

Дата: 13.11.2024р. Урок: Основи здоров'я Клас: 9-Б

Тема: Узагальнення матеріалів із теми: "Здоров'я людини. Фізична складова здоров'я". Контрольна робота.

Мета: виявити рівень знань, умінь, навичок з вище зазначених тем; розвивати самостійність під час роботи із завданнями, логічне мислення, увагу, вміння висловлювати власні судження на задану тему; виховувати кращі людські якості.

Хід роботи

I. Організаційний момент. Вітання.

II. Актуалізація опорних знань.

- Чому потрібно постійно стежити за рівнем свого здоров'я, проводити його моніторинг?
- Чи може низький рівень здоров'я вплинути на самооцінку підлітка?
- Чи може вплинути на поліпшення здоров'я оволодіння навичками моніторингу?

III. Мотивація навчальної діяльності. Повідомлення теми і мети уроку.

Різноманітні завдання дадуть можливість узагальнити та систематизувати знання учнів 9 класу за розділами "Здоров'я людини", "Фізична складова здоров'я".

IV. Контрольна робота.

I рівень – початковий (1 б.)

Оберіть правильне твердження:

1. Різні складові здоров'я:

- а) існують незалежно одна від одної;
- б) проявляються кожна сама по собі;
- в) не впливають одна на одну;
- г) тісно пов'язані між собою й впливають одна на одну.

2. Найважливішим чинником, що впливає на здоров'я, є:

- а) спосіб життя;
- б) спадковість;
- в) медичне обслуговування;

г) навколишнє середовище.

3. Стати дорослим означає:

- а) готовність створювати родину, мати власних дітей і нести за них духовну й матеріальну відповідальність;
- б) нікого не слухатися;
- в) готовність створювати родину, мати власних дітей, але не нести за них духовної й матеріальної відповідальності;
- г) усіма командувати.

II рівень – середній (1 б.)

Виберіть одну або декілька правильних відповідей.

4. Основні правила здорового способу життя:

- а) нераціональне харчування;
- б) оптимальна рухова активність;
- в) невідповідність життєдіяльності біоритмам;
- г) раціональне чергування праці та відпочинку;
- д) відповідність фізичних і розумових навантажень віку;
- е) додержання розпорядку дня;
- є) доброзичливе ставлення до оточуючих;
- ж) відмова від шкідливих звичок;
- з) додержання правил гігієни.

5. Що повинен робити підліток для того, аби стати соціально зрілим:

- а) активно вчитися розуміти інших людей, розбиратися в їхніх стосунках;
- б) брати на себе відповідальність за свої вчинки;
- в) якнайкраще зорганізувати свою поведінку в соціальному середовищі;
- г) не аналізувати свій внутрішній досвід і не змінювати своєї поведінки залежно від її аналізу.

6. Вміння, яких має набути підліток при підготовці до дорослого життя:

- а) знайти своє місце класі, групі підлітків;
- б) відповідати за свої вчинки;
- в) бути самостійним;

г) учитися, здобувати знання, які пізніше знадобляться для майбутньої професії.

III рівень – достатній (1 б.)

7. Знайдіть відповідність між термінами та їхніми визначеннями.

| Термін | Визначення |
|---------------------------------------|---|
| 1. Феномен | А. білки, жири, вуглеводи, вітаміни й мінеральні речовини |
| 2. Здоров'я | Б. оцінка, аналіз стану і прогноз розвитку якогось процесу |
| 3. Здоровий спосіб життя людини (ЗСЖ) | В. виняткове, незвичайне, рідкісне явище, те, що важко досягнути |
| 4. Поживні речовини | Г. стан повного фізичного, соціального, духовного і психічного благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів |
| 5. Моніторинг | Д. спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я |

8. Закінчити речення.

1. Рухова активність - _____.

2. Біологічні ритми людей впливають _____.

9. Поясніть, чому важливо пити воду?

IV рівень – високий (2 б.)

10. Доведіть, що здоров'я є важливою людською цінністю. Як ви розумієте притчу „Доля”?

Один мандрівник вирішив відпочити. Ліг біля колодязя і заснув. І тут до нього прийшла Доля. Вона попрохала посунутись. Мандрівник не погодився. Тоді Доля взяла і сама його посунула, сказавши при цьому: «Упадеш у колодязь і будеш звинувачувати Долю».

V. Підсумок уроку.

VI. Домашнє завдання. Свою виконану контрольну роботу надішли на перевірку на платформу HUMAN або на електронну адресу вчителя ndubacinskaa1@gmail.com.