**Тема Узагальнення знань по темі « Фізична складова здоров’я»**

**Мета : встановити рівень оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками.**

**Хід роботи.**

**І. Організаційний момент.**

**ІІ. Повідомлення теми і мети уроку.**

**ІІІ. Відтворення та корегування опорних знань.**

**IV.Узагальнення знань.**

**Варіанти завдань.**

Контрольна робота №2

***Варіант І***

1.Позначте чинники, які негативно пливають на фізичний розвиток:

а) проживання біля лісопаркової зони;

б) дружні стосунки з однолітками;

в) недостатня рухова активність.

2.Які фізіологічні та психологічні зміни характерні для хлопчиків у підлітковому віці:

а) швидкий ріст;

б)грубішає голос;

в) волосся швидше жирніє;

г) підвищена емоційність;

д) виникає інтерес до навчання;

е) плечі стають ширшими;

є) збільшується об’єм стегон.

3. За вказаними ознаками визначте тип шкіри:

а) шкіра свіжа, гладенька, еластична, добре зволожена;

б)поєднання ділянок сухої, жирної та нормальної шкіри.

4.Позначте те, що покращує стан шкіри:

а) постійна втома;

б) правильно підібрані косметичні засоби;

в) раціональне харчування;

г) недосипання.

5.Позначте чинники ризику ,яких людина може уникнути:

а) вік;

б) надлишкова маса тіла;

в) спадковість;

г) зловживання алкоголем.

6.Щоб мати еластичну, гладеньку шкіру обличчя, потрібно:

а) дотримуватись режиму дня;

б) побільше перебувати на сонці;

в) якнайменше перебувати на сонці;

г) правильно харчуватись.

7. Дайте визначення.

Шкіра - це…

8.Закінчіть речення.

Прискорення фізичного розвитку підлітків, а також збільшення середнього зросту, маси тіла та фізичної сили наступних поколінь називається …

9.Опишіть, як впливають на стан шкіри такі чинники: харчування; паління та алкоголь; гігієна.

10.Чому підлітковий період є дуже важливим у житті людини?

11Як ви розумієте такий вислів: « Почуття прекрасного і гігієна можуть діяти спільно».

***Варіант ІІ***

1.Позначте чинники, які позитивно впливають на фізичний розвиток:

а) інфекційні хвороби;

б) плавання;

в) неправильне харчування.

2.Які фізіологічні та психологічні зміни характерні для дівчаток у підлітковому віці:

а) швидкий ріст;

б)грубішає голос;

в) волосся швидше жирніє;

г) підвищена емоційність;

д) виникає інтерес до навчання;

е) плечі стають ширшими;

є) збільшується об’єм стегон.

3. За вказаними ознаками визначте тип шкіри:

а) шкіра тонка, матова, з малопомітними порами, часто бліда, чутлива до подразнень;

б) шкіра має розширені пори, блищить.

4.Позначте те, що негативно впливає на стан шкіри:

а) тривале перебування на сонці;

б) гарний настрій;

в) міцний сон;

г) гостра і солона їжа.

5.Позначте чинники ризику ,яких людина не може уникнути:

а) вік;

б) надлишкова маса тіла;

в) спадковість;

г) зловживання алкоголем.

6.Висипи на шкірі можуть свідчити про:

а) алергію;

б) фізичне здоров’я;

в)порушення в роботі системи травлення.

7. Дайте визначення.

Підлітковий вік – це…

8.Закінчіть речення.

Верхній шар шкіри називається …

9.Опишіть, як впливають на стан шкіри такі чинники: фізичні вправи; кліматичні умови; сон і стрес.

10. В організмі підлітка відбувається бурхливий фізичний розвиток. Перерахуйте позитивні та негативні сторони цього процесу.

11.Поясніть вислів « Шкіра – дзеркало всього організму.»

**V. Домашнє завдання**: повторити складові здоров’я