

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

Крук Тетяна Євгенівна, Дмитроца Олена Романівна,  
Журавльов Олександр Анатолійович

Луцьк - 2021

УДК 371.72(07)

## **Експрес-контроль з курсу «Основи здоров'я» 9 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», 2017). Увесь запропонований матеріал відповідає вимогам державного освітнього стандарту і може використовуватися при роботі за будь-яким підручником.

Посібник призначений для організації самостійної роботи дев'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 9 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. ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

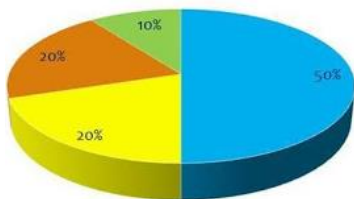
**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

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

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

1. В основі сучасних засобів профілактики та лікування хвороб лежить цілісний, або \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ підхід.
2. Життя вважають \_\_\_\_\_, тому що це – виняткове, унікальне, незвичайне явище, яке важко пояснити.
3. Порушення нормальної життєдіяльності організму називають \_\_\_\_\_.
4. Якщо усі органи й системи функціонують ідеально, людина є \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Пригадайте чинники, що впливають на здоров'я (за правильно виконане завдання – 2 бали)



На 20 % наше здоров'я залежить від

і на 20 % від

**Завдання 4.** Установіть відповідність між навичками, що сприяють здоров'ю, та складовими здоров'я (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- |                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1. Фізична складова   | А Доброзичливо спілкуватися |
| 2. Соціальна складова | Б Загартовуватися           |
| 3. Психічна складова  | В Читати багато книжок      |
| 4. Духовна складова   | Г Долати труднощі           |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

## **Тема 1. ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

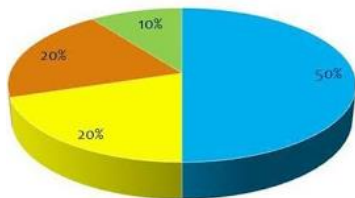
**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Хвороба – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Спосіб життя людини, що спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я, називають \_\_\_\_\_.
2. Людина є \_\_\_\_\_, якщо усі показники (артеріальний тиск, пульс, зріст, маса тіла) у межах фізіологічної норми.
3. Початок хвороби, що проявляється у зміні самопочуття і працездатності, але коли жодного симптому хвороби ще немає називають \_\_\_\_\_.
4. Особисте переконання, основа світогляду людини має назву \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Пригадайте чинники, що впливають на здоров'я (за правильно виконане завдання – 2 бали)



На 50 % наше здоров'я залежить від

і лише на 10 % від

**Завдання 4.** Установіть відповідність між навичками, що сприяють здоров'ю, та складовими здоров'я (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

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

- А Стримувати негативні емоції
- Б Розвивати інтелект
- В Займатися спортом
- Г Захищати слабших

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

**Тема 2. ЧИННИКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я. ПРИНЦИПИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

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

Рухова активність – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

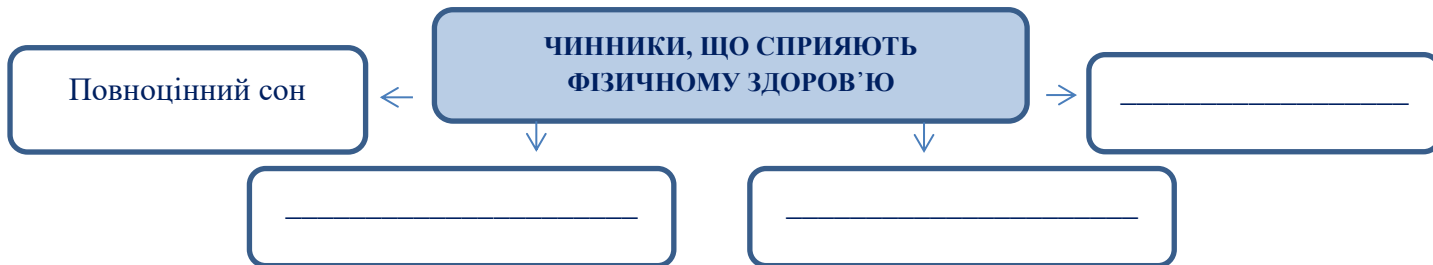
1. Через низьку рухову активність можуть виникати хвороби \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

2. Заняття спортом, рухливі ігри належать до \_\_\_\_\_ рухової активності.

3. Перегляд телепередач належить до \_\_\_\_\_ рухової активності.

4. Робота на городі, швидка хода належать до \_\_\_\_\_ рухової активності.

**Завдання 3.** Доповніть схему «Чинники, що сприяють фізичному здоров'ю» (за правильно виконане завдання – 2 бали)



**Завдання 4.** Виберіть з переліку усі вправи, що належать до аеробних (максимальна кількість балів – 4)

1. Стрибки через скакалку

6. Веслування

2. Біг на місці

7. Аеробіка

3. Стрибки у висоту

8. Важка атлетика

4. Силові вправи з гантелями

9. Подолання крутого підйому

5. Плавання

10. Заняття на силових тренажерах

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_



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

**Тема 2. ЧИННИКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я. ПРИНЦИПИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

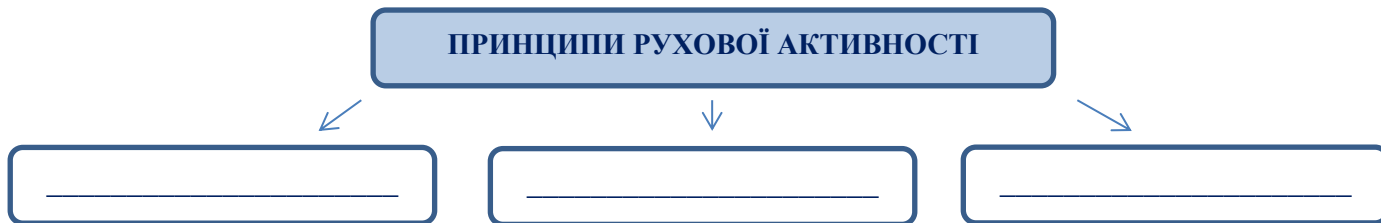
**Завдання 1.** Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Фізичне здоров'я характеризує \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Корисно швидко ходити \_\_\_\_\_ разів на тиждень по \_\_\_\_\_ хвилин.
2. Робота за комп'ютером, повільна ходьба належать до \_\_\_\_\_ рухової активності.
3. Танці належить до \_\_\_\_\_ рухової активності.
4. Прибирання оселі, гра на піаніно належать до належать до \_\_\_\_\_ рухової активності.

**Завдання 3.** Доповніть схему «Принципи рухової активності» (за правильно виконане завдання – 2 бали)



**Завдання 4.** Виберіть з переліку усі вправи, що належать до анаеробних (максимальна кількість балів – 4)

1. Спринтерський біг

6. Важка атлетика

2. Біг підпюпцем

7. Веслування

3. Велосипедний спорт

8. Біг на місці

4. Аеробіка

9. Стрибки через скакалку

5. Лижний спорт

10. Стрибки у довжину

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

### **Тема 3. ОСОБИСТА ГІГІЄНА. БІОЛОГІЧНІ РИТМИ**

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

Гігієна – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Предмети особистої гігієни слід добирати індивідуально, відповідно до \_\_\_\_\_.
2. Відвідувати стоматолога потрібно раз на \_\_\_\_\_.
3. Нігті на руках потрібно стригти раз на \_\_\_\_\_.
4. Щоб уникнути появи прищів шкіру обличчя слід очищати \_\_\_\_\_.
5. Щоб зранку почуватися бадьоро, перед сном потрібно \_\_\_\_\_.

*Завдання 3. Доповніть пам'ятку (за правильно виконане завдання – 3 бали)*

### **ЯК ДОГЛЯДАТИ ЗА НОГАМИ**

1. Мийте ноги \_\_\_\_\_
2. Після миття \_\_\_\_\_
3. Панчохи і шкарпетки міняйте \_\_\_\_\_
4. У лазні, басейні \_\_\_\_\_
5. Не користуйтеся \_\_\_\_\_
6. Якщо ноги пітніють \_\_\_\_\_

*Завдання 4. Позначте час, на який припадає найвища активність розумової праці (за правильно виконане завдання – 2 бали)*

Вид діяльності	Години доби																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Сон																								
Розумова праця																								
Фізична праця																								

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

### **Тема 3. ОСОБИСТА ГІГІЄНА. БІОЛОГІЧНІ РИТМИ**

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

Біологічні ритми – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Щоб захистити руки під час миття посуду, прання слід \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
2. Щоб спати міцно і зранку почуватися бадьоро, вечеряти бажано за \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ до сну.
3. Чистити зуби потрібно \_\_\_\_\_ на день.
4. Нігті на ногах потрібно стригти раз на \_\_\_\_\_.
5. Душ потрібно приймати \_\_\_\_\_.

*Завдання 3. Доповніть пам'ятку (за правильно виконане завдання – 3 бали)*

### **ЯК ДОГЛЯДАТИ ЗА ВОЛОССЯМ**

1. Розчісуйте волосся \_\_\_\_\_
2. Шампунь підбирайте відповідно до \_\_\_\_\_
3. Нормальне чи сухе волосся мийте \_\_\_\_\_
4. Жирне волосся мийте \_\_\_\_\_
5. Після миття \_\_\_\_\_
6. Якщо з'явилася лупа \_\_\_\_\_

*Завдання 4. Позначте час, на який припадає найвища активність фізичної праці (за правильно виконане завдання – 2 бали)*

Вид діяльності	Години доби																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Сон																									
Розумова праця																									
Фізична праця																									

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

#### Тема 4. ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

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

Енергетична цінність – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Людині під час фізичних навантажень та спортсменам потрібні поживні речовини (білки, жири, вуглеводи) у такому співвідношенні \_\_\_\_\_.
2. Надмірне споживання води ускладнює роботу \_\_\_\_\_.
3. У середньому за добу хлопці мають отримувати \_\_\_\_\_ ккал.
4. Вітаміни групи \_\_\_\_\_ підвищують працездатність, забезпечують нормальне функціонування нервової системи.
5. Макроелемент \_\_\_\_\_ підтримує водно-сольовий баланс в клітинах.

**Завдання 3.** Виберіть усі продукти, багаті на білки (за правильно виконане завдання – 1 бал)

1	2	3	4	5	6



**Завдання 4.** Установіть відповідність між мінеральними речовинами та їх біологічним значенням в організмі людини (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

1. Калій
2. Фтор
3. Йод
4. Залізо

- А Формування емалі зубів
- Б Перенесення кисню еритроцитами
- В Продукція гормонів щитовидної залози
- Г Регуляція роботи серця

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_



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

#### **Тема 4. ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я**

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

Харчова цінність – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Людині потрібні білки, жири, вуглеводи у такому співвідношенні \_\_\_\_\_.
2. Макроелемент \_\_\_\_\_ є будівельним матеріалом кісткової тканини, бере участь у зсіданні крові, скороченні м'язів, проведенні нервового збудження.
3. У середньому за добу дівчата мають отримувати \_\_\_\_\_ ккал.
4. Гіповітаміноз \_\_\_\_\_ характеризується швидкою стомлюваністю, ламкістю судин, кровоточивістю ясен.
5. Під час приготування страв варто надавати перевагу \_\_\_\_\_ та \_\_\_\_\_, а не смаженню.

**Завдання 3.** Виберіть усі продукти, багаті на вуглеводи (за правильно виконане завдання – 1 бал)

1	2	3	4	5	6



**Завдання 4.** Установіть відповідність між жиророзчинними вітамінами та їх біологічним значенням в організмі людини (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

1. Вітамін А

А Участь в обміні кальцію

2. Вітамін Д

Б Регуляція зсідання крові

3. Вітамін Е

В Компонент зорового пігменту

4. Вітамін К

Г Антиоксидант, протектор клітинних мембран

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

### Тема 5. МОНІТОРИНГ ЗДОРОВ'Я

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

Систолічний артеріальний тиск – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Частоту серцевих скорочень визначають, поклавши чотири пальці на \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

2. Норма артеріального тиску – \_\_\_\_\_ міліметрів ртутного стовпчика.

3. Що \_\_\_\_\_ частота серцевих скорочень, то тренованіше і здоровіше серце.

4. Пульсовий тиск – це різниця між \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

5. Коефіцієнт витривалості визначають, щоб проаналізувати стан \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ системи.

**Завдання 3.** Напишіть формулу для визначення індексу маси тіла (за правильно виконане завдання – 1 бал)

ІМТ =

**Завдання 4.** Установіть відповідність між фізичними вправами (видами спорту) та фізичними якостями, розвитку яких вони сприяють (за кожну правильну відповідність – 1 бал)



	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

- 1. Сила
- 2. Гнучкість
- 3. Спритність
- 4. Витривалість

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

### **Тема 5. МОНІТОРИНГ ЗДОРОВ'Я**

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

Діастолічний артеріальний тиск – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Для вимірювання артеріального тиску використовують \_\_\_\_\_.
2. Норма частоти серцевих скорочень – \_\_\_\_\_ ударів за хвилину.
3. Патологічний стан організму, що проявляється стійким підвищенням артеріального тиску називають \_\_\_\_\_.
4. Маса тіла в нормі, якщо індекс маси тіла від \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_ одиниць.
5. За \_\_\_\_\_ частоти пульсу серце швидше втомлюється, «зношується».

**Завдання 3.** Напишіть формулу для визначення коефіцієнта витривалості (за правильно виконане завдання – 1 бал)

КВ =

**Завдання 4.** Установіть відповідність між фізичними вправами (видами спорту) та фізичними якостями, розвитку яких вони сприяють (за кожну правильну відповідність – 1 бал)



	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

1. Сила

3. Швидкість

2. Гнучкість

4. Спритність

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

### **Тема 6. САМОРЕАЛІЗАЦІЯ. САМОПІЗНАННЯ. САМООЦІНКА**

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

Самореалізація – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Ототожнення індивідом себе з іншою людиною або групою людей має назву

\_\_\_\_\_.

2. Людина із \_\_\_\_\_ самооцінкою прагне завжди бути лідером, ніколи не прислухається до думки оточуючих.

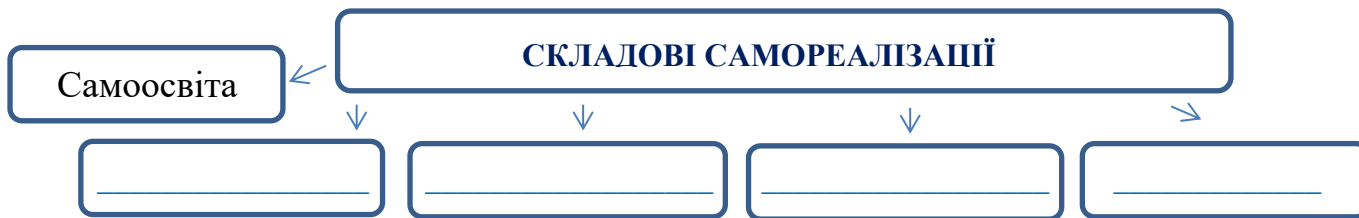
3. Індивідуальне співвідношення найбільш стійких суттєвих властивостей особистості, які проявляються в поведінці людини називають \_\_\_\_\_.

4. Перехідний вік від дитинства до юності має назву \_\_\_\_\_.

5. Процес становлення особистості, засвоєння нею вимог суспільства називають

\_\_\_\_\_.

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



*Завдання 4. Доповніть ознаки людей, що реалізувалися в житті (за правильно виконане завдання – 2 бали)*

### **ОЗНАКИ ЛЮДЕЙ, ЩО РЕАЛІЗУВАЛИСЯ В ЖИТТІ**

1. Сприймають \_\_\_\_\_
2. Керують \_\_\_\_\_
3. Діють \_\_\_\_\_
4. Дотримуються \_\_\_\_\_
5. Здатні продукувати \_\_\_\_\_
6. Виявляють \_\_\_\_\_

*Оцінка* \_\_\_\_\_

*Помітка вчителя* \_\_\_\_\_



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

### **Тема 6. САМОРЕАЛІЗАЦІЯ. САМОПІЗНАННЯ. САМООЦІНКА**

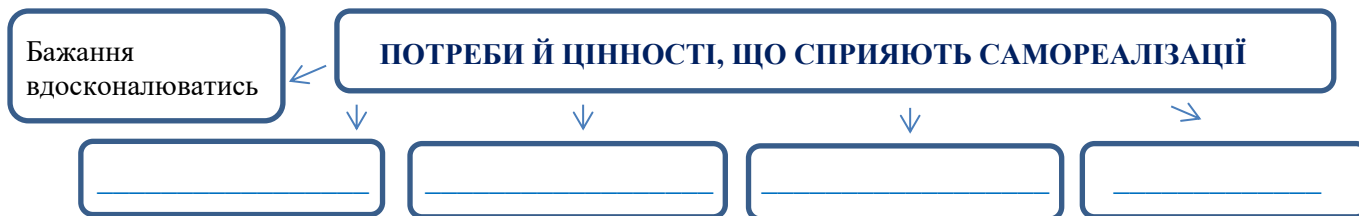
**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Самопізнання – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Ставлення до себе, оцінювання себе, своїх здібностей, характеру, вчинків і дій, переваг і недоліків має назву \_\_\_\_\_.
2. Уміння \_\_\_\_\_ – це вміння розвивати свої здібності, вміння шукати способи дії в нових ситуаціях.
3. Самоконтроль – це здатність контролювати \_\_\_\_\_.
4. Свідому діяльність людини, спрямовану на вироблення у себе позитивних рис і подолання негативних, називають \_\_\_\_\_.
5. Якщо потреби \_\_\_\_\_ людини не задоволені, людина не здатна думати про потреби розвитку.

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



**Завдання 4.** Доповніть кроки формування адекватної самооцінки (за правильно виконане завдання – 2 бали)

### **КРОКИ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ**

1. Визнач, що \_\_\_\_\_
2. Обміркуй \_\_\_\_\_
3. Розділи \_\_\_\_\_
4. Оціни \_\_\_\_\_
5. Налаштуйся \_\_\_\_\_, будь \_\_\_\_\_
6. Дій \_\_\_\_\_

Оцінка \_\_\_\_\_ Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

## **Тема 7. САМОВИЗНАЧЕННЯ. ВИБІР ПРОФЕСІЇ**

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

Самовизначення – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Вид діяльності, що потребує відповідних знань, навичок, кваліфікації має назву \_\_\_\_\_.
2. Процес виявлення в людини схильності до певного виду діяльності називають \_\_\_\_\_.
3. Під час вибору професії важливо поєднати такі критерії: бажання, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
4. Виділяють \_\_\_\_\_ та \_\_\_\_\_  
мотиви вибору професії.
5. Перелік ознак, норм і вимог певної професії називають \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Доповніть схему «Складові самовизначення» (за правильно виконане завдання – 2 бали)



**Завдання 4.** Доповніть пам'ятку (за правильно виконане завдання – 3 бали)

#### У ПРОЦЕСІ САМОВИЗНАЧЕННЯ ДОТРИМУЄТЬСЯ ТАКИХ ПОРАД

1. Усвідомте \_\_\_\_\_
2. Адекватно оцініть \_\_\_\_\_
3. Не зосереджуйтесь \_\_\_\_\_
4. Розвивайте \_\_\_\_\_
5. Беріть на себе відповідальність \_\_\_\_\_
6. Плануйте \_\_\_\_\_

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

## **Тема 7. САМОВИЗНАЧЕННЯ. ВИБІР ПРОФЕСІЇ**

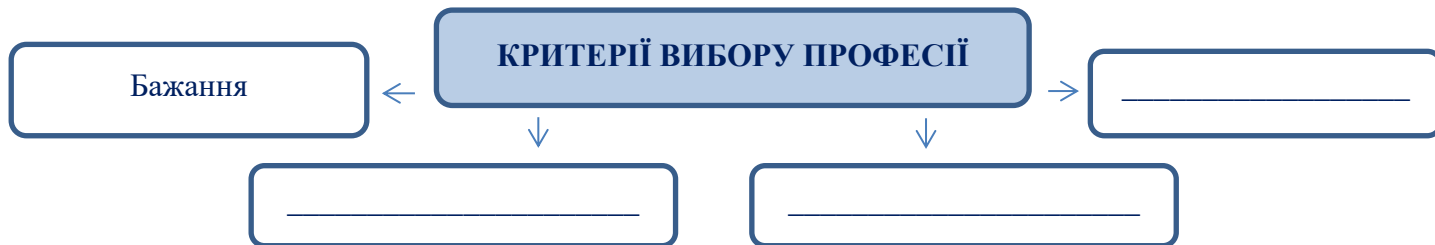
**Завдання 1.** Закінчіть визначення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Професійне самовизначення – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Самовизначення передбачає опанування підлітками різних міжособистісних та \_\_\_\_\_ ролей.
2. Виділяють такі складові самовизначення: особистісне, \_\_\_\_\_.
3. Кожна професія вимагає від людини певних здібностей, \_\_\_\_\_.
4. Певну силу, стимул, що змушує людину діяти і досягати поставлених цілей називають \_\_\_\_\_.
5. Відповідь на запитання «Ким хочу бути?» дає \_\_\_\_\_ самовизначення.

**Завдання 3.** Доповніть схему «Критерії вибору професії» (за правильно виконане завдання – 2 бали)



**Завдання 4.** Доповніть пам'ятку (за правильно виконане завдання – 3 бали)

### **У ПРОЦЕСІ САМОВИЗНАЧЕННЯ ДОТРИМУЄТЬСЯ ТАКИХ ПОРАД**

1. Оцініть \_\_\_\_\_
2. Ставтесьь \_\_\_\_\_
3. Усвідомте \_\_\_\_\_
4. Формуйте \_\_\_\_\_
5. Не перекладайте відповідальність \_\_\_\_\_
6. Будуйте плани \_\_\_\_\_

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

## Тема 8. ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

**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. Більш тривалі емоційні переживання, ніж емоції мають назву \_\_\_\_\_.
2. Поліпшують настрій, підвищують працездатність і енергійність, надихають на нові успіхи \_\_\_\_\_ емоції.
3. Почуття \_\_\_\_\_ – захисна реакція організму, яка попереджає про небезпеку або спонукає до швидких дій.
4. Загальний емоційний стан людини називають \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Доповніть ознаки емоційно зрілої людини (за правильно виконане завдання – 2 бали)

### ОЗНАКИ ЕМОЦІЙНО ЗРІЛОЇ ЛЮДИНИ

1. Зберігає \_\_\_\_\_
2. Уміє долати \_\_\_\_\_
3. Розуміє \_\_\_\_\_
4. Ефективно співпрацює \_\_\_\_\_
5. Мотивує \_\_\_\_\_
6. Планує \_\_\_\_\_

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

- |                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| 1. Позитивні    | А Радість, задоволення   |
| 2. Негативні    | Б Байдужість, здивування |
| 3. Нейтральні   | В Любов і ненависть      |
| 4. Амбівалентні | Г Тривога, відчай        |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_



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

## **Тема 8. ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

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

Емоційна зрілість – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Найпростішим джерелом знань про навколишній світ та внутрішній стан організму є \_\_\_\_\_.
2. Сильні тривалі \_\_\_\_\_ емоції можуть гальмувати активність людини, перешкоджати розвитку та самореалізації.
3. Категоричність і \_\_\_\_\_ – вікова особливість підліткового віку.
4. Щоб стати психологічно врівноваженою людиною, слід оволодіти методами або навичками \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Доповніть ознаки емоційно зрілої людини (за правильно виконане завдання – 2 бали)

### ОЗНАКИ ЕМОЦІЙНО ЗРІЛОЇ ЛЮДИНИ

1. Адекватно сприймає \_\_\_\_\_
2. Усвідомлює \_\_\_\_\_
3. Вміє керувати \_\_\_\_\_
4. Мислить \_\_\_\_\_
5. Заохочує \_\_\_\_\_
6. Зберігає \_\_\_\_\_

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

- |                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| 1. Позитивні    | А Цікавість, подив      |
| 2. Негативні    | Б Смуток, гнів          |
| 3. Нейтральні   | В Радість і сум         |
| 4. Амбівалентні | Г Вдячність, захоплення |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

### Тема 9. УМІННЯ ВЧИТИСЯ

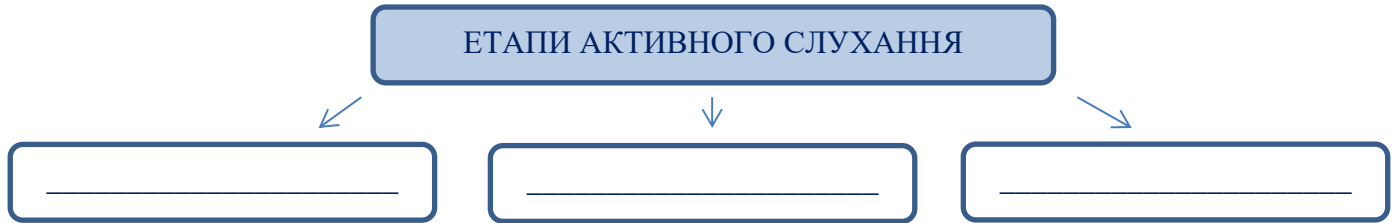
**Завдання 1.** Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Активне навчання передбачає \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Підлітки навчаються \_\_\_\_\_, якщо механічно заучують матеріал.
2. У сучасному світі важливо не тільки набувати знання, а і їх \_\_\_\_\_.
3. Метод «Записи: фіксування і \_\_\_\_\_» – метод ефективного навчання.
4. При \_\_\_\_\_ типі сприйняття людина краще запам'ятовує нову інформацію, якщо її записано, подано у вигляді схем, малюнків, графіків, діаграм.
5. Для успішної підготовки до ДПА слід виконувати тренувальні вправи, розв'язувати ситуаційні завдання, складати карти \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Доповніть схему «Етапи активного слухання» (за правильно виконане завдання – 2 бали)



**Завдання 4.** Установіть відповідність між типами сприйняття інформації (за кожну правильну відповідність – 1 бал)



А



Б



В

	А	Б	В
1			
2			
3			

1. Візуальний тип

2. Аудіальний тип

3. Кінестетичний тип

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

### Тема 9. УМІННЯ ВЧИТИСЯ

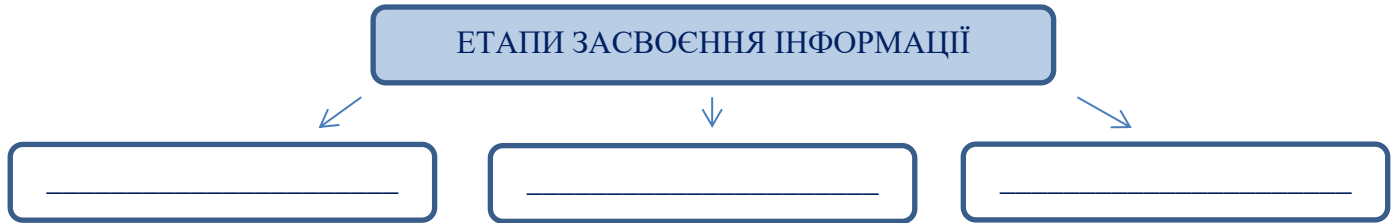
**Завдання 1.** Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Пасивне навчання передбачає \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Підлітки навчаються \_\_\_\_\_, якщо намагаються пов'язати новий матеріал з уже відомим.
2. Методом ефективного навчання є складання карт \_\_\_\_\_.
3. Знайти вихід із будь-якої ситуації допоможе \_\_\_\_\_ мислення.
4. При \_\_\_\_\_ типі сприйняття людина краще запам'ятовує нову інформацію, якщо пов'язує її з власним досвідом, бере участь у практичних заняттях.
5. Щоб бути продуктивним під час підготовки до ДПА слід чергувати \_\_\_\_\_ та \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Доповніть схему «Етапи засвоєння інформації» (за правильно виконане завдання – 2 бали)



**Завдання 4.** Установіть відповідність між типами сприйняття інформації (за кожну правильну відповідність – 1 бал)



А



Б



В

	А	Б	В
1			
2			
3			

1. Візуальний тип

2. Аудіальний тип

3. Кінестетичний тип

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

### **Тема 10. САМОВИХОВАННЯ ХАРАКТЕРУ**

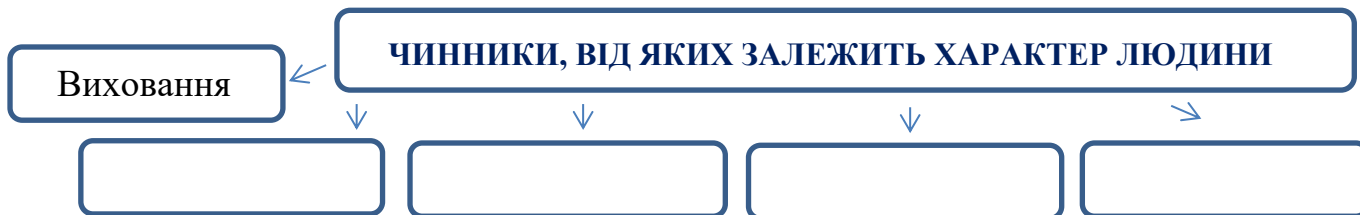
**Завдання 1.** Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)

Характер – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Люди з \_\_\_\_\_ характером уміють добиватися поставленої мети.
2. У людей із \_\_\_\_\_ характером нестійкі погляди.
3. Активність самої особистості у формуванні характеру називають \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
4. Прикладом вольових рис характеру можуть бути \_\_\_\_\_  
та \_\_\_\_\_.

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



**Завдання 4.** Установіть відповідність між рисами характеру, які допомагають досягти успіху в житті, та їх видами (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- |  |                  |
|--|------------------|
| 1. Ставлення до себе                     | А Ощадливість    |
| 2. Ставлення до оточуючих                | Б Сила волі      |
| 3. Ставлення до навчання і праці         | В Толерантність  |
| 4. Ставлення до навколишнього середовища | Г Наполегливість |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_



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

### **Тема 10. САМОВИХОВАННЯ ХАРАКТЕРУ**

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

Самовиховання характеру – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Біологічною основою для формування характеру є \_\_\_\_\_ система.
2. Люди із \_\_\_\_\_ характером нерішучі та піддатливі.
3. Люди із \_\_\_\_\_ характером уміють долати труднощі.
4. Прикладом інтелектуальних рис характеру можуть бути \_\_\_\_\_ та \_\_\_\_\_.

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



**Завдання 4.** Установіть відповідність між рисами характеру, які допомагають досягти успіху в житті, та їх видами (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 1. Ставлення до себе                     | А Організованість |
| 2. Ставлення до оточуючих                | Б Бережливість    |
| 3. Ставлення до навчання і праці         | В Доброзичливість |
| 4. Ставлення до навколишнього середовища | Г Вимогливість    |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

**Тема 11. СТОСУНКИ ТА СПЛКУВАННЯ. ГОТОВНІСТЬ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ**

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

Сімя – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Сплкування за допомогою слів – це \_\_\_\_\_ сплкування.
2. Спрямований на успішне виконання спільної роботи, конструктивне розв'язання проблем \_\_\_\_\_ рівень сплкування.
3. Характеристики і норми чоловічої та жіночої поведінки визначає \_\_\_\_\_.
4. Про \_\_\_\_\_ готовність до сімейного життя свідчить завершення фізичного розвитку людини й перехід до шлюбного віку.

**Завдання 3.** Доповніть пам'ятку (за правильно виконане завдання – 2 бали)

### СПІЛКУЙТЕСЬ ЕФЕКТИВНО

1. Висловлюйте думку \_\_\_\_\_
2. Не змінюйте \_\_\_\_\_
3. Слухайте \_\_\_\_\_
4. Вживайте \_\_\_\_\_
5. Поважайте думку \_\_\_\_\_
6. Вчасно закінчуйте \_\_\_\_\_

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



А



Б



В



Г

1. Дружні
2. Товариські
3. Приятельські
4. Ділові

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

**Тема 11. СТОСУНКИ ТА СПІЛКУВАННЯ. ГОТОВНІСТЬ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ**

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

Ефективне спілкування – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Спілкування за допомогою міміки, жестів – це \_\_\_\_\_ спілкування.
2. Людина сприймає співрозмовника як засіб досягнення певних цілей при \_\_\_\_\_ рівні спілкування.
3. Гендерна дискримінація – це порушення прав людини за ознакою \_\_\_\_\_.
4. Усвідомлення відповідальності за родину, здатність її утримувати передбачає \_\_\_\_\_ готовність до сімейного життя.

**Завдання 3.** Доповніть пам'ятку (за правильно виконане завдання – 2 бали)

### СПІЛКУЙТЕСЬ ЕФЕКТИВНО

1. Говоріть \_\_\_\_\_
2. Слухайте \_\_\_\_\_
3. Не вживайте \_\_\_\_\_
4. Надавайте співрозмовнику можливість \_\_\_\_\_
5. Якщо щось незрозуміло, \_\_\_\_\_
6. Не зловживайте \_\_\_\_\_

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



А



Б



В



Г

1. Родинні

2. Дружні

3. Товариські

4. Приятельські

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

## Тема 12. РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

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

Репродуктивне здоров'я – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Венеричні хвороби передаються в основному \_\_\_\_\_ шляхом.
2. Ризиком для дитини через вживання матір'ю психоактивних речовин є вроджені \_\_\_\_\_.
3. Негативним наслідком статевих стосунків у підлітковому віці є аборт – \_\_\_\_\_.
4. У дівчат під впливом психоактивних речовин уповільнюється розвиток \_\_\_\_\_.
5. Під впливом психоактивних речовин у хлопців знижується рівень \_\_\_\_\_  
гормону, натомість зростає рівень \_\_\_\_\_.

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



*Завдання 4. Доповніть пам'ятку (за правильно виконане завдання – 3 бали)*

### **ЩОБ НАРОДИТИ ЗДОРОВУ ДИТИНУ**

1. Плануйте \_\_\_\_\_
2. Додержуйтесь \_\_\_\_\_
3. Харчуйтесь \_\_\_\_\_
4. Керуйте \_\_\_\_\_
5. Не приймайте \_\_\_\_\_
6. Пройдіть \_\_\_\_\_

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_



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

## Тема 12. РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

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

Венеричні хвороби – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Репродуктивне здоров'я означає здатність до \_\_\_\_\_.
2. Чинником ризику для репродуктивного здоров'я молоді є інфекції, що передаються \_\_\_\_\_.
3. Чинником, що позитивно впливає на репродуктивне здоров'я є відмова від \_\_\_\_\_.
4. У хлопців під впливом психоактивних речовин уповільнюється розвиток \_\_\_\_\_.
5. Під впливом психоактивних речовин у дівчат знижується рівень \_\_\_\_\_  
гормонів, натомість зростає рівень \_\_\_\_\_.

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



**Завдання 4.** Доповніть пам'ятку (за правильно виконане завдання – 3 бали)

### ЩОБ НАРОДИТИ ЗДОРОВУ ДИТИНУ

1. Пройдіть \_\_\_\_\_
2. Відмовтесь \_\_\_\_\_
3. Харчуйтесь \_\_\_\_\_
4. Додержуйтеся \_\_\_\_\_
5. Зробіть щеплення від \_\_\_\_\_
6. Зменшіть негативний вплив \_\_\_\_\_

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

**Тема 13. ВІЛ/СНІД: ПРОБЛЕМА ЛЮДИНИ І ПРОБЛЕМА ЛЮДСТВА**

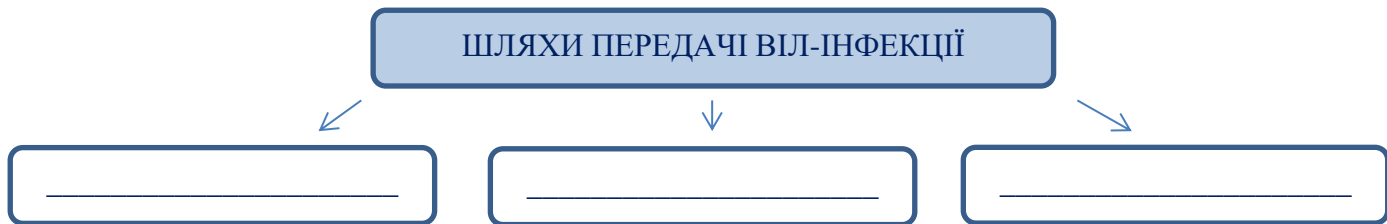
*Завдання 1. Закінчіть речення (за правильно виконане завдання – 2 бали)*

ВІЛ-інфекція – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Кінцевою стадією ВІЛ-інфекції є \_\_\_\_\_.
2. При \_\_\_\_\_ стадії ВІЛ активно розмножується в організмі, проте клінічні ознаки інфекції відсутні і антитіла до ВІЛ не виявляються.
3. ВІЛ розмножується в певних імунних клітинах крові – \_\_\_\_\_.
4. Для лікування ВІЛ-інфекції використовують \_\_\_\_\_ препарати.
5. Обмеження громадян у правах за певною ознакою (расовою, релігійною, статевою, віком, кольором шкіри) називають \_\_\_\_\_.

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



*Завдання 4. Доповніть пам'ятку (за правильно виконане завдання – 3 бали)*

### **ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВІЛ-ІНФІКУВАННЯ**

1. Передбачайте \_\_\_\_\_
2. Оцінюйте \_\_\_\_\_
3. Уникайте предметів \_\_\_\_\_
4. Відмовляйтесь від \_\_\_\_\_
5. Утримуйтесь від \_\_\_\_\_
6. Додержуйтесь правил \_\_\_\_\_

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

**Тема 13. ВІЛ/СНІД: ПРОБЛЕМА ЛЮДИНИ І ПРОБЛЕМА ЛЮДСТВА**

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

СНІД – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. ВІЛ належить до сімейства \_\_\_\_\_.

2. Період «серологічного вікна» – період від моменту зараження до появи в крові

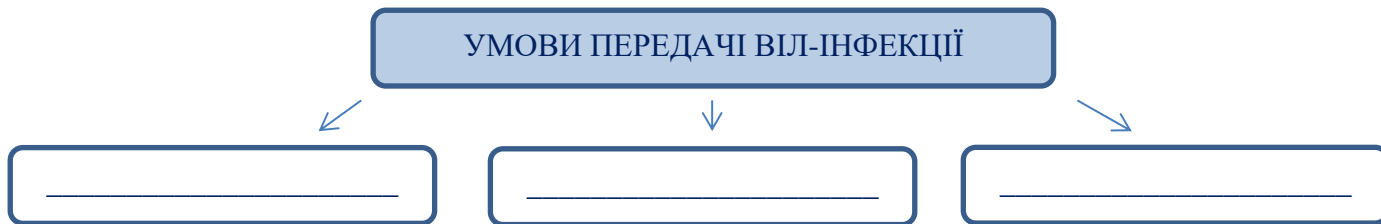
\_\_\_\_\_.

3. ВІЛ вражає насамперед \_\_\_\_\_ систему людини.

4. Первинні прояви ВІЛ-інфекції часто практично нічим не відрізняються від \_\_\_\_\_ захворювань.

5. Негативне виділення суспільством людини чи групи людей за якоюсь ознакою з певним стереотипним набором соціальних реакцій називають \_\_\_\_\_.

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



*Завдання 4. Доповніть пам'ятку (за правильно виконане завдання – 3 бали)*

### **ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВІЛ-ІНФІКУВАННЯ**

1. Поводьтесь \_\_\_\_\_
2. Уникайте \_\_\_\_\_
3. Захищайтесь \_\_\_\_\_
4. Набувайте навичок \_\_\_\_\_
5. Користуйтеся тільки \_\_\_\_\_
6. Дотримуйтеся \_\_\_\_\_

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

### **Тема 14. БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ. НАЦІОНАЛЬНА БЕЗПЕКА УКРАЇНИ**

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

Національна безпека України – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Забезпечення стабільності національної валюти є заходом \_\_\_\_\_ безпеки.
2. Підтримка розвитку науки, захист прав інтелектуальної власності – заходи, що сприяють \_\_\_\_\_ безпеці.
3. Контроль за якістю питної води є заходом \_\_\_\_\_ безпеки.
4. Підвищення життєвого рівня населення, ліквідація бездоглядності та безпритульності серед дітей і підлітків – заходи \_\_\_\_\_ безпеки.
5. Підвищення рівня екологічної, ядерної та радіаційної безпеки – заходи \_\_\_\_\_ захисту населення.

**Завдання 3.** Назвіть види загроз (за правильно виконане завдання – 2 бали)



Загроза \_\_\_\_\_  
походження

Загроза \_\_\_\_\_  
походження

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

1. Особистий рівень

2. Національний рівень

3. Глобальний рівень

А Зміна клімату

Б Харчове отруєння

В Стихійне лихо

	А	Б	В
1			
2			
3			

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_



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

### **Тема 14. БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ. НАЦІОНАЛЬНА БЕЗПЕКА УКРАЇНИ**

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

Безпека – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Вдосконалення антимонопольної політики є заходом \_\_\_\_\_ безпеки.
2. Захист власних виробників, створення національних резервів продуктів – заходи, що сприяють \_\_\_\_\_ безпеці.
3. Впровадження у виробництво енергозберігаючих технологій є заходом \_\_\_\_\_ безпеки.
4. Ефективна система освіти, підвищення рівня зайнятості населення – заходи \_\_\_\_\_ безпеки.
5. Заходи для зниження ризиків виникнення надзвичайних ситуацій – заходи \_\_\_\_\_ захисту населення.

**Завдання 3.** Назвіть види загроз (за правильно виконане завдання – 2 бали)



Загроза \_\_\_\_\_  
походження

Загроза \_\_\_\_\_  
походження

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

1. Особистий рівень
2. Національний рівень
3. Глобальний рівень

- А Нестача чистої питної води
- Б Воєнні конфлікти
- В Травмування

	А	Б	В
1			
2			
3			

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

### **Тема 14. ГЛОБАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ. СТАЛИЙ РОЗВИТОК**

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

Сталий розвиток – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Кожна держава має право використовувати власні ресурси, але без шкоди \_\_\_\_\_.

2. Сталий розвиток сприятиме встановленню рівноваги між виробництвом та \_\_\_\_\_.

3. Глобальні проблеми ставлять на межу знищення всього \_\_\_\_\_.

4. Головними продуктами виробництва інформаційного суспільства є \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Поясніть глобальні цілі сталого розвитку (за правильно виконане завдання – 2 бали)



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Завдання 4.** Установіть відповідність між глобальними проблемами та заходами безпеки, спрямованими на їх подолання (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- |                 |                                      |
|-----------------|--------------------------------------|
| 1. Політичні    | А Державні програми планування сім'ї |
| 2. Економічні   | Б Підвищення родючості ґрунтів       |
| 3. Екологічні   | В Міжнародне співробітництво         |
| 4. Демографічні | Г Утилізація відходів                |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

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

### **Тема 14. ГЛОБАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ. СТАЛИЙ РОЗВИТОК**

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

Глобальні проблеми – це \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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

1. Розвиток задля благополуччя теперішнього покоління не повинен шкодити розвитку \_\_\_\_\_.

2. Сталий розвиток сприятиме встановленню рівноваги між економікою та \_\_\_\_\_.

3. Демографічну проблему спричинило \_\_\_\_\_.

4. Міжнародне екологічне право регулює діяльність держав у їхній взаємодії з \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Поясніть глобальні цілі сталого розвитку (за правильно виконане завдання – 2 бали)



**Завдання 4.** Установіть відповідність між глобальними проблемами та заходами безпеки, спрямованими на їх подолання (за кожну правильну відповідність – 1 бал)

- |               |                                       |
|---------------|---------------------------------------|
| 1. Політичні  | А Вторинна переробка сировини         |
| 2. Економічні | Б Зміцнення системи загальної безпеки |
| 3. Екологічні | В Пропагандна здорового способу життя |
| 4. Соціальні  | Г Будівництво очисних споруд          |

	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				

Оцінка \_\_\_\_\_

Помітка вчителя \_\_\_\_\_

## ЗМІСТ

<b>Тема 1. ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</b>	
Варіант I .....	3
Варіант II .....	5
<b>Тема 2. ЧИННИКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я. ПРИНЦИПИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ</b>	
Варіант I .....	7
Варіант II .....	9
<b>Тема 3. ОСОБИСТА ГІГІЄНА. БІОЛОГІЧНІ РИТМИ</b>	
Варіант I .....	11
Варіант II .....	13
<b>Тема 4. ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я</b>	
Варіант I .....	15
Варіант II .....	17
<b>Тема 5. МОНІТОРИНГ ЗДОРОВ'Я</b>	
Варіант I .....	19
Варіант II .....	21
<b>Тема 6. САМОРЕАЛІЗАЦІЯ. САМОПІЗНАННЯ. САМООЦІНКА</b>	
Варіант I .....	23
Варіант II .....	25
<b>Тема 7. САМОВИЗНАЧЕННЯ. ВИБІР ПРОФЕСІЇ</b>	
Варіант I .....	27
Варіант II .....	29

<b>Тема 8. ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b>	
Варіант I .....	31
Варіант II .....	33
<b>Тема 9. УМІННЯ ВЧИТИСЯ</b>	
Варіант I .....	35
Варіант II .....	37
<b>Тема 10. САМОВИХОВАННЯ ХАРАКТЕРУ</b>	
Варіант I .....	39
Варіант II .....	41
<b>Тема 11. СТОСУНКИ ТА СПІЛКУВАННЯ. ГОТОВНІСТЬ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ</b>	
Варіант I .....	43
Варіант II .....	45
<b>Тема 12. РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ</b>	
Варіант I .....	47
Варіант II .....	49
<b>Тема 13. ВІЛ/СНІД: ПРОБЛЕМА ЛЮДИНИ І ПРОБЛЕМА ЛЮДСТВА</b>	
Варіант I .....	51
Варіант II .....	53
<b>Тема 14. БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ. НАЦІОНАЛЬНА БЕЗПЕКА УКРАЇНИ</b>	
Варіант I .....	55
Варіант II .....	57
<b>Тема 15. ГЛОБАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ. СТАЛИЙ РОЗВИТОК</b>	
Варіант I .....	59
Варіант II .....	61