РАЗНОУРОВНЕВЫЙ ТЕСТ по теме «Здоровый образ жизни».

Уровень А.

1. Что такое здоровье?

1) лекарства и лечение

2) хорошее самочувствие и настроение

3) красивое телосложение

4) правильная и нормальная работа всего организма

2. Для чего человеку нужна пища?

1) с пищей человек получает питательные вещества

2) с пищей человек получает необходимый для жизни кислород

3) с пищей человек получает воду и витамины

3. Что нужно делать для того, чтобы зубы были здоровыми?

1) есть одновременно горячее и холодное

2) чистить зубы иголкой или другим острым предметом, если есть остатки пищи между зубами

3) чистить зубы два раза в день – утром и вечером

4) грызть орехи и конфеты, чтобы укрепить зубы

4. Выбери полезные для человека продукты.

1) молоко
2) торт
3) мясо
4) рыба
5) конфеты
6) чипсы
7) сыр
8) мороженое
9) фрукты
10) овощи

5. Подчеркни, как называется наука о сохранении и укреплении здоровья.

Гигиена, анатомия, химия, зоология, физиология, биология.

6. Что укрепляет мышцы?

1) чтение книг
2) спорт и физкультура
3) хорошее питание
4) здоровый сон

7. Допиши пословицы. Используй слова для справок.

1) Физкультура и _____ - здоровье несут.

2) Труд - _____, лень – болезнь.

3) От лени болеют, от _____ здоровеют.

4) _____ не купишь – его разум дарит.

5) Землю красит солнце, а человека - _____.

Слова для справок: труд, здоровье.

8. Что нужно обязательно сделать после игры с кошкой или собакой, а также после прогулки и перед едой?

_____

9. Запиши ещё 3-5 слов на тему здоровья.

Спорт, закалка,

_____
_____

Уровень Б.

1. Саша привык питаться на ходу. Он покупает в буфете булочку и съедает её во время прогулки. Правильно ли поступает Саша? Почему?

_____
_____
_____
_____

2. Витя учится в 3 классе и считает себя взрослым человеком. Взрослые – это люди, которые зимой не носят шапку, могут пообедать несколькими бутербродами, закурить в компании. Прав ли Витя? Почему?

_____
_____

3. Как ты понимаешь, что такое закаливание?

_____
_____

4. Прочитай памятку об охране зрения. Дополни её подходящими по смыслу словами.

1) Читай и пиши только при _____ освещении.

2) Следи за тем, чтобы книга или тетрадь были на расстоянии _____ см от глаз.

3) Не читай _____.

4) Если долго читаешь, пишешь, давай глазам отдых через каждые _____ минут.

5) Вредно для глаз подолгу смотреть _____, работать за _____.

6) Нельзя тереть глаза _____.

5. Прочитай текст. Какие вопросы можно составить к нему? Запиши 2-3 вопроса.

Надо всем помнить, что доброе слово лечит, а злое калечит. Люди это давно заметили. Наши отрицательные реакции могут вызвать нервное напряжение, которое называют стрессом.

_____
_____
_____

6. К слову **бактерии** подбери синоним и запиши его.

_____

7. Что развивает и укрепляет мышцы?

_____

8. Какое блюдо твоё любимое? Можно ли его назвать полезным?

_____

9. Зачеркни все иностранные буквы и запиши, что получилось.

Wgзvbnдlifosvmnpguoisвbdgьyzevn _____

Уровень В.

1. Какие правила здорового образа жизни ты знаешь? Запиши их.

_____
_____

2. Как уберечься от эпидемии гриппа? Запиши 2-3 правила.

_____
_____

3. Запиши правила здорового питания.

_____
_____
_____

4. Пофантазируй: какой должна быть пища будущего?

_____
_____

5. Почему важно заниматься спортом? Каким видом спорта ты занимаешься или хочешь заниматься?

_____
_____
_____

6. Прочитай стихотворение. Вставь в него подходящие по смыслу слова.

Рано утром _____,

Себе и людям улыбайся,

Ты _____ занимайся,

Обливайся, обтирайся,

Всегда правильно питайся,

Аккуратно _____,

В школу смело отправляйся.

Люди с самого рожденья

Жить не могут без _____.

7. Почему не только учёным, но и каждому из нас важно знать, как устроен и работает организм человека?

_____
_____
_____

8. Во все времена человек заботился о своём здоровье. Какие пословицы ты помнишь? Запиши 2-3 пословицы о здоровье.

_____
_____
_____

САМОПРОВЕРКА

№ задания	А	Б	В
1	4	-	Соблюдать режим дня, правильно питаться, больше двигаться, следить за осанкой, не иметь вредных привычек, сочетать труд и отдых.
2	1	-	Чаще мыть руки и проветривать помещение, избегать контакта с заболевшим человеком, делать прививки, при подозрении на грипп обращаться к врачу.
3	3	-	Пища должна быть разнообразной; есть овощи и фрукты; есть 3-4 раза в день; не есть перед сном; ограничивать себя в сладком, копчёном, жареном и остром; не есть всухомятку.
4	1,3,4,7,9,10	Хорошем; 30; лёжа и во время еды; 15; телевизор; компьютер; грязными руками	Богатая витаминами
5	Гигиена	-	-
6	2	Микробы	просыпайся; зарядкой; одевайся; движенья
7	1) Труд 2) Здоровье 3) Труда 4) Здоровье 5) Труд	Физический труд, занятия спортом	Чтобы сохранять и укреплять своё здоровье, суметь оказать первую медицинскую помощь, вовремя заметить отклонения в своём здоровье и обратиться к врачу.
8	Вымыть руки	-	Чистота – залог здоровья. Здоровье за деньги не купишь. Здоровье дороже богатства.
9	Физкультура, витамины, зарядка, режим дня, гигиена	Здоровье	-
10	Чипсы, лимонад, копчёная еда и т.д.	-	-