Додаток

до листа КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського»

08.12.2017 № 889/18-09

**9 клас (І семестр)**

**І варіант**

**І. Початковий рівень (1-3 бали)**

*(правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 0,5 бала).*

**Обери одну правильну відповідь:**

**1. Ритми фізіологічних процесів, властиві всім живим організмам:**

а) гармонія;

б) біоритми;

в) динаміка.

**2. Під час інтенсивного заняття спортом рухова активність:**

а) значно збільшує потребу в енерговитратах;

б) значно зменшує потребу в енерговитратах;

в) не впливає на потребу в енерговитратах.

**3. Другий після дитинства період бурхливого росту й розвитку організму дитини:**

а) юнацький період;

б) підлітковий період;

в) дошкільний період.

**4. Недостатність у харчовому раціоні білків може спричинити:**

а) розлади травлення;

б) конфлікт із друзями;

в) ДТП за участі пішохода.

**5. Добра координація рухів і швидка реакція це:**

а) спритність;

б) гнучкість;

в) активність.

**6. Речовина, що утворюється з жирів:**

а) сало;

б) масло;

в) холестерин.

**ІІ. Середній рівень (4-6 балів)**

*(правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 1 бал).*

**Уставити пропущені слова.**

**1.** Сфера життя суспільства – це певна \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ стійких відносин між \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ суб’єктами.

**2.** Почуття – це \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ й тривалі емоційні стани, які відображають \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ людини до конкретної події чи особи.

**3.** Цінності – це те, що \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ для вас, на що ви \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, коли приймаєте певні рішення, заради чого ви \_\_\_\_\_\_\_\_\_ , витрачаєте свої сили, заради чого живете.

**ІІІ. Достатній рівень (7-9 балів)**

*(правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 1,5 бала).*

1. **Опиши біоритмічні типи (або хронотипи), на які можна розділити людей залежно від характеру їх біоритмів:**

а) «сови»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

б) «жайворонки»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

в) «голуби» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

1. **Опиши навички, що сприяють фізичному здоров’ю:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

**ІV. Високий рівень (10-12 балів)**

*(правильне розв’язання завдання оцінюється в 3 бали).*

**Ви навчаєтеся ефективно, якщо (описати).**

**ІІ варіант**

**І. Початковий рівень (1-3 бали)**

*(правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 0,5 бала).*

**Обери одну правильну відповідь:**

**1. Чи правильним є твердження, що харчування для спортсменів відрізняється від харчування «звичайних» людей:**

а) так;

б) ні;

в) не знаю.

**2. Ефективність роботи імунної системи можна оцінити лабораторним шляхом, дослідивши кількість:**

а) глюкози в крові;

б) антитіл у крові;

в) мікробів у крові.

**3. Недостатність у харчовому раціоні вітамінів може спричинити:**

а) дерматологічні захворювання;

б) конфлікт із друзями;

в) ДТП за участі пішохода.

**4. Ритмічні коливання процесів життєдіяльності, притаманні усім живим організмам:**

а) біологічні ритми;

б) музичні ритми;

в) фізіологічні ритми.

**5. Здатність суглобів забезпечувати амплітуду рухів це:**

а) захворювання суглобів;

б) недостатня кількість кальцію в організмі;

в) гнучкість.

**6. Функціональний стан організму, під час якого гальмується діяльність кори головного мозку:**

а) загальмованість;

б) лінощі;

в) сон.

**ІІ. Середній рівень (4-6 балів)**

*(правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 1 бал).*

**Уставити пропущені слова.**

**1.** Індекс маси тіла – це формула, за \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ якої фахівці в усьому світі оцінюють відношення маси тіла \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ людини до її зросту.

**2.** Самореалізація – це \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ людини до якомога повнішого виявлення й розвитку своїх \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ можливостей.

**3.** Фізичне здоров’я – одна з важливих \_\_\_\_\_\_\_\_, що визначають загальний \_\_\_\_\_\_\_\_\_ здоров’я людини, і є \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ здорового способу життя.

**ІІІ. Достатній рівень (7-9 балів)**

*(правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 1,5 бала).*

1. **Опиши поради, які можуть скоротити споживання солі:**

а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

б) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

в) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

г) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

д) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

е) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

**2. Опиши навички, що сприяють соціальному здоров’ю:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

**ІV. Високий рівень (10-12 балів)**

*(правильне розв’язання завдання оцінюється в 3 бали).*

**Описати основні поради у процесі самовизначення.**

**ВІДПОВІДІ ДО ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ**

**9 клас (І семестр)**

**І варіант**

**І. Початковий рівень (1-3 бали)**

*(правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 0,5 бала).*

**Обери одну правильну відповідь:**

**1. Ритми фізіологічних процесів, властиві всім живим організмам:**

а) гармонія;

б) біоритми;

в) динаміка.

**2. Під час інтенсивного заняття спортом рухова активність:**

а) значно збільшує потребу в енерговитратах;

б) значно зменшує потребу в енерговитратах;

в) не впливає на потребу в енерговитратах.

**3. Другий після дитинства період бурхливого росту й розвитку організму дитини:**

а) юнацький період;

б) підлітковий період;

в) дошкільний період.

**4. Недостатність у харчовому раціоні білків може спричинити:**

а) розлади травлення;

б) конфлікт із друзями;

в) ДТП за участі пішохода.

**5. Добра координація рухів і швидка реакція це:**

а) спритність;

б) гнучкість;

в) активність.

**6. Речовина, що утворюється з жирів:**

а) сало;

б) масло;

в) холестерин.

**ІІ. Середній рівень (4-6 балів)**

*(правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 1 бал).*

**Уставити пропущені слова.**

1. Сфера життя суспільства – це певна сукупність стійких відносин між соціальними суб’єктами.

2. Почуття – це сильні й тривалі емоційні стани, які відображають ставлення людини до конкретної події чи особи.

3. Цінності – це те, що важливо для вас, на що ви орієнтуєтеся, коли приймаєте певні рішення, заради чого ви дієте, витрачаєте свої сили, заради чого живете.

**ІІІ. Достатній рівень (7-9 балів)**

*(правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 1,5 бала).*

**1. Опиши біоритмічні типи (або хронотипи), на які можна розділити людей залежно від характеру їх біоритмів:**

а) «сови» – пізно лягають спати й прокидаються пізніше. Найбільш активні вони в другій половині дня або ввечері й уночі;

б) «жайворонки» – рано встають, бадьорі, життєрадісні, енергійні в першій половині дня;

в) «голуби» – їх активність не має чітко вираженої підпорядкованості періоду доби.

**2. Опиши навички, що сприяють фізичному здоров’ю:**

– додержуватися режиму і принципів раціонального харчування;­­­

­­– загартовуватися, виконувати зарядку щодня;

– гуляти надворі та грати в рухливі ігри на свіжому повітрі;

– доглядати за шкірою, волоссям, зубами, чистити одяг, прибирати помешкання;

– лягати спати вчасно, спати з відкритою кватиркою.

**ІV. Високий рівень (10-12 балів)**

*(правильне розв’язання завдання оцінюється в 3 бали).*

**Ви навчаєтеся ефективно, якщо (описати).**

1) Додержуєтесь розпорядку дня, нічого не болить, харчуєтеся збалансовано, міцно спите, почуваєтеся гарно.

2) Оцінюєте кожний етап, аналізуєте причини невдач, виправляєте помилки, хвалите себе за кожний успіх.

3) Умієте мотивувати себе, усвідомлюєте, для чого вам потрібне навчання й удосконалення.

4) Плануєте час, організовані, зосереджені, умієте визначати пріоритети.

5) Налаштовані на успіх, упевнені в тому, що виконаєте заплановане.

6) Обираєте мету, визначаєте, чого хочете досягти.

7) Застосовуєте методи ефективного запам’ятовування, розвиваєте пам’ять і увагу, складаєте конспекти, плани, узагальнювальні таблиці, схеми, карти пам’яті.

**ІІ варіант**

**І. Початковий рівень (1-3 бали)**

*(правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 0,5 бала).*

**Обери одну правильну відповідь:**

**1. Чи правильним є твердження, що харчування для спортсменів відрізняється від харчування «звичайних» людей:**

а) так;

б) ні;

в) не знаю.

**2. Ефективність роботи імунної системи можна оцінити лабораторним шляхом, дослідивши кількість:**

а) глюкози в крові;

б) антитіл у крові;

в) мікробів у крові.

**3. Недостатність у харчовому раціоні вітамінів може спричинити:**

а) дерматологічні захворювання;

б) конфлікт із друзями;

в) ДТП за участі пішохода.

**4. Ритмічні коливання процесів життєдіяльності, притаманні усім живим організмам:**

а) біологічні ритми;

б) музичні ритми;

в) фізіологічні ритми.

**5. Здатність суглобів забезпечувати амплітуду рухів це:**

а) захворювання суглобів;

б) недостатня кількість кальцію в організмі;

в) гнучкість.

**6. Функціональний стан організму під час якого гальмується діяльність кори головного мозку:**

а) загальмованість;

б) лінощі;

в) сон.

**ІІ. Середній рівень (4-6 балів)**

*(правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 1 бал).*

**Уставити пропущені слова.**

**1.** Індекс маси тіла – це формула, за допомогою якої фахівці в усьому світі оцінюють відношення маси тіла дорослої людини до її зросту.

**2.** Самореалізація – це прагнення людини до якомога повнішого виявлення й розвитку своїх особистісних можливостей.

**3.** Фізичне здоров’я – одна з важливих складових, що визначають загальний стан здоров’я людини, і є основою здорового способу життя.

**ІІІ. Достатній рівень (7-9 балів)**

*(правильне розв’язання кожного завдання оцінюється в 1,5 бала).*

**1. Опиши поради, які можуть скоротити споживання солі:**

а) під час приготування їжі використовувати спеції замість солі;

б) за потреби додавати сіль уже в готову страву;

в) використовувати лише йодовану сіль, запобігаючи в такий спосіб йододефіциту;

г) обмежити споживання готових солоних закусок;

д) обирати продукти з нижчим вмістом натрію;

е) вживати більше фруктів та овочів, які містять калій. Це пом’якшить наслідки надмірного вживання натрію.

**2. Опиши навички, що сприяють соціальному здоров’ю:**

– спілкуватися доброзичливо;

– учитися сумлінно;

– сприймати критику адекватно;

– поводитися гідно і чемно;

– допомагати іншим, співпрацювати в команді;

– захищати слабших;

– поводитися упевнено, відстоювати власну точку зору;

– відмовлятися від небезпечних пропозицій, протидіяти тиску і насиллю.

**ІV. Високий рівень (10-12 балів)**

*(правильне розв’язання завдання оцінюється в 3 бали).*

**Описати основні поради у процесі самовизначення.**

1) Ставитися до власного самовизначення відповідально.

2) Розуміти себе та свої можливості.

3) Адекватно усвідомлювати своє місце та призначення в житті.

4) Не зосереджуватися передчасно на чомусь одному.

5) Розвивати потрібні для різних соціальних ролей життєві навички.

6) Не перекладати відповідальність на інших за те, що відбувається у вашому житті.

7) Планувати життя.