**8 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) фактори, що впливають на здоров’я;  
   в) профілактика захворювань.
2. Назвіть **три основні складові здорового способу життя** та поясніть коротко кожну.
3. Вкажіть різницю між **фізичним, психічним та соціальним здоров’ям**.

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

1. Поясніть, як правильне харчування і фізична активність впливають на роботу серцево-судинної системи.
2. Опишіть можливі наслідки **недосипання та стресу** для організму підлітка.
3. Складіть власний **щоденний план дій для збереження здоров’я** з трьох пунктів і обґрунтуйте його.
4. Проаналізуйте, які шкідливі звички найчастіше впливають на здоров’я підлітків і запропонуйте способи їх уникнення.

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

1. Порівняйте, як фізичне навантаження і відпочинок впливають на психічне здоров’я підлітка.
2. Оцініть роль інформаційних технологій на здоров’я сучасної молоді та запропонуйте **два способи мінімізації негативного впливу**.
3. Сформулюйте власну думку: **«Що таке здоров’я, як його зберігати та чому воно є важливим у житті людини».**