09.121.2016 року № 01-39/209/1

Директорам ЗНЗ

Відповідно до наказу комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського» від 15.08.2013 року №444 «Про викладання предмета «Основи здоров’я» в загальноосвітніх навчальних закладах області, підготовку педагогічних працівників та охоплення навчанням учнівської молоді за програмами розвитку життєвих навичок у 2013 - 2018 навчальних роках», з метою забезпечення організації та проведення вивчення рівня навчальних досягнень учнів 8 класу з предмета «Основи здоров’я» надсилаємо тестові завдання для оцінювання навчальних досягнень учнів.

Начальник відділу освіти Г. Москалець

Суліма 9-73-74

Додаток

до листа відділу освіти райдержадміністрації

09.12.2016 № 01-39/209/1

**8 клас (І семестр)**

**І варіант**

**І. Початковий рівень (1-3 бали)**

*(Правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 0,5 бала.)*

**Обери одну правильну відповідь:**

**1. Скільки виділяють складових зрілості:**

а) 5;

б) 3;

в) 4.

**2.** **Яка ознака не є показником фізіологічної зрілості:**

а) завершення фізичного росту;

б) уміння прогнозувати розвиток подій і приймати рішення;

в) формування статури за жіночим або чоловічим типом.

**3. Які з названих надзвичайних ситуацій не належать до надзвичайних ситуацій природного походження:**

а) землетруси, виверження вулканів, обвали, оповзні, осипи, паводки;

б) лісові пожежі, пожежі степових і хлібних масивів, торф’яні пожежі, підземні пожежі горючих копалин;

в) аварії в каналізаційних системах, водопроводах, теплових мережах, очисних спорудах;

г) зливи, урагани, торнадо, смерчі.

**4. До ознак життя не належить:**

а) наявність самостійного дихання;

б) реакція зіниці на світло;

в) відсутність пульсу.

**5. Під час опіку ІІ ступеня спостерігається:**

а) легке почервоніння;

б) поява пухирів;

в) пекучий біль.

**6. До складу їжі в найбільшій кількості повинні входити:**

а) жири;

б) білки;

в) вуглеводи;

г) вітаміни.

**ІІ. Середній рівень (4-6 балів)**

*(Правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 1 бал.)*

**Уставити пропущені слова.**

1. Життєві навички – це уміння, що \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ людині адаптуватися у сучасному світі і \_\_\_\_\_\_\_ труднощі щоденного життя.

2. Оздоровчі системи – це комплекс спеціальних \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ і дій, спрямованих на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, зміцнення і відновлення \_\_\_\_\_\_\_\_.

**Знайдіть кілька правильних відповідей.**

Під час руху через задимлене приміщення потрібно…

а) по можливості захистити органи дихання;

б) бігти на весь зріст;

в) рухатись уздовж стін;

г) рухатись поповзом або нагнувшись.

**ІІІ. Достатній рівень (7-9 балів)**

*(Правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 1,5 бала.)*

1. **Указати основні принципи порятунку і захисту людей:**

а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

б) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

в) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. **Опиши складові фізичної форми, заповнивши схему:**

спритність:

Складові фізичної форми:

гнучкість:

швидкість:

сила:

витривалість:

**ІV. Високий рівень (10-12 балів)**

*(Правильне розв’язання завдання оцінюється в 3 бали.)*

**Описати дії надання першої домедичної допомоги при харчовому отруєнні.**

**ІІ варіант**

**І. Початковий рівень (1-3 бали)**

*(Правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 0,5 бала.)*

**Обери одну правильну відповідь:**

**1. До складових зрілості відносять:**

а) психологічна;

б) життєва;

в) статева.

**2. Яка ознака не належить до інтелектуальної зрілості психологічної складової:**

а) контроль за виявом емоцій;

б) розвинене критичне, абстрактне і творче мислення;

в) уміння дискутувати за допомогою аргументів.

**3. Які з перерахованих надзвичайних ситуацій не належать до надзвичайних ситуацій техногенного походження:**

а) транспортні аварії (катастрофи) товарних і пасажирських потягів, річкових та морських вантажних суден, на магістральних трубопроводах;

б) землетруси, виверження вулканів, обвали, пилові бурі, оповзні, осипи;

в) аварії з викидом або загрозою викиду біологічно небезпечних, хімічно небезпечних та радіоактивних речовин;

г) аварії на електростанціях.

**4. До ознак життя належить:**

а) помутніння й висихання рогівки очей;

б) наявність реакції зіниці на світло;

в) відсутність пульсу.

**5. Під час опіку І ступеня спостерігається:**

а) набряк шкіри і пекучий біль;

б) інтенсивне почервоніння;

в) поява пухирів.

**6. Спільною складовою всіх оздоровчих систем харчування є:**

а) обов’язкове споживання яблук;

б) уживання тільки рослинної їжі;

в) відповідність енергетичної цінності їжі енергетичним витратам організму;

г) уживання переважно рослинної їжі.

**ІІ. Середній рівень (4-6 балів)**

*(Правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 1 бал.)*

**Уставити пропущені слова.**

1. Надзвичайні ситуації – це події, які \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ спокій людей, призводять до їх \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ або значних \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ втрат.

2. Харчове отруєння – це те, що відбувається з людиною внаслідок \_\_\_\_\_\_\_\_\_ інфікованого, неякісного або \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ продукту.

**Знайдіть кілька правильних відповідей:**

Укажіть складові фізичної форми…

а) загальна витривалість;

б) гарна статура;

в) м’язова витривалість;

г) сила;

д) вік людини;

е) спритність;

ж) гнучкість.

**ІІІ. Достатній рівень (7-9 балів)**

*(Правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 1,5 бала.)*

1. **Указати загальні ознаки надзвичайних ситуацій:**

а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

б) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

в) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**2. Описати принципи раціонального харчування, заповнивши схему:**

Принципи раціонального харчування:

збалансованість:

різноманітність:

помірність:

**ІV. Високий рівень (10-12 балів)**

*(Правильне розв’язання завдання оцінюється в 3 бали.)*

**Укажіть повний алгоритм дій під час пожежі**

**ВІДПОВІДІ ДО ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ**

**8 клас (І семестр)**

**І варіант**

**І. Початковий рівень (1-3 бали)**

*(Правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 0,5 бала.)*

**Обери одну правильну відповідь:**

**1. Скільки виділяють складових зрілості:**

а) 5;

б) 3;

в) 4.

**2.** **Яка ознака не є показником фізіологічної зрілості:**

а) завершення фізичного росту;

б) уміння прогнозувати розвиток подій і приймати рішення;

в) формування статури за жіночим або чоловічим типом.

**3. Які з названих надзвичайних ситуацій не належать до надзвичайних ситуацій природного походження:**

а) землетруси, виверження вулканів, обвали, оповзні, осипи, паводки;

б) лісові пожежі, пожежі степових і хлібних масивів, торф’яні пожежі, підземні пожежі горючих копалин;

в) аварії в каналізаційних системах, водопроводах, теплових мережах, очисних спорудах;

г) зливи, урагани, торнадо, смерчі.

**4. До ознак життя не належить:**

а) наявність самостійного дихання;

б) реакція зіниці на світло;

в) відсутність пульсу.

**5. Під час опіку ІІ ступеня спостерігається:**

а) легке почервоніння;

б) поява пухирів;

в) пекучий біль.

**6. До складу їжі в найбільшій кількості повинні входити:**

а) жири;

б) білки;

в) вуглеводи;

г) вітаміни.

**ІІ. Середній рівень (4-6 балів)**

*(Правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 1 бал.)*

**Уставити пропущені слова.**

1. Життєві навички – це уміння, що допомагають людині адаптуватися у сучасному світі і долати труднощі щоденного життя.

2. Оздоровчі системи – це комплекс спеціальних заходів і дій, спрямованих на збереження, зміцнення і відновлення здоров’я.

**Знайдіть кілька правильних відповідей.**

Під час руху через задимлене приміщення потрібно…

а) по можливості захистити органи дихання;

б) бігти на весь зріст;

в) рухатись уздовж стін;

г) рухатись поповзом або нагнувшись.

**ІІІ. Достатній рівень (7-9 балів)**

*(Правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 1,5 бала.)*

1. **Указати основні принципи порятунку і захисту людей:**

а) запобігати – знати заходи безпеки і дотримуватися їх;

б) уникати – уміти розпізнавати небезпечні ситуації та оцінювати ризики;

в) діяти – надавати домедичну допомогу в разі необхідності.

1. **Опиши складові фізичної форми, заповнивши схему:**

спритність: добра скоординованість рухів і швидка реакція

Складові фізичної форми:

гнучкість: здатність робити рухи з максимальною амплітудою в суглобах

швидкість: здатність виконувати максимальну кількість рухів за мінімальний час

сила: здатність організму робити фізичні рухи, утримувати, переносити вагу

витривалість: здатність витримувати навантаження протягом тривалого часу

**ІV. Високий рівень (10-12 балів)**

*(Правильне розв’язання завдання оцінюється в 3 бали.)*

**Описати дії надання першої домедичної допомоги при харчовому отруєнні.**

Викликати лікаря.

До приїзду лікаря:

* промити хворому шлунок (дати випити 5-6 склянок кип’яченої води або несолодкого чаю);
* поставити очисну клізму;
* дати випити активоване вугілля;
* покласти хворого у ліжко на лівий бік так, щоб голова була повернута набік;
* зігріти (укрити, покласти грілки);
* стежити за диханням та пульсом;
* провітрити приміщення.

**ІІ варіант**

**І. Початковий рівень (1-3 бали)**

*(Правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 0,5 бала.)*

**Обери одну правильну відповідь:**

**1. До складових зрілості відносять:**

а) психологічна;

б) життєва;

в) статева.

**2. Яка ознака не належить до інтелектуальної зрілості психологічної складової:**

а) контроль за виявом емоцій;

б) розвинене критичне, абстрактне і творче мислення;

в) уміння дискутувати за допомогою аргументів.

**3. Які з перерахованих надзвичайних ситуацій не належать до надзвичайних ситуацій техногенного походження:**

а) транспортні аварії (катастрофи) товарних і пасажирських потягів, річкових та морських вантажних суден, на магістральних трубопроводах;

б) землетруси, виверження вулканів, обвали, пилові бурі, оповзні, осипи;

в) аварії з викидом або загрозою викиду біологічно небезпечних, хімічно небезпечних та радіоактивних речовин;

г) аварії на електростанціях.

**4. До ознак життя належить:**

а) помутніння й висихання рогівки очей;

б) наявність реакції зіниці на світло;

в) відсутність пульсу.

**5. Під час опіку І ступеня спостерігається:**

а) набряк шкіри і пекучий біль;

б) інтенсивне почервоніння;

в) поява пухирів.

**6. Спільною складовою всіх оздоровчих систем харчування є:**

а) обов’язкове споживання яблук;

б) уживання тільки рослинної їжі;

в) відповідність енергетичної цінності їжі енергетичним витратам організму;

г) уживання переважно рослинної їжі.

**ІІ. Середній рівень (4-6 балів)**

*(Правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 1 бал.)*

**Уставити пропущені слова.**

1. Надзвичайні ситуації – це події, які порушують спокій людей, призводять до їх загибелі або значних матеріальних втрат.

2. Харчове отруєння – це те, що відбувається з людиною внаслідок вживання інфікованого, неякісного або зіпсованого продукту.

**Знайдіть кілька правильних відповідей:**

Укажіть складові фізичної форми…

а) загальна витривалість;

б) гарна статура;

в) м’язова витривалість;

г) сила;

д) вік людини;

е) спритність;

ж) гнучкість.

**ІІІ. Достатній рівень (7-9 балів)**

*(Правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 1,5 бала.)*

1. **Указати загальні ознаки надзвичайних ситуацій:**

а) наявність або загроза загибелі людей чи значне погіршення умов їх життєдіяльності;

б) заподіяння економічних збитків;

в) істотне погіршення стану довкілля.

**2. Описати принципи раціонального харчування, заповнивши схему:**

Принципи раціонального харчування:

збалансованість: правильне співвідношення усіх основних груп продуктів (зернових виробів, овочів, фруктів, м’ясних і молочних продуктів)

різноманітність: необхідність споживання продуктів усіх основних груп (зернових виробів, овочів, фруктів, м’ясних і молочних продуктів)

помірність: калорійність раціону не повинна перевищувати енергетичні затрати організму

**ІV. Високий рівень (10-12 балів)**

*(Правильне розв’язання завдання оцінюється в 3 бали.)*

**Укажіть повний алгоритм дій під час пожежі**

* Відчувши сильний запах диму не панікувати.
* Негайно викликати пожежну охорону за номером 101.
* Якщо приміщення задимлене, необхідно присісти або лягти на підлогу і рухатися повзком уздовж стіни у напрямку виходу.
* Органи дихання слід прикрити якоюсь тканиною (хусткою, шарфом, рушником), краще вологою.
* По можливості накритися ковдрою, простирадлом, цупкою тканиною, пальтом.
* Діставшись до дверей, злегка торкнутися самих дверей і ручки, якщо вони не гарячі, то їх можна обережно відчинити.
* Якщо немає можливості залишити приміщення, потрібно щільно закрити всі щілини у дверях: рушниками, ковдрою, білизною. Телефонувати за номером 101. Якщо такої можливості немає, поповзом дістатися до вікна, відчинити його і кликати на допомогу.