

Оценочные материалы к программе «Хранители здоровья»

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.

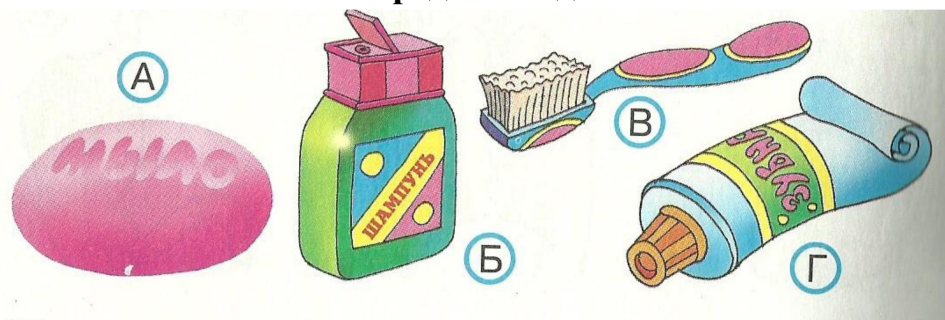
5. Что дает человеку соблюдение правильного режима дня?

- 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).

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 задирать.

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).