**7 клас**

**Основи здоров'я**

**Підсумкова контрольна робота за ІІ семестр**

**Група результатів 1. Знання і розуміння (1–4 бали)**

1. Дайте визначення понять:  
   а) здоров’я;  
   б) стрес;  
   в) особиста гігієна.
2. Назвіть **три основні складові здорового способу життя** та коротко поясніть їх.
3. Вкажіть різницю між фізичним, психічним та соціальним здоров’ям і наведіть один приклад для кожного.

**Група результатів 2. Застосування знань і аналіз (5–8 балів)**

1. Опишіть, як **раціон харчування і сон** впливають на самопочуття підлітка.
2. Складіть власний короткий план дня (3–4 пункти), що допоможе зберегти здоров’я, і поясніть, чому саме ці пункти важливі.
3. Наведіть приклад впливу стресу на здоров’я та запропонуйте **один спосіб його зменшення**.
4. Проаналізуйте, як шкідливі звички (наприклад, надмірне використання гаджетів) можуть впливати на фізичне та психічне здоров’я.

**Група результатів 3. Узагальнення, оцінювання та висновки (9–12 балів)**

1. Порівняйте два способи проведення дозвілля підлітка: активний спорт та пасивний відпочинок. Який вплив на здоров’я має кожен і чому?
2. Оцініть роль інформаційних технологій на здоров’я сучасного підлітка та запропонуйте **один спосіб мінімізації негативного впливу**.
3. Сформулюйте висновок «Що таке здоров’я для підлітка і як його можна зберегти у повсякденному житті».