**ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я 6 КЛАС**

**УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ З ТЕМИ**

**«ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ’Я»**

**КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 1**

*І рівень (0.5 бали)*

1. **Відчуття задоволення життям це :**

**А** щастя;

**Б** здоров’я;

**В** благополуччя;

**Г** радість.

 **2. Виправдані ризики:**

**А** захищати слабшого;

**Б** відмовлятися від небезпечної пропозиції;

**В** ходити по тонкій кризі;

**Г** порушувати Правила дорожнього руху.

**3. Позначте отруйні гриби:**

**А** опеньки несправжні;

**Б** лисички;

**В** бліда поганка;

**Г** паслін чорний.

 **4. Складові поживних речовин:**

**А** білки;

**Б** сіль;

**В** вуглеводи;

**Г** солодощі.

**5. Чинники, що впливають на харчові звички:**

**А** стан здоров’я;

**Б** довкілля;

**В** смак;

**Г** вітаміни.

 **6. Складові особистої гігієни:**

**А** гігієна помешкання;

**Б** гігієна здоров’я;

**В** догляд за волоссям;

**Г** догляд за квітами.

*ІІ рівень (1 бал)*

 **7. Дайте визначення поняття.**

Безпека життєдіяльності – це …

 **8. Вкажіть правильні твердження.**

**А** Ризики і небезпеки — частина щоденного життя людини.

**Б** Купуючи продукти, не обов’язково перевіряти маркування упаковок з основними відомостями про продукт.

**В** Вживання продуктів, багатих на поживні речовини, достатнє вживання води — джерело здоров’я, сили, бадьорості.

**Г** Обачлива поведінка, уважність, обережність, додержання порад щодо захисту власного майна убезпечать твої речі від крадіжки.

 **9. Знайдіть відповідність між термінами та їхніми визначеннями.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Термін** | **Визначення** |
| **1** Вітаміни | **А** їжа, яку людина з’їдає за день |
| **2** Йододефіцит | **Б** сприяють захисту організму від інфекцій |
| **3** Добовий раціон | **В** відомості, умовні позначення, нанесені на упаковку продукту харчування |
| **4** Маркування | **Г** нестача йоду в організмі |

*ІІІ рівень (1,5 бали)*

**10. Як захистити від крадіжки мобільний телефон ?**

**11. Розкажіть правила догляду за ротовою порожниною?**

*IV рівень (3 бали)*

**12. Поясніть: яке значення для розвитку підлітків мають мінеральні речовини.**