**Проверочная работа по окружающему миру для 4 класса**

**по теме «Ты и твоё здоровье»**

**(УМК «Начальная школа 21 века»)**

1. Подчеркни слова, которые характеризуют здорового человека.

 Не курит, закалённый, бледный, истощённый, часто болеет, любит заниматься физкультурой, боится сквозняков, гуляет на свежем воздухе, имеет хороший аппетит, всегда в хорошем настроении, капризен и плаксив.

2. Что такое режим дня? (выбери правильное высказывание и отметь его «галочкой»)

    1. Чередование игр, развлечений и просмотра телевизора в течение дня.

    2. Порядок труда и отдыха, который соблюдается каждый день.

    3. Последовательная смена частей дня (утро, день, вечер).

    4. Последовательная смена частей суток (день, ночь).

3. Выбери правильные высказывания и отметь их «галочкой».

   1. Спать нужно в тихом нежарком помещении.

   2. Перед сном нужно играть в шумные игры и много двигаться.

   3. Необходимо ложиться спать в одно и то же время.

   4. Перед сном не желательна прогулка  на свежем воздухе.

4. Что такое личная гигиена? (выбери правильное высказывание и отметь его «галочкой»)

    1. Соблюдение чистоты своего тела.

    2. Наведение чистоты и порядка в своей комнате.

    3. Советы друзьям соблюдать чистоту.

    4. Разглядывание своего лица в зеркале.

5. Подчеркни продукты, в которых содержится много белков.

Молоко, мясо, растительное масло, рыба, хлеб, торт, маргарин, шоколад, фруктовый сок, творог.

6. Что такое рациональное питание? (выбери правильное высказывание и отметь его «галочкой»)

    1. Употреблять в пищу только самые вкусные и любимые продукты.

    2. Питаться разнообразной пищей, при помощи которой получать достаточно

       энергии для активной жизни.

    3. Питаться только тогда, когда очень голоден.

7. Как вредные привычки влияют на здоровье человека? (выбери правильное высказывание и отметь его «галочкой»)

    1. Значительно ухудшают.

    2. Никак не влияют.

    3. Улучшают здоровье.

8. Сколько времени в день ты можешь работать с компьютером? (выбери правильное высказывание и отметь его «галочкой»)

   1. 1 час.

   2. 10-15 минут.

   3. Сколько угодно.

   4. Чем больше, тем лучше, лишь бы разрешали родители.

9. Как ты перейдёшь дорогу, если нет светофора? (выбери правильное высказывание и отметь его «галочкой»)

   1. Перейду в любом месте дороги.

   2. Найду пешеходный переход и перейду дорогу по нему.

   3. Крикну, чтобы машины остановились.

   4. Буду искать такую дорогу, где нет машин.

10.  Запиши телефоны служб экстренной помощи.

      При пожаре - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

      При травме или боли -  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

      При утечке газа - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

      Если в квартиру пытается войти незнакомый человек - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

11. Во дворе появилась чужая собака, и дети стали с ней играть. Какой ты дашь им совет? (отметь его «галочкой»)

      1. Собака – друг человека, поэтому с любой собакой можно играть.

      2. Надо взять палку и прогнать собаку со двора.

      3. С такой собакой играть нельзя, потому что она может быть больной и агрессивной.

      4. Нужно громко закричать, чтобы собака испугалась и убежала.

12. Почему в школе  нужно соблюдать определенные правила поведения? (выбери правильное высказывание и отметь его «галочкой»)

      1. Потому что этого требуют учителя и директор школы.

      2. В школе много людей, поэтому важно, чтобы был порядок.

      3. Потому что за выполнением правил поведения следят дежурные.

      4. Потому что родители ругают за замечание в дневнике.

13. Отметь «галочкой» признаки начинающегося гриппа.

     1. Озноб.

     2. Желание хорошо поесть.

     3. Сильная головная боль.

     4. Желание прыгать и веселиться.

     5. Насморк и кашель.

     6. Высокая температура.

14. Перечисли признаки аллергии.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. Запиши правила предупреждения кишечных заболеваний.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

16. Выбери правильное высказывание и отметь его «галочкой».

      1. Если что-то болит нужно выпить лекарство от боли, которое лежит

          в домашней аптечке.

      2. Никакие лекарства нельзя принимать без разрешения взрослых.