_\_\_\_\_
- Остерігайтесь \_\_\_\_\_
- Не тримайте \_\_\_\_\_
- Не підходьте \_\_\_\_\_
- Не поспішайте \_\_\_\_\_

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **II варіант**

### **Тема 15. БЕЗПЕЧНИЙ ІНТЕРНЕТ. ЯКЩО ТИ НАДВОРІ**

**Завдання 1.** Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Паніка – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Якщо через Інтернет надійшла незрозуміла інформація, слід \_\_\_\_\_.
2. Щоб захистити дані і пристрої комп'ютера, встановіть \_\_\_\_\_.
3. Скачувати ігри, завантажувати інформацію можна лише з \_\_\_\_\_ сайтів.
4. Вибираючи місце для перегляду концерту, не підходьте близько \_\_\_\_\_.
5. Якщо у натовпі не втримались на ногах, спробуйте \_\_\_\_\_.
6. Збираючись у людні місця, потрібно одягатися у \_\_\_\_\_ одяг та взуття.

**Завдання 3.** Назвіть правило безпечної поведінки в натовпі, що порушено на даному малюнку (за правильну відповідь – 1 бал)



\_\_\_\_\_

**Завдання 4.** Доповніть правила безпечної поведінки надворі (за правильно виконане завдання – 3 бали)

### **ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ НАДВОРІ**

- Уникайте \_\_\_\_\_
- Не гуляйте \_\_\_\_\_
- Не беріть \_\_\_\_\_
- Не сідайте \_\_\_\_\_
- Не носіть \_\_\_\_\_
- Не хизуйтесь \_\_\_\_\_

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **I варіант**

### **Тема 16. БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ**

**Завдання 1.** Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Навколишнє середовище – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

1. Службами боротьби зі стихійними лихами та їхніми наслідками керує Міністерство \_\_\_\_\_ України.
2. Якщо оголошено евакуацію, потрібно швидко зібратися і взяти із собою \_\_\_\_\_.
3. Під час землетрусу потрібно відключити \_\_\_\_\_.
4. На відкритій місцевості під час буревію слід сховатись \_\_\_\_\_.
5. Порушуючи \_\_\_\_\_, що існує в природі, людина шкодить собі.

**Завдання 3.** Назвіть стихійні лиха, зображені на малюнках (за кожну правильно вказану назву – 1 бал)

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



**Завдання 4.** Доповніть правила купання (за правильно виконане завдання – 3 бали)

### **ПРАВИЛА КУПАННЯ**

- Не запливайте \_\_\_\_\_
- Не стрибайте \_\_\_\_\_
- Не підпливайте \_\_\_\_\_
- Не пустуйте \_\_\_\_\_
- Не пірняйте \_\_\_\_\_
- Не купайтесь \_\_\_\_\_

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_



Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ **II варіант**

### **Тема 16. БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ**

**Завдання 1.** Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Надзвичайні ситуації – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 2.** Вставте у речення пропущені слова (кожне правильно доповнене речення –1 бал)

2. Надзвичайні явища природи, що виникають раптово і діють з великою руйнівною силою називають \_\_\_\_\_.

5. Щоб допомогти потерпілому під час сонячного удару, потрібно перемістити його \_\_\_\_\_, дати вдихнути \_\_\_\_\_.

6. Якщо під час землетрусу людина знаходиться в автомобілі, слід \_\_\_\_\_.

9. Якщо під час купання ногу звела судома, потрібно \_\_\_\_\_.

5. У приміщенні під час буревію слід триматися подалі від \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Назвіть стихійні лиха, зображені на малюнках (за кожну правильно вказану назву – 1 бал)

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



**Завдання 4.** Доповніть правила співжиття на Землі (за правильно виконане завдання – 3 бали)

### **ПРАВИЛА СПІВЖИТТЯ НА ЗЕМЛІ**

- Шануйте \_\_\_\_\_
- Бережіть \_\_\_\_\_
- Цінують \_\_\_\_\_
- Не витрачайте \_\_\_\_\_
- Не наживайтесь \_\_\_\_\_
- Споживайте \_\_\_\_\_

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

## ЗМІСТ

<b>Тема 1. ЗДОРОВ'Я І ЖИТТЯ</b>	
Варіант I .....	3
Варіант II .....	5
<b>Тема 2. БЕЗПЕКА ТА НЕБЕЗПЕКА ДЛЯ ЖИТТЯ</b>	
Варіант I .....	7
Варіант II .....	9
<b>Тема 3. БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ</b>	
Варіант I .....	11
Варіант II .....	13
<b>Тема 4. НАВЧАЙСЯ КОМФОРТНО. НАВЧАЙСЯ УСПІШНО</b>	
Варіант I .....	15
Варіант II .....	17
<b>Тема 5. ПОВАГА ДО СЕБЕ ТА ІНШИХ. ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ</b>	
Варіант I .....	19
Варіант II .....	21
<b>Тема 6. РУХ – ЦЕ ЖИТТЯ. РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ</b>	
Варіант I .....	23
Варіант II .....	25
<b>Тема 7. АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК. ЯК ПОДОЛАТИ ВТОМУ</b>	
Варіант I .....	27
Варіант II .....	29
<b>Тема 8. ТЕЛЕБАЧЕННЯ, КОМПЮТЕР І ЗДОРОВ'Я</b>	
Варіант I .....	31
Варіант II .....	33

<b>Тема 9. ПРАВА І ОБОВ'ЯЗКИ</b>	
Варіант I .....	35
Варіант II .....	37
<b>Тема 10. СПІЛКУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я</b>	
Варіант I .....	39
Варіант II .....	41
<b>Тема 11. СПІЛКУВАННЯ З ДОРΟΣЛИМИ. СПІЛКУВАННЯ З ОДНОЛІТКАМИ</b>	
Варіант I .....	43
Варіант II .....	45
<b>Тема 12. ТУБЕРКУЛЬОЗ ТА ВІЛ-ІНФЕКЦІЯ</b>	
Варіант I .....	47
Варіант II .....	49
<b>Тема 13. ЯКЩО ВИНІКЛА ПОЖЕЖА</b>	
Варіант I .....	51
Варіант II .....	53
<b>Тема 14. АВТОНОМНА СИТУАЦІЯ. НАОДИНЦІ ВДОМА</b>	
Варіант I .....	55
Варіант II .....	57
<b>Тема 15. БЕЗПЕЧНИЙ ІНТЕРНЕТ. ЯКЩО ТИ НАДВОРІ</b>	
Варіант I .....	59
Варіант II .....	61
<b>Тема 16. БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ</b>	
Варіант I .....	63
Варіант II .....	65

















