

Підсумкова робота (І-й семестр)

1. **Що таке безпека?**
 - А) Відсутність загроз для життя і здоров'я людини.
 - Б) Наявність ризиків у житті людини.
 - В) Стан фізичного здоров'я людини.
 - Г) Рівень психологічного комфорту.
2. **Який принцип безпечної життєдіяльності ілюструє ситуація: людина оцінює ризики перед початком руху автомобілем?**
 - А) Запобігати.
 - Б) Діяти.
 - В) Передбачати.
 - Г) Розвивати.
3. **Що є найбільшим джерелом ризику під час користування метрополітеном?**
 - А) Неправильне поводження на ескалаторі.
 - Б) Кількість пасажирів.
 - В) Високий рівень шуму.
 - Г) Наявність камери спостереження.
4. **На кого поширюються правила дорожнього руху?**
 - А) Лише на водіїв.
 - Б) На всіх учасників дорожнього руху.
 - В) Тільки на велосипедистів.
 - Г) Лише на пішоходів
5. **Що потрібно зробити при отриманні сигналу «Увага всім!»?**
 - А) Вийти на вулицю для оцінки ситуації.
 - Б) Увімкнути радіо або телебачення та виконувати вказівки.
 - В) Піти у магазин за товарами першої необхідності.
 - Г) Телефонувати в службу 101.
6. **При судомеханічних пошкодженнях постраждалого потрібно:**
 - А) Спробувати розтиснути зуби.
 - Б) Покласти його на бік.
 - В) Залишити людину лежати на спині.
 - Г) Дати склянку води.
7. **Який із факторів негативно впливає на здоров'я?**
 - А) Повноцінний сон.
 - Б) Неправильне харчування.
 - В) Збалансована дієта.
 - Г) Регулярна фізична активність.
8. **Як правильне харчування впливає на організм?**
 - А) Покращує обмін речовин.
 - Б) Сприяє збільшенню стресу.
 - В) Знижує рівень енергії.
 - Г) Не має значного впливу.
9. **Які звички формують здоровий спосіб життя? (виберіть усі правильні варіанти)**
 - А) Активні прогулянки.
 - Б) Вживання шкідливої їжі.

- В) Уникнення шкідливих звичок.
- Г) Зайняття спортом.

10. Що є прикладом управління емоціями?

- А) Виплескування гніву на оточуючих.
- Б) Глибоке дихання для заспокоєння.
- В) Повна відмова від емоцій.
- Г) Відкладання вирішення конфлікту.

11. Що включає фізичне здоров'я?

- А) Вміння спілкуватися з іншими людьми.
- Б) Наявність гарної фізичної форми.
- В) Здатність вирішувати математичні задачі.
- Г) Високий рівень інтелекту.

12. Проаналізуйте ситуацію: підліток хоче покращити свою фізичну форму. Які дії будуть правильними?

- А) Включення щоденних тренувань і збалансованого харчування.
- Б) Відмова від сну для тривалих занять спортом.
- В) Уникнення фізичної активності через втому.
- Г) Регулярне вживання енергетичних напоїв.