**7 клас**

**Основи здоров'я**

**І-ІІ рівень**

**1. Підлітковий  вік є перехідним періодом між:**

а) юністю і молодістю;

б) молодістю і  зрілим віком;

в) віком  немовляти  і дитинством;

г) дитинством  і  дорослим  життям.

**2.Залози  ендокринної  системи  виробляють  біологічно  активні  речовин:**

а) ферменти;

б) гормони;

в) кислоти;

г) солі.

**3.Лікарі  стежать  за  показниками  фізичного  розвитку  підлітків тому що:**

а) їм треба знати, як  підліток  навчається;

б) їм треба  знати, як  підліток  розвивається;

в) їх  попросили про  це  батьки;

г) їм це  цікаво.

**4.Надмірне  навантаження  на  хребет   підлітковому  віці  може  спричинити:**

а) викривлення хребта;

б) гастрит;

в) інфекційні  захворювання;

г) алергію.

**5.Якщо  в  підлітка  з’явилися  проблеми  зі  шкірою, то  йому  слід:**

а) частіше  вмиватися;

б) звернутися  до  дерматолога;

в) використовувати  маскувальну  косметику;

г) не  звертати  на  це  уваги.

**6.Макіяж – це:**

а) вміння  підвести  очі;

б) вміння  накласти  маску  на  лице;

в) мистецтво  нанесення лікувальної  косметики;

г) мистецтво  нанесення  декоративної  косметики.

**7.Шкіра:**

а) не захищає  організм  від  пилу;

б) містить  два  види  залоз – потові і  сальні;

в) не  є  перешкодою  для  мікробів;

г) не  захищає  від  зовнішніх  впливів.

**8.Косметичні  креми  і  лосьйони:**

а) мають  однаковий  склад;

б) ніколи не містять вітамінів;

в) мають  різний  склад;

г) ніколи  не  містять  дезінфікуючих  речовин.

**9.До  позитивних  чинників розвитку  здоров’я належить:**

а) їжа з  барвниками;

б) активний  рух;

в) пасивний відпочинок;

г) нерегулярна ранкова  зарядка.

**10.Підлітковий  вік характеризується:**

а) тільки  фізичними змінами;

б) тільки  соціальними  змінами;

в) тільки  психологічними  змінами;

г) зміни  відбуваються  в  усіх  сферах.

**ІІІ рівень**

*Вказати правильне  чи  неправильне  твердження:*

1. Дорослішати соціально – значить брати на себе відповідальність за свої вчинки.
2. До  показників  фізичного  розвитку належать особливості  постави, форми  хребта  і  грудної  клітки.
3. Для  підліткового  віку  не  характерна  емоційна  збудливість.
4. Якщо у вас нормальне  волосся, то воно швидко стає жирним, а кінчики січуться.

**4 рівень**

1. Які ознаки  біологічного  дозрівання підлітків?
2. Правила  догляду  за  волоссям.