

# Основи здоров'я 9 клас

## Контрольна робота (екстернат)

*Виберіть одну або декілька правильних відповідей*

### 1. Життєве кредо - це

- А. Призначення, життєва місія;
- Б. Власні життєві цінності;
- В. Особисті переконання, основа світогляду людини;
- Г. Девіз життя чи діяльності;

### 2. Що впливає на здоров'я населення?

- А. Спосіб життя;
- Б. Життєві цінності;
- В. Медицина;
- Г. Спадковість;

### 3. Яке твердження характеризує соціальну складову здоров'я?

- А. Сумлінно вчитися;
- Б. Вчасно лягати спати;
- В. Допомогати іншим;
- Г. Приймати зважені рішення;

### 4. Найвища ефективність розумової та фізичної праці припадає на:

- А. 9-12 годину;
- Б. 10-13 годину;
- В. 16-19 годину;
- Г. 12-15 годину;
- Д. 15-18 годину;

### 5. Що негативно впливає на біоритми людини?

- А. Недосипання;
- Б. Зміна дня і ночі;
- В. Відсутність розпорядку дня;
- Г. Зміна пір року;

**6. До чого призводить недостатнє споживання води?**

- А. Сухості шкіри;
- Б. Ускладнення роботи нирок;
- В. Зневоднення;
- Г. Швидкої втомлюваності ;

**7. Систематичне спостереження за розвитком якогось процесу називається:**

- А. Обстеженням;
- Б. Аналізом;
- В. Моніторингом;
- Г. Оглядом;

**8. Який найвищий ступінь людських потреб?**

- А. Фізіологічні потреб;
- Б. Самореалізація;
- В. Безпека;
- Г. Спілкування

**9. Які є типи сприйняття інформації?**

- А. Візуальний;
- Б. Аудіальний;
- В. Кінестетичний;
- Г. На дотик;

**10. За Законодавством України хлопці можуть брати шлюб у:**

- А. 16 років;
- Б. 20 років;
- В. 18 років;
- Г. 17 років

**11. ВІЛ не передається через:**

- А. Кров;
- Б. Поцілунки;
- В. Обійми;
- Г. Від матері до дитини;
- Д. Рукоштовання;

**12. Демографічний вибух породжує такі проблеми:**

- А. Породжує безробіття та жебрацтво;
- Б. Сприяє омолодженню населення Землі ;
- В. Збільшує трудові ресурси країн світу;
- Г. Нестача продуктів харчування;
- Д. Збільшення кількості побутових відходів;

**Бланк відповідей на тестові завдання за  
з предмету «Основи здоров'я» 9 клас**

---

(П.І.Б учня)

Відповіді надсилати на електронну пошту: [lorakor67@gmail.com](mailto:lorakor67@gmail.com)

№ запитання	Відповіді				
	А	Б	В	Г	Д
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Кількість правильних відповідей		Розрахунок оцінки		ОЦІНКА	
---------------------------------------	--	----------------------	--	--------	--