**Конкурсне випробування тестування**

**Основи здоровʼя**

**1. Оберіть фактори, які впливають на здоров’я населення України:**

 а) незбалансоване економічне зростання;

 б) політична нестабільність;

 в) економічна криза;

 г) техногенне забруднення навколишнього середовища.

**2. Який чинник має найбільший вплив на здоров’я:**

 а) доступність і якість медичних послуг;

 б) стан довкілля;

 в) спосіб життя людей;

 г) спадковість.

**3. Найнебезпечнішими для здоров’я є жири, які містяться:**

а) у вершковому маслі;

б) соняшниковій олії;

в) маргаринах;

г) горіхах.

**4. Складові здоров’я:**
 а) не пов’язані одна з одною;

б) пов’язані фізична і психічна складові;

в) пов’язані соціальна і духовна складові;
г) пов’язані одна з одною і взаємовпливають одна на одну.

**5. Методи навчання, що використовуються у процесі вивчення основ здоров’я, базуються на спілкуванні як життєвій потребі людини, передбачають взаємонавчання та різні способи взаємодії суб’єктів навчання, називаються:**

 а) комунікативні;

 б) активні;

 в) інтерактивні;

 г) інформаційні.

**6. Які ознаки свідчать про рівень здоров’я, що має назву “порушення адаптації”:**

а) зниження тонусу;

 б) хронічна втома;

 в) наявність хронічних захворювань;

 г) метеочутливість.

**7. До позитивних наслідків науково-технічного прогресу належать:**

 а) забруднення довкілля;

 б) мобільний зв’язок, Інтернет;

 в) глобальне потепління;

 г) створення ядерної зброї.

**8. В якому році прийнята конвенція ООН про права дитини:**

 а) 20 листопада 1957 р.;

 б) 20 листопада 1987 р.;

 в) 20 листопада 1989 р.;

 г) 2 вересня 1990 р.

**9. Яка наука дає таке визначення поняттю “життя”: “Життя — це активна форма існування матерії, характерною рисою якої є обмін речовин, самооновлення та самовідтворення”:**

 а) біологія;

 б) фізика;

 в) хімія;

 г) географія.

**10. Продуктів якої харчової групи має бути найбільше в раціоні:**

 а) фрукти та овочі;

 б) зернові продукти;

 в) м’ясо і рослинні білки;

 г) молочні продукти.

**11. Які продукти особливо багаті на клітковину (харчові волокна):**

 а) молочні продукти;

 б) зелені овочі;

 в) вироби з цільного зерна;

 г) солодощі.

**12. При переході дороги безпечною для пішохода вважається відстань до автомобіля, що рухається:**

 а) 10 м.;

 б) 20 м.;

 в) 30 м.;

 г) 50 м.;

 д) 40 м.

**13. Евакуація населення проводиться за:**

 а) виробничим принципом;

 б) територіальним принципом;

 в) територіально-виробничим принципом;

 г) немає вірної відповіді.

**14. Тематика “Дорожня безпека” належить до тематичного блоку:**

 а) Фізичне здоров’я;

 б) Соціальне здоров’я;

 в) Життя і здоров’я;

 г) Психічне та духовне здоров’я.

**15. Оберіть тематики, які належать до тематичного блоку “Фізичне здоров’я”:**

 а) ефективне спілкування;

 б) дорожня безпека;

 в) уміння вчитися;

 г) раціональне харчування.

**16. До засобів індивідуального захисту відносяться:**

 а) засоби захисту органів дихання, засоби захисту шкіри, медичні засоби захисту;

 б) засоби захисту органів дихання, медичні засоби захисту;

 в) засоби захисту органів дихання, засоби захисту шкіри;

 г) немає вірної відповіді.

**17. Впровадження здоров’язберігаючих технологій потребує:**

 а) недопускання перевантаження учнів;

 б) врахування інтелектуальних та фізіологічних особливостей учнів, індивідуальних мовних особливостей кожного учня;

 в) визначення оптимального обсягу навчальної інформації й способи її надання;

 г) всі відповіді вірні.

**18. Для досягнення максимальної ефективності уроку, вчителю необхідно:**

 а) ознайомитися з сучасною концепцією здоров’я, безпеки і розвитку, принципами навчання на засадах засвоєння життєвих навичок;

 б) оволодіти сучасними педагогічними методиками, передусім, інтерактивними і тренінговими формами групової роботи;

 в) використовувати якісні навчально-методичні матеріали і достовірну додаткову інформацію;

 г) усі відповіді вірні.

**19. Здоров’язберігаючі технології передбачають:**

 а) групової й парної форм роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, вчать вмінню поважати думки інших, висловлювати власні думки, правилам спілкування;

 б) зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності;

 в) передача учнівській аудиторії науково-практичної інформації;

 г) проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних уроків, інтегрованих уроків.

**20. Хмарні технології – це:**

 а) складні, не до кінця зрозумілі (захмарені) інноваційні технології;

 б) педагогічні технології, що дозволяють результативно вивчати природні явища, зокрема, властивості хмар на небі;

 в) технології, які надають користувачам Інтернету доступ до комп’ютерних ресурсів сервера і використання програмного забезпечення як онлайн-сервіса;

 г) технології взаємодії кількох користувачів соціальних мереж (електронна пошта, спілкування за допомогою веб-камери в режимі онлайн тощо).

**21. Портфоліо – це:**

 а) відгук, висновок про чию-небудь трудову й громадську діяльність;

 б) спосіб фіксування, накопичення, оцінки і самооцінки особистих досягнень;

 в) коротке узагальнення найважливіших відомостей про особу.

 г) оцінка досягнень за певний проміжок часу.

**22. Назвіть визначальний фактор вибору методів навчання:**

 а) мета навчання;

 б) вікові особливості учнів;

 в) рівень розвитку пізнавальної активності та самостійності учнів;

 г) матеріально-технічна оснащеність навчального процесу.

**23. Укажіть групу методів навчання, які застосовують для безпосереднього самостійного пізнання дійсності, поглиблення знань, формування вмінь та навичок:**

 а) словесні;

 б) наочні;

 в) практичні;

 г) ілюстративні.

**24. До ключових компетентностей Нової української школи належить:**

 а) Екологічна безпека і сталий розвиток;

 б) Математична грамотність;

 в) Здоров’я і безпека;

 г) Підприємливість і фінансова грамотність.

**25. Оберіть правильний варіант відповіді, який характеризує складові духовного розвитку:**

 а) розвинуте критичне мислення;

 б) самопізнання;

 в) самовдосконалення;

 г) всі відповіді вірні.

**26. Визначте ступінь опіку для якого характерні ознаки: опіки болючі, спричиняють набряк, з’являються пухирі різної величини наповнені рідиною:**

 а) І ступінь;

 б) ІІ ступінь;

 в) ІІІ ступінь;

 г) ІV ступінь.

**27. Ситуації, в яких існує високий ризик інфікування ВІЛ, це:**

 а) спільно користуватися посудом;

 б) робити ін’єкції одним шприцом;

 в) користуватися громадськими вбиральнями;

 г) їздити у переповненому транспорті.

**28. Співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, що містяться у 100 г продукту, це:**

 а) енергетична цінність продукту;

 б) харчова цінність продукту.

**29. Згідно з “Пірамідою навчання”, найефективнішим є наступний метод:**

 а) лекція;

 б) групова дискусія;

 в) читання;

 г) навчання інших.

**30. Чинники, які впливають на формування особистості:**

 а) середовище, виховання, навчання;

 б) спадковість, виховання;

 в) спадковість, середовище, виховання;

 г) немає правильної відповіді.

**Конкурсне випробування “Практична робота”**

Ознаки психологічної рівноваги.

Чинники стресу і виживання в екстремальних ситуаціях.

Способи конструктивного розв’язання конфліктів.