

Оценочные материалы к программе «Азбука здоровья»

Тест № 1. Промежуточный контроль

1. Что такое здоровый образ жизни?

- а) Это поведение, которое сохраняет и укрепляет твоё здоровье.
- б) Лечебно-физкультурный комплекс упражнений.
- в) Регулярные занятия физкультурой.

2. В каком ряду все перечисленные условия относятся к показателям здорового образа жизни?

- а) Рациональное питание, несоблюдение режима труда и отдыха.
- б) Занятия физическими упражнениями и спортом, курение.
- в) Рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, занятие спортом.

3. В какой строчке описывается здоровый человек?

- а) Сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий.
- в) Стройный, сильный, ловкий, статный.

4. Что такое режим дня?

- а) Строгое соблюдение определенных правил.
- б) Режим дня это распорядок дел, действий, которые мы совершаем в течении дня.
- в) Это прием пищи по времени.

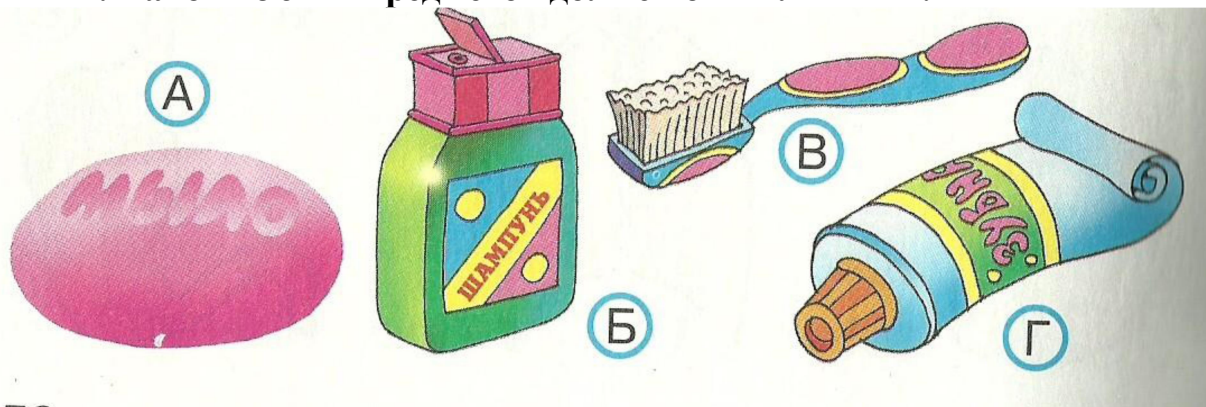
5. Что дает человеку соблюдение правильного режима дня?

- а) Много времени для отдыха и развлечений.
- б) Рациональное использование каждой минуты своего времени.
- в) Получение высокой зарплаты.

6. Какая последовательность занятий полезнее для здоровья?

- а) Выполнение домашних заданий, обед, прогулка;
- б) Обед, прогулка, выполнение домашних заданий;
- в) Обед, выполнение домашних заданий, прогулка.

7. Какой из этих предметов должен быть личным?



8. Что такое рациональное питание?

- а) Это правильное, «разумное» питание.
- б) Питание, распределенное по времени принятия пищи.

в) Питание определенным набором продуктов питания.

9. В каком ответе перечислены только продукты растительного происхождения?

а) Хлеб, чай, сыр, картофель, орехи.

б) Хлеб, помидоры, кофе, яблочный сок, варенье.

в) Масло, сыр, творог, мясо, рыба.

10. Подчеркни полезные продукты

Пшённая каша, чипсы, лимонад, фрукты, торт, овощи, суп, молоко, конфеты, жвачка, компот, кисель, мясо.

11. Что полезно для здоровья? Отметь.

а) Есть отварную, а не жареную пищу.

б) Есть овощи и фрукты.

в) Есть много острой и солёной пищи.

Обработка материалов

Уровень усвоения:

11 баллов – «высокий» (В);

8-10 баллов – «выше среднего» (ВС);

5-7 баллов – «средний» (С);

4 и меньше – «низкий» (Н).

Тест № 2. Итоговый контроль

1. Для чего нужно соблюдать режим дня?

- а) чтобы сохранить своё здоровье;
- б) чтобы никуда не опаздывать;
- в) чтобы мама не ругала.

2. Сколько раз в день нужно чистить зубы?

- а) можно не чистить вовсе;
- б) 2 раза;
- в) 1 раз;
- г) 4 раза.

3. Какие предметы у человека должны быть личными?

- а) полотенце;
- б) мыло;
- в) шампунь;
- г) зубная щетка;
- д) мочалка;
- е) расчёска;
- ж) тарелка.

4. Для чего организму нужно питание?

- а) для роста и развития;
- б) для повышения выносливости и активности;
- в) для плохого самочувствия;
- г) для развития болезней.

5. Из чего состоит пища?

- а) из бактерий;
- б) из питательных веществ.

6. Что необходимо человеку для жизни:

- а) машина, пища, воздух, тепло;
- б) пища, вода, книги, воздух;
- в) воздух, тепло, вода, свет, пища.

7. Без воздуха люди могут обходиться:

- а) несколько минут;
- б) до пяти дней;
- в) около месяца.

8. Какие взаимоотношения человека с человеком приносят ему радость:

- а) чуткие и добрые;
- б) ссориться друг с другом;
- в) не помогать друг другу.

9. Вежливость – это ...:

- а) шептаться в обществе, секретничать и хихикать, прикрывая рот рукой;
- б) необходимое качество для хороших взаимоотношений среди людей;
- в) поддразнивать и задираться.

10. Отметьте домашние опасности:

- а) неисправные электроприборы;

- б) порванное платье;
- в) неизвестные лекарства;
- г) мясорубка;
- д) неустойчивая мебель;
- е) порванная книга.

11. Почему нельзя играть со спичками?

- а) они могут сломаться;
- б) родители будут ругать;
- в) может случиться пожар.

12. Отметить ядовитые растения:

- а) мухомор;
- б) волчье лыко;
- в) смородина;
- г) вороний глаз;
- е) опята;
- ж) бледная поганка.

13. Отметь правила поведения с незнакомцами:

- а) не открывать незнакомцам двери;
- б) не садиться в лифт;
- в) всё рассказать о себе;
- г) ничего не говорить о себе и своих родных;
- д) громко кричать и звать на помощь, если вас пытаются тащить за руку;
- е) пригласить в дом и угостить чаем.

Уровень усвоения:

- 13 баллов – «высокий» (В);
- 9-11 баллов – «выше среднего» (ВС);
- 6-8 баллов – «средний» (С);
- 5 и меньше – «низкий» (Н).