

**Тестирование теоретической подготовки  
(для детей 6-8 лет 1 полугодие)**

1. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...
  - а. основные дела распределяются равномерно в течение дня;
  - б. позволяет избегать ненужных физических напряжений;
  - в. всё выше перечисленное.
2. Для чего человеку нужен сон?
  - а. для отдыха организма;
  - б. для активной деятельности;
  - в. для переутомления организма.
3. В школе нельзя....
  - а. играть с друзьями;
  - б. бегать на переменах;
  - в. играть с телефоном на уроке.
4. На какой сигнал светофора вы будете переходить дорогу?
  - а. красный;
  - б. зелёный;
  - в. жёлтый
5. Отметьте домашние опасности:
  - а. неизвестное лекарство;
  - б. тапочки;
  - в. открытое окно (балкон);
  - г. порванное платье;
  - д. неустойчивая мебель;
  - е. ножницы.
6. По какому номеру телефона вы будете звонить при пожаре?
  - а. 02;
  - б. 03;
  - в. 04;
  - г. 01;
  - д. 112
7. Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует...
  - а. потереть, почесать;
  - б. нагревать;
  - в. охладить и обратиться к врачу;
  - г. постараться положить на возвышение .
8. Основные друзья закаливания это -
  - а. солнце, воздух и вода;
  - б. шапка, шуба, рукавицы.
9. Зачем нужны человеку прививки?
  - а. чтобы человек был сильным;
  - б. чтобы человек часто болел;
  - в. для укрепления организма.
10. К вредным привычкам относится.
  - а. кататься на коньках;
  - б. курить;
  - в. плавать;
  - г. пить пиво;
  - д. делать зарядку.

## Тестирование теоретической подготовки

(для детей 6-8 лет 2 полугодие)

1. Мыть руки надо...
  - а. до приема пищи;
  - б. после улицы;
  - в. по мере их загрязнения;
  - г. всё выше перечисленное.
2. Правильный уход за ногами это –
  - а. мыть ноги каждый день;
  - б. подстригать ногти 1 раз в неделю;
  - в. всё выше перечисленное.
3. Правильный уход за глазами это –
  - а. умываться каждый день.;
  - б. трогать грязными руками.;
  - в. выполнять гимнастику для глаз;
4. Зачем человек кушает?
  - а. чтобы расти здоровым;
  - б. чтобы быть слабым;
  - в. чтобы быть умным.
5. Какие продукты питания полезны для вашего организма?
  - а. каша;
  - б. чипсы;
  - в. фрукты;
  - г. Пепси-кола.
6. Какие витамины вы знаете?
  - а. А В,С, Д Е;
  - б. И,О,Л,Т,З;
  - в. У, Т,Ш,Д,М.
7. Что относится к средствам личной гигиены?
  - а. мыло;
  - б. расчёска;
  - в. шампунь;
  - г. зубная щётка;
  - д. носовой платок.
8. Что относится к внешнему строению человека:
  - а. голова
  - б. сердце
  - в. нога
  - г. туловище
  - д. головной мозг
9. Правильной осанкой можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...
  - а. затылком, ягодицами, пятками;
  - б. лопатками, ягодицами, пятками;
  - в. затылком, спиной, пятками;и обратиться к врачу. затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
10. Что относится к вежливым словам?
  - а. спасибо;
  - б. отвали;
  - в. пожалуйста;
  - г. извини;
  - д. круто.

Тестирование теоретической подготовки  
(для детей 9-11 лет 1 полугодие)

1.Что такое «режим дня»?

---

2.Для чего человеку нужен сон?

---

3.Назовите основные правила поведения в школе?

---

4.Как правильно переходить проезжую часть?

---

5.Назовите опасности дома, на улице?

---

6.Первая помощь при ушибах, ссадинах?

---

7.Что относится к средствам закаливания?

---

8.Зачем нужны человеку прививки?

---

9.Что относится к вредным привычкам?

---

10.Назовите основные правила ухода за руками?

---

Тестирование теоретической подготовки  
(для детей 9-11 лет 2 полугодие)

1.Назовите основные правила ухода за ногами?

---

2.Назовите основные правила ухода за глазами, ушами?

---

3.Зачем человек кушает?

---

4.Что такое здоровая пища?

---

5.Назовите Витамины, в каких продуктах они содержатся?

---

6.Назовите основные правила ухода за зубами?

---

7.Правильная осанка – это?

---

8.Плоскостопия – это?

---

9.Культурный человек – это?

---

10.Здоровый образ жизни – это?

---