

Тесты для проверки знаний по дисциплине Региональные особенности формирования здорового и безопасного образа жизни младших школьников во внеурочной и внеучебной деятельности

1. Главные факторы, учитываемые оценке при освещенности класса

- а) цвет стен и мебели
- б) абсолютные размеры окон
- в) абсолютная мощность ламп
- г) мощность ламп на 1 м² **ПРАВИЛЬНО**
- д) расположение здания

2. Какова должна быть площадь спального места для младшего школьника, посещающего группу продлённого дня:

- а) 8 м²
- б) 2,5 м²
- в) 5 м²
- г) 4 м²

3. Какие цвета рекомендуется применять для классных досок:

- а) темно-зеленый
- в) темно-коричневый
- б) черный
- г) синий

4. Наполняемость классов в обычной начальной школе

не должна превышать:

- а) 25 человек **ПРАВИЛЬНО**
- в) 30 человек
- б) 15 человек
- г) 20 человек

5. Оптимальный возраст для начала школьного обучения:

- в) 6 лет
- а) 9 лет
- б) 7 лет
- г) 8 лет

6. В какое время следует начинать занятия в начальной школе:

- а) в 10 ч. утра

б) в 7 ч. утра

в) в 9 ч. утра

г) в 8 ч. утра

7. Для каких классов недельная нагрузка должна составлять не более 5-и уроков в день и 1 день 6 уроков за счет физкультуры:

а) 2-4 кл.

б) 7-11 кл.

в) 5-6 кл.

г) 1 кл.

8. Что рекомендуется предусмотреть в учебном плане для профилактики переутомления:

а) мероприятия для воспитания культуры здоровья у младших школьников

б) равномерное распределение периодов учебного времени и каникул

в) исключить любые классные мероприятия, кроме уроков

г) 20-30-минутные перемены между уроками

9. На каких уроках в начальной школе следует проводить контрольные работы?

а) 3-4

б) 1-2

в) 2-3 ПРАВИЛЬНО

г) 4-5

10. Недельная нагрузка для обучающихся 1-х классов не должна превышать:

а) 4-х уроков в день + 1 день в неделю – 5 уроков за счет физкультуры

б) 5-и уроков + 1 день – 6 уроков за счет физкультуры

в) 6-и уроков + 1 день – 7 уроков за счет физкультуры

г) 3-х уроков + 1 день – 4 урока за счет физкультуры

11. Максимально допустимая нагрузка в 1-х классах при 5-дневной неделе должна составлять:

а) 26 ч

б) 32 ч

в) 30 ч

г) 21 ч

12. Максимально допустимая недельная нагрузка в 2-4 кл.при 6-дневной неделе должна составлять:

- а) 21 ч
- б) 23 ч
- в) 26 ч
- г) 29 ч

13. Продолжительность перемен между уроками может составлять:

- а) 5 мин
- б) 10 мин ПРАВИЛЬНО
- в) 15 мин
- г) 20 мин

14. Какова должна быть продолжительность перерыва между 1 и 2 сменами:

- а) 40 мин
- б) 30 мин
- в) 20 мин
- г) 1 час

15. «Ступенчатый» режим в 1 классе в сентябре, октябре предполагает ежедневно:

- а) по 3 урока по 35 минут
- б) по 4 урока по 35 минут
- в) по 4 урока по 45 минут
- г) по 5 уроков по 35 минут

16. Число уроков в день в начальных классах, независимо от продолжительности учебной недели, не должно быть более:

- а) 6
- б) 4
- в) 5
- г) 3

17. Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения в 1-2 классах должна составлять

не более (минут):

а) 25

б) 30

г) 15

в) 20

18. Сколько уроков физической культуры в неделю рекомендуется проводить в начальной школе, чтобы удовлетворить биологическую потребность в движении?

а) 1 урок

б) 2 урока

в) 3 урока

г) 4 урока

19. Сколько времени требуется ребенку 2-4 классов для выполнения полного объема домашнего задания?

а) до 3,5 ч

б) 1,5-2 ч

в) 2,5 ч

г) 0,5-1ч

20. Средняя продолжительность письма или чтения в 1-4 классах не должна превышать:

а) 10-15 мин. б) 7-10 мин.

в) 15-20 мин. г) 5-7 мин.

21. Вес ежедневного комплекта учебников и др. не должны превышать для учащихся 1-2 классов:

а) 2 кг

б) 3 кг

в) 1,5 кг

г) 1 кг

22. Вес ежедневного комплекта учебников для учащихся 3-4 классов:

а) 2 кг

б) 3 кг

в) 1,5 кг

г) 1 кг

23. Иметь 2 комплекта учебников (один – для использования на уроках, другой – дома) рекомендуется для:

- а) демонстрации благосостояния семьи
- б) в целях профилактики нарушения осанки
- в) увеличения мотивации к учебному процессу
- г) улучшения показателей состояния здоровья детей

Требования к воздушно-тепловому режиму

24. Температура воздуха должна составлять:

- а) во всех кабинетах, мастерских, игровых и в залах одинаково – 18-24°C
- б) в спортзале и комнатах для проведения секционных занятий, мастерских – 17-20°C
- в) в спальне, игровых, в кабинетах дошкольного образования и пришкольного интерната – 20-24°C
- г) в медицинских кабинетах – 20-22°C

25. Относительная влажность воздуха в помещениях общеобразовательных учреждений должна составлять:

- а) 30-40 %
- б) 50-70 %
- в) 40-60 %
- г) 60-80 %

26. В учебных помещениях следует проектировать боковое естественное левостороннее освещение. При глубине учебных заведений более 6 метров обязательно устройство правостороннего подсвета, высота которого от пола должна быть не менее:

- а) 1,5 м
- б) 2,5 м
- в) 3 м
- г) 2,2 м

27. Продолжительность инсоляции в учебных помещениях и кабинетах должна быть непрерывной, по продолжительности не менее:

- а) 2,5 ч. в северной зоне
- в) 3 ч. в южной зоне
- б) 1,5 ч. в центральной зоне г) не имеет значения

28. Какой уровень освещенности в учебных кабинетах должен быть на рабочих столах?

- а) 300-500 лк
- в) 500-600 лк
- б) 200-300 лк
- г) более 600лк

29. На каком расстоянии светильники с люминесцентными лампами должны быть от стены?

- а) 0,6 м от наружной стены, 0,9 м от внутренней стены
- б) 1 м от наружной стены и 1,2 м от внутренней стены
- в) 1,2 м от наружной стены и 1,5 м от внутренней стены
- г) 1,7 м от наружной стены и 1,9 м от внутренней стены

30. На каком расстоянии рекомендуется размещать светильники?

- а) 0,4 м выше верхнего края доски и на 0,8 м в сторону класса перед доской
- б) 0,3 м выше верхнего края доски и на 0,6 м в сторону класса перед доской
- в) 0,2 м выше верхнего края доски и на 0,4 м в сторону класса перед доской
- г) на 0,9 м выше верхнего края доски и на 1,1 м в сторону класса перед доской

31. Сколько раз в год специалист должен проводить чистку осветительной арматуры светильников?

- а) 1 раз в год
- в) 2 раза в год
- б) не проводить чистку г) 3 раза в год

32. При одновременной работе за компьютером и ведении записей в тетради освещенность на столах обучающихся должна быть:

- а) 200 лк
- в) 150 лк
- б) 300 лк
- г) 400 лк

Маркировка мебели и правила размещения учащихся в классе

33. Какое должно быть расстояние от первой парты до доски:

- а) не менее 200 см
- б) не менее 240 см
- в) не менее 300 см
- г) не менее 350 см

34. Продолжительность непрерывной работы за конторкой для учеников начальных классов:

- а) 5 мин
- б) 10 мин
- в) 15 мин
- г) 17 мин

35. Сколько раз в год меняют местами учеников, сидящих на крайних рядах:

- а) не меняют
- б) один
- в) два
- г) раз в четверть

36. В виде чего должна быть маркировка мебели, соответствующая росту:

- а) галочка, крестик
- б) круг, полоска
- в) квадрат, треугольник
- г) маркировка не обязательна

37. Какие виды учебной мебели в начальной школе возможны:

- а) только парты
- б) только конторки
- в) только столы
- г) столы и конторки

38. Где должны сидеть дети с нарушением слуха и/или зрения?

- а) ближе к окну, на первой или второй парте
- б) ближе к двери, в глубине класса
- в) на последней парте
- г) не важно

39. Куда нужно сажать детей, часто болеющих ОРЗ, ангинами и др. простудными заболеваниями:

- а) не важно
- б) ближе к окну
- в) дальше от окна
- г) ближе к доске и столу учителя

40. Правильную посадку учащихся обеспечивает:

- а) выбор размера мебели
- б) выбор цвета мебели
- в) подбор стула к массе тела
- г) контроль учителя

Примерная тематика рефератов по теме формирования здорового и безопасного образа жизни младших школьников во внеурочной и внеучебной деятельности

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Профилактика хронических заболеваний.

Профилактика простудных заболеваний

Профилактика заболеваний органов пищеварения.

Профилактика никотиномании.

Профилактика аллергических заболеваний.

Профилактика сколиозов, гиперлордозов, гиперкифозов, плоскостопия.

Профилактика заболеваний зубов и десен.

Укрепление иммунитета и самооздоровление младших школьников.

профилактика умственного утомления как средство повышения уровня произвольного внимания младших школьников.

профилактика утомления и переутомления нервной и мышечной систем;

профилактика снижения уровня адаптации младших школьников в условиях обучения;

профилактика зрительного утомления как средство поддержания концентрации внимания младших школьников.

профилактика вредных привычек младших школьников как условие формирования культуры ЗОЖ в начальной школе.

Профилактика утомления зрительного анализатора и развития произвольного внимания у детей;

Профилактика и коррекции деформаций скелета у детей;

Минимизация риска употребления психоактивных веществ.

УТОМЛЕНИЕ. УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Работа учителя по:

профилактике утомления и переутомления как средство повышения умственной работоспособности младших школьников в учебном процессе.

выработке полезных привычек и динамического стереотипа в учебной деятельности;

развитию межполушарных взаимодействий головного мозга детей, правого и левого полушарий и их функций;

Тренировке различных форм, видов памяти и ее качеств;

Произвольного и произвольного запоминания;

Развитию логической памяти детей как компонента подготовки к школьному обучению;

Формированию мышечного тонуса, правильной осанки младших школьников;

Развитию мелкой моторики руки и координации движений детей;

Развитию чувствительности тактильных рецепторов;

Разработка комплекса мероприятий, повышающих уровень работоспособности нервных клеток в процессе обучения;

Сравнительному изучению уровня физического развития и реальных учебных возможностей школьников;

Изучению функциональных особенностей зрения и слуха младших школьников;

Изучение типологических особенностей младших школьников и учет их в учебно-воспитательной работе.

Оптимизация функционального состояния детей в учебном процессе как средство повышения умственной работоспособности младших школьников.

Соблюдение гигиенических требований к организации работы за компьютером как условие профилактики умственного утомления младших школьников.

ЗДОРОВЬЕ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)

Изучению уровня здоровья и стресс-реактивности младших школьников;

Формированию навыков ЗОЖ у детей начальной школы.

Анализу диагностики средств и практики обеспечения здоровья младших школьников.

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) у младших школьников как средство повышения уровня их физического и психического здоровья.

Средства и практика обеспечения высокого уровня здоровья младших школьников.

Диагностика уровня здоровья младших школьников и пути его повышения.

Формированию активной психофизиологической защиты здоровья детей;

Развитие физического здоровья как средство повышения уровня психо-физиологической адаптации младших школьников к обучению.

Работа учителя по формированию физического здоровья как средство повышения умственной работоспособности младших школьников.

Коррекция школьного режима как условие формирования культуры ЗОЖ младших школьников.

Внеучебная работа по развитию правого полушария и межполушарных взаимодействий как средство улучшения чувственного восприятия младших школьников.

Комплекс упражнений для коррекции осанки как средство развития концентрации внимания младших школьников.

Активизация работы второй сигнальной системы как условие развития словесно-логического мышления младших школьников.

Занятия для развития межполушарных связей как средство повышения уровня связной устной речи младших школьников.

Формирование нейропсихологического пространства как средство повышения уровня зрительной памяти младших школьников.

Изучение влияния интенсивных физических нагрузок на произвольное внимание младших школьников.

Формирование высших психических функций мозга детей (памяти, мышления, внимания, речи) как условие высокой успеваемости в начальной школе.

Занятия с элементами кинезиологии как средство развития связной устной речи младших школьников.

Развитию реальных учебных возможностей и 2-й сигнальной системы детей;

Изучению динамики основных свойств нервных процессов (типологических особенностей ВНД детей) и учет их в учебно- воспитательной работе;

Изучение интенсивности физиологических проявлений школьного стресса в условиях малокомплектной начальной школы

ШКОЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ, АДАПТАЦИЯ

Работа с родителями дошкольников как средство повышения уровня школьной зрелости выпускников ДДУ.

Формированию готовности к обучению в школе (школьной зрелости).

Повышение уровня развития мелкой моторики кистей рук как средства формирования высокого уровня школьной зрелости.

Психологические, педагогические и физиологические аспекты школьной зрелости.

Работа учителя по созданию условий успешной адаптации детей к школе на основе учета статуса их системы кровообращения.

Работа по соблюдению школьного режима как средство повышения уровня психофизиологической адаптации младших школьников

Внеклассная работа учителя по профилактике нарушения осанки как средство повышения уровня адаптации детей к обучению.

Изучение психофизиологической адаптации младших школьников в условиях оптимальной экологии образовательного пространства начальной школы.

Профилактика дезадаптации как средство повышения зрительной продуктивности младших школьников.

Созданию условий успешной адаптации детей к школе на основе учета статуса их системы кровообращения.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

«Опасности в природе» (природные явления, животные, растения, безопасное поведение в турпоходе, в природной среде, экстремальных ситуациях:

Осознание целостности окружающего мира,

Освоение основ экологической грамотности,

Освоение элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей,

Зоологические экскурсии как условие расширения экологических знаний младших школьников о животном мире (позвоночных животных или беспозвоночных животных: или леса, или луга, или поля, или водоема) Красноярского края (или Национального парка «Столбы»; или др. региона);

«Опасности дома» (газ, вода, пожар, бытовые приборы, чужие люди),

«Опасности на улицах» (безопасное поведение на улицах города, при встрече с незнакомыми людьми, в транспорте). Например, Изучение актуального состояния знаний младших школьников о правилах безопасного поведения на дорогах; Освоение норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде.

Безопасный Интернет.

Безопасность на природе

Выберите правильный ответ:

1. Значительное затопление местности в результате подъема уровня воды в реке, озере или море в период

снеготаяния, ливней, ветровых нагонов воды, при заторах, зажорах и т.п. - это:

а) наводнение; б) приливы; в) отливы; г) цунами.

2. Гравитационные волны очень большой длины, возникающие в результате сдвига вверх или вниз протяженных

участков дна при сильных подводных землетрясениях, реже вулканических извержениях, — это:

а) приливы; б) цунами; в) отливы; г) наводнения.

3. Атмосферный вихрь, возникающий в грозовом облаке и затем распространяющийся в виде темного рукава или

хобота диаметром в десятки и сотни метров, — это:

а) шторм; б) ураган; в) смерч; г) буря.

4. Для того, чтобы избежать удара молнии, лучше всего:

а) спрятаться под скальным навесом;

б) укрыться возле одиноко стоящего дерева с раскидистой кроной;

в) спрятаться в сухой яме, канаве или овраге; г) находиться в воде, а не на суше;

д) находиться на суше, а не в воде.

5. В случае неожиданного повышения уровня воды следует:

а) как можно быстрее покинуть здание;

б) плотно закрыть окна, двери и ждать помощи;

в) подняться на верхние этажи здания, крышу или любую возвышенность; г) прыгать в воду с подручными плавучими средствами;

д) обесточить квартиру, выключить газ.

6. Трудно поддаются тушению: а) торфяные пожары; б) низовые пожары; в) верховые пожары; г) степные пожары.

7. Пожар, который практически невозможно потушить:

а) сплошной; б) массовый; в) огненный шторм; г) низовой.

8. С момента первых колебаний до разрушительных толчков во время землетрясения проходит:

а) 30-40с;

б) 50-60с;

в) 15-20с;

д) 5-10с.

9. Природное явление, возникающее в результате постоянных активных процессов в глубинах земли, - это:

а) лавина; б) оползень;

в) вулканическая деятельность; д) землетрясение.

10. Наибольшую опасность при извержении вулкана, представляют:

- а) взрывная волна и разброс обломков; б) водяные и грязевые потоки;
- в) резкое колебание температуры;
- г) тучи пепла и газов («палящая туча»).

11. Действие цунами не опасно:

- а) в открытом океане;
- б) на равнинных побережьях;
- в) на побережьях с пологим берегом; г) в открытых бухтах и заливах.

12. Наибольшее количество природных пожаров происходит:

- а) за счет самовозгорания торфяной крошки; б) по вине человека;
- в) из-за ударов молнии; д) по причине засухи.

13. Если вас застал огонь в лесу, то вы должны двигаться:

- а) в направлении движения ветра; б) в любую сторону, где нет огня; в) против направления ветра;
- д) только в направлении водоема.

14. Сель представляет собой:

- а) сплошной поток из грязи, камней и воды; б) сплошной поток из снега, воды и песка; в) движение охлажденной магмы;
- г) смещающиеся горные породы.

15. Укажите явление, не сопровождающее землетрясение: а) повышенная концентрация углекислого газа в воздухе;

б) задымленность горизонта;

в) хаотическое поведение животных; г) выделение метана из земной коры; д) движение магмы в земной коре.

16. . Если вас накрыла снежная лавина, вы:

- а) будете звать на помощь;
- б) создадите вокруг себя воздушную камеру, утрамбовав снег; в) закроете нос и рот руками;
- г) быстрыми движениями попытаетесь выбраться.

17. Разрушительная сила урагана заключается в совместном действии:

- а) воды и атмосферного давления; б) ветра и воды;
- в) атмосферного давления и ветра; г) ветра и верхнего слоя земли.

18. Наилучшее место, для организации временной стоянки в походе в лесу

- 1) открытые вершины холмов
- 2) дно долин и глубоких лощин
- 3) вблизи гнезд пчел и шершней
- 4) на поляне поблизости с источником воды

19. Необходимые предпринимаемые меры, для уменьшения потери влаги организмом

- 1) пить воду маленькими глотками, по долгу задерживая во рту
- 2) интенсивно заниматься физической работой
- 3) лечь на теплую землю, а лучше на теплые камни
- 4) употребить спиртные напитки

Безопасность на улице

Выберите правильный ответ:

1. Первичными средствами пожаротушения являются:

- а) ящики с песком; б) пены;
- в) огнетушащие порошки; г) пожарные установки.

2. С помощью органов чувств нельзя обнаружить вещества:

- а) химические;
- б) радиоактивные; в) бактериальные; г) физические.

3. Наиболее опасным последствием разрушения плотины является:

- а) волна прорыва;
- б) разлив химически опасного вещества; в) затопление жилого сектора;
- г) радиоактивное загрязнение местности.

4. При радиоактивном загрязнении местности, на которой стоит ваш дом, следует:

- а) загерметизировать свою квартиру;
- б) тщательно проветрить свою квартиру; в) спуститься из своей квартиры в подвал;
- г) можно ничего не предпринимать, так как все бесполезно;

5. К правилам тушения пожара можно отнести:

- а) в первую очередь тушить пожар в легкодоступном месте;
- б) тушить пожар нужно в месте наиболее интенсивного горения;
- в) огнегасящими средствами нужно воздействовать не на пламя, а на горящую поверхность; г) сначала необходимо локализовать пожар, а потом ликвидировать его.

6. Для человека наиболее опасными поражающими факторами пожара является:

- а) токсичные продукты; б) снижение концентрации кислорода в воздухе; в) падающие

конструкции; г) высокая температура окружающих предметов.

7. Для защиты от аммиака ватно-марлевую повязку надо смочить:

а) 2%-ным раствором лимонной кислоты; б) 2%-ным раствором нашатырного спирта; в) 2%-ным раствором пищевой соды; г) алкоголем любой крепости.

8. При утечке хлора необходимо:

а) остаться в своей квартире на 3 этаже;

б) подняться на самый верхний этаж здания; в) укрыться в подвале;

д) спуститься на 1 этаж.

9. Выходить из зоны химического заражения следует:

а) куда дует ветер;

б) перпендикулярно направлению ветра; в) навстречу ветру;

д) не имеет значения, лишь бы скорее покинуть опасную зону.

10. Наибольшую проникающую способность имеют:

а) а-лучи;

б) в-лучи;

в) нейтроны; г) у-лучи.

11. При возникновении радиационной аварии следует:

а) выйти из помещения и добраться до штаба ГО;

б) лечь на пол в ванной комнате как наиболее безопасном месте; в) тщательно проветрить помещение;

г) завершить герметизацию квартиры;

12. Находясь в завале, наиболее целесообразным вариантом поведения является:

а) снять стресс, дав выход отрицательным эмоциям;

б) попытаться определить, есть ли рядом (вне завала) люди, привлечь их внимание; в) морально подготовиться к самому худшему;

г) подать, если это возможно, спасателям световой сигнал с помощью зеркала.

13. Поражающим фактором радиационной аварии является:

а) волна прорыва;

б) воздушная ударная волна;

в) внешнее у-нейтронное облучение;

г) воздействие отравляющего вещества.

14. Радиоактивный стронций накапливается:

а) в щитовидной железе; б) в костях; в) в мышцах; г) в нервной ткани.

Безопасность дома, в быту

Выберите правильный ответ:

1. Для освобождения человека от электрического провода, находящегося под напряжением, необходимо:

- а) начать освобождать, надев резиновые перчатки;
- б) выключить рубильник и начать освобождать, надев резиновые перчатки; в) отбросит палкой провод, не выключая рубильник;
- г) убрать провод рукой и помочь человеку.

2. К основным вредным факторам, действующим на человека во время работы на компьютере, относятся:

- а) сидячее положение в течение длительного времени; б) ионизирующее излучение от монитора;
- в) перегрузка позвоночника и суставов кистей; г) воздействие электромагнитного излучения; д) воздействие ультрафиолетового излучения.

3. Непрерывная работа за компьютером для взрослого человека не должна превышать:

- а) 1 ч;
- б) 2 ч;
- в) 3 ч;
- г) 30 мин.

4. При работе за компьютером расстояние между глазами и плоскостью монитора должно составлять:

- а) 30-40 см;
- б) 50-70 см;
- в) 80-100 см;
- г) 110-150 см.

5. Перечислите внутренние источники электромагнитного излучения в квартире:

- а), б), в), д) .

6. Наиболее чувствительными к электромагнитным полям являются системы человека:

- а) пищеварительная; б) эндокринная; в) мышечная; г) половая; д) нервная; е) сердечно-сосудистая; ж) иммунная; з) сенсорные (зрительная и слуховая).

7. Перечислите правила обеспечения минимального воздействия магнитного поля на человека:

- а), б), в), г),

8. Перечислите правила безопасного пользования сотовым телефоном:

а), б), в), г),

9. Росту колоний грибков и бактерий в квартире способствуют:

а), б), в), г)

10. Переносчиками чумы являются:

а) грызуны; б) мухи;

в) крупнорогатый скот; г) вши.