**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.