Администрация городского округа Среднеуральск

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение –**

**средняя общеобразовательная школа № 6**

**с углубленным изучением отдельных предметов**

624071, г. Среднеуральск, ул. Лермонтова, 6

(34368) 7-54-17, 7-46-04

# 

# Примерная контрольно – измерительная работа

# по ОБЖ

# 9 класс (I полугодие)

**Время выполнения 40 минут.**

**Уровень А**

**В части А есть вопросы с несколькими вариантами ответов.**

1. Определите, от каких нижеприведенных факторов зависит духовное здоровье, физическое здоровье, социальное здоровье?

а) от двигательной активности человека, рационального пита­ния, соблюдения правил личной гигиены и безопасного поведения в повседневной жизни, оптимального соотноше­ния умственного и физического труда, умения отдыхать;

б) от условий жизни человека, его труда, отдыха, питания, жилья, а также уровня культуры, воспитания и образования;

в) от системы его мышления, отношения к окружающему миру и ориентации в этом мире.

2. Основными составляющими здорового образа жизни являются:

а) оптимальный уровень двигательной активности;

б) малоподвижный образ жизни;

в) небольшие и умеренные физические нагрузки;

г) занятия физической культурой и спортом;

д) рациональное питание;

е) курение и употребление алкоголя в небольших количествах;

ж) соблюдение режима труда и отдыха;

з) закаливание организма.

3. Индивидуальное здоровье включает в себя следующие компоненты:

а) духовное здоровье; г) социальное благополучие;

б) двигательная активность; д) рациональное питание;

в) здоровье тела; е) отсутствие вредных привычек.

4. Какие вам известны, факторы риска во внешней среде для организма человека?

а) физические; г) социальные и психические;

б) биологические; д) геологические.

в) химические;

5. Какой должна быть вода, пригодная для питья?

а) иметь температуру примерно 2—5 °С;

б) прозрачной и бесцветной;

в) обладать приятным, освежающим вкусом;

г) не должна иметь запаха;

д) иметь приятный запах.

6. Каким гигиеническим требованиям должно соответствовать жилище человека?

а) иметь запасной выход;

б) быть достаточно просторным и сухим;

в) хорошо освещаться и проветриваться;

г) иметь благоприятный микроклимат и неза­грязненную воздушную среду;

д) скорость движения комнатного воздуха должна составлять 0,5—1,0 м/с.

7. Столкновение противоположно направленных целей, мнений или взглядов двух или нескольких людей, это:

а) конфликт;

б) разногласия;

в) ссора.

8. Использование каких приемов разрешения конфликтных ситуаций является совершенно недопустимым?

а) использование недоказанных или даже лож­ных аргументов в надежде на то, что противник в процессе конфликта этого не заметит, а может быть, даже и не знает;

б) обращение к публике с целью взволновать, наэлектризовать и привлечь на свою сторону ок­ружающих, используя их зависимость, слабые стороны, религиозные и национальные предрас­судки или давая какие-либо обещания;

в) концентрация своих усилий на наиболее сла­бом звене позиции противника;

г) аргументация своей позиции взглядами таких людей, с которыми противник в силу разных при­чин не смеет спорить, а также угроза или прямое применение мер морального или физического наси­лия.

9. По каким признакам можно судить, что человек задумал свести счеты с жизнью, но скрывает свои намерения?

а) человек начинает вести бурную личную и об­щественную жизнь;

б) человек начинает замыкаться в себе, сторо­ниться общества других людей;

в) человек чаще обычного ведет разговоры о смерти и самоубийстве, а также начинает разда­вать свое личное имущество;

г) человек, когда принимает окончательное ре­шение, становится спокойным, а иногда даже ве­селым;

д) человек, когда принимает окончательное решение, становится грустным и раздражитель­ным.

10. Из нижеприведенных описаний определите, где конфликт конструктивный, а где деструктивный:

а) одна из сторон упорно и жестко настаивает на своей пози­ции, не желает учитывать интересы другой стороны, при­бегает к нравственно осуждаемым методам борьбы, стре­мится психологически подавить партнера, дискредитируя и унижая его;

б) оппоненты не выходят за рамки этических норм, деловых отношений и разумных аргументов, разрешение такого рода конфликтов приводит к развитию отношений между людьми.

**Уровень В**

Вы оказались участником конфликтной ситуации. Каких правил вы будете придерживаться, чтобы разрешить конфликт?

**Уровень С**

Подумайте и составьте для себя систему здорового образа жизни.

**Критерии оценивания**

Работа уровневая, состоит из 3 частей (части А, части В, части С)

Критерии оценки:

1. Оценку «5» получает учащийся, чья письменная работа соответствуют в полной мере требованиям программы обучения, выполнивший работу на 90 – 100%.

2. Оценку «4» получает учащийся, чья письменная работа в общем соответствуют требованиям программы обучения, но недостаточно полные или имеются мелкие ошибки, выполнивший работу на 70 – 89%.

3. Оценку «3» получает учащийся, чья письменная работа соответствуют требованиям программы обучения, но имеются недостатки и ошибки, выполнивший работу на 45 – 69%.

4. Оценку «2» получает учащийся, чья письменная работа частично соответствуют требованиям программы обучения, но имеются существенные недостатки и ошибки, выполнивший работу на 20 – 44%.