

# Основи здоров'я 9 клас

## Підсумкова контрольна робота (екстернат)

*Виберіть одну або декілька правильних відповідей*

**1. Особистість людини не формується шляхом:**

- а) самопізнання;
- б) зовнішнього тиску;
- в) самовизначення;
- г) самовиховання.

**2. Самопізнання — це:**

- а) засіб керування іншими людьми ;
- б) засіб набуття досвіду інших людей;
- в) засіб набуття власного досвіду;
- г) фізіологічний процес.

**3. Самовизначення — це:**

- а) розуміння самого себе, своїх можливостей та прагнень;
- б) нерозуміння свого місця в людському суспільстві та свого призначення в житті;
- в) засіб набуття досвіду інших людей;
- г) засіб набуття власного досвіду.

**4. Самовиховання — це:**

- а) свідомо діяльність, спрямована на реалізацію себе як особистості, вироблення людиною в собі позитивних особистісних якостей;
- б) засіб керування іншими людьми;
- в) засіб набуття досвіду інших людей;
- г) засіб набуття власного досвіду.

**5. Самовладання — це:**

- а) здатність людини зберігати внутрішній спокій, діяти розумно й виважено в складних життєвих ситуаціях;
- б) процес одержання знань про самого себе шляхом виділення себе серед інших, ідентифікації й відокремлення себе від інших людей;
- в) оцінка людиною власних можливостей, якостей, достоїнств та недоліків;
- г) самостійний вибір людиною свого життєвого шляху, цілей, цінностей, моральних норм, майбутньої професії та умов життя.

**6. Увага — це:**

- а) вибіркова спрямованість на той чи інший об'єкт, зосередження на ньому;
- б) психічний процес, спрямований на відображення предметів навколишнього світу в сукупності всіх їх якостей;
- в) неправильне, викривлене сприйняття;
- г) пам'ять відчуттів.

**7. Сприйняття — це:**

- а) вибіркова спрямованість на той чи інший об'єкт, зосередження на ньому;
- б) психічний процес, спрямований на відтворення предметів навколишнього світу в сукупності всіх їх якостей;

в) спрямованість свідомості, зосередження на важливих для людини предметах та явищах;

г) закріплення, збереження й подальше використання попереднього досвіду.

**8. Пам'ять, що зберігає на період до 20 секунд найбільш істотні елементи образу, називають:**

а) миттєвою пам'яттю;

б) короткочасною пам'яттю;

в) оперативною пам'яттю;

г) довготривалою пам'яттю.

**9. Пам'ять, що полягає в збереженні й відтворенні всіх видів образів (зорових, слухових, рухових, дотикальних, нюхових, смакових) називають:**

а) руховою пам'яттю;

б) емоційною пам'яттю;

в) образною пам'яттю;

г) словесно-логічною пам'яттю.

**10. Виконання яких правил не сприятиме запам'ятовуванню?**

а) Намагайтеся ставитися до матеріалу, який ви запам'ятовуєте, не байдуже, а з великим емоційним інтересом;

б) навчіться зосереджувати свою увагу на досліджуваному предметі;

в) намагайтеся зрозуміти матеріал, формуйте в себе свідомий вольовий намір запам'ятати його;

г) вчити і повторюйте великими дозами.

**11. Інтелектуальне самопочуття — це:**

а) здатність людини пізнавати й використовувати нову інформацію для того, щоб підвищити якість життя й здатність діяти оптимально в нових обставинах;

б) здатність людини діяти ефективно, згідно із вимогами свого життя, гарна фізична підготовленість та наявність корисних рухових якостей;

в) здатність успішно взаємодіяти й встановлювати важливі стосунки з іншими людьми;

г) здатність визначити свою систему цінностей і діяти згідно із нею.

**12. Духовне самопочуття — це:**

а) здатність людини пізнавати й використовувати нову інформацію для того, щоб підвищити якість життя й здатність діяти оптимально в нових обставинах;

б) здатність людини діяти ефективно, згідно із вимогами свого життя, гарна фізична підготовленість та наявність корисних рухових якостей;

в) здатність успішно взаємодіяти й встановлювати важливі стосунки з іншими людьми;

г) здатність визначити свою систему цінностей і діяти згідно із нею.

**Підсумкова контрольна робота (екстернат)**  
**з предмету «Основи здоров'я» 9 клас**

---

(П.І.Б учня, дата)

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

---

(дата і особистий підпис учня)

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

Роботу перевірів \_\_\_\_\_

(підпис вчителя)