

КУ «Рівненський міський методичний кабінет»

Рівненської міської ради

Рівненська загальноосвітня школа І-ІІІ ст. №27

Рівненської міської ради

**Формування ключових компетентностей учнів
на уроках основ здоров'я
(перевірка та оцінювання навчальних
досягнень з курсу « Основи здоров'я» 8 клас)**

МЕЛЬНИКОВИЧ ОЛЕКСАНДРА АНДРІЇВНА

вчитель основ здоров'я вищої категорії

Мельникович Олександра Андріївна . Формування ключових компетентностей учнів на уроках основ здоров'я (перевірка та оцінювання навчальних досягнень з курсу «Основи здоров'я». 8 клас). Методичний посібник, 2019. 49 с.

Рекомендовано методичною радою

(Протокол № 2 від 26.11 .2018 р.)

В посібнику пропонується завдання для поточного та тематичного контролю рівня засвоєння знань учнями 8 класу на уроках основ здоров'я. Зміст завдань дібрано відповідно чинної програми МОН України «Основи здоров'я 5-9 класи для загальноосвітніх навчальних закладів». Даний методичний посібник може бути корисним для вчителів основ здоров'я, учнів і студентів педагогічних закладів.

ЗМІСТ

Вступ.....	5
РОЗДІЛ I. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	8
1. На порозі дорослого життя.....	8
2. Порятунки і захист людей у надзвичайних ситуаціях.....	9
3. Ти – рятувальник.....	10
4. Абетка домедичної допомоги.....	11
4.1.Абетка домедичної допомоги.....	12
Узагальнення й систематизація знань. Тема: «Здоров'я людини».....	13
РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я.....	16
5. Оздоровчі системи.....	16
6. Фізична активність і здоров'я.....	17
7. Раціональне харчування.....	17
8. Безпека харчування. Кишкові інфекції.....	18
9. Безпека харчування.....	19
Узагальнення й систематизація знань. Тема: «Фізична складова здоров'я».....	20
РОЗДІЛ III. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я.....	22
10. Розвиток особистості.....	22
11. Формування моральних цінностей.....	23
12. Краса і здоров'я	24

13.Вміння вчитися.	25
14. Розвиток пам'яті та уваги	25
Узагальнення й систематизація знань. Тема: «Психічна і духовна складова здоров'я».....	26
РОЗДІЛ IV. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я.....	30
15. Стать і статеві ролі. Стосунки між статями.....	31
16.Ризики статевого дозрівання.....	32
17.Відмова від небезпечних пропозицій.....	32
18.Протидія сексуальному насиллю.....	33
19.Організація дорожнього руху.....	34
20.Мотоцикл і безпека.....	35
21.Екологічна безпека. Забруднення навколишнього середовища і здоров'я.....	36
22.Проблема чистої води.....	37
23.Проблеми чистого повітря.....	38
24.Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я.....	39
25.Закони і правоохоронні органи України.....	40
26.Захист від кримінальних небезпек.....	41
27.Поняття і межі допустимої самооборони, основи самозахисту.....	42
28.Деструктивні угруповування і тероризм.....	43
29.Інформаційна безпека.....	45
Узагальнення й систематизація знань. Тема: „ Соціальна складова здоров'я”...	46
Література.....	49

Вступ

Головним скарбом життя є не землі,
що ти їх завоював, не багатства, що їх маєш у скринях...

Головним скарбом життя є здоров'я,
і, щоб його зберегти, потрібно багато що знати.

(Авіцена)

У сучасній Україні відбуваються зміни у багатьох сферах життя суспільства, трансформуються суспільні відносини, переглядається система цінностей і пріоритетів.

Предмет «Основи здоров'я» має головну мету – розвивати в учнів здоров'язбережувальну компетентність: набувати знань про здоров'я і безпеку, розвивати навички безпечної поведінки для життя і здоров'я, набувати досвіду здорового і безпечного способу життя, формувати в учнів ціннісне ставлення до власного життя і здоров'я [6,с.3]. Мета та завдання створення методичного посібника полягає у виявленні рівня засвоєння знань учнями, який повинен відповідати освітньому стандарту з даної програми предмету основи здоров'я.

Залежно від навчального матеріалу вчитель на уроках з основ здоров'я може використовувати різноманітні види відкритих завдань. Найважливішими принципами діагностування і контролю успішності учнів є: об'єктивність, систематичність, наочність (гласність), диференційованість та індивідуальний характер, вимогливість учителя, єдність вимог та ін. Зміст структуровано за чотирма розділами:

- 1) Здоров'я людини.
- 2) Фізична складова здоров'я.
- 3) Психічна й духовна складові здоров'я.
- 4) Соціальна складова здоров'я.

Тому при оцінюванні навчальних досягнень учнів необхідно враховувати володіння ними здоро'язберезувальними компетенціями, що виражаються у дієвості знань, умінь і навичок, мотивації до здорового і безпечного способу життя та його дотримання.

Діагностування повинно бути індивідуальним. Перевіряти треба знання, уміння і навички кожного учня. При перевірці треба враховувати індивідуальні особливості учнів: їхній темперамент, характер, здібності, нахили, інтереси, потреби, мотиви, особливості психічних функцій - мислення й мови, пам'яті, уваги, уявлення, емоцій, волі.

Форми організації. Оцінювання здійснюється у процесі повсякденного вивчення результатів навчальної роботи учнів, а також за результатами перевірки навчальних досягнень учнів: усної (індивідуальне, групове, фронтальне опитування), письмової (самостійна робота, тестування, та інші). [6, с. 2]. Даний методичний посібник відповідає певним вимогам:

- Відповідає навчальній програмі, меті та завданням уроку;
- Має різний рівень складності;
- Відповідає віковим особливостям учнів;
- Передбачає різні види навчальної діяльності: розмірковування, порівняння, узагальнення, винесення судження, спостереження, прогнозування тощо.

Досить поширеним на уроках з основ здоров'я є використання тестових завдань, які уможливають оперативну перевірку знання фактичного матеріалу; дозволяють надійно та швидко оцінити знання й уміння школярів; в тестових завданнях можна максимально відобразити зміст всього предмету, включаючи легкі та складні репродуктивні завдання. Функція діагностування полягає в тому, що на основі контролю вчитель одержує інформацію про стан успішності, успіхи і недоліки кожного учня і це дозволяє йому правильно скоригувати роботу учня і власну діяльність - змінити методику викладання, удосконалити організацію навчання школярів. Провідним засобом реалізації вказаної мети є запровадження

компетентнісного підходу в навчальний процес загальноосвітньої школи, на основі ключових компетентностей як результату навчання.

Серед тестових завдань за класифікацією, прийнятою у науковій літературі, на уроках найчастіше використовуються завдання «закритої» форми, коли необхідно вибрати одну або декілька правильних відповідей з набору запропонованих, а також завдання відкритої форми з декількома правильними відповідями. Пропоную різні види навчальних завдань за тематикою програми предмета «Основи здоров'я» для учнів 8-го класу, за результатами виконання яких можна робити висновок про навчальні досягнення учнів.

Даний методичний посібник може бути корисним для вчителів основ здоров'я, учнів та їх батьків, студентів педагогічних закладів.

РОЗДІЛ І. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

1. НА ПОРОЗІ ДОРОСЛОГО ЖИТТЯ.

Картка індивідуального опитування

1. Дайте визначення:

1. Життєві навички – це
2. Моральна зрілість – це
3. Розвиток людини – це
4. Соціальна роль - це

2. Закінчіть схему:



3. Установіть відповідність :

Ознаки зрілості

1. Емоційної
2. Інтелектуальної
3. Духовної

А	Усвідомлення життєвої місії
Б	Уміння дискутувати за допомогою аргументів
В	Контроль за виявом емоцій
Г	Розвинене критичне і абстрактне мислення
Д	Уміння висловлювати почуття

2. ПОРЯТУНОК І ЗАХИСТ ЛЮДЕЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Картка індивідуального опитування

1. Дайте визначення:

1. Надзвичайні ситуації – це
2. Паніка – це

2. Визначте невідповідність:

1. За походженням НС поділяють на такі види:

А. Психічні; Б. Природні; В. Техногенні; Г. Воєнні.

2. За рівнем загрози НС поділяють на такі рівні:

А. Місцеві; Б. Звичайні; В. Об'єктові.

3. Установіть відповідність :

1	Завдання та функції аварійно-рятувальних служб	А	Дотримуватись заходів безпеки, не допускати порушень виробничої дисципліни, вимог екологічної безпеки;
2	Права громадян у сфері захисту від НС	Б	Ліквідація НС та окремих їх наслідків;
3	Обов'язки громадян у НС	В	Компенсація за роботу у зонах НС техногенного та природного характеру;
		Г	Отримання інформації про НС техногенного та природного характеру, що виникли або можуть виникнути, та про заходи необхідної безпеки;

4. Склади лист – рекомендацію своєму товаришу про небезпеки під час НС (за вибором).

3. ТИ - РЯТУВАЛЬНИК

Картка індивідуального опитування

1. Дайте визначення: :

1. Перша медична допомога – це
2. Засоби індивідуального захисту – це

2. Розставте дії першої домедичної допомоги при термічних опіках у правильній послідовності:

- 1) накласти стерильну пов'язку, або накрити чистою тканиною;
- 2) прикласти холод на 20-30 хвилин;
- 3) зняти одяг або при необхідності обрізати його;
- 4) викликати швидку.

3. Вкажіть, чого не можна робити під час надання першої домедичної допомоги при переломах кісток кінцівок:

- 1) накласти шину з підручного твердого матеріалу (картон, дошка, палиця);
- 2) дати знеболювальне;
- 3) намагатися вправити уламки кістки;
- 4) накласти шину в тому місці, де виступає кістка.

4. Скласти перелік засобів порятунку на транспорті при НС (наземному, водному, залізничному на вибір)

4. АБЕТКА ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

Картка індивідуального опитування

1. До визначення ознак життя відноситься:

- а) наявність пульсу;
- б) наявність дихання;
- в) реакція зіниць на світло;
- г) відсутність пульсу на сонній артерії;
- д) зміна кольору шкіри.

2. Вкажіть, чого не можна робити під час надання першої домедичної допомоги при неспритомніні:

- а) замотати голову мокрими ганчірками;
- б) терміново перенести в інше місце;
- в) покласти на лоб змочену гарячою водою тканину;
- г) розстібнути комір, пояс;
- д) дати понюхати нашатирний спирт.

3. Сформуйте послідовність – алгоритм надання першої домедичної допомоги під час зупинки кровообігу і дихання.

Безспритомна людина - ... - ... - ... - ... - ... відновлення дихання та кровообігу.

4. Продовжте речення «якби я потрапив у таку ситуацію, то...»

1. Ситуація : близька людина обпекла руку.

2. Ситуація : на вулиці лежить людина без свідомості.

4.1. АБЕТКА ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

Картка індивідуального опитування

1. Дайте визначення: :

Звичка – це

Вчинок – це

2. Складіть перелік тверджень щодо надання першої допомоги потерпілим у НС, які б починались словами «не можна».

3. Серед запропонованих тверджень виберіть правильні:

1. ВІЛ і СНІД – одне й те ж саме.

2. Можна заразитися ВІЛ через рушники, мило, губку.

3. Вірус ВІЛ може передаватися за переливання крові.

4. ВІЛ може передаватися за обіймів.

5. Розвиток СНІДу в організмі інфікованого можна значно сповільнити спеціальним препаратом.

6. Існує аналіз крові, що визначає, чи заражені людина на ВІЛ.

4. Паління переслідувалось у давні часи дуже суворо. В Англії курців страчували, у Туреччині їх саджали на кіл, а в Італії Папа Римський відлучав від церкви. – дайте пояснення чому в той час негативно ставились до тютюну.

**РОЗДІЛ І. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ .Тема
«ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ» І варіант.**

І рівень – початковий

1. Дайте визначення поняттям:

- моральна зрілість;
- надзвичайні ситуації;
- СНІД;
- особисті навички виживання.

II рівень – середній

2. Виберіть правильну відповідь.

1. Серед усіх НС тяжкі наслідки мають:

а) природні катастрофи та стихійні лиха; б) аварії на АЕС; в) на окремих підприємствах; г) військові дії г) на транспорті.

2. Кіднепінг – це:

а) викрадання коштовностей; б) викрадання грошей; в) викрадання дітей; г) викрадання комп'ютерної техніки.

3. Які з названих НС не належать до НС природного характеру?

а) урагани, бурі, торнадо, шквали, сильний град, сильний дощ;
б) лісові пожежі, торф'яні пожежі, підземні пожежі горючих копалин;
в) аварії в каналізаційних системах, водопроводах, теплових мережах, очисних спорудах.

4. Неякісне харчування може призводити до таких хвороб, як:

а) сколіоз; б) гастрит; в) кіфоз; г) тонзиліт.

5. У разі евакуації з собою необхідно взяти:

а) домашніх тварин; б) документи; в) ліки для хворих; г) засоби індивідуального захисту; д) питну воду; е) запас продуктів на 2 – 3 доби.

6. Авітамінози – це:

а) глибокі порушення обміну речовин, викликані тривалою відсутністю в їжі вітамінів; б) незначні порушення обміну речовин, викликані тривалою відсутністю в їжі вітамінів; в) порушення білкового обміну;
г) порушення вуглеводного обміну.

III рівень – достатній

- Якими засобами індивідуального захисту можна користуватися під час НС техногенного походження. Відповідь обґрунтуйте.

IV рівень – високий

- Перша домедична допомога під час утоплення.

РОЗДІЛ I. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ .**«ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ» II варіант.****I рівень – початковий**

1. Дайте визначення поняттям:

- евакуація;
- пасивне паління
- правова зрілість
- ВІЛ

II рівень – середній

Виберіть правильну відповідь.

1. Які з перерахованих НС не належать до НС техногенного характеру?

- а) збройні конфлікти та терористичні акти;
- б) транспортні аварії (катастрофи) товарних і пасажирських потягів, річкових та морських вантажних судів, на магістральних трубопроводах;
- в) землетруси, виверження вулканів, обвали, пилові бурі, торнадо, осипи;
- г) аварії з викидом або загрозою викиду біологічно небезпечних, хімічно небезпечних та радіоактивних речовин;
- д) аварії на АЕС, ГЕС, ТЕС.

2. Ознаками надзвичайної ситуації не є:

- а) людські жертви; б) завдання шкоди здоров'ю людей або навколишньому середовищу; в) значні матеріальні втрати й порушення умов життєдіяльності людей; г) незначні й легкопоповнювані матеріальні втрати; д) зникнення рідкісних видів рослин і тварин.

3. Які дії є небезпечними під час грози:

а) знаходитись у водоймі або коло неї; б) стояти поблизу високих дерев; в) стояти коло електричного стовпа; г) лягати на землю; д) сісти навпочіпки у заглибині.

4. До спільних складових оздоровчих систем відноситься:

а) правильний режим дня, активний спосіб життя.
б) використання тварин; в) купання зимою в ополонці; г) відвідування парильні;
д) голодування; е) йога, автотренінг.

5. До опіків III ступеня відносяться:

а) почервоніння шкіри; б) верхнього шару практично немає; в) омертвіння шкіри; г) утворення бурувато – коричневої кірки; д) некроз.

6. За походженням НС поділяють: а) соціальні; б) природні; в) людські; г) техногенні.

7. Рівні НС:

а) об'єктового; б) місцевого; в) приміського; г) регіонального; д) загальнодержавного.

III рівень – достатній

- Якими засобами індивідуального захисту можна користуватися під час пожежі. Відповідь обґрунтуйте.

IV рівень – високий

- Перша домедична допомога під час переохолодження. Ваші дії.

РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я**5. ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ****Картка індивідуального опитування****1. Доповніть визначення:**

Оздоровчі системи –

Здоровий спосіб життя –

2. Компоненти здорового способу життя:

а) харчування г)

б) д)

в) є)

3. Знайдіть відповідність:

- | | |
|--------------------|---|
| 1. Фелінотерапія; | а) взаємодії з конем; |
| 2. Фітотерапія; | б) використання тварин і їхніх образів; |
| 3. Анімалотерапія; | в) вплив кішок; |
| 4. Іпотерапія. | г) використання лікарських рослин. |

3. Заповніть таблицю:

Оздоровчі системи	Переваги	Недоліки
1.		
2.		
3.		

6. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я

Картка індивідуального опитування

1. Доповніть визначення: :

Загальна витривалість –

Склад тіла –

Фізичне благополуччя –

2. Перерахуйте складові фізичної форми:

-
-
-

3. Поради «10 « не можна» для фізично активних людей»

4. Запропонуйте власну інструкцію щодо роботи з комп'ютером.

7. РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

Картка індивідуального опитування

1. Виберіть правильне твердження:

Макробіотика – це... а) вживання в їжу біодобавок;

б) сучасна альтернативна система;

в) розділ медицини.

2. Раціональне харчування ґрунтується на принципах:

а) вживання національних страв;

б) « краще менше, але частіше»;

в) помірність, різноманітність, збалансованість.

3. Зайва вага спричиняє захворювання:

а) опорно – рухової системи;

б) серцево – судинної системи;

в) діабет;

г) артрит;

д) анорексію.

4. Назвіть чинник який є найважливішим для вибору продукту. Обґрунтуйте відповідь.

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| - смак продукту; | - реклама; |
| - родинні традиції; | - матеріальні можливості; |
| - стан здоров'я; | - користь для здоров'я |

5. Створіть лист – рекомендацію для однолітків про шкоду стероїдів.

8. БЕЗПЕКА ХАРЧУВАННЯ. КИШКОВІ ІНФЕКЦІЇ

Картка індивідуального опитування

1.Доповніть визначення:

Профілактика – це

Епідемія – це

Отруєння не бактеріального походження – це

Бактеріальні харчові отруєння - це

2. Обґрунтуйте шкідливість нітратів, пестицидів, радіонуклідів, гербіцидів для здоров'я людини. Способи зменшення їх кількості в овочах та фруктах.

3.Перелічіть симптоми отруєння.

4.Чому при харчовому отруєнні чи кишковій інфекції не можна їсти?

9. БЕЗПЕКА ХАРЧУВАННЯ

Картка індивідуального опитування

1. Дайте визначення:

1. Харчове отруєння – це
2. Ботулізм - це

2. Назвіть правила обробки та зберігання харчових продуктів за схемою:



3. Назвіть : Причини виникнення отруєнь.

4. Створи пам'ятку дій першої домедичної допомоги під час харчових отруєнь

УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ .

ТЕМА: „ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я” I варіант

I рівень – початковий

Виберіть одну правильну відповідь.

1. До оздоровчих систем відноситься:

- а) дельфінотерапія; б) йога; в) бокс; г) ароматерапія; д) фітотерапія

2. До складу їжі в найбільшій кількості повинні входити:

- а) жири; б) білки; в) вуглеводи; г) вітаміни; д) харчові добавки

3. Основною ознакою статевого дозрівання підлітків є:

- а) різкий стрибок зросту; б) значне збільшення маси тіла; в) велике коло друзів.

4. Дії, які негативно впливають на фізичну складову здоров'я людини:

- а) палити, вживати алкоголь під час футбольного матчу; б) заняття спортом; в) гіподинамія.

5. Які косметичні засоби можуть і повинні використовувати підлітки?

- а) гель, лак для нігтів, туш, помада, тонік. б) шампунь від лупи, дезодорант, спреї, мило; в) лак для волосся, гігієнічну помаду, вологі салфетки.

II рівень – середній

1. Позначте те, що негативно впливає на стан шкіри:

- а) неправильне харчування; б) повноцінний сон; в) порушення травлення; г) недосипання; д) куріння, вживання алкоголю; е) нервово перенапруження; ж) надмірна сухість повітря.

2. Встановіть відповідність між негативними факторами та деякими хворобами:

а) відмова від їжі
б) неправильне сидіння за партою
в) конфлікти
г) вживання стероїдів

1) сколіоз
2) облісіння
3) поганий настрій
4) анорексія

III рівень – достатній

1. Складіть пам'ятку для тих, хто опинився в екстремальній ситуації.

IV рівень – високий

1. Перша домедична допомога при харчових отруєннях
2. Поясніть, чому 10-річній дівчинці потрібно на день приблизно на 400 калорій більше, ніж її 35-річній мамі.

РОЗДІЛ II. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ .

ТЕМА: „ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я” II варіант

I рівень – початковий

Виберіть одну правильну відповідь.

1. Основною ознакою статевого дозрівання є:

- а) “ламання” голосу у хлопчиків; б) посилення гостроти слуху у дівчаток; в) розмова з батьками на рівних.

1. Позначте чинники ризику, яких людина може уникнути:

- а) недостатня рухова активність; б) вік; в) спадковість; г) стать.

2. Які ознаки харчового отруєння:

- а) кашель і чхання; б) температура; в) нудота і блювота; г) діарея.

3. Неякісне харчування може викликати:

- а) грип; б) кір; в) гастрит; г) дерматит.

4. Для зубів корисно:

- а) вживання тертих страв; б) вживання твердої їжі; в) вживання і тертих страв і твердих;

II рівень – середній

1. Позначте чинники ризику, яких людина може уникнути:

- а) недостатня рухова активність; б) вік; в) надлишкова маса тіла;
г) спадковість; д) зловживання алкоголем; е) стать.

2. Встановіть відповідність між національними кухнями та деякими стравами:

а) багата на білки(соєві продукти,

1) українська

морепродукти)	
б) страви з свинини, телятини,птиці. Багата овочами, молочними продуктами	2) кавказька
в) страви з м'яса та великою кількістю приправ, зелені, овочів	3) болгарська
г) страви з баранини,солодкого перцю, томатів	4) японська

III рівень – достатній

1.Складіть пам'ятку для тих, хто має роботу з екстремальними ситуаціями.

IV рівень – високий

1. Перша домедична допомога при отруєннях грибами.

2. Поясніть, як ви розумієте такий вислів італійського вченого Монтегацци: “
Почуття прекрасного і гігієна можуть діяти спільно”.

РОЗДІЛ III. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я.

10. РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ.

Картка індивідуального опитування

1.Дайте визначення:

Контекст розвитку – це

Покоління – це

Особистість - це

2. Порівняйте поняття особа і особистість

3. Докажіть, що насичене подіями життя неможливе без стресів. Чому?

4. Доповніть схему:

БІОСОЦІАЛЬНИЙ ХАРАКТЕР



5. Створіть власний алгоритм постановки й досягнення мети 6-7 кроків.

11. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ

Картка індивідуального опитування

1. Дайте визначення:

Цінності –

Моральність –

Потреби –

Альтруїзм –

Егоїзм -

2. Заповніть схему:

РІВНІ МОРАЛЬНОГО РОЗВИТКУ



3. Заповни таблицю:

Духовні потреби	Соціальні потреби	Фізіологічні потреби

4. Відтворіть формулу успіху:

Успіх = ... + ... + ...

5. Які з перерахованих потреб є потреби дефіциту, а які потребами розвитку?

12. КРАСА І ЗДОРОВ`Я

Картка індивідуального опитування

1. Виберіть правильне визначення: :

- Самоідентифікація** а) ознаки зовнішньої краси;
 б) ознаки внутрішньої краси;
 в) пошук власного іміджу;

2. З перерахованих методів бути красивими вибрати небезпечні для здоров'я:

Фарбувати волосся, робити макіяж, пірсинг, дотримання дієт, пластичні операції, відвідування тренажерних залів, татуювання.

3. Ознаки людської краси:

4. Заповни таблицю:

Потреби в самореалізації	Потреби в повазі	Соціальні потреби	Потреби в безпеці

5. Заповни таблицю:

Гонитва за ідеалом краси	
за	проти

6. Доведіть, що поняття краси залежить від індивідуальних особливостей, темпераменту, життєвого досвіду, культурних і соціальних характеристик людини.

13. УМІННЯ ВЧИТИСЯ.

Картка індивідуального опитування

1. Вкажіть фактори, які впливають на розвиток особистості:

1. Спадковість.
2. Соціальне середовище.
3. Виховання та вплив суспільства на формування особистості.
4. Власна практична діяльність людини.

2. Закінчіть речення.

Всебічний розвиток особистості – це

3. Перерахуйте бар'єри ефективного навчання:

4. Види пам'яті



Запам'ятовувати	
Допомагають	Заважають

14. РОЗВИТОК ПАМ'ЯТІ ТА УВАГИ.

Картка індивідуального опитування

1. Дайте визначення:

- Синестезія – це
- Асоціації – це

- Позитив –
- Уява –

2. Запишіть пропущене слово:

- Захисна властивість пам'яті ()
- Який мозок регулює психічні процеси? ()
- Стан, у якому перебуває увага під час концентрації ()
- Назва хворобливого стану, пов'язаного з ослабленням або втратою пам'яті через різні ураження головного мозку ()

2. Назвіть прийоми кращого запам'ятовування.

3. Властивості уваги: ... - ... - ...

4. Щоб добре скласти іспит треба:

**РОЗДІЛ III. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ .ТЕМА:
„ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я” І варіант**

I рівень – початковий

Виберіть одну правильну відповідь.

1. Вкажіть фактори, які не впливають на розвиток особистості:

- а) виховання та вплив суспільства; б) особливості функціонування видільної системи людини; в) агресивне соціальне середовище; г) власна практична діяльність людини.

2. Які якості не притаманні гармонійно розвиненій особистості?

- а) позитивне настановлення до життя, доброзичлива співпраця з людьми; б) агресивність;
б) невміння спілкуватися; в) самоповага; г) прагнення до самовдосконалення й саморозвитку.

3. Альтруїзм – це:

а) точка зору, позиція, поведінка людини, повністю зорієнтована на своє Я, на власне благо (задоволення, вигоду, успіх, щастя); б) девіантна поведінка; в) моральний принцип, що передбачає співчуття й милосердя до інших людей, безкорисливе служіння їм і готовність до самозречення в ім'я їхнього блага; г) поведінка, яку засуджує суспільство.

II рівень – середній

I. Виберіть правильні твердження « Сильною особистістю» називають:

- а) Етичну людину, здатну до самоствердження, самовизначення й самореалізації;
- б) Людину, не здатну оцінювати свої власні вчинки, свою поведінку;
- в) Фізично витривалу, активну, сильну людину;
- г) Дорослу людину, яка робить те, що хоче, не звертаючи уваги на етичні принципи

II рівень – середній.

Виберіть окремо якості, які відповідають всебічно розвиненій людині, та окремо – які не відповідають:

– вимогливість, негативний підхід до життя; низький культурний рівень;
 доброзичлива співпраця з людьми; почуття самоповаги; має багатий словниковий запас; прагнення до саморозвитку; творчий підхід до будь-якої справи; пасивність.

III рівень – достатній

1. Дайте визначення:

Інтелект - це

Здоровий спосіб життя – це

Рефлексія -це

2. Поміркуйте, як між собою взаємопов'язані в людині фізична привабливість, емоційна зарядженість, розвинений інтелект, соціальність і духовність.

IV рівень – високий

Дайте обґрунтовану відповідь.

1. Чим відрізняється егоїст від альтруїста?

2. Є основне правило моральності. У найбільш відомій формі воно звучить так: “Життя не має обмежень, окрім тих, які ми створюємо самі собі”. Поясніть, як ви його розумієте.

3. Поясніть, як ви розумієте прислів'я: “Добром за добро відплачує кожен, добром за зло – тільки справжня людина”.

РОЗДІЛ III. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ .

ТЕМА: «ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я» II варіант

I рівень – початковий

Виберіть одну правильну відповідь.

1. Процес керування власними станами і вчинками:

- а) самопізнання; б) саморегуляція; в) самонавіювання; г) агресивність;
- д) самовизначення.

2. Слово мораль походить від латинського “moralitas”, що означає:

- а) звичка; б) погляди, уявлення, норми та оцінки; в) традиція, народний звичай, вдача;
- г) боротьба з несхожою на вас людиною; д) громадський осуд; е) поширене явище.

3. Яке з тверджень, що стосуються поняття краси, є невірним?

а) у різні часи, у різних народів й у різних соціальних груп людей красу розуміли абсолютно по – різному; б) поняття краси походить крізь призму психіки й особистих смаків людини; в) критерії людської краси такі різні, що їх майже неможливо звести до спільного знаменника; г) у різні часи, у різних народів й у різних соціальних груп людей красу розуміли однаково.

II рівень – середній

I. Виберіть окремо твердження, які відповідають всебічно розвиненій людині, та окремо – які не відповідають:

Всебічний розвиток особистості робить її:

1. Менш пристосованою до життя в суспільстві, відчуття закомплексованості;
2. Більш готовою жити в різних політичних, економічних та соціальних ситуаціях та вміння використовувати свої знання та вміння в певних ситуаціях;
3. Слабкою, не дає можливості пізнати свої фізичні та духовні відмінності і потреби;
4. Не готовою до змін діяльності;
5. Залежною від думки товариша.

III рівень – достатній

1. Дайте визначення:

Самонавіювання - це

Зміцнення здоров'я – це

Егоїзм – це

2. Доповніть наведені твердження:

слабкий дух – слабе тіло, тому що _____

IV рівень – високий

Дайте обґрунтовану відповідь.

1. Учень, який списує на контрольній – це морально чи аморально ?
2. Поміркуйте, які фактори повинні бути в майбутньому гармонійному суспільстві?
3. Поясніть, як ви розумієте слова В.Гете: “ Розумна людина – не та, яка багато знає, а та, яка знає саму себе”.

РОЗДІЛ IV . СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

15. СТАТЬ І СТАТЕВІ РОЛІ

Картка індивідуального опитування.

1. Дайте визначення:

Стать визначає...

Гендер – поняття

Гендерний стереотип –

2. Оберіть правильне твердження:

Дружба – це:

а) використання однієї людини іншою людиною задля власних цілей;

б) особистісні стосунки між людьми, зумовлені духовною близькістю та спільними інтересами;

в) інтимне та глибоке почуття, спрямованість на іншу особу людську спільноту або ідею, у давній міфології та поезії – космічна сила, подібна до сили тяжіння.

Статеве дозрівання підлітка протікає:

а) швидко й непомітно;

б) поступово;

в) без проблем;

г) протягом одного місяця.

3. Заповни таблицю:

Ознаки статі:	Ознаки гендера:

1. Складіть перелік державних служб, установ і організацій, які можуть надати допомогу безпритульній дитині.

15. СТОСУНКИ МІЖ СТАТТЯМИ

Картка індивідуального опитування.

1. Етапи розвитку міжстатевих стосунків.

Стать жіноча	Стать чоловіча
I. Етап : дитинство	

2. Сексуальні стосунки формуються:

- а) у рамках певної культури; б) тільки на фізіологічній основі;
в) незалежно від соціального середовища; г) поза рамками моралі.

3. Доповніть твердження:

- Люди поводяться пасивно, якщо:
- Люди поводяться агресивно, якщо:
- Люди поводяться упевнено, якщо:

4. Назвіть приклади вербальної та невербальної ознак.

5. Наслідки різних моделей поведінки.

16. РИЗИКИ СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ.

Картка індивідуального опитування.

Пубертат – це процес...

Інтимні статеві стосунки –

Венеричні захворювання -

2. Назвіть:

- Загальні ознаки ППСШ
- Причини і наслідки ранніх статевих стосунків.
- Три основні шляхи інфікування ВІЛ

3. До інфекцій, що передаються статевим шляхом, відносяться:

а) гонорея; б) ГРВ в) сифіліс, в) герпес,

4. Створіть лист – рекомендацію захисту від ВІЛ та ППСШ.

17. ВІДМОВА ВІД НЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОПОЗИЦІЙ.

Картка індивідуального опитування.

1. Виберіть правильне твердження:

Вагітність дівчаток підлітків часто спричинена:

- А) розумінням того, що вагітність шкідлива для організму підлітка;
- Б) знанням особливостей будови та фізіології організму підлітка;
- В) їхньою безграмотністю та безпечністю.

2. На статево дозрівання позитивно впливає:

- а) куріння;
- б) вживання алкоголю;

в) безсоння;

г) раціональне харчування та дотримання режиму дня.

3. При вагітності неповнолітніх:

а) не існує загрози для життя підлітків;

б) організм підлітка страждає від надмірного фізіологічного навантаження;

в) батьки вважають це нормальним явищем.

4. Створіть шкалу ризиків статевих стосунків.

5. Складіть пам'ятку: «Способи толерантної відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску»(5-6 речень).

18. ПРОТИДІЯ СЕКСУАЛЬНОМУ НАСИЛЛЮ.

Картка індивідуального опитування.

1. Яка фраза не стосується торгівлі дітьми?

а) протокол про попередження, припинення і покарання торгівлі людьми, особливо жінками і дітьми (також відомий як Протокол про торгівлю людьми), б) використання дитини задля отримання прибутку є частиною злочинного бізнесу; в) ситуація, в якій опинилася дитина, є безпечною для його життя та здоров'я; г) викрадення – це таємне або відкрите, можливо, шляхом обману, заволодіння дитиною з подальшим обмеженням її фізичної свободи; д) існує сучасна форма рабства, заснована на примусі й насильстві.

2. Дайте визначення:

Фізіологічна зрілість –

Доповніть речення:

На вашу думку віктимологія – це наука...

Сексуальні злочини поєднують в собі...

3. Назвіть приклади покарання за злочини сексуального характеру;
4. Створіть письмовий портрет людини яка має віктимну поведінку.
5. Створіть піраміду безпеки.
6. Створіть пам'ятку «Як уникнути сексуального насилля».

19. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОРОЖНЬОГО РУХУ

Картка індивідуального опитування.

1. Дайте визначення:

Учасниками дорожнього руху є:...

Організація дорожнього руху – це...

Пріоритет у дорожньому русі - це

2. Назвіть види регулювання дорожнього руху.

3. Документ «Правила дорожнього руху» містить правила:

а) навчальної їзди;

б) перевезення пасажирів, вантажів і буксирування;

в) правила догляду за худобою.

4.Виберіть правильне твердження:

1. Відзначте , чого не можна робити водіям мопедів і велосипедів:

А) знати правила дорожнього руху;

Б) рухатись по дорозі на мопедах особам, які досягли 16 річного віку;

В) керувати мопедом або велосипедом з несправним гальмом, звуковим сигналом, а в темний час доби та в умовах поганої видимості із вимкненою фараю й заднім ліхтарем на мопеді.

5. Створіть пам'ятку «Людина та її безпечна поведінка на дорозі»

20. МОТОЦИКЛ І БЕЗПЕКА.

Картка індивідуального опитування.

1. Дайте визначення:

Мотоцикл – це

Активна безпека мотоцикла – це

Пасивна безпека мотоцикла – це

2. Виберіть правильне твердження:

Як повинен поводитися пасажир мотоцикла при зупинці транспорту на червоний сигнал світлофора?

А) розмовляти з водієм;

Б) спустити ноги на землю;

В) не спускати ніг на землю – баланс мотоцикла повинен підтримувати водій.

На мотоциклісті обов'язково мають бути:

А) плащ, окуляри, наколінники, налокітники, рукавички, плащова накидка, мотоботи або міцні черевики.

Б) широкі штани і куртка, сонцезахисні окуляри, наколінники, налокітники, рукавички, шльопанці.

В) міцні штани й куртка, шолом, окуляри, , наколінники, налокітники, рукавички, мотоботи або міцні черевики.

Водіям мопедів і велосипедів дозволено:

А) буксирування мопедів і велосипедів;

Б) під час руху триматися за інший транспортний засіб;

В) рухатись по автомагістралях і дорогах для автомобілів, а також по проїжджій частині, якщо поряд немає велосипедної доріжки.

4. Створіть психологічний портрет водія порушника дорожнього руху.

5. Створіть пам'ятку – алгоритм – відмову небезпечної пропозиції проїхатись на мотоциклі.

21. ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА.ЗАБРУДНЕННЯ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА І ЗДОРОВ'Я

Картка індивідуального опитування.

1. Дайте визначення:

Екологічна безпека – це

Екологічні проблеми –

2. Попередження екологічної небезпеки не пов'язане:

А) із безвідходними технологіями;

Б) із правильним та раціональним господарюванням;

В) із отриманням від господарювання максимально можливого прибутку будь – яким способом.



3. Який знак зображений на малюнку?

А) знак, що вказує на необхідність окремого збору використаних джерел живлення що містять деякі небезпечні речовини, наприклад ртуть, свинець тощо...

Б)знак, який ще має назву «Стрічка Мебіуса» (а), – у заштрихованому варіанті означає, що продукт чи упаковка для нього містять повторно перероблену сировину (наприклад, макулатуру), а не заштрихованим знаком позначають продукцію чи її упаковку, що можуть бути повторно перероблені.



4. До чого закликає цей знак?

А) закликає охороняти рідкісні та зникаючі види тварин.

Б)значення знаку (в) полягає у заклику не смітити, здавати використані вироби на повторну переробку і викидати їх у роздільні сміттєві баки для паперу, скла, полімеру,

ганчір'я тощо. Такий знак зазвичай наноситься разом з написами «Тримай країну в чистоті!» («Keep your country tidy») чи «Дякуємо» («Thank you», «Gracias»).

В)закликає до окремого збору джерел живлення що містять деякі небезпечні речовини, наприклад ртуть, свинець тощо...

5. Назвіть причини різкого погіршення екологічного стану на планеті.

6. Створіть власну модель дій:

Будучи ще учнем школи для збереження навколишнього середовища я можу...

22. ПРОБЛЕМА ЧИСТОЇ ВОДИ.

Картка індивідуального опитування.

1. Дайте визначення:

Технічна вода – це

Лікувальна вода –

2. Доповніть речення:

1976 рік у Страсбурзі була прийнята «Водна хартія»...

3. Назвіть причини низької якості питної води.

4. Яку воду вважають лікувальною?

5. Що на вашу думку, являє собою забруднення гідросфери?

6. Створіть рекомендацію купання у водоймах: що треба знати про воду в них?

7. Назвіть стадії очищення води.

8. Основні види фільтрів

9. На вашу думку що завдає більшої шкоди воді мило чи засіб для миття посуду. Відповідь обґрунтуйте.

23.ПРОБЛЕМИ ЧИСТОГО ПОВІТРЯ.

Картка індивідуального опитування.

1. Дайте визначення:

Супероксиданти – це...

Парниковий ефект – це

Фотохімічний смог –

Техногенне забруднення -

2. Назвіть:

- джерела атмосферного забруднення :

- причини та впливу кислотних дощів.

3.Виберіть твердження де вірна відповідь:

1) Атмосфера є однією з найголовніших умов життя на планеті;

2) Транспорт забруднює повітря викидами газів, підвищує рівень шуму, здійснює теплове та електромагнітне забруднення атмосфери;

3) Забруднюють повітря аерозолі;

4) Кислотні дощі покращують врожаї в сільському господарстві.

4. Який зв'язок існує між екологічним станом атмосфери та захворюваннями населення? Ви знаєте?

5.Які способи збереження чистоти повітря в побутових приміщеннях?

6. Назвіть професії особливо піддають загрозі власне здоров'я через забруднене повітря.

7. Сформуйте лист рекомендацію вплив людини на клімат .

24. ВПЛИВ ЗАБРУДНЕННЯ ГРУНТІВ НА ЗДОРОВ'Я

Картка індивідуального опитування.

1. Дайте визначення:

Ерозія – це

Меліорація – це

Пестициди – це

2. Назвіть основні забруднювачі літосфери внаслідок господарської діяльності людини.

3. Всім відомий негативний вплив пестицидів та радіації. Дайте порівняльну характеристику негативного їх впливу на ґрунти.

4. Заповніть таблицю:

Назва забруднювача	Види забруднень	Рекомендації щодо покращення екологічної ситуації
Населений пункт		
Пестициди		
Промисловість		

25. ЗАКОНИ І ПРАВООХОРОННІ ОРГАНИ УКРАЇНИ

Картка індивідуального опитування.

1. Дайте визначення:

Правила – це

Закони – це

Підзаконні акти - це

Соціальна безпека - це

2. Виберіть правильну відповідь:

1. Правомірна поведінка впливає на суспільство:

а) негативно; б) позитивно; в) ніяк не впливає.

2. Яка поведінка буде безпечною, якщо вдома, окрім вас, більше нікого немає?

а) відчиняти двері будь – кому, не питаючи, хто це; б) залишати вхідні двері відчиненими; в) не впускати у квартиру незнайомих людей, не залишати двері відчиненими; г) впускати у квартиру незнайомих людей.

3. Згідно закону дитиною вважається особа до:

а) 6 років; б) 18 років; в) 16 років.

4. Встановіть відповідність:

1. Поліція	а) надають консультації з правових питань, складають заяви, скарги... представляють інтереси громадян у судах;
2. Суд	б) надають консультації з правових питань, складають заяви,

	представляють інтереси громадян в суді;
3. Адвокатура	в) захищає гарантовані Конституцією права і свободи громадян.

4. Заповніть таблицю:

Вік особи	Права і обов'язки	Правова відповідальність
14 років		

5. Порівняй права та обов'язки підлітків 6 річного та 18 річного віку. Дії підлітків у разі затримання поліцією.

26. ЗАХИСТ ВІД КРИМІНАЛЬНИХ НЕБЕЗПЕК.

Картка індивідуального опитування.

1. Дайте визначення:

Неповнолітні –

Правопорушення –

Самооборона –

Відповідальність –

2. Доповніть речення:

Незнання законів - ...

Причинами правопорушення бувають зпричин.

Кримінальна відповідальність настає з ...років.

3. Заповніть таблицю:

Об'єкти загроз	Загрози	Джерела загроз	Посягання

4. Порівняйте права: співробітників поліції та адвокатури .

5. Уявіть собі таку ситуацію, коли незнайомці пропонують вам кудись піти або поїхати з ними, наполягають на цьому, погрожують вам. Прокоментуйте ваші дії та відповідь незнайомцям.

6. Створіть лист - пам'ятку « Поведінка під час нападу»

27. ПОНЯТТЯ І МЕЖІ ДОПУСТИМОЇ САМООБОРОНИ, ОСНОВИ САМОЗАХИСТУ. ПРОТИДІЯ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ.

Картка індивідуального опитування.

1. Дайте визначення:

Самооборона -

Телефон довіри -

Безпритульність -

Торгівля людьми -

2. Виберіть правильну відповідь:

Самозахист здійснюють із: 1. Використанням вогнепальної зброї;

2. Застосування спеціальних засобів

(газовий балончик...)

3. Застосування фізичної сили.

3. Відзначте характерні ознаки безпритульності:

- А) проживання вдома з сім'єю;
- Б) здобування коштів для життя способами які не визнаються в суспільстві;
- В) повне припинення зв'язків із рідними;
- Г) часткове припинення зв'язків із рідними;

4. Напишіть poradnik «Небезпеки які можливі»:

Місце	Небезпечна ситуація
Вулиця	
Будинок	

5. Причини безпритульності підлітків та небезпеки які їм загрожують.**6. Складіть алгоритм виходу з ситуації:**

У вашого однокласника конфлікт із батьками. Він збирається втекти з дому, тому що його знайомий пропонує йому високооплачувану роботу в іншому місті.

7. Порівняйте два поняття: «діти вулиці» та «діти , які живуть на вулиці з своїми батьками»**28.ДЕСТРУКТИВНІ УГРУПОВУВАННЯ І ТЕРОРИЗМ****Картка індивідуального опитування.****1. Дайте визначення:**

Секта -

Заручник –

2. Яке з тверджень, що стосуються азартних ігор є невірним?

1. Азартні ігри підлягають законодавчій забороні.
2. У вуличних азартних іграх ніколи немає підставних гравців.
3. Азартні ігри відбуваються за певними правилами.

3. Виберіть правильне твердження:

1. Тероризм – це:

а) метод, за допомогою якого організована група або партія намагається досягти своїх цілей, використовуючи насильство; б) метод, за допомогою якого організована група або партія намагається досягти своїх цілей, використовуючи переговори; в) метод, не пов'язаний з вибухами й підпалами житлових та адміністративних будівель, магазинів, вокзалів, захопленням заручників.

2. Яка поведінка буде безпечною, якщо ви потрапили в перестрілку?

а) стати на повен зріст і спробувати втекти подалі; б) кричати й привертати до себе увагу; в) лягти, роззирнутися, вибрати найближче укриття й пробратися до нього, не зводячись на повен зріст; г) бігати з одного місця в інше.

3. Яка поведінка буде безпечною, якщо ви опинилися серед заручників?

а) панікувати, не виконувати вимоги злочинців, заперечувати їм; б) допускати дії, які можуть спровокувати злочинців на застосування сили, в цей момент ви можете звільнитися; в) питати дозволу, перш ніж щось зробити (сісти, встати, попити, сходити в туалет тощо); г) при звільненні бігти назустріч працівникам спецслужб або від них.

4. Дайте відповідь:

1. Для чого терористи вчиняють терористичні акти?
2. Чому до секти легко потрапити й важко з неї вийти?

3. Ваші дії в ситуації де вам пропонують пограти на вулиці в гру на гроші?
4. В тролейбусі ви знайшли пакет в якому може бути вибуховий пристрій. Ваші дії?
5. Як слід поводитися , якщо ви стали заручниками терористів?

29. ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА.

Картка індивідуального опитування.

1. Дайте визначення:

Кібербулінг –

Кібер – шахрайство –

Кіберрозбещення –

Поняття медіа маніпулювання –

2. Знайдіть невідповідність:

Маніпулятивні технології ЗМІ: а) міфи; б) «спіраль мовчання»; в) техніка «сандвіча»; г) ігнорування; д) ефект присутності.

3 Дайте відповідь:

1. Як ви розумієте цитату (з байки Езопа «Лев і Лисиця»): «не вирушайте в дорогу, не знаючи, куди вона приведе і чи можна нею повернутися назад».

2. Яку роль відіграє інформація у вашому житті?

4. Хвороби які виникають внаслідок довготривалого використання соціальних мереж?

5. Створіть пам'ятку «Правила безпеки в інтернеті»

РОЗДІЛ ІV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ .

ТЕМА: „СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я”

І варіант

І рівень – початковий

1. Виберіть одну правильну відповідь.

1. Дружба – це:

- а) використання однієї людини іншою задля своєї мети; б) особистісні стосунки між людьми, обумовлені духовною близькістю, спільністю інтересів; в) взаємовигідні стосунки двох людей; г) стосунки між будь-якими знайомими один з одним людьми.

2. Чого не можна робити при виявленні підозрілого предмета, який може виявитися вибуховим пристроєм?

- а) повідомити про знахідку у відділок поліції; б) запитати в людей, котрі перебувають поряд, чий це предмет та хто міг його залишити;
- в) торкатися до нього, розгортати, розкривати й пересувати; г) відійти від знахідки подалі й попередити про неї інших людей.

3. Які правила не допоможуть вам уникнути кримінальних ситуацій?

- а) завжди повідомляти батьків про те, куди ви йдете; б) гуляти на вулиці допізна; в) не погоджуватись йти з незнайомими дітьми або дорослими в чужий під'їзд, підвал, або в інші безлюдні місця; г) звертати увагу на незнайомців у під'їзді.

ІІ рівень – середній

І. Дайте визначення таким поняттям:

А) Гендер – це ...

Б) І П С Ш – це ...

1. Неповнолітні – це ...

2. Соціальна безпека – це ...

3. Доповніть : Шляхи інфікування В І Л -

III рівень – достатній

Дайте відповіді на запитання.

1. Назвіть декілька способів висловити свої почуття без інтимних стосунків, уникнути ризику небажаної вагітності та інфікування ВІЛ / ІПСШ, які вони?
2. Які ви знаєте фактори ризику статевого дозрівання? Охарактеризуйте їх.

IV рівень – високий

Дайте обґрунтовану відповідь.

1. Існує старе прислів'я, в якому йдеться про те, що “одна пара добре змашених п'яток ліпша за три пари м'язистих рук”. Як ви гадаєте, про які ситуації йдеться в цьому прислів'ї?
2. Складіть і запишіть пам'ятку: “Як уникнути сексуального насилля?”.
3. Багато століть в Англії існує мудре народне прислів'я: “Курець впускає у свої уста ворога, що викрадає мозок”. Чому так кажуть?

РОЗДІЛ IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ .

ТЕМА: „СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я”

II варіант

I рівень – початковий

Виберіть одну правильну відповідь.

1. На статево дозрівання позитивно впливає:
 - а) переїдання; б) вживання алкоголю; в) раціональне харчування й дотримання режиму дня; г) використання наркотиків, д) вживання вітамінів.
2. Повнолітня людина вільна, тому що вона:
 - а) несе відповідальність перед іншими людьми; б) має право вибору; в) нікого не слухає, г) за всі свої вчинки відповідає сама;

3.3 якого віку в Україні наступає кримінальна відповідальність неповнолітніх за тяжкі й особливо тяжкі злочини?

а) з 20 років; б) з 18 років; в) з 16 років; г) з 14 років.

II рівень – середній

I. Дайте визначення таким поняттям:

1. Небезпечна поведінка – це ...

2. Статеве дозрівання – це ...

3. СНІД – це ...

4. Неповнолітні – це ...

5. Підкресліть біологічні рідини, з якими передається ВІЛ:

Вода, пот, материнське молоко, виділення зі статевих органів, слюзи, кров, слина.

III рівень – достатній

Дайте відповіді на запитання.

5. Напишіть п'ять і більше ознак гендерних стереотипів, які існують в нашому суспільстві.

6. Які способи відмови від шкідливих звичок ви знаєте? Чому ви так вважаєте?

IV рівень – високий

Дайте обгрунтовану відповідь.

7. Восьмикласниця Марина не курить, але спілкується з друзями, для яких цигарки – не рідкість. Дівчинка соромиться сказати, що їй неприємний тютюновий дим, але після тривалого перебування в компанії в неї болить голова.

Що б ви порадили Олені?

8. На які факти слід зважати, роблячи вибір між наркотиками й відмовою від них?

9. Обгрунтуйте свою власну позицію щодо проблеми: “Тероризм – лихо чи провина людства?”.

Література

1. ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я. Програма для 5-9-х класів ЗНЗ
2. «Основи здоров'я 8 клас». / О.М. Жадан.: Серія конспектів «Мій конспект» 2008./ Видавництво «Основа». Харків. 2016 -104с.
3. «Основи здоров'я»: Підручник для 8-го кл. загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. – К.: Видавництво «Алатон», 2016. – 184 с.
4. Науково-методичний журнал «Основи здоров'я». : Видавництво «Основа», №1 січень 2018р.с.25-47
5. Науково-методичний журнал «Основи здоров'я». : Видавництво «Основа», №1 січень 2017р. с 22-30,43-47.
6. "Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів у системі загальної середньої освіти", Міністерства освіти і науки від 17.08.2000 року, спільного наказу Міносвіти і науки України та Академії педагогічних наук України "Про запровадження 12-бальної шкали оцінювання навчальних досягнень учнів у системі загальної середньої освіти" № 428/48 від 04.09.2000 р.

Електронні джерела:

1. Навчальні матеріали онлайн (pidruchniki.website) © 2010 - 2018
info{at}pidruchniki.com
- 2.http://pidruchniki.com/10380916/pedagogika/metodi_kontrolyu_samokontrolyu_navchanni
3. http://pidruchniki.com/13530508/pedagogika/perevirka_otsinka_rezultativ_navchannya
4. <http://metodportal.com/node/23882>
5. <https://www.slideshare.net/Natyiaay/ss-29995815>

