

ПІДСУМКОВА РОБОТА ДО ПЕРШОГО СЕМЕСТРУ

1. Вставте пропущені слова:

- Безпека — це відсутність _____ для життя і здоров'я людини.

загрози, правил, плану

- Запобігти небезпеці можна, якщо ми будемо _____ загрози та уникати їх.

планувати, передбачати, очікувати

- Оптимальна кількість сну для підлітка становить _____ годин.

5-6, 7-8, 8-10

- Регулярна _____ допомагає зміцнити серцево-судинну систему.

гігієна, фізична активність, дієта

2. Установіть відповідність.

Природний
ризик

Соціальний
ризик

Лісова пожежа

Розповсюдження фейків

Зсув ґрунту

Порушення правил дорожнього руху

3. Розташуйте кроки в правильній послідовності.

Ваші дії при отриманні сигналу «Хімічна небезпека»:

	Захистити органи дихання.
	Вийти із зони ураження.
	Залишатися на місці без руху.
	Повідомити інших про небезпеку.

4. Підкресліть правильний варіант

- Для здоров'я корисно *(регулярно займатися спортом / пропускати сніданок / спати менше 6 годин)*.
- Якщо ви стали свідком ДТП, потрібно *(нічого не робити і пройти повз / спробувати самостійно пересунути постраждалого / викликати швидку допомогу та поліцію)*.
- Потреба в їжі та воді належить до *(фізіологічних / соціальних)* потреб.
- Навичка керування стресами є важливою для *(зниження соціальної активності) / збереження психічного здоров'я*.

5. Позначте те, що можна робити, надаючи домедичну допомогу, а — те, чого робити не можна.

При травмі хребта
рухати потерпілого до
приїзду лікарів.

☐

При судомному
нападі не
вставляти між
зубами предмети.

☐

Якщо людина
непритомна, її
потрібно перевернути
на бік.

☐

При відмороженні
уражену шкіру
розтирати снігом.

☐

Під час опіків
ушкоджену шкіру
змащувати олією.

☐

Проколювати
пухирі при
отриманні опіків
чи обмороженні.

☐

6. Оберіть правильну відповідь:

Що обов'язково має бути у велосипедиста під час їзди у темний час доби?

- А) Ліхтар або світловідбивачі
- Б) Шолом
- В) Дзвоник
- Г) Вода

Що є ознакою правильного харчування?

- А) Їжа з великою кількістю цукру.
- Б) Різноманітне меню, багате на вітаміни та мікроелементи.
- В) Часте вживання фастфуду.
- Г) Одноманітна дієта.

Що робити, якщо ви побачили вибухонебезпечний предмет?

- А) Сфотографувати його.
- Б) Наблизитися для огляду.
- В) Залишити місце і повідомити рятувальну службу.
- Г) Приховати знахідку від інших.

7. Напишіть відповіді на запитання.

- Чому надійне укриття має мати два виходи?

- Що робити, якщо ви бачите підозрілий предмет?
