**Тест «Моё здоровье».**

**Цель** – проверить уровень знаний о гигиенических навыках, правильном питании, уровень установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Инструкция.** Прочитай. Выбери правильные ответы. Поставь + в кружочке, напротив выбранного ответа. В одном вопросе может встретиться несколько вариантов ответов.

1. Человек относится к…

* 1. живой природе
* 2. неживой природе
* 3. не относится к природе

1. Как вода может укрепить здоровье человека?

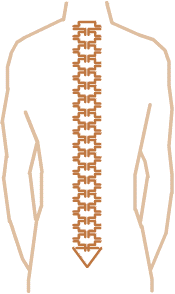
* 1. закаливание
* 2. растворяет болезнетворные бактерии
* 3. вода не укрепляет здоровье человека

1. Природа помогает лечить человека с помощью...

* 1. лекарственных растений
* 2. ядовитых грибов
* 3. росы и дождя

1. Отметь правильные советы по уходу за кожей.

* 1. после душа можно вытираться любым полотенцем
* 2. всегда мыть руки перед едой
* 3. принимай душ без мочалки и мыла
* 4. смажь пересохшую кожу кремом
* 5. если на коже ранка, нужно обратиться за помощью



1. Что изображено на рисунке?

* 1. Скелет ног
* 2. Позвоночник
* 3. Череп
* 4. Скелет

1. Выдели людей, у которых правильная осанка.

1. 2. 3. 4.



1. Выдели правила сохранения правильной осанки.

* 1. сиди на уроке прямо
* 2. носи портфель в одной руке
* 3. не кури
* 4. долго сиди в одной позе

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой друг забыл дома сумку с вещами и просит тебя ему помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом:

*  1. мыло
*  2. зубная щетка
*  3. полотенце для рук
*  4. мочалка
*  5. зубная паста
*  6. шампунь
*  7. тапочки
*  8. полотенце для тела

1. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, чтобы твои друзья

соблюдали правила гигиены. В каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

* 1. после прогулки
* 2. перед посещением туалета
* 3. после посещения туалета
* 4. когда заправил постель
* 5. перед едой
* 6. перед прогулкой
* 7. после игры в мяч
* 8. после того, как поиграешь с кошкой или собакой

1. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?
   * 1. каждый день
   * 2. два- три раза в неделю
   * 3. один раз в неделю
2. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

* 1. положить палец в рот
* 2. подставить палец под кран с холодной водой
* 3. помазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
* 4. помазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для

счастливой жизни? Выбери четыре из них:

* 1. иметь много денег
* 2. много знать и уметь
* 3. быть здоровым
* 4. быть самостоятельным (самому решать, что делать и обеспечивать себя)
* 5. иметь интересных друзей
* 6. быть красивым и привлекательным
* 7. иметь любимую работу
* 8. жить в счастливой семье

1. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

Выбери и отметь четыре высказывания:

* 1. регулярные занятия спортом
* 2. хороший отдых
* 3. знания о том, как заботится о своем здоровье
* 4. хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.п.)
* 5. возможность лечиться у хорошего врача
* 6.деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал
* 7. ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.)

**Ключ**

Подсчитать количество правильных ответов.

**Ответы**

|  |  |
| --- | --- |
| **1**-1  **2**-1,2  **3**-1  **4**-2,4,5  **5**- 2  **6**-1,3  **7** - 1 | **8**-2,4  **9**-1,3,5,7,8  **10**- 1  **11**- 4  **12**-3,4,7,8  **13** - 1,2,3,7 |

**Результаты теста**

**13 - 10 баллов** – высокий уровень знаний: сформированы гигиенические навыки, знания о правильном питании, режиме дня; уровень установки на безопасный, здоровый образ жизни высокий, различает вредные и полезные привычки.

**7 - 10 баллов** – средний уровень знаний: сформированы гигиенические навыки, знания о правильном питании, режим дня; достаточный уровень установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**0 - 6 баллов** – низкий уровень знаний: минимально сформированы гигиенические навыки, знания о правильном питании, режиме дня; минимальный уровень установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Анкета «Вредные привычки»**

**(для обучающихся начальных классов)**

**Цель –** изучение отношения обучающихся к вредным привычкам и выявление ситуации в семье.

**Анонимное анкетирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы** | **Ответы** |
| 1.Видели ли вы на улице пьяного человека? |  |
| 2. О чем вы думаете, когда видите пьяного человека на улице? |  |
| 3. Пьют ли ваши родители? |  |
| 4. Как часто выпивают ваши родители? |  |
| 5. Как вы относитесь к пьянству родителей? |  |
| 6. Какие меры предосторожности нужно предпринимать при общении с пьяным? |  |
| 7. Какие меры наказания вы знаете и считаете ли их справедливыми? |  |
| 8. Многие ли твои друзья курят? |  |
| 9. Как ты к этому относишься? |  |
| 10. Пробовал ли ты курить? |  |

**Анкета «Вредные привычки»**

**(для родителей)**

**Цель -** изучить отношение родителей к курению.

**Анонимное анкетирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос** | **Ответ** |
| 1. В каком возрасте Вы впервые попробовали закурить? |  |
| 2. С кем и в каких обстоятельствах это произошло? |  |
| 3. Курите ли вы сейчас? |  |
| 4. Сколько лет Вы уже курите систематически, ежедневно? |  |
| 5. Сколько штук в день примерно выкуриваете? |  |
| 6. Подсчитайте, сколько это стоит на протяжении года (365 дней). |  |
| 7. Курят ли в Вашей семье, кто: отец, мать, брат и др.? |  |
| 8. Курят ли в Вашей комнате, в доме или курящие выходят на улицу? |  |
| 9. Есть ли среди Ваших друзей, подруг курящие? |  |
| 10.Кого в Вашем кругу родных и друзей больше – курящих или не курящих? |  |
| 11.Кого среди знакомых курящих больше – мужчин или женщин? |  |
| 12.Хотели ли Вы бросить курить? |  |
| 13.Пробовали Вы бросить курить и сколько раз? |  |
| 14.Какие средства могут помочь бросить курить? |  |
| 15.В каких обстоятельствах Вам более всего хочется закурить? |  |
| 16.Почему возникает такая сильная тяга к табаку? |  |
| 17.Сколько раз на протяжении текущего года Вы болели? |  |
| 18.Ухудшилось ли ваше здоровье с тех пор, как Вы начали курить? |  |
| 19.Улучшилось ли ваше здоровье с тех пор, как Вы бросили курить? |  |
| 20. Какие болезни человека прямо связаны с курением табака? |  |