

ПРОМІЖНА ПІДСУМКОВА РОБОТА

8 клас

«Здоров'я. Фізичне та психоемоційне здоров'я»

Загальна інструкція щодо виконання роботи.

Проміжна підсумкова робота складається з III блоків і містить 18 завдань різних типів. На виконання всіх завдань відведено 25 хв.

1. Відповіді на завдання позначають / записують у відведених місцях
 2. Намагайтеся виконати максимальну кількість завдань, раціонально розподіляючи відведений час. Додаткового часу ви не матимете.
 3. Після завершення виконання завдань поверніть роботу вчителю /вчительці.
- **Завдання 1, 3, 4.2, 4.3, 6, 10, 11, 13, 16 відкритого типу** та потребують розгорнутої короткої відповіді.
 - **Завдання 2, 7, 8, 9, 14 закритого типу** мають чотири варіанти відповіді, позначені літерами, серед яких лише один правильний. Обведіть кружечком правильний, на вашу думку, варіант відповіді.
 - **Завдання 5 закритого типу** передбачає встановлення повної відповідності. До кожної дії учня (учениці), позначених цифрою, доберіть складову здорового способу життя, позначених буквою. Правильні, на вашу думку, букви впишіть в таблицю.
 - **Завдання 12 закритого типу** з указаною кількістю правильних відповідей має чотири варіанти відповіді, позначені літерами, серед яких дві правильні. Обведіть кружечком правильні, на вашу думку, варіанти відповіді.
 - **Завдання 15 закритого типу** має по шість варіантів відповіді, серед яких лише три правильні. Виберіть правильні, на вашу думку, варіанти відповіді та позначте їх кружечком.
 - **Завдання 4.1 відкритого типу** передбачає коротку відповідь та потребує введення символу (числа)

Увага!

**Під час виконання завдань працюйте самостійно і не заважайте іншим.
Пам'ятайте, у випадку виявлення ознак підглядання, списування чи плагіату
вашу роботу не буде зараховано.**

Успіхів!

Блок І

Блок І складається з чотирьох завдань. Орієнтовний час на виконання цих завдань - 13 хвилин.

Ситуація

Сергій прийшов після тренування втомлений, поклав рюкзак з формою біля столу, приліг перепочити, заснув і проспав до ранку. Після пробудження швидко поснідав та побіг до школи.

1. Яких гігієнічних правил особистої гігієни НЕ дотримався Сергій? Надайте розгорнуту коротку відповідь.

2. Сергій вирішив займатися спортом, щоб покращити самопочуття і фізичну форму. Яке у Сергія ставлення до свого тіла? Виберіть ОДИН правильний, на вашу думку, варіант відповіді та позначте його кружечком.

А Позитивне, бо сприяє здоровому способу життя

Б Негативне, бо він щось змінює в собі.

В Байдуже, бо це не впливає на самооцінку

Г Небезпечне, бо спорт шкідливий.

3. 13-річна Світланка проводить в соціальних мережах по 4-5 годин на день, стала більш дратівливою, часто скаржиться на головний біль і безсоння. Запропонуйте ДВІ конкретні поради для покращення стану Світлани у вигляді розгорнутих коротких відповідей.

Ситуація

Олексій, якому виповнилося 14 років, виміряв свої дані: маса тіла – 70 кг, зріст – 1,65 м.

4.1 Допоможіть Олексію швидко оцінити відповідність маси тіла Олексія до його зросту за допомогою формули і розрахунку.

Застосуйте формулу індексу маси тіла (ІМТ) і розрахуйте показник Олексія. Напишіть коротку відповідь у потрібну клітині.

$ІМТ = \text{вага (кг)} : \text{зріст(м)}^2$

ІМТ =

4.2 Використовуючи таблицю, визначте, до якого фізичного стану, згідно до класифікації, належить отриманий показник Олексія.

ІМТ (кг/м ²)	Класифікація
< 18,5	Дефіцит маси тіла
18,5-24,9	Норма
>25-29,9	Надмірна маса тіла
>30-34,9	Ожиріння I ступеню
>35-39,9	Ожиріння II ступеню
>40	Ожиріння III ступеню

Дайте розгорнуту коротку відповідь.

4.3 На підставі експрес-оцінки стану здоров'я за допомогою розрахунку ІМТ дайте Олексію ДВІ поради щодо підтримання здорового способу життя.

5. Установіть повну відповідність між діями учня (учениці) та складовими здорового способу життя. До кожної дії учня (учениці) доберіть складову здорового способу життя.

Дії учня (учениці)	Складові здорового способу життя
<p>1 Іван планує свій день так, щоб залишався час для навчання і відпочинку</p> <p>2 Марина вирішила не пробувати електронні сигарети, навіть якщо друзі пропонують</p> <p>3 Олег ходить пішки до школи і займається футболом тричі на тиждень</p> <p>4 Софія щодня їсть овочі, п'є воду замість газованих напоїв</p> <p>5 Світлана вчиться справлятися зі стресом за допомогою дихальних вправ і спілкуванням з друзями</p>	<p>А Відмова від шкідливих звичок</p> <p>Б Рухова активність</p> <p>В Рациональний режим дня</p> <p>Г Психічне здоров'я</p> <p>Д Збалансоване харчування</p>

Правильні, на вашу думку, букви впишіть в таблицю.

	А	Б	В	Г	Д
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Поясніть, чому фізична активність є основою здорового способу життя.

Дайте розгорнуту коротку відповідь.

Ситуація

Оксана звернулась до вчителя фізичної культури з проханням допомогти їй створити план щоденної рухової активності задля підтримки фізичного здоров'я.

7. Який із наведених варіантів може входити до цього плану в межах стратегії здорового способу життя? Виберіть ОДИН правильний, на вашу думку, варіант відповіді та позначте його кружечком.

А Щоденні пробіжки та інтервальне голодування.

Б Щоденна фізична активність, збалансоване харчування.

В Заняття спортом і відмова від спілкування з однолітками.

Г Додавання до раціону біологічно активних добавок.

БЛОК II

Блок II складається з п'ятих завдань. Приблизний час на виконання цих завдань - 5 хвилин.

8. Ваш друг розповідає про свою проблему, але ви не зовсім зрозуміли, але хочете йому допомогти. Що ви вдієте в цій ситуації?

Виберіть ОДИН правильний, на вашу думку, варіант відповіді та позначте його кружечком.

А Перевести розмову на іншу тему.

Б Сказати: «Не хвилюйся, у мене інші проблеми».

В Вислухати його та висловити свою думку.

Г Перефразувати його слова або поставити додаткові запитання.

9. Який з наведених прикладів є зворотним зв'язком, а не просто підтримкою? Виберіть ОДИН правильний, на вашу думку, варіант відповіді та позначте його кружечком.

А «Я взагалі не розумію, чому ти хвилюєшся через контрольну!»

Б «Чи правильно я зрозумів, що хвилюєшся через контрольну?»

В «Я вірю в тебе. Не хвилюйся!»

Г «Контрольна – не головне в житті!»

10. Василь поставив перед собою ціль - досягнути успіхів у занятті улюбленим видом спорту. Він згадав, що на уроках інтегрованого курсу "Здоров'я, безпека та добробут" чув про зовнішні та внутрішні ресурси. Він вирішив визначити, які внутрішні ресурси допоможуть йому в досягненні цілі. Оберіть з нижченаведеного переліку **ЧОТИРИ** внутрішні ресурси та запишіть їх у вигляді розгорнутої короткої відповіді.

Наші знання, родина, наші навички, вчителі, воля, друзі, оптимізм, гуртки.

11. Андрій став дратівливим і часто конфліктує з батьками. Які фізіологічні зміни в організмі Андрія викликали зміни психоемоційного стану підлітка? Дайте розгорнуту коротку відповідь.

12. Як фізичне дозрівання може вплинути на самооцінку підлітка? Виберіть **ДВІ** правильні, на вашу думку, варіанта відповідей та позначте його кружечком.

А Воно виключно впливає на розвиток фізичних здібностей

Б Воно може формувати завищену самооцінку

В Воно не має жодного зв'язку з самооцінкою

Г Воно може викликати невпевненість у собі через зміни у зовнішності

БЛОК III

Блок III складається з чотирьох завдань. Не витрачайте на виконання цього завдання більш ніж 7 хвилин.

Ситуація

13-річна Оксанка часто відвідує блог відомої дівчини, яка хизується «ідеальною фігурою» та рекламує веганство. Її 13-річна подруга Тетянка регулярно дивиться відео з блогу дієтолога та шукає можливість схуднути завдяки дієтам без фізичних навантажень. Проаналізуйте ситуацію та виконайте завдання 12-15.

13. Перегляньте поширені міфи про харчування. Оберіть ОДИН з будь-яких міфів та дайте розгорнуту коротку відповідь, чому ви вважаєте це неправдивим твердженням.

Міф 1: «Голодування – найкращий спосіб схуднути»

Міф 2: «Жири – ворог нашої фігури»

Міф 3: «Вечеряти шкідливо»

Міф 4: «Солодке – це отрута»

Міф 5: «Все безглютенове – корисне»

Міф 6: «Чим більше їжі, тим більше користі»

14. Чотирирівнева харчова піраміда складається за наступного:

1 рівень - цільозернові продукти – вони є джерелом вуглеводів і енергії.

2 рівень - овочі та фрукти, які є важливими джерелами вітамінів, зокрема вітаміну С та А, а також клітковини.

3 рівень – білкові продукти: м'ясо, риба, яйця, бобові та горіхи. Ці продукти необхідні для зміцнення м'язів, вони містять білок та залізо.

4 рівень - жири, включно з вершковим та рослинним маслом, які необхідні для певних біохімічних процесів.

Скільки, на вашу думку, відводиться в цій піраміді вуглеводам (3 рівень)? Оберіть ОДНУ правильну, на вашу думку, відповідь та обведіть її кружечком.

- А 10%
- Б 20%
- В 30%
- Г 40%

15. Оберіть з шести варіантів ТРИ, що відносяться до принципів здорового харчування.

- А Різноманітність
- Б Голодування
- В Безвуглеводні дієти
- Г Регулярне харчування
- Д Безпека харчування
- Е Веганство

Ситуація

13-річна Аліса з молодшим 10-річним братиком Дмитром залишилась дома сама у вихідний день. Вони за обідом з'їли домашні страви, а Дмитро ще з'їв їжу з фастфуду, яку купив минулого дня. Через деякий час Аліса помітила, що Дмитрику стало погано і в нього спостерігаються симптоми отруєння: блідість або злегка зеленуватий відтінок шкіри, позиви до блювання, та/або діарея, невеличке запаморочення, та/або підвищена температура тіла. Вона зателефонувала батькам, які порадили їй декілька прийомів домедичної допомоги, доки вони не приїдуть додому.

16. Запропонуйте прийоми домедичної допомоги. Які саме прийоми можуть допомогти в цій ситуації до прибуття дорослих або “швидкої допомоги”? Запиши їх у вигляді розгорнутої короткої відповіді.

Увага!

Ви завершили виконання роботи. Якщо у вас залишився час — перевірте відповіді, у яких сумніваєтеся, а також переконайтеся, що ви зафіксували всі відповіді.

Завершіть роботу за вказівкою вчителя / вчительки.