***Тест № 1 «Как я отношусь к своему здоровью»***

***(входящий контроль 1 год обучения)***

***Ответь «ДА» если это высказывание о тебе (отвечать нужно честно)***

1. Я встаю и ложусь спать в одно и тоже время

2. Я кушаю три раза в день и больше

3. Я ужинаю за 2-3 часа до сна

4. Я считаю, что гулять необходимо каждый день в любую погоду, и старюсь так поступать

5. Я мою руки перед едой

6. Я чищу зубы каждый день

7. Я каждый день ем овощи и фрукты

8. Я смотрю телевизор и сижу за компьютером в общем не больше 2х часов в день

9. Я стараюсь не употреблять в пищу чипсы, сухарики, газированные напитки

10. Я делаю зарядку по утрам

11. Я знаю, где правильно переходить проезжую часть дороги

12. Я считаю, что заботиться о своём здоровье необходимо

Ключ: ответ «ДА» - 1балл, ответ «НЕТ» - 0 баллов.

10-12 баллов – ты ведешь здоровый образ жизни

7-9 баллов – ты стараешься, но не всегда получается.

0-6 баллов – ты не обращаешь внимания на свое здоровье.

***Тест № 2 «Соблюдаешь ли ты режим дня»***

***(текущий контроль 1 год обучения)***

***Как ты считаешь, нужно ли….***

1. просыпаться каждый день в одно и тоже время

2. завтракать, обедать и ужинать в одно и тоже время

3. ложиться спать в одно и тоже время

4. делать зарядку по утрам

5. делать уроки в одно и тоже время

6. ежедневно гулять или играть на свежем воздухе

***Как ты считаешь, можно ли…***

7. нарушать свой режим дня

Ключ:

6-7 баллов – ты соблюдаешь режим дня

4-5 баллов – ты стараешься соблюдать режим дня, но не всегда получается

0-3 балла – ты не соблюдаешь режим дня

***Тест №3 «Правильно ли Вы питаетесь?»***

***(текущий контроль 1 год обучения)***

**1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?**

а) Три раза в день и больше.

б) Два раза.

в) Один раз.

**2.  Всегда ли Вы завтракаете?**

а)  Всегда.

б) Не всегда.

в) Никогда.

**3.  Из чего состоит Ваш завтрак?**

а)  Каша и чай.

б) Мясное блюдо и чай.

в) Чай.

**4.  Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом  ужином?**

а) Никогда.

б) Один-два раза в день.

в) Три раза и более.

**5.  Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?**

а) Три раза в день.

б) Один-два раза в день.

в) Два-три раза в неделю.

**6. Как часто Вы едите жареную пищу?**

а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в) Каждый день.

**7.  Как часто Вы едите выпечку?**

а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в)  Каждый день.

**8. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**

а) Три-четыре раза.

б) Один-два раза.

в) Один раз и реже.

**9. Сколько раз в неделю Вы едите мясо?**

а) Три-четыре раза.

б) Один-два раза.

в) Один раз и реже

**10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**

а) Менее трёх раз в неделю.

б) Каждый день.

в)  От 3 до 6 раз в день.

Ключ: а - 2 балла, 6-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0 - 10 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

11 - 14 баллов - надо улучшить питание;

15 - 20 балла - отличный режим и качество питания

***Тест № 4 «Что мы знаем о здоровье»***

***(итоговый контроль за 1 год обучения)***

**1. Что вредит здоровью?**

а) игры на свежем воздухе

б) малоподвижный образ жизни

в) плавание, катание на лыжах

**2.Что не вредит здоровью?**

а) курение

б) закаливание

в) спиртное

**3. Что не поможет организму стать сильнее?**

а) занятие спортом

б) закаливание

в) вкусная пища

**4**. **К средствам личной гигиены относятся:**

а) украшения,

б) домашние тапочки,

в) расчёска.

**5. Какое питание нельзя назвать здоровым?**

а) регулярное

б) без спешки

в) однообразное

**6. Для чего человек питается?**а) для получения воды и витаминов,
б) для получения питательных веществ,
в) для получения кислорода.

**7. Что происходит с пищей в желудке?**а) пережевывание пищи,
б) переваривание,
в) перемешивание с желудочным соком.

**8. Что надо сделать, если перед тобой продукт, на упаковке которого нельзя прочесть название?**

а) купить,

б) спросить совета у взрослого,

в) не надо покупать этот продукт.

**9. Для чего нужны зубы?**

а) для определения вкуса еды,

б) для пережёвывания пищи,

в) для красоты.

**10. Когда нужно использовать зубную пасту?**

а) только после еды,

б) утром и вечером при чистке зубов,

в) когда хочется.

Ключ:  (1 бал -1 правильный ответ)

10 баллов - ты хорошо осведомлён о здоровье

8-9 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 8 – твоё здоровье в опасности.

***Тест № 5 «Что я знаю о здоровье» (входящий контроль 2 год обучения)***

**1. Зачем нужно знать свой организм?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| А) чтобы сохранять и укреплять своё здоровье | Б) чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться | В) чтобы умело использовать свои возможности |

**2. Какая деятельность сохраняет здоровыми мозг и нервы?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| А) ссоры с окружающими людьми  | Б) соблюдение режима дня  | В) просмотр телепередач по ночам. |

**3. Что нужно сделать в первую очередь перед употреблением в пищу овощей и фруктов?**

А) сварить Б) очистить В) вымыть.

**4. Какие вещества необходимы человеку для правильного развития организма?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| А) овощи и фрукты  | Б) мясные и рыбные продукты  | В) белки, жиры, углеводы и витамины  |

**5. Что надо сделать, если перед тобой продукт, на упаковке которого нельзя прочесть название?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| А) купить  | Б) спросить совета у взрослого  | В) не надо покупать этот продукт  |

**6. Где чаще всего накапливаются остатки пищи?**

А) на губах, Б) на языке В) между зубами

**7. Для чего нужны зубы?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| А) для определения вкуса еды | Б) для пережёвывания пищи  | В) для красоты  |

**8. Когда нужно использовать зубную пасту?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| А) только после еды | Б) утром и вечером при чистке зубов  | В) когда хочется  |

**9. К средствам гигиены полости рта относятся:**

А) мыло Б) зубная паста В) расчёска.

**10. Когда нужно применять жевательную резинку?**

А) только после еды Б) всегда В) когда хочется.

Критерии выполнения тестовых заданий Высокий уровень - выполнено 90%-100% заданий Средний уровень - выполнено 77%-89% заданий Низкий уровень - выполнено 60%-76% заданий – Незачет - выполнено менее 60% заданий

***Тест № 6 по безопасности на дорогах***

***(промежуточный контроль 2 год обучения)***

***Что может помешать, когда необходимо осмотреться при переходе улицы по пешеходному переходу?***

А) светофор,

Б) плохая погода (туман),

В) движущийся транспорт.

***При переходе улицы обязательно сначала надо посмотреть:***

А) налево,

Б) направо,

В) назад.

***С какого возраста разрешается езда на велосипеде по улицам города?***

А) с 10 лет,

Б) с 14 лет,

В) с 18 лет.

***Как должен вести себя пешеход, находящийся на середине улицы при появлении автомобиля?***

А) бежать вперёд,

Б) бежать назад,

В) стоять на середине.

***Как выглядят предупреждающие знаки?***

А) круглой формы голубого цвета,

Б) треугольной формы белого цвета с красной каймой,

В) круглой формы белого или голубого цвета с красной каймой.

***Как выглядят запрещающие знаки?***

А) круглой формы голубого цвета,

Б) треугольной формы белого цвета с красной каймой,

В) круглой формы белого цвета с красной каймой.

***С какой стороны надо выходить из легкового автомобиля?***

А) справа, ближе к тротуару,

Б) слева, на проезжую часть,

В) с любой стороны.

***Как выглядят предписывающие знаки?***

А) круглой формы голубого цвета,

Б) треугольной формы белого цвета с красной каймой,

В) круглой формы белого цвета с красной каймой.

***Как выглядят информационные знаки?***

А) круглой формы белого цвета с красной каймой,

Б) круглой формы голубого цвета,

В) прямоугольной формы голубого цвета.

**Критерии оценки выполнения тестовых заданий** Высокий уровень - выполнено 90%-100% заданий, Средний уровень - выполнено 77%-89% заданий, Низкий уровень - выполнено 60%-76% заданий, Незачет- выполнено менее 60% заданий

***Тест № 7 по поведению в экстремальных ситуациях и обращении с лекарственными средствами***

***(итоговый контроль 2 год обучения)***

***Как нужно принимать лекарства?***

А) по рекомендации врача,

Б) по совету знакомых,

В) по собственному желанию.

***В каком месте следует хранить лекарства?***

А) на тумбочке у постели,

Б) в буфете,

В) в аптечке.

***Что нужно сделать в первую очередь, если, подойдя к лифту, вы встретились с незнакомым человеком?***

А) вызвать милицию,

Б) позвать на помощь,

В) в лифт не заходить и выйти из подъезда.

***В доме начался пожар, который ты не можешь потушить. Что делать?***

А) убежать,

Б) закричать,

В) вызвать пожарных.

***Как надо вести себя, отказывая в настойчивой просьбе незнакомцу?***

А) агрессивно,

Б) доброжелательно,

В) уверенно.

***Что нужно сделать в первую очередь при встрече с незнакомым человеком на улице, если он предлагает совместную прогулку?***

А) вызвать милицию,

Б) постараться убежать от незнакомца,

В) позвать на помощь.

***Какие грибы нужно собирать в лесу?***

А) любые,

Б) только съедобные и хорошо известные,

В) красивые.

***Почему дым при пожаре опаснее для здоровья человека, чем огонь?***

А) застилает глаза,

Б) затрудняет дыхание,

В) содержит ядовитые вещества- продукты горения.

***Что нужно сделать в первую очередь при возгорании электроприбора?***

А) вызвать пожарных,

Б) отключить электроэнергию,

В) Позвать на помощь.

***Какие действия необходимо предпринять в случае ожога кожи?***

А) заклеить ожог пластырем,

Б) наложить сухую повязку,

В) смазать йодом.

***Можно ли пользоваться надувным матрасом на воде, если не умеешь плавать?***

А) можно,

Б) нельзя,

В) спросить у взрослых.

***Что нужно сделать в первую очередь при возгорании на тебе одежды во время пожара?***

А) вызвать пожарных,

Б) кататься по полу или земле, сбивая пламя,

В) облить себя водой.

***Как вести себя в случае, если при переходе реки по льду, ты почувствовал, что лёд начинает проламываться под тобой?***

А) бежать вперёд, надеясь успеть перебежать реку,

Б) бежать назад,

В) осторожно начать отступление в ту сторону, откуда пришёл.

***Как вести себя в случае, если во время плавания в воде у тебя свело ногу?***

А) пытаться плыть дальше,

Б) попробовать вернуться назад,

В) сделать специальное упражнение: потянуть большой палец стопы на себя.

***Какую помощь при ожоге нужно оказать человеку в первую очередь?***

А) вызвать «скорую помощь»,

Б) обеспечить приток свежего воздуха,

В) поместить место ожога под холодную воду.

***Какую помощь при обмороке нужно оказать человеку в первую очередь?***

А) вызвать «скорую помощь»,

Б) обеспечить приток свежего воздуха,

В) дать понюхать нашатырный спирт.

***Какую помощь при попадании в глаз соринки нужно оказать человеку в первую очередь?***

А) вызвать «скорую помощь»,

Б) обеспечить приток свежего воздуха,

В) промыть глаз чистой водой.

**Критерии оценки выполненных тестовых заданий**

Высокий уровень - выполнено 90%-100% заданий

Средний уровень - выполнено 77%-89% заданий

Низкий уровень - выполнено 60%-76% заданий

Незачет - выполнено менее 60% заданий