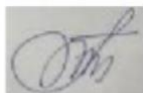


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**Красноярский государственный педагогический университет**  
**им. В.П. Астафьева**

Факультет начальных классов

Кафедра-разработчик теории и методики начального образования

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 8  
от «5» мая 2026 г.  
Заведующий кафедрой  
Басалаева М.В.



ОДОБРЕНО  
На заседании научно-методического совета специальности (направления подготовки)  
Протокол № 6 от «15» мая 2026 г., Председатель НМСС (Н) И.В. Дуда



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по  
дисциплине  
«Здоровьеберегающая и безопасная среда»

Направление подготовки: 44.03.01. Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профиль) образовательной программы:  
начальное образование  
Квалификация: бакалавр

Составитель: Панкова Е.С.

Красноярск 2026

### **Контрольные вопросы и задания**

Оценочное средство 1. Выполнение заданий по школьной гигиене  
Детальное выполнение заданий раздела учебного пособия (тема 14, ВКЛЮЧАЯ ТЕСТЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ ПО ШКОЛЬНОЙ ГИГИЕНЕ).

По завершении педпрактики необходимо оформить отчет в печатном виде и сдать на кафедру. Отчет пишется на одной стороне машинописного листа А-4.

#### **Задание 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ШКОЛЫ**

Кратко охарактеризовать здание школы, земельный уча-сток, на котором она расположена, с точки зрения гигиенических требований, предъявляемых к школьным зданиям. Обратить внимание на безопасность подходов детей к школе. Нарисовать план-схему школьного здания и пришколь-ного земельного участка с указанием отдельных зон (спортивная, учебно-опытная и т.д.). Отметить их исполь-зование в учебном процессе.

#### **Задание 2.**

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА КЛАССНОЙ КОМНАТЫ** Определить размеры классного помещения и установить, соответствует ли оно гигиеническим требованиям. Проставить размеры в схеме плана, рассчитать площадь и объем помещения, приходящиеся на 1 ученика.

Оценить санитарно-гигиенические условия в классе во время урока:

- а) наполняемость класса;
- б) проветривание класса до и после урока;
- в) естественная освещенность (ориентация окон и чистота стекол, затемненность их соседними зданиями, деревьями, шторами, цветами, окраска стен, панелей, мебели) и оценка ее с помощью чтения шрифта «петит» с расстояния 50 см.

#### **Задание 3.**

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ  
ОЦЕНКА МЕБЕЛИ И  
ПОСАДКИ  
УЧАЩИХСЯ**

Написать список учащихся класса, в котором отметить рост, состояние здоровья и зрения.

Нарисовать план-схему класса и расстановки мебели, указать в ней порядок расса-живания детей. Для этого записать порядковый номер уча-щегося по списку в соответствующую клетку на схеме. Ря-дом с обозначением парты указать ее тип. Перечислить вы-воды и предложения по рассаживанию учеников. Обратить внимание на правильность посадки учеников за партой. В случае неправильной посадки указать причину. Уделяет ли учитель внимание формированию навыка правильной посад-ки у учеников? Отметить соответствие школьной мебели клас-са санитарно-гигиеническим требованиям (окраска парт, цвет школьной доски и т.д.). Расставить размеры в пла-не-схеме класса.

#### **Задание 4.**

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РЕЖИМА  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА**

Проанализировать с позиций динамики умственной ра-ботоспособности учащегося младших классов план построения

урока: указать продолжительность периода врабатывания, время появления первой фазы утомления в виде посторонних движений, разговоров, хоровых ответов без разрешения и т.п. Отметить приемы активизации учащихся, речь учителя, его поведение, эстетический облик, стиль ведения урока, длительность объяснения нового материала, стимулирование умственной деятельности учащихся, профилактику утомления и переутомления (чередование нагрузок на различные виды анализаторов, 1-ю и 2-ю сигнальные системы отражения действительности, использование наглядных пособий, раздаточного материала, ТСО, постановку опытов, проведение физкультминуток).

А. Гигиеническая оценка урока физкультуры. Какие медицинские группы для занятий физкультурой имеются в классе? Как проводятся занятия по физкультуре с учетом особенностей состояния здоровья школьников? Место проведения занятий (зал, спортивная площадка, коридор), гигиеническая оценка места проведения занятий (температура, чистота воздуха и т.д.). Соответствие физических нагрузок возрастным особенностям школьников. (Уроки физкультуры следует проводить в хорошо аэрируемых залах. Для этого необходимо во время занятий в зале открывать 1-2 окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше  $+5^{\circ}\text{C}$  и слабом ветре. При более низкой  $t^{\circ}$  занятия проводятся при открытых фрамугах.)

Б. Гигиеническая оценка урока труда. Место проведения урока труда (класс, кабинет). Санитарно-гигиенические условия: температура, освещенность, состояние рабочих мест, характер производимых работ. Знание и применение на практике правил техники безопасности и гигиенических навыков. Наличие аптечки.  
(Общая длительность практической работы для детей 1-2 классов - 20-25 мин., 3-4 классов - 30-35 мин.).

### **Задание 5.**

#### **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАСПИСАНИЯ УРОКОВ В КЛАССЕ**

Переписать расписание и подробно проанализировать его с точки зрения дневной, недельной динамики работоспособности учащегося. При оценке расписания учитывать соответствие учебной нагрузки плану учебных занятий, чередование трудных и легких предметов, место уроков труда и физкультуры, пения и рисования. Отметить положительные моменты и недочеты действующего расписания с указанием причин.

Количество уроков по каждому предмету должно строго соответствовать учебному плану. К отчету приложить 2 карточки 10x15 см с действующим расписанием и учебным планом вашей школы.

### **Задание 6.**

#### **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПЕРЕМЕН**

Оценить организацию проведения перемен, условия их проведения. Отметить характер двигательной активности учащихся при проведении перемен, использование игровых площадок, рекреационных помещений, а также участие педагогов, дежурных учащихся, старшеклассников.

### **Задание 7.**

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Отметить время, когда питаются школьники (после какого урока). Какова длительность перемены, отведенной для завтрака? Кто из школьников вашего класса не питается? По какой причине? Как организовано питание школьников (в столовой, буфете)? Оценка меню и характер приготовления пищи. Прививаются ли школьникам необходимые гигиенические навыки: мытье рук до и после еды, правила пользования столовыми приборами, соблюдение тишины за столом во время приема пищи, правильная посадка за столом? Как соблюдаются школьниками необходимые навыки, связанные с приемом пищи?

### **Задание 8.**

#### ОЦЕНКА ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

С целью помощи в организации режима дня школьника, а также пропаганды санитарно-гигиенических знаний рекомендуется в классе провести анкетирование (с помощью самих учащихся и их родителей). Ответы на вопросы помогут выявить недостатки в организации режима дня отдельных учащихся, послужат материалом для проведения беседы с детьми и их родителями на важную тему: «О необходимости выполнения младшими школьниками гигиенических требований».

Анкета для детей и родителей

1. Фамилия, имя, возраст, класс, смена.
2. Утренняя гимнастика.
3. Закаливающие и гигиенические процедуры.
4. Завтрак дома.
5. Время, отводимое на занятия в школе.
6. Время прогулки на свежем воздухе.
7. Время выполнения домашнего задания.
8. Наличие постоянного рабочего места, его оборудование.
9. Помощь по дому (конкретно - какая и как часто).
10. Время, затрачиваемое на просмотр телевизионных передач, характер просматриваемых передач; продолжительность работы на компьютере.
11. Время отхода ко сну. Продолжительность сна, условия для сна (отдельная комната, кровать и т.д.).

Данные анкеты проанализировать с точки зрения выполнения гигиенических требований, рекомендуемых для организации режима дня, состояния здоровья учащегося, его успеваемости. Использовать для этой цели, как минимум, данное руководство по школьной гигиене, литературу из библиографического списка.

Студенты могут выступить перед родителями с беседами по таким, например, темам: «Режим дня -

залог здоровья и высокой успеваемости», «Гигиена умственного труда школьника», «Организация уголка школьника дома», «Гигиена школьника», «Профилактика школьной близорукости», «Формирование правильной осанки у школьников», «Образ жизни и здоровье», «Влияние курения и алкоголя на здоровье школьника», «Профилактика неврозов детей», «Гигиена сна детей», «Труд - счастье, спорт - здоровье» и другим.

Продолжительность беседы не должна превышать 15– 20 минут. К беседе необходимо подготовить конспект и, по возможности, наглядные пособия.

К отчету по педпрактике приложить: анкеты, их анализ, тезисы выступления по какой-либо из предложенных тем. Тезисы должны обязательно включать перечень гигиенических норм организации школьного режима ребенка.

## Оценочное средство 2. Формирование безопасного поведения

Задание 1. Разработка и проведение мероприятия (беседа, игра, диспут, праздник, др.) для формирования безопасного поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях; дома, в природной среде, социуме (как не потеряться), на дорогах (ПДД), в экстремальных ситуациях, др. актуальных тем по запросу конкретной школы. по запросу образовательной организации.

На основе плана работы организации и беседы с учителем определить тему, форму и содержание воспитательного мероприятия по формированию безопасного поведения младших школьников определенной возрастной группы.

Разработать сценарий (конспект) мероприятия, согласовать его с учителем, «разыграть» на практическом занятии в вузе, реализовать его с учащимися.

По итогам проведенного мероприятия проанализировать полученные результаты, заполнить рефлексивный отчет. Отчетная документация:

1. Сценарий (конспект) воспитательного мероприятия.
2. Рефлексивный анализ воспитательного мероприятия

### Тесты для проверки знаний по дисциплине

#### «Здоровьеберегающая и безопасная среда»

1. Занятия в начальной школе следует начинать не ранее:

- а) 8.30 ч. утра      б) 7 ч. утра      в) 9 ч. утра      г) 8 ч. утра

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

- а) 8 м<sup>2</sup>      б) 2,5 м<sup>2</sup>      в) 5 м<sup>2</sup>      г) 4 м<sup>2</sup>

3. Какие цвета рекомендуется применять для классных досок:

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

4. Наполняемость классов в обычной начальной школе не должна превышать:

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

5. Оптимальный возраст для начала школьного обучения:

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

6. 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.

7. 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
8. На каких уроках в начальной школе следует проводить контрольные работы?
- а) 3-4    б) 1-2    в) 2-4    г) 4-5
9. 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
10. 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
11. 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
12. Оптимальная продолжительность перемен между уроками составляет:
- а) 5 мин            б) 10 мин            в) 15 мин            г) 20 мин
13. Какова должна быть продолжительность перерыва между 1 и 2 сменами:
- а) 40 мин            б) 30 мин            в) 20 мин            г) 1 час
14. «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
15. Число уроков в день в начальных классах, независимо от продолжительности учебной недели, не должно быть более:
- а) 6            б) 4            в) 5            г) 3
16. Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения в 1-2 классах должна составлять не более (минут):
- а) 25            б) 30            г) 15            в) 20
17. 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
18. Сколько времени требуется ребенку 2-3 классов для выполнения полного объема домашнего задания?
- а) не более 3,5 ч                    б) 1,5 ч                    в) 2,5 ч                    г) 0,5-1ч

19. Сколько времени требуется ребенку 4-5 классов для выполнения полного объема домашнего задания?

- а) не более 3,5 ч      б) 1,5 ч      в) 2 ч      г) 0,5-1ч

20. Сколько времени требуется первокласснику для выполнения полного объема домашнего задания?

- а) не более 1ч      б) 1,5 ч      в) 2 ч      г) 0 ч

21. Средняя продолжительность письма и чтения в 1-4 классах не должна превышать:

- а) 10-15 мин.      б) 7-10 мин.      в) 15-20 мин.      г) 5-7 мин.

22. 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

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

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

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

- а) демонстрации благосостояния семьи и воспитания уверенности в себе  
б) в целях профилактики нарушения осанки и здоровьесбережения  
в) увеличения мотивации ко всем учебным предметам  
г) улучшения показателей работы сердечно-сосудистой системы школьников

25. В учебных помещениях и кабинетах, кабинетах психолога и логопеда, лабораториях, актовом зале, столовой, рекреациях, библиотеке, вестибюле, гардеробе температура воздуха должна составлять:

- а) 18-24°С      б) 17-20°С      в) 22-24°С      г) 20-22°С

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

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

27. 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

В течение дня работоспособность

- а) наивысшая на первом уроке  
б) наивысшая на 2-3 уроках  
в) снижается в первой половине рабочего дня  
г) практически не изменяется

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

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

Как организовать правильное освещение рабочего места школьника дома?

0. 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

31. Правильную посадку учащихся обеспечивает

- а) правильная зрительная рабочая дистанция
- б) выбор цвета мебели
- в) подбор стула к массе тела
- г) выбор размера мебели и контроль учителя

32. 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

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

- а) не более 200 лк
- в) не более 150 лк
- б) 300 лк и более
- г) 400 лк и более

34. 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

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

- а) 5-7 мин
- б) 7-10 мин
- в) 15-20 мин
- г) 10-17 мин

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

- а) меняют только по желанию учеников
- б) один
- в) два и более
- г) раз в четверть

Назовите все правила гигиены зрения в начальной школе.

В виде чего должна быть маркировка мебели, соответствующая росту:

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

38. Какие виды учебной мебели в начальной школе возможны:

- а) только парты
- б) только конторки
- в) только столы
- г) столы, парты, иногда конторки

39. 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

40. 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

41. Главным фактором, влияющим на рост и развитие является:

- а) температура в квартире
- б) питание
- в) погодные условия
- г) освещенность классной комнаты

42. Главный фактор, учитываемый при оценке освещенности класса

а) цвет стен и мебели

г) мощность ламп на 1 м<sup>2</sup>

б) абсолютные размеры окон

д) расположение здания

в) абсолютная мощность ламп

. К гигиеническим принципам при составлении расписания уроков относятся:

- а) чередование трудных и легких предметов
- б) учет динамики работоспособности учащихся
- в) учет времени года
- г) учет учебной четверти

Перечислите этапы реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе:

45. Назовите критерии здоровьесбережения младшего школьника:

46. Назовите 5 основных параметров стола и стула, дайте им характеристику:

47. Как подобрать дома мебель для младшего школьника?

