**Контрольна робота 1 Основи здоров’я 6 клас**

**Розділ 2. Фізична складова здоров’я.**

**Завдання I. Вибери правильну відповідь** ( 6 балів:по 0,5 бала за кожну правильну відповідь )

1. Спеціальні речовини, що виділяються залозами внутрішньої секреції та регулюють роботу клітин, тканин, органів людини називають:
2. ферментами:
3. каталізаторами;
4. гормонами;
5. рецепторами.
6. Діабет – це захворювання:
7. ендокринної системи;
8. дихальної системи;
9. травної системи.
10. Йододефіцит – це нестача йоду:
11. в організмі;
12. в домашній аптечці;
13. в аптеці населеного пункту.
14. Гармонійному розвитку підлітка перешкоджає:
15. ранкова гімнастика;
16. успіхи в навчанні;
17. нераціональне харчування.
18. Найбільше йоду міститься:
19. у фруктах;
20. у морепродуктах;
21. в овочах.
22. Щоб позбутися пітливості, потрібно:
23. регулярно митися, носити чистий одяг;
24. користуватися дезодорантами;
25. не виходити в спеку на вулицю.
26. Ризик – це:
27. учинок зі сподіваннями на щасливе завершення;
28. можлива небезпека;
29. дія, що спрямована на досягнення привабливої мети й містить елементи небезпеки, загрозу втрати, невдачі.
30. Купуючи продукти харчування, слід керуватися насамперед:
31. ціною продукту;
32. якістю товару;
33. зовнішньою привабливістю товару.
34. Стоматолога рекомендують відвідувати:
35. двічі на тиждень;
36. двічі на місяць;
37. двічі на рік.
38. Засобами особистої гігієни потрібно користуватися, щоб:
39. запобігти поширенню дерматологічних захворювань;
40. виховувати відповідальність за свої речі;
41. кожен бачив витрати мийних засобів.
42. Життєві навички, сприятливі для здоров’я:
43. робота за комп’ютером;
44. заняття спортом;
45. дотримання правил особистої гігієни.
46. Не можна їсти дуже холодну їжу після гарячої, тому що:
47. це несмачно;
48. це може спричинити нудоту;
49. це призводить до руйнування зубної емалі.

**Завдання II. Заповни схему «Основні принципи раціонального харчування»** ( 3 бали )

**Раціональне харчування**

**Завдання III. Встанови відповідність** ( 3 бали: по 0,5 бала за кожну правильно встановлену відповідність )

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Добовий раціон 2. Вітаміни 3. Раціон харчування 4. Маркування 5. Карієс 6. Поживні речовини | 1. Їжа, яку людина з’їдає за день; 2. Вибір продуктів для споживання; 3. Білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини; 4. Сприяють захисту організму від інфекцій; 5. Захворювання зубів; 6. Відомості, умовні позначення, нанесені на упаковку продукту харчування. |