

## 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?

---

---

---

---

