

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Е.Ю. Лыкова

ТЕСТЫ ПО ВОЗРАСТНОЙ АНАТОМИИ,
ФИЗИОЛОГИИ И ГИГИЕНЕ:
гигиена детей и подростков

Учебно-методическое пособие

Саратов
2017

УДК 611:612
ББК 28.9я 73

Л 88

Лыкова Е.Ю.

Л 88 Тесты по возрастной анатомии, физиологии и гигиене: гигиена детей и подростков. Учеб.-метод. пособие. Ч.2. – Саратов, 2017. 52 с.

Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки бакалавриата 44.03.01 Педагогическое образование по профилю «Биология».

В данный сборник тестов включены основные вопросы по курсу «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», позволяющие быстро и качественно оценить степень подготовленности учащихся.

Рецензент:

Кандидат биологических наук, доцент *Т.В. Перевозникова*

УДК 611:612
ББК 28.9я 73

ПРЕДИСЛОВИЕ

Одной из современных технологий оценки учебных достижений учащихся является форма контроля в виде тестовых заданий – тестовая технология, использование которой имеет ряд преимуществ: объективность, легкость обработки, экономия времени. В то же время у студентов развивается логическое мышление и внимательность.

Во 2-ой части учебно-методического пособия «Тесты по возрастной анатомии, физиологии и гигиене» представлены задания по гигиене детей и подростков по разделам: «Физическое развитие детей и подростков», «Гигиена образовательной деятельности детей», «Гигиена питания детей и подростков», «Гигиена среды развития, воспитания и обучения детей».

Так же, как и в 1-ой части, для повышения эффективности контроля в пособие включены тестовые задания разных типов: закрытые – с выбором одного или нескольких вариантов, на установку последовательности и соответствие; открытые – в которых надо дописать ответ в виде нескольких слов и нахождение ошибок в приведенном тексте и их исправление.

Данное пособие содержит контрольно-измерительные материалы, тестовые задания, которые позволяют оценить знания не только преподавателю, но и самому студенту, выявить недочеты и активизировать самостоятельную работу на учебных занятиях.

Пособие предназначено для студентов учреждений высшего профессионального образования, преподавателей вузов и других учебных заведений, также будет полезно для школьников, абитуриентов, учителей биологии и всех, интересующихся возрастной анатомией, физиологией и гигиеной.

1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Неодновременное созревание различных органов и систем называют:

- а) гармоничностью;
- б) гетерохронностью;
- в) надежностью;
- г) гомеостазом

Феномен ускоренного психофизиологического развития и созревания организма детей и подростков называется:

- а) акселерацией;
- б) ретардацией;
- в) гармоничностью;
- г) дисгармоничностью

Способность организма, характеризующаяся оптимальным запасом резервных возможностей, способных обеспечить устойчивость и жизнеспособность при значительных возмущающих воздействиях, называется:

- а) акселерацией;
- б) гетерохронностью;
- в) выживанием;
- г) надежностью биологической системы

Наиболее значительно длина тела меняется в:

- а) старости;
- б) период полового созревания;
- в) возрасте 5-7 лет;
- г) первый год жизни

К соматометрическим признакам не относится:

- а) масса тела;
- б) окружность головы;
- в) жизненная емкость легких;
- г) окружность груди

Под акселерацией понимают:

- а) замедление темпов развития организма;
- б) средний уровень развития по сравнению с предшествующим поколением;
- в) ускорение темпов развития организма по сравнению с предшествующим поколением;
- г) всестороннее развитие

Измерение ЖЕЛ проводится с помощью:

- а) барометра;
- б) спиртометра;
- в) спирометра;

г) тонометра.

Условное деление жизни человека на возрастные этапы называют:

- а) возрастной градацией;
- б) биологической классификацией возраста;
- в) возрастной периодизацией;
- г) паспортизацией возраста

Рост и развитие в организме ребенка происходят:

- а) только в периоды возрастных кризисов;
- б) непрерывно в течение всего онтогенеза;
- в) только в пренатальном периоде;
- г) только в постнатальном периоде

Качественные изменения в детском организме, заключающиеся в усложнении его организации, называются _____

- а) ростом;
- б) развитием;
- в) онтогенезом;
- г) системогенезом

Согласно возрастной периодизации 5-летнего мальчика относят к периоду _____ возраста

- а) раннего детства;
- б) первого детства;
- в) второго детства;
- г) позднего детства

О физическом развитии человека судят на основании:

- а) физиометрических признаков;
- б) соматометрических и соматоскопических признаков;
- в) соматометрических, физиометрических и соматоскопических признаков;
- г) соматоскопических и физиометрических признаков

В какой возрастной период отмечается наибольшая скорость роста тела в длину и нарастания массы тела:

- а) в течение 1 года;
- б) в течение 2 года;
- в) в пубертатный период;
- г) в 6-7 лет

В процессе онтогенеза более раннее созревание вегетативных центров регуляции функций по сравнению с соматическими - это пример _____ роста и развития:

- а) надежности;
- б) непрерывности;
- в) гетерохронности;
- г) гармоничности

К физиометрическим признакам, характеризующим физическое развитие, относятся:

- а) рост, масса, окружность грудной клетки;
- б) сила, ЖЕЛ, острота зрения;
- в) форма грудной клетки, осанка, форма ног;
- г) масса, ЖЕЛ, форма ног

Качественные преобразования в организме, заключающиеся в усложнении строения, функций всех тканей и органов, их взаимоотношений, а также процессов их регуляции, называются _____

- а) дифференцировкой;
- б) развитием;
- в) ростом;
- г) системогенезом

Появление специализированных структур нового качества из мало специализированных клеток-предшественниц – это _____

- а) рост;
- б) формообразование;
- в) дифференцировка;
- г) развитие

Дифференцировочные процессы протекают:

- а) во внутриутробном периоде;
- б) вплоть до завершения 1 года жизни;
- в) в течение первых 3 лет жизни;
- г) вплоть до завершения полового созревания

К закономерностям роста и развития относят:

- а) только гармоничность;
- б) гармоничность, надежность, гетерохронность;
- в) только гетерохронность;
- г) только надежность

Основными показателями физического развития детей являются, все кроме:

- а) рост;
- б) масса;
- в) эластичность кожи;
- г) окружность головы;
- д) окружность грудной клетки.

Процесс формирования познавательной деятельности детей называют _____

- а) функциональным развитием;
- б) ростом;
- в) физическим развитием;
- г) психическим развитием

Продолжительность периода второго детства:

- а) 7-10 лет мальчики, 8-13 лет девочки;
- б) 8-12 лет мальчики, 8-11 лет девочки;
- в) 7-11 лет мальчики и девочки;
- г) 6-11 лет мальчики, 7-9 лет девочки

Индивидуальное развитие организма называют _____

- а) филогенезом;
- б) антропогенезом;
- в) системогенезом;
- г) онтогенезом

Вес-ростовой индекс Кетле (ВРИК) определяют по формуле (где Р - рост, см; m - масса тела, кг):

- а) $\text{ВРИК} = P/m$;
- б) $\text{ВРИК} = P - m$;
- в) $\text{ВРИК} = P + m$;
- г) $\text{ВРИК} = m/P$.

Наиболее адекватным методом определения функциональных возможностей организма является:

- а) метод функциональных нагрузок;
- б) наблюдение;
- в) соматометрия;
- г) соматоскопия

Создатель учения о гетерохронности развития органов и систем органов человека

- а) Красногорский Н.И.;
- б) Анохин П.К.;
- в) Павлов И.П.;
- г) Сеченов И.М.

Физическое развитие - это:

- а) овладение системой знаний, умений и навыков в области физической культуры;
- б) результат физической подготовки, измеряемый уровнем достижений в специальных упражнениях-тестах;
- в) естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных признаков организма, обусловленный наследственными факторами и конкретными условиями внешней среды;
- г) высокий уровень индивидуального и гармоничного становления физических способностей человека.

Период второго детства у девочек длится:

- а) с 1 до 3 лет;
- б) с 13 до 14 лет;
- в) с 8 до 11 лет;
- г) с 8 до 15 лет

Для создания «возрастных норм» используют:

- а) метод телеметрии;
- б) метод наблюдения;
- в) метод «поперечных срезов»;
- г) метод «продольных» исследований

Установите соответствие:

Главное условие для нормального нервно-психического развития ребенка:

- а) полноценный эмоциональный контакт;
- б) возможность предметной деятельности;
- в) возможность игровой деятельности

Возрастной период

- А. 1 год жизни
- Б. Преддошкольный возраст (2-3 года)
- В. Дошкольный возраст (4-6 лет)

С помощью соматоскопии и антропометрических измерений определяют уровень:

- а) физической подготовленности;
- б) физического здоровья;
- в) физического развития;
- г) физической нагрузки

Основными показателями физического развития детей являются все, кроме:

- а) рост;
- б) масса;
- в) эластичность кожи;
- г) окружность головы;
- д) окружность грудной клетки.

С помощью соматометрических методик нельзя определить:

- а) окружность головы;
- б) мышечную силу;
- в) окружность груди;
- г) длину тела

Качественные изменения в детском организме, заключающиеся в усложнении его организации, называются _____

- а) ростом;
- б) развитием;
- в) онтогенезом;
- г) акселерацией

Метод оценки показателей физического развития:

- а) динамометрия;
- б) сигмальных отклонений;
- в) физиометрия;
- г) соматометрия;

д) соматоскопия

Согласно возрастной периодизации 25-летнего мужчину относят к периоду ___ возраста

- а) престарелого;
- б) старческого;
- в) пожилого;
- г) зрелого

Автором концепции системогенеза является:

- а) В.П. Гундобин;
- б) И.П. Павлов;
- в) П.К. Анохин;
- г) А.А. Маркосян

Установите соответствие:

А. Методы исследования физического развития

Б. Методы оценки физического развития

Методы

- а) регрессионный;
- б) сигмальных отклонений;
- в) физиометрия;
- г) соматометрия;
- д) центильный;
- е) соматоскопия;
- ж) индексов;
- з) наблюдения.

Найдите ошибки в приведённом тексте. Укажите номера предложений, в которых сделаны ошибки, исправьте их.

1. Акселерация - это ускоренное развитие живого организма. 2. При акселерации происходит ускорение только соматического развития детей и подростков относительно аналогичных показателей у предшествующих поколений. 3. В качестве основных проявлений акселерации рассматривают: большую длину и массу тела новорожденных; рост годовалых детей в среднем на 4—5 см, а масса тела на 1—2 кг больше, чем в предыдущие годы; увеличение длины тела у акселератов на 8—10 см по сравнению с предшествующим и др. 4. Причины акселерации: изменения питания (увеличение содержания в пище полноценных белков и натуральных жиров); воздействие на ребенка солнечных лучей; изменение климата; общее снижение заболеваемости в младенчестве и детстве и др. 5. Ретардация - процесс, обратный акселерации, т.е. замедление процессов биологического созревания всех органов и систем организма. 6. Децелерация - более позднее или замедленное развитие организма человека.

Половые различия в строении тела появляются в _____ периоде

- а) первого детства;

- б) юношеском;
- в) подростковом;
- г) второго детства

С понятием роста не связаны процессы увеличения:

- а) функциональных возможностей клеток;
- б) количества клеток;
- в) длины тела;
- г) массы тела

Процесс формирования познавательной деятельности детей называют _____

Антропометрические исследования позволяют

- а) дать общую оценку состоянию физического развития;
- б) оценить творческие способности ребенка;
- в) определить степень умственного развития;
- г) определить степень психического развития

Феномен ускоренного психофизиологического развития и созревания организма детей и подростков называется:

- а) акселерацией;
- б) ретардацией;
- в) гармоничностью;
- г) дисгармоничностью

Оценка показателей физического развития проходит по 5-ти балльной шкале, в которой нет уровня:

- а) средний;
- б) высокий;
- в) низкий;
- г) очень низкий

Автором концепции надежности биологической системы является:

- а) И.А. Аршавский;
- б) П.К. Анохин;
- в) А.А. Маркосян;
- г) И.П. Павлов

Причиной замедленного развития ребенка не может (не могут) стать:

- а) отсутствие социальных контактов;
- б) сенсорная депривация;
- в) сенсорнообогащенная среда;
- г) генетические факторы

Метод оценки физического развития, сущностью которого является определение положения каждого индивидуального показателя (длины и массы тела и др.) в одном из восьми центильных интервалов, называется _____.

К физиометрическим признакам относится:

- а) форма ног;
- б) масса тела;
- в) мышечная сила кисти;
- г) окружность грудной клетки

К методу «поперечных срезов» при изучении физического развития не относится:

- а) наблюдение за физическим развитием больших групп детей в течение длительного времени;
- б) определение уровня физического развития отдельного ребёнка во время плановых осмотров;
- в) массовое обследование физического развития больших групп детей, проводимое одномоментно с целью получения возрастных нормативов или с целью изучения состояния здоровья;
- г) наблюдение за физическим развитием больших групп детей в течение длительного времени;
- д) наблюдение за физическим развитием отдельных детей в короткий промежуток времени

Качественные функциональные изменения организма, приводящие к усложнению организации и взаимодействия всех его систем, процессов регуляции называется:

- а) системогенезом;
- б) ростом;
- в) эмбриогенезом;
- г) развитием

Метод индексов позволяет оценить:

- а) силу мышц;
- б) гибкость;
- в) пропорциональность телосложения;
- г) уровень физического здоровья.

относят:

- а) остроту зрения;
- б) окружность головы;
- в) окружность грудной клетки;
- г) длину и массу тела;
- д) жизненную емкость легких

Каковы возрастные границы периода первого детства?

- а) 1-3 года;
- б) 2-5 лет;
- в) 4-7 лет;
- г) 3-6 лет

Более раннее созревание вегетативных центров регуляции функций по сравнению с соматическими - это пример _____ роста и развития

- а) надежности;
- б) непрерывности;
- в) гетерохронности;
- г) гармоничности

Синонимом понятия «календарный возраст» является:

- а) паспортный возраст;
- б) костный возраст;
- в) зубной возраст;
- г) биологический возраст

К соматоскопическим показателям физического развития относят:

- а) развитие костно-мышечной системы;
- б) рост стоя;
- в) рост сидя;
- г) половое развитие;
- д) состояние осанки

Окружности частей тела измеряют:

- а) калипером;
- б) сантиметровой лентой;
- в) антропометром;
- г) транспортиром;
- д) линейкой.

Толщину кожно-жировой складки измеряют с помощью:

- а) сантиметровой ленты;
- б) калипера;
- в) штангенциркуля;
- г) транспортира;
- д) антропометра.

К закономерностям роста и развития относят:

- а) только гармоничность;
- б) гармоничность, надежность, гетерохронность;
- в) только гетерохронность;
- г) только надежность

Надежность роста и развития организма обеспечивается за счет _____ функций и органов:

- а) только дублирования;
- б) только пластичности;
- в) дублирования, пластичности, избыточности;
- г) только избыточности

К соматоскопическим признакам физического развития относятся:

- а) окружность грудной клетки;
- б) форма грудной клетки;
- в) окраска и состояние кожных покровов;
- г) сила кисти;
- д) развитие вторичных половых признаков

В отличие от «внутригрупповой» акселерации под «эпохальной» акселерацией понимается:

- а) замедленное развитие по сравнению со сверстниками своего поколения;
- б) замедленное развитие по сравнению с предшествующим поколением;
- в) ускоренное развитие по сравнению со сверстниками своего поколения;
- г) ускоренное развитие по сравнению с предшествующим поколением

Ретардацией называют _____ развитие

- а) ускоренное;
- б) замедленное;
- в) среднее;
- г) всестороннее

Процессы роста подчиняются законам и закономерностям:

- а) неравномерности изменений скорости роста;
- б) асимметрии роста;
- в) гетерохронности;
- г) системогенеза;
- д) половой специфичности роста

К соматоскопическим данным относятся следующие показатели физического развития:

- а) жизненная ёмкость лёгких;
- б) окраска и состояние кожных покровов;
- в) осанка;
- г) масса тела;
- д) форма ног

Период от 4 до 7 лет выделяют как:

- а) первое детство;
- б) раннее детство;
- в) второе детство;
- г) позднее детство.

Установите соответствие:

Группы показателей физического развития

А. Соматоскопические

- Б. Физиометрические
- В. Соматометрические

Показатели

- а) рост сидя;
- б) форма грудной клетки;
- в) окружность грудной клетки;
- г) жизненная емкость легких;
- д) развитие вторичных половых признаков;
- е) сила кисти

Привычное положение тела человека во время ходьбы, стояния, сидения и работы называют _____

- а) стойкой;
- б) осанкой;
- в) позой;
- г) расположением

Возрастные периоды, когда при оценке уровня физического развития не учитывают половую принадлежность:

- а) раннее детство;
- б) второе детство;
- в) грудной период;
- г) первое детство;
- д) новорожденный;
- е) подростковый

При измерении длины тела испытуемый должен касаться стойки ростомера:

- а) ягодицами;
- б) пятками;
- в) лопатками;
- г) спиной;
- д) руками

Для характеристики физического развития используют признаки:

- а) соматометрические;
- б) биохимические;
- в) физиометрические;
- г) соматоскопические;
- д) клинические

Закономерности роста и развития детей:

- а) психическое развитие отстает от физического;
- б) в процессах роста и развития наблюдаются половые различия;
- в) чем моложе организм, тем интенсивнее процессы роста и развития;
- г) процессы роста и развития протекают неравномерно;

- д) рост опережает массу тела;
- е) половое развитие отстает от психического развития

Установите соответствие:

Группа факторов, влияющих на физическое развитие

- А. Экзогенные
- Б. Эндогенные

Факторы

- а) соблюдение режима дня
- б) типологические особенности ВНД
- в) уровень двигательной активности
- г) питание
- д) состояние эндокринной системы
- е) социальная среда

Индивидуальное развитие организма называют _____

К соматоскопическим показателям физического развития относятся:

- а) тип жировоголожения;
- б) состояние осанки;
- в) развитие вторичных половых признаков;
- г) масса тела;
- д) рост стоя

При антропометрическом исследовании определение массы тела проводят с помощью медицинских весов:

- а) без одежды;
- б) без обуви;
- в) натощак утром;
- г) перед отходом ко сну;
- д) после еды

Какие из перечисленных признаков относятся к физиометрическим:

- а) рост стоя;
- б) рост сидя;
- в) масса;
- г) ЖЕЛ;
- д) окружность талии

Гармоничным является физическое развитие, при котором масса тела и окружность грудной клетки:

- а) отличаются от должных в пределах двух сигм;
- б) соответствуют должным средним величинам;
- в) отличаются от должных в пределах трех сигм;
- г) отличаются от должных средних величин в пределах одной сигмы;
- д) отличаются от должных в пределах четырех сигм

К физиометрическим показателям физического развития относят:

- а) становую силу;
- б) массу тела;
- в) осанку;
- г) жизненную емкость легких;
- д) экскурсию грудной клетки

К функциональным показателям физического развития ребенка Дисгармоничным является развитие, при котором масса тела и

окружность грудной клетки:

- а) отличаются от должных средних величин в пределах одной сигмы;
- б) соответствуют должным средним величинам;
- в) отличаются от должных в пределах двух сигм;
- г) отличаются от должных в пределах трех сигм;
- д) отличаются от должных в пределах четырех сигм

Найдите ошибки в приведённом тексте. Укажите номера предложений, в которых сделаны ошибки, исправьте их.

1. Процессы роста и развития протекают непрерывно и носят поступательный характер, но их темп неравномерный. 2. Наибольший темп увеличения длины тела отмечается в подростковом возрасте. 3. Выживаемость организма на разных этапах онтогенеза обеспечивается избирательным и ускоренным развитием определенных структурных образований и функций. 4. Развитие всех функциональных систем у девочек происходит более интенсивно. 5. Рост и развитие обусловлены, прежде всего, генетическими факторами. 6. Весной и летом рост замедляется, а нарастание массы тела ускоряется.

К соматометрическим показателям нельзя отнести:

- а) определение степени развития вторичных половых признаков;
- б) измерение окружности головы;
- в) измерение диаметров рук и ног;
- г) определение осанки;
- д) определение остроты зрения

Замедление процессов биологического созревания всех органов и систем организма – это _____

В возрастной периодизации учитывают:

- а) рост;
- б) степень полового созревания;
- в) окостенение скелета;
- г) развитие эндокринных желез;
- д) осанку

Прибор, с помощью которого определяют силу кисти – это _____.

Установите соответствие:

Период развития организма

- А. Раннее детство
- Б. Подростковый возраст
- В. Грудной возраст
- Г. Первое детство
- Д. Юношеский возраст
- Е. Второе детство

Продолжительность

- а) 4-7 лет
- б) 17-21 год юноши, 16-20 лет девушки
- в) 1-3 года
- г) 11 дней – 1 год
- д) 8-12 лет мальчики, 8-11 лет девочки
- е) 13-16 лет мальчики, 12-15 лет девочки

Акселерация физического развития характеризуется:

- а) ускорением роста;
- б) ускорением моторики;
- в) наступлением половой зрелости в более раннем возрасте;
- г) повышением массы тела;
- д) замедлением нервно-психического развития

Качественные функциональные изменения организма, приводящие к усложнению организации и взаимодействия всех его систем, процессов регуляции называется _____

К важным закономерностям роста и развития детей относятся:

- а) сезонная и суточная периодика роста;
- б) системогенез;
- в) непропорциональность роста;
- г) неравномерность и непрерывность роста и развития;
- д) надёжность

Количественное увеличение биомассы организма за счет увеличения геометрических размеров и массы отдельных его клеток или увеличения числа клеток благодаря их делению – это _____.

Возрастная периодизация используется для:

- а) организации образовательно-воспитательной деятельности детей разного возраста;
- б) определения возраста поступления ребенка в детское учреждение, начала трудовой деятельности;
- в) гигиенического нормирования факторов окружающей среды;
- г) диагностики заболеваний у детей и подростков.

На степень физического развития влияет:

- а) жилищно-бытовые условия;
- б) условия воспитания;
- в) наследственность;
- г) режим питания;

д) состояние здоровья

В чем проявляется акселерация?

К набору тестов, оценивающих биологический возраст, относят:

- а) определение артериального давления;
- б) определение частоты пульса;
- в) определение умственной работоспособности;
- г) определение продолжительности задержки дыхания;
- д) определение силовой выносливости

Биологический возраст человека не определяют по:

- а) скелетной зрелости;
- б) зубной зрелости;
- в) паспортным данным;
- г) степени развития вторичных половых признаков

Экзогенными факторами, влияющими на физическое развитие, являются:

- а) состояние эндокринной системы;
- б) питание;
- в) социальная среда;
- г) типологические особенности ВНД;
- д) уровень двигательной активности

Биологический возраст человека определяется:

- а) степенью созревания морфофункциональных и психофизиологических качеств индивида;
- б) уровнем развития эндокринных желез;
- в) гармоничностью развития организма;
- г) развитием вторичных половых признаков

Более позднее или замедленное развитие организма человека - это _____

Акселерация включает:

- а) увеличение продолжительности репродуктивного периода;
- б) изменение структуры заболеваемости;
- в) ускорение развития;
- г) увеличение продолжительности жизни;
- д) ускорение темпов роста и развития

Ускорение темпов развития организма по сравнению с предшествующим поколением называют _____

К принципам надежности относятся:

- а) взаимозаменяемость и замещение функций;
- б) дублирование;
- в) непрерывность;
- г) общего конечного пути;
- д) иррадиации

При определении биологического возраста по В.П. Войтенко в расчет принимается:

- а) длина тела;
- б) жизненная емкость легких;
- в) продолжительность задержки дыхания на вдохе;
- г) степень полового созревания;
- д) статическая балансировка

Создатель учения о гетерохронности развития органов и систем органов человека _____

Наиболее информативным показателем для определения биологического возраста в подростковом периоде является:

- а) зубная зрелость;
- б) психическая зрелость;
- в) костная зрелость;
- г) внешние половые признаки

Установите соответствие:

Параметры физического развития

- А. Окружность грудной клетки
- Б. Жизненная емкость легких
- В. Масса тела
- Г. Толщина кожно-жировой складки
- Д. Длина тела
- Е. Сила кисти

Приборы и инструменты, используемые для оценки физического развития

- а) медицинские весы
- б) ростомер
- в) сантиметровая лента
- г) динамометр
- д) спирометр
- е) калипер

Период начала полового созревания называется _____.

Установите соответствие:

Критерии оценки биологической зрелости

- А. Степень выраженности вторичных половых признаков
- Б. Результат Филиппинского теста
- В. Прибавка длины тела за последний год
- Г. Степень полового созревания
- Д. Длина тела
- Е. Общее количество постоянных зубов

Возрастной период

- а) дошкольный возраст (с 5-и лет) и младший школьный возраст
- б) средний и старший школьный возраст

в) подростковый возраст (с 11 до 17 лет)

Физическое развитие, при котором все исследуемые антропометрические показатели соответствуют одному и тому же центильному ряду, либо допускается отклонение их между собой в пределах соседнего центиля, считается _____.

Периоды онтогенеза. Установите правильную последовательность:

- [1] юношеский возраст;
- [2] второе детство;
- [3] раннее детство;
- [4] подростковый возраст;
- [5] первое детство;
- [6] грудной возраст.

Неодновременное созревание различных органов и систем называют – _____

Найдите ошибки в приведённом тексте. Укажите номера предложений, в которых сделаны ошибки, исправьте их.

1. Физическое развитие детей и подростков оценивают следующими методами: а) методом индексов; б) соматоскопии; в) сигмальных отклонений; г) физиометрии, д) регрессионным. 2. Недостатком метода сигмальных отклонений является то, что оценка проводится изолированно по каждому антропометрическому признаку, вне корреляционной связи с другими показателями. 3. Физиометрия включает: а) оценку состояния опорно-двигательного аппарата; б) определение степени жировотложения; в) оценку стадии полового развития. 4. Существенным недостатком метода индексов является исходное предположение о том, что форма и размеры тела у всех людей изменяются пропорционально. 5. Метод оценки физического развития по шкале регрессии более совершенен, так как оценочные таблицы, составленные по шкале регрессии, учитывают корреляционную зависимость между двумя антропометрическими признаками: длиной и массой тела, длиной тела и окружностью грудной клетки. 6. Перечисленные методы оценки физического развития учитывают уровень биологического развития растущего организма.

2. ГИГИЕНА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

Период вхождения в работу называется:

- а) период оптимальной работоспособности;
- б) период вработывания;
- в) утомление;
- г) период сниженной работоспособности

Переутомление – это процесс _____

- а) физиологический;
- б) патологический;
- в) объективный;
- г) субъективный

Наиболее высокая работоспособность у учащихся средних и старших классов отмечается на:

- а) 1 уроке;
- б) 2-3 уроке;
- в) 3-4 уроке;
- г) 2-5 уроках

Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать для учащихся 1-2-х классов:

- а) более 1,5 кг;
- б) более 2 кг;
- в) более 1 кг;
- г) более 2,5 кг

Облегченным днем недели для учащихся средних и старших классов школы должен быть:

- а) понедельник;
- б) вторник;
- в) среда;
- г) четверг;
- д) пятница.

Затяжной период вработывания отмечается в:

- а) субботу;
- б) четверг;
- в) понедельник;
- г) пятницу

Нормальный физиологический процесс временного снижения работоспособности, наступающий после длительной напряженной или кратковременной чрезмерно интенсивной работы, называется:

- а) усталость;
- б) переутомление;
- в) утомление;

г) перенапряжение

Минимальная продолжительность перемен:

- а) 5 минут;
- б) 10 минут;
- в) 20 минут;
- г) 15 минут

По степени сложности 1-ый урок в школе должен быть всегда:

- а) сложным;
- б) любим;
- в) средним по сложности;
- г) легким

Объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня для обучающихся 5-6 классов должен составлять:

- а) не более 5 уроков, и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 6-ти дневной учебной неделе;
- б) не более 5 уроков;
- в) не более 6 уроков;
- г) не более 7 уроков

Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать для учащихся 9-11-х классов:

- а) более 2 кг;
- б) более 2,5 кг;
- в) более 3,5 кг;
- г) более 4,0 кг.

Усталость – это:

- а) склонность к утомлению;
- б) субъективное выражение утомления;
- в) период низкой работоспособности;
- г) признак переутомления

Методика дозированных заданий применяется для оценки:

- а) математических знаний;
- б) фаз утомления на уроке;
- в) успеваемости учащихся;
- г) умственной работоспособности

Объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня для обучающихся 7-11 классов должен составлять:

- а) не более 8 уроков;
- б) не более 5 уроков;
- в) не более 6 уроков;
- г) не более 7 уроков

Высокая работоспособность школьников по дням недели:

- а) понедельник, суббота;
- б) суббота, четверг;

в) пятница, понедельник;

г) вторник, среда

Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью:

а) не менее 45 минут;

б) не более 2 часов;

в) не менее 30 минут;

г) не более 1,5 часов

Контрольные работы рекомендуется проводить на:

а) 2 уроке;

б) 2-3 уроках;

в) 2-4 уроках;

г) 3-5 уроках

Длительность перерыва между сменами при двухсменных занятиях:

а) 20 минут;

б) не менее 30 минут;

в) 1 час;

г) 1,5 часа

Урок технологии целесообразнее ставить:

а) 1-м;

б) 2-м;

в) 4-м;

г) 6-м

Факторы, предупреждающие резкое падение работоспособности учащихся в школе:

а) прогулки на свежем воздухе;

б) регулярные занятия спортом;

в) закаливание;

г) правильная организация урока;

д) рациональное питание;

е) правильная организация перемен

Затраты времени на выполнение домашних заданий учащимися 6-8 классов не должны превышать (в астрономических часах):

а) 1,5 ч;

б) 2 ч;

в) 2,5 ч;

г) 3,5 ч

Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять:

а) 40-50%;

б) 50-60%;

в) 70-90%;

г) 60-80 %.

Что такое утомляемость?

Фаза работоспособности, в которой следует проводить гигиенические мероприятия, направленные на профилактику переутомления:

- а) снижения работоспособности - зоне «конечного порыва»;
- б) вработываемости;
- в) начало периода снижения работоспособности;
- г) высокой, устойчивой работоспособности;

Максимальное количество уроков, которое может быть у школьников-старшеклассников по гигиеническим нормативам:

- а) 5;
- б) 7;
- в) 6;
- г) 8

Затраты времени на выполнение домашних заданий учащимися 9-11 классов не должны превышать (в астрономических часах):

- а) 4 ч;
- б) 2 ч;
- в) 2,5 ч;
- г) 3,5 ч

Мероприятия, способствующие восстановлению умственной работоспособности школьников:

- а) закаливание;
- б) занятия физкультурой в спортивном зале;
- в) компьютерные игры;
- г) рациональное питание;
- д) соблюдение режима труда и отдыха;
- е) активный отдых на свежем воздухе

Наиболее рациональными мероприятиями по восстановлению умственной работоспособности школьников являются:

- а) активный отдых в условиях открытого воздуха;
- б) пассивный отдых (чтение художественной литературы, просмотр телепередач);

- в) занятия физкультурой в спортивном зале;
- г) соблюдение гигиенических рекомендаций режима труда и отдыха.

Трудность предмета для учащегося определяется:

- а) объемом и содержанием программы;
- б) новизной;
- в) местом в расписании;
- г) наличием наглядного преподавания;
- д) индивидуальными способностями учащегося;
- е) подготовленностью и опытом преподавания

Какие факторы влияют на утомляемость?

Предупреждение быстрого падения работоспособности достигается:

- а) рациональным питанием;
- б) правильной организацией урока;
- в) регулярным занятием спортом;
- г) наличие дневного сна;
- д) прогулками на свежем воздухе

Учебное расписание в первую очередь составляют для учеников:

- а) пятого класса;
- б) первых классов;
- в) третьих классов;
- г) одиннадцатых классов;
- д) седьмых классов

Факультативные занятия целесообразно проводить

- а) с 12 до 13 ч;
- б) с 13 до 14 ч;
- в) с 14 до 15 ч;
- г) с 15 до 16ч;
- д) с 16 до 17 ч

Основными фазами динамики работоспособности являются:

- а) период вработываемости;
- б) период высокой, устойчивой работоспособности;
- в) период снижения работоспособности;
- г) период восстановления работоспособности.

Признаками утомления детей и подростков являются:

- а) снижение продуктивности труда;
- б) вначале ослабление внутреннего торможения, а затем усиление;
- в) вначале усиление внутреннего торможения, а затем ослабление;
- г) появление астено-невротических реакций;
- д) появление чувства усталости;
- е) ухудшение регуляции физиологических функций.

Учебные занятия в школе следует начинать не ранее:

- а) 7 часов 30 минут;
- б) 8 часов;
- в) 8 часов 30 минут;
- г) 9 часов.

Облегченным днем недели для учащихся начальной школы должен быть:

- а) понедельник;
- б) вторник;
- в) среда;
- г) четверг;

д) пятница.

Найдите ошибки в приведённом тексте. Укажите номера предложений, в которых сделаны ошибки, исправьте их.

1. Успешность обучения, работоспособность и адаптация детей к учебным нагрузкам зависят от их функциональной готовности. 2. При интенсивной или длительной умственной деятельности у школьников развивается утомляемость. 3. Развитие умственного утомления связано со сложными процессами, протекающими исключительно в нервных центрах. 4. Чувство усталости является субъективным выражением утомления. 5. Появление начальных признаков утомления свидетельствует об окончании периода высокой и устойчивой работоспособности. 6. Признаки переутомления исчезают после непродолжительного отдыха.

В расписании учебных занятий старшеклассников облегченным должен быть следующий день недели:

- а) понедельник;
- б) вторник;
- в) среда;
- г) четверг;
- д) пятница.

Во вторую смену санитарными правилами запрещена организация занятий для учащихся:

- а) 1 классов;
- б) 3 классов;
- в) 5 классов;
- г) 10 классов;
- д) 11 классов;
- е) классов компенсирующего обучения.

Вторая фаза умственной работоспособности, следующая за вработыванием, называется _____

Во вторую смену санитарными правилами запрещена организация занятий для учащихся школ с углубленным и расширенным содержанием обучения:

- а) 1 классов;
- б) 3 классов;
- в) 5 классов;
- г) 10 классов;
- д) 11 классов.

Сдвоенные уроки не допускаются:

- а) в начальных классах для уроков рисования, труда;
- б) в начальных классах для уроков физкультуры целевого назначения (плавание, лыжи);
- в) для учащихся 5-9 классов по основным предметам;

г) для учащихся 5-9 классов для уроков физкультуры целевого назначения (плавание, лыжи), технологии;

д) для учащихся 10-11 классов по основным предметам.

Гигиенически рациональным является непрерывная продолжительность учебных занятий не более:

а) 2-3 недель;

б) 6-7 недель;

в) 10-12 недель;

г) 13-14 недель.

Максимально допустимая учебная недельная нагрузка в часах при 5 дневной учебной неделе должна быть:

а) больше, чем при 6 дневной неделе во всех классах;

б) меньше, чем при 6 дневной неделе во всех классах;

в) больше, чем при 6 дневной неделе только в 10-11 классах;

г) меньше, чем при 6 дневной неделе только в 10-11 классах;

д) одинаковой.

Как правильно организовать школьные перемены?

Часы факультативных занятий должны входить в объем предельно допустимой нагрузки учащихся:

а) только для учащихся начальной школы;

б) только для учащихся школ с расширенным и углубленным содержанием обучения;

в) только для учащихся коррекционных школ;

г) для учащихся всех видов образовательных учреждений.

Основным методом изучения организации занятий является:

а) исследование латентного периода зрительно-моторной реакции до и после занятия;

б) хронометраж занятий;

в) исследование умственной работоспособности до и после занятия;

г) исследование психоэмоционального состояния до и после занятия;

д) исследование выживаемости знаний.

Трудность предмета для учащегося определяется:

а) индивидуальными способностями учащегося;

б) подготовленностью и опытом преподавания;

в) наличием наглядного преподавания;

г) новизной;

д) местом в расписании;

е) объемом и содержанием программы

Умственная работоспособность школьников зависит от:

а) состояния здоровья;

б) погодных условий;

в) степени подготовленности к уроку;

г) возраста;

- д) освещенности на рабочем столе;
- е) методики преподавания

В учреждениях, работающих в две смены, обучение должно быть организовано в первую смену у:

- а) 1-х классов,
- б) 1-х – 4-х классов;
- в) 5-х классов;
- г) 5-х – 7-х классов;
- д) 9-х классов;
- е) 11-х классов
- ж) классов компенсирующего обучения.

К начальным признакам утомления относятся:

- а) ослабление внутреннего торможения;
- б) развитие общей вялости;
- в) сонливость;
- г) снижение продуктивности труда;
- д) снижение успеваемости;
- е) появление чувства усталости;
- ж) потеря аппетита;
- з) ухудшение регуляции физиологических функций

Для повышения двигательной активности школьников в образовательном процессе используют:

- а) самостоятельные занятия физической культурой в секциях и клубах;
- б) организованные подвижные игры на переменах;
- в) физкультминутки на уроках;
- г) спортивный час для детей, посещающих группу продленного дня;
- д) внеклассные спортивные занятия и соревнования, общешкольные спортивные мероприятия, дни здоровья,
- е) введение дополнительных уроков физкультуры во всех классах.

Почему умственный труд является сложным для учащихся?

Невысокая эффективность 5-дневной учебной недели обусловлена:

- а) повышенной невротизацией детей;
- б) ухудшением соотношения занятий, адресованных к первой и второй сигнальным системам;
- в) нарушением динамического стереотипа учащихся - удлиняется период вработывания в начале недели;
- г) большим количеством времени, затрачиваемым на приготовление домашних заданий

Факторы, влияющие на утомляемость:

- а) возраст;
- б) пол;

- в) социальная среда;
- г) двигательная активность;
- д) состояние здоровья;
- е) методы преподавания;
- ж) климато-географические условия;
- з) эмоциональное состояние

Компонентами школьного режима являются:

- а) продолжительность учебного года и каникул в течение года;
- б) продолжительность ночного сна;
- в) продолжительность урока;
- г) продолжительность отдыха по собственному выбору;
- д) приемы пищи;
- е) личная гигиена;
- ж) продолжительность учебного дня;
- з) нормирование внеклассных и внешкольных занятий

Нецелесообразность оценивания в баллах успеваемости у учащихся 1-го года обучения в школе обусловлена:

- а) психотравмирующим фактором - боязнью ребенка получить неудовлетворительную оценку;
- б) снижением умственной работоспособности при балльной оценке знаний;
- в) созданием отрицательного эмоционального тонуса;
- г) низким развитием у школьников мотивационно-волевой сферы;
- д) повышением заболеваемости учащихся;
- е) низким уровнем социальной зрелости учащихся 1 класса

Склонность к утомлению называется _____

К признакам выраженного утомления относятся:

- а) снижение успеваемости;
- б) сонливость;
- в) ослабление внутреннего торможения;
- г) развитие общей вялости;
- д) потеря аппетита;
- е) снижение продуктивности труда;
- ж) ухудшение регуляции физиологических функций;
- з) появление чувства усталости

Санитарными правилами запрещено организовывать во вторую смену занятия для школьников:

- а) 10 классов;
- б) 3 классов;
- в) 5 классов;
- г) 1 классов;
- д) 11 классов;
- е) 7 классов

Условно готовым к школьному обучению будет ребенок:

- а) множественными дефектами звукопроизношения;
- б) 1-2 дефектами звукопроизношения;
- в) с соответствующим паспортному биологическому возрасту;
- г) с отставанием биологического возраста от паспортного;
- д) с не полностью сформированными школьно-необходимыми навыками;
- е) с функциональными отклонениями

В чем сущность активного отдыха?

При составлении расписания занятий в школе необходимо соблюдать следующие гигиенические принципы:

- а) соответствие учебному плану;
- б) расположение занятий с динамическим компонентом в часы и дни наивысшей работоспособности;
- в) чередование предметов по сложности с учетом динамики работоспособности в течение дня;
- г) чередование предметов по характеру;
- д) расположение занятий с учетом возраста школьников;
- е) расположение занятий с динамическим компонентом в часы и дни начинающегося утомления

\Субъективное выражение утомления – это _____

В первую очередь должно быть составлено расписание для:

- а) 11-х классов;
- б) 1-х классов;
- в) 10-х классов;
- г) 6-х классов;
- д) 2-х классов;
- е) 5-х классов

Учебно-воспитательный процесс должен обеспечивать:

- а) здоровье учащихся;
- б) профилактику утомления;
- в) двигательную активность;
- г) оптимальную информативность;
- д) сохранение работоспособности

Ребенок 6 лет с не полностью сформированными школьными навыками:

- а) выражает мысль нечетко или неправильно;
- б) умеет писать;
- в) умеет читать слоги и слова мама, папа, баба;
- г) умеет считать;
- д) не умеет считать до 10 и обратно;
- е) умеет читать буквы

Профилактика утомления школьника:

- а) правильную организацию уроков
- б) нормирование количества уроков
- в) нормирование продолжительности уроков
- г) рациональное построение занятий
- д) число и продолжительность каникул

Установите соответствие:

- А. Начальные признаки утомления
- Б. Признаки выраженного утомления

Признаки

- а) ослабление внутреннего торможения;
- б) развитие общей вялости;
- в) сонливость;
- г) снижение продуктивности труда;
- д) снижение успеваемости;
- е) появление чувства усталости;
- ж) потеря аппетита;
- з) ухудшение регуляции физиологических функций

Функциональная готовность ребенка к обучению определяется с

учетом:

- а) функциональной зрелости основных физиологических систем;
- б) общего развития;
- в) состояния здоровья;
- г) психофизиологического развития;
- д) поведения

Установите соответствие:

- А. Компоненты школьного режима
- Б. Компоненты режима дня

- а) продолжительность учебного года и каникул в течение года;
- б) продолжительность ночного сна;
- в) продолжительность урока;
- г) продолжительность отдыха по собственному выбору;
- д) приемы пищи;
- е) личная гигиена;
- ж) продолжительность учебного дня;
- з) нормирование внеклассных и внешкольных занятий

Установите соответствие:

- А. Дни с максимальной работоспособностью
- Б. Дни с низкой работоспособностью

- а) понедельник
- б) вторник
- в) среда
- г) четверг
- д) пятница

е) суббота

Установите соответствие:

а) Положительные стороны организации занятий по 5 дневной учебной неделе

б) Отрицательные стороны организации занятий по 5 дневной учебной неделе

А. Увеличение объема дневной нагрузки

Б. Уменьшение объема дневной нагрузки

В. Нарушение динамического стереотипа

Г. Упрочение динамического стереотипа

Д. Увеличение времени для отдыха, семейных и культурно-массовых мероприятий

Установите соответствие:

Показатель

1. Утомление

2. Переутомление

Признаки

А. Снижение продуктивности труда

Б. Астено-невротические расстройства

В. Снижение сопротивляемости организма

Г. Появление чувства усталости

Д. Быстрое исчезновение признаков утомления после отдыха

Найдите ошибки в приведённом тексте. Укажите номера предложений, в которых сделаны ошибки, исправьте их.

1. Умственная работоспособность тесно связана с возрастом: все показатели возрастают по мере роста и развития детей. 2. Скорость и точность умственной работы с возрастом нарастают равномерно. 3. Показатели умственной работоспособности школьников зависят от состояния здоровья, но не зависят от половой принадлежности. 4. Фаза оптимальной работоспособности приходится у большинства школьников, занимающихся в 1 смену, на 2, 3 и 4 уроки. 5. У учащихся 7-8-х и старших классов оптимум работоспособности в большинстве случаев приходится на среду. 6. К окончанию пятого часа занятий у учеников среднего и старшего школьного возраста изменения функционального состояния ЦНС оказываются значительно выраженными.

Найдите ошибки в приведённом тексте. Укажите номера предложений, в которых сделаны ошибки, исправьте их.

1. Для гигиенической оценки школьного расписания пользуются шкалами трудности предметов. 2. Школьное расписание оценивается положительно в том случае, если образуется 1 подъем – (в четверг или пятницу) или 2 – (в понедельник и пятницу). 3. Школьное расписание оценивается как «нерациональное» при наибольшей сумме баллов в понедельник или субботу, а также при равномерном распределении

нагрузки в недельном цикле. 4. Наибольшее утомляющее действие оказывают предметы, с которыми школьники при обучении встречаются впервые. 5. К концу учебного дня полезно в расписание включать уроки, требующие большого умственного напряжения, сосредоточенности и внимания. 6. Контрольные работы, связанные со значительным нервным напряжением школьников, целесообразно проводить в начале недели, в понедельник.

Выберите из перечисленного факторы, влияющие на утомляемость:

- а) возраст;
- б) пол;
- в) социальная среда;
- г) двигательная активность;
- д) состояние здоровья;
- е) методы преподавания;
- ж) климато-географические условия;
- з) эмоциональное состояние

Сроки проведения 1-го этапа по определению степени функциональной готовности детей к поступлению в школу:

- а) сентябрь – октябрь года, предшествующего поступлению в школу;
- б) январь-февраль года поступления в школу;
- в) март-апрель года поступления в школу;
- г) июль-август года поступления в школу

Не готовыми к обучению в школе считаются дети, не достигшие к 1 сентября

- а) 6 лет и 7 месяцев;
- б) 6 лет и 8 месяцев;
- в) 6 лет и 6 месяцев;
- г) 6 лет и 10 месяцев

Анкетирование родителей в начале скринингового обследования детей перед поступлением в школу проводят для:

- а) оценки интеллектуального развития ребенка;
- б) выявления необходимости консультации врача-специалиста;
- в) определения психо-физиологической зрелости ребенка;
- г) определения срока поступления в школу

«Группу риска неготовности» к школьному обучению по состоянию здоровья составляют:

- а) дети с опережением биологического возраста;
- б) дети с физическим развитием выше среднего;
- в) дети с положительным результатом филиппинского теста;
- г) дети с отставанием биологического возраста

Психофизиологические критерии готовности к обучению у не посещающих ДООУ детей определяет:

- а) комиссия, состоящая из учителей начальных классов;
- б) педагог или психолог школы;
- в) родители;
- г) врач ДООУ или детской поликлиники

Необходимый и достаточный уровень психического развития ребенка для освоения школьной учебной программы в условиях обучения в группе сверстников называется _____ готовностью к школе

Сроки проведения 2-го этапа по определению степени функциональной готовности детей к поступлению в школу:

- а) март-апрель года поступления в школу;
- б) июль-август года поступления в школу
- в) январь-февраль года поступления в школу;
- г) апрель-май года поступления в школу

Для облегчения процесса адаптации детей к школе применяется:

- а) дополнительные каникулы;
- б) «ступенчатый метод»;
- в) уроки по 40 мин;
- г) уроки с физкультминутками;
- д) плотность учебной работы 85%

Компонентами психологической готовности ребенка к систематическому обучению в школе являются:

- а) эмоционально-волевая готовность;
- б) интеллектуальная готовность;
- в) мотивационная готовность;
- г) готовность к общению

К медицинским критериям готовности к систематическому обучению относятся:

- а) результаты выполнения теста Керна-Ирасека;
- б) наличие хронических заболеваний;
- в) наличие морфо-функциональных отклонений;
- г) острая заболеваемость за последний год;
- д) число простудных заболеваний за последний год.

Начало систематического обучения ребенка 6 лет может быть отсрочено по причине:

- а) дефицита массы тела (отклонение более чем на 1 сигму по региональным стандартам);
- б) перенесенных за последний год ветряной оспы, краснухи;
- в) низкого роста (отклонение более чем на 1 сигму по региональным стандартам);
- г) избытка массы тела

Основными требованиями к организации обучения детей 1 класса являются:

- а) учет состояния здоровья и морфо-функциональной готовности ребенка к обучению в школе;
- б) достаточный набор помещений и благоприятные условия для организации занятий;
- в) наличие программ и методик преподавания, соответствующих функциональным возможностям детей данного возраста;
- г) соблюдение гигиенических рекомендаций по режиму обучения и отдыха детей.

Показаниями к отсрочке начала систематического обучения ребенка 6 лет являются перенесенные за последний год жизни:

- а) ветряная оспа, краснуха;
- б) 2-3 ОРЗ;
- в) 4-5 ОРЗ;
- г) острый гломерулонефрит;
- д) вирусный гепатит А.

Филиппинский тест считается положительным, если:

- а) ребенок достает правой рукой, через темечко козелок левого уха;
- б) ребенок достает правой рукой, через темечко мочку левого уха;
- в) ребенок достает левой рукой, через темечко козелок левого уха;
- г) ребенок достает левой рукой, через темечко мочку левого уха.

Показанием к отсрочке начала систематического обучения детей 6 лет являются следующие отклонения в физическом развитии:

- а) низкий рост (отклонение более чем на 1 сигму по региональным стандартам);
- б) избыток массы тела (отклонение более чем на 1 сигму по региональным стандартам);
- в) дефицит массы тела (отклонение более чем на 1 сигму по региональным стандартам);
- г) отсутствие постоянных зубов;
- д) отсутствие смены молочных зубов постоянными;
- е) прибавка в росте менее 4 см за год;
- ж) прибавка в весе менее 1 кг за год.

Психофизиологическая зрелость, как критерий готовности к систематическому обучению, определяется по следующим показателям:

- а) сформированность психофизиологических функций, обеспечивающих освоение письменной речи;
- б) качество звукопроизношения;
- в) словарный запас;
- г) степень интеллектуальной подготовленности.

К 6 годам речевое развитие здорового ребенка характеризуются следующими показателями:

- а) произношение всех фонем;

- б) допускается произношение 1 фонемы;
- в) допускается произношение трудных фонем (сонорных и шипящих);
- г) использование сложносочиненных и сложноподчиненных предложений;
- д) освоение всех грамматических конструкций родного языка;
- е) словарный запас около 1500- 2000 слов;
- ж) словарный запас около 3000-3500 слов.

При оценке «школьной зрелости» одним из основных показателей является:

- а) рост и масса ребёнка;
- б) окружность головы, плеча;
- в) состояние здоровья по группам;
- г) развитие замыкательной функции коры головного мозга и второй сигнальной системы;
- д) данные физиометрии ребёнка

Основным мотивом, который должен быть сформирован у ребёнка, приступающего к систематическому обучению, является:

- а) учебный;
- б) отметочный;
- в) игровой;
- г) внешний.

С помощью филиппинского теста оценивают:

- а) рост ребёнка;
- б) тип телосложения ребёнка;
- в) форму черепа ребёнка;
- г) изменение пропорций телосложения ребёнка.

Определение готовности к систематическому обучению должно проводиться:

- а) однократно перед поступлением в школу;
- б) однократно за год до поступления в школу;
- в) двукратно - за год до поступления и перед поступлением в школу;
- г) двукратно - за 2 года до поступления и перед поступлением в школу.

Принципами организации ступенчатого режима для первоклассников являются:

- а) сокращение длительности урока до 30 минут на протяжении всего учебного года;
- б) постепенное увеличение длительности урока от 30 до 45 минут на протяжении учебного года;
- в) сокращение числа уроков до 3-х;
- г) постепенное увеличение числа уроков; д) постепенное укорочение перемен.

Прием в школу детей, не достигших 7 лет, осуществляется по рекомендации:

- а) администрации школы;
- б) медицинской комиссии;
- в) психолого-педагогической комиссии;
- г) медико-психолого-педагогической комиссии;
- д) родителей.

Медицинские критерии готовности детей к систематическому обучению в школе:

- а) результаты выполнения теста Керна-Ирасека;
- б) уровень физического развития;
- в) уровень биологического развития;
- г) чистота звукопроизношения;
- д) уровень умственной работоспособности;
- е) состояние здоровья.

Группу риска неготовности к обучению в школе составляют дети:

- а) с отклонениями в здоровье;
- б) с высоким уровнем физического развития;
- в) с недостаточно сформированными психомоторными функциями;
- г) имеющие дефекты речи,
- д) отстающие по уровню зрелости;
- е) с отрицательным результатом филиппинского теста

Готовность ребенка к систематическому обучению в школе оценивается по:

- а) мнению родителей;
- б) эмоционально-волевой зрелости;
- в) перенесенным заболеваниям;
- г) состоянию здоровья на момент обследования;
- д) мотивационной сфере;
- е) психофизиологической зрелости;
- ж) физическому развитию.

Временная отсрочка от приема в школу рекомендуется детям с отставанием биологического развития:

- а) длина тела ниже $M - 1\sigma$ по местным стандартам физического развития;
- б) прибавка в длине тела за последний год менее 4 см;
- в) полное отсутствие постоянных зубов;
- г) слабое развитие мелкой моторики кисти;
- д) дефекты речи

Факторы риска неготовности к школьному обучению:

- а) физическое развитие выше среднего уровня;
- б) низкий уровень развития зрительно-моторных координаций;

- в) словарный запас около 3000-3500 слов;
- г) незрелость эмоционально-волевой сферы;
- д) наличие коммуникативных проблем (трудности общения);
- е) низкий уровень развития мелкой моторики

Психологическая зрелость, как критерий готовности к систематическому обучению, определяется по следующим показателям:

- а) уровень развития познавательных процессов;
- б) эмоционально-волевая зрелость;
- в) стремление к приобретению знаний;
- г) результаты выполнения филиппинского теста
- д) интеллектуальное развитие;
- е) общая заболеваемость

Особенности организации учебного процесса в школе для учащихся 1 классов:

- а) дополнительные каникулы в 3 четверти (1 неделя);
- б) удлинение перемен и каникул;
- в) дневной сон;
- г) использование игрового и наглядного метода преподавания;
- д) 6-ти дневная учебная неделя;
- е) динамическая пауза после 2-3 урока;
- ж) отсутствие заданий на дом и оценок в баллах

По результатам теста Керна-Ирасека можно оценить:

- а) психо-эмоциональное состояние;
- б) словарный запас;
- в) развитие тонких движений руки;
- г) развития абстрактного мышления и воображения;
- д) уровень развития пространственной ориентации;
- е) предрасположенность к овладению навыками письма

Установите соответствие:

А. Медицинские критерии готовности детей к систематическому обучению

Б. Психолого-педагогические критерии готовности

Параметры готовности к обучению в школе:

- а) степень психосоциальной зрелости;
- б) уровень восприятия, памяти, мышления;
- в) уровень биологического развития;
- г) чистота звукопроизношения;
- д) уровень умственной работоспособности;
- е) состояние здоровья;
- ж) уровень физического развития;
- з) результаты выполнения теста Керна-Ирасека

Установите соответствие:

Уровень готовности ребенка к школе

- А. Личностный
- Б. Морфофункциональный
- В. Интеллектуальный

Критерии

- а) развитие мышления, внимания, логики.
- б) общие познания, связанных с окружающим миром, общественной жизнью
- в) положительная мотивация к обучению в школе (соответствующий школьным требованиям уровень психосоциальной зрелости)
- г) показатели массы тела и роста ребенка соответствуют возрасту.
- д) средний, выше среднего и высокий показатель развития кругозора (вербальный интеллект)
- е) биологический возраст находится в соответствии с паспортным.
- ж) умения общаться с одноклассниками и учителем.
- з) отсутствие дефектов звукопроизношения
- и) высокий уровень развития мелких движений
- к) умения выбрать и выполнить операцию сложения и вычитания
- л) уровень эмоционального развития
- м) умения слушать указания

Продолжительность сна в 13–16 лет:

- а) 12 часов.
- б) 13 часов.
- в) 9 часов.
- г) 14 часов.
- д) 6 часов.

При построении режима дня имеет наименьшее значение:

- а) чередование различных видов деятельности;
- б) полноценный сон;
- в) рациональное питание;
- г) комфортный микроклимат;
- д) достаточный отдых

Как проводится тест Керна-Ирасека?

Как проводится исследование качества звукопроизношения у дошкольников?

Какие функции должны быть достаточно развиты у ребенка к моменту поступления в школу?

Зачем при исследовании функциональной готовности ребенка к поступлению в школу проводят мотометрический тест?

Установите соответствие:

Название теста:

- а) Тест Керна-Ирасека;
- б) Филиппинский тест;

в) Тест Векслера

Вид зрелости:

А. Психофизиологическая зрелость

Б. Морфологическая зрелость

В. Психологическая зрелость

Школьная зрелость предполагает _____ готовность ребенка к началу систематического обучения:

а) физическую (соматическую);

б) психологическую;

в) виртуальную;

г) социальную;

д) умозрительную

Потребность ребенка в общении со сверстниками и умение подчинять свое поведение законам детских групп, а также способность исполнять роль ученика в ситуации школьного обучения, умение слушать и выполнять указания учителя - это _____ зрелость.

Найдите ошибки в приведённом тексте. Укажите номера предложений, в которых сделаны ошибки, исправьте их.

1. Медицинскими критериями готовности детей к систематическому обучению в школе являются: а) состояние здоровья в момент осмотра; б) острая заболеваемость за предшествующий год; в) уровень биологического развития. 2. В 6 лет дети хорошо копируют простейшие геометрические фигуры, соблюдая их размер, пропорции. 3. Трудность формирования навыка письма у детей 6-7 лет связана только со сложностью самого двигательного действия. 4. Полное отсутствие постоянных зубов не является временной отсрочкой от приема в школу. 5. На 7-м году жизни ребенок правильно произносит все звуки родного языка, четко и внятно произносит фразы. 6. В 6-7 лет вторая сигнальная система не оказывает подавляющего влияния на первую сигнальную систему.

3. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Для детей младшего школьного возраста наилучшим считается соотношение белков к жирам и углеводам:

- а) 1: 1: 4;
- б) 1: 1: 3;
- в) 1: 1: 6;
- г) 1: 1: 5;
- д) 1: 1: 1.

К незаменимым пищевым веществам относятся:

- а) большинство витаминов;
- б) полиненасыщенные высшие жирные кислоты;
- в) углеводы;
- г) минеральные вещества.

Физиологическая потребность в пищевых веществах и энергии у детей и подростков зависит от:

- а) состояния здоровья;
- б) характера деятельности;
- в) возраста;
- г) пола;
- д) социально-экономических особенностей региона.

Рациональное питание ребенка необходимо для:

- а) гармоничного морфо-функционального развития;
- б) своевременного созревания морфологических структур и функций;
- в) соответствующего возрасту психомоторного и интеллектуального развития;
- г) сохранения иммунитета и устойчивости к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды;
- д) высокой физической и умственной работоспособности;
- е) профилактики развития заболеваний.

Правильный режим питания включает соблюдение:

- а) времени приема пищи;
- б) интервалов между приемами пищи;
- в) кратности приема пищи в зависимости от возраста;
- г) количественного и качественного состава приема пищи;
- д) условий приема пищи.

С ростом ребенка:

- а) кратность питания возрастает;
- б) кратность питания снижается;
- в) равномерность распределения рациона питания по приемам пищи увеличивается;

г) равномерность распределения рациона питания по приемам пищи снижается;

д) нормы потребления основных пищевых веществ увеличиваются;

е) нормы потребления основных веществ снижаются.

Особенности обмена веществ у детей и подростков:

а) наибольшая интенсивность основного обмена;

б) наименьшая интенсивность основного обмена;

в) относительно высокий расход энергии;

г) относительно низкий расход энергии;

д) преобладание анаболических процессов;

е) преобладание катаболических процессов.

Наибольшая величина основного обмена (килокалории на 1 кг массы тела) у детей:

а) 1-3 лет;

б) 6-9 лет;

в) 10-12 лет;

г) 13-15 лет.

Наибольшие суточные энергозатраты в возрасте:

а) 1-3 года;

б) 6-9 лет;

в) 10-12 лет;

г) 13-15 лет.

Для оценки количественной адекватности питания определяют суточные энергозатраты ребенка, складывающиеся из:

а) расхода энергии на основной обмен;

б) расхода энергии на процессы роста;

в) расхода энергии на специфически - динамическое действие пищи;

г) расхода энергии на все виды деятельности.

Важнейшими функциями белков для детей и подростков являются:

а) пластическая;

б) энергетическая;

в) защитная;

г) запас питательных веществ.

Отставание в физическом развитии и половом созревании детей и подростков может наблюдаться при дефиците следующих пищевых веществ:

а) белок животного происхождения;

б) углеводы;

в) витамины А, D, E;

г) витамин С, фолиевая кислота;

д) йод;

е) цинк.

Нарушения иммунного статуса детей и подростков могут наблюдаться при дефиците следующих пищевых веществ:

- а) белки;
- б) углеводы;
- в) витамины А, Е, С;
- г) микроэлементы цинк, железо, селен

Нарушения нормального нервно-психического развития детей и подростков могут наблюдаться при дефиците следующих пищевых веществ:

- а) белок животного происхождения;
- б) витамины группы В, фолиевая кислота;
- в) йод, марганец;
- г) фтор;
- д) полиненасыщенные жирные кислоты

К мерам профилактики нарушения аппетита у детей и подростков относятся:

- а) грудное вскармливание;
- б) соблюдение режима питания;
- в) соблюдение норм двигательной активности;
- г) использование любимых блюд в качестве призов.

Разнообразие меню оценивается по:

- а) частоте повторяемости одних и тех же блюд;
- б) частоте повторяемости одних и тех же продуктов;
- в) наличию в рационе биологически ценных продуктов;
- г) колебаниям содержания основных пищевых веществ и энергии

Нарушениями в составлении недельного меню считаются:

- а) отсутствие овощных супов;
- б) отсутствие блюд из рыбы и морепродуктов;
- в) отсутствие овощных гарниров;
- г) отсутствие кофе и какао;
- д) отсутствие яиц.

К продуктам, которые должны присутствовать в рационе ребенка ежедневно, относятся:

- а) хлеб и хлебобулочные изделия;
- б) молоко;
- в) сливочное и растительное масло;
- г) овощи;
- д) мясо;
- е) яйца.

Организация питания ребенка с дефицитом массы тела характеризуется следующими особенностями:

- а) более частое питание;
- б) снижение объема съедаемой пищи;

- в) использование обогащенных продуктов;
- г) более редкое питание;
- д) увеличение объема съедаемой пищи

Основная биологическая роль углеводов в организме подростка:

- а) стимулятор структурных элементов;/
- б) активатор основного обмена;/
- в) активатор энергии;
- г) активатор витаминного обмена

Организация питания ребенка с избытком массы тела характеризуется следующими особенностями:

- а) более частое питание;
- б) снижение объема съедаемой пищи;
- в) использование обогащенных продуктов;
- г) более редкое питание;
- д) достаточный объем съедаемой пищи;
- е) использование низкокалорийных продуктов

Суточная потребность подростка в белках животного происхождения:

- а) не более 10%;
- б) не более 20%;
- в) не менее 30%;
- г) не более 40%;
- д) не более 50 %.

Причинами возникновения гиповитаминозов у детей и подростков могут являться:

- а) недостаточное поступление витаминов с пищей;
- б) неблагоприятные географические и климатические условия;
- в) нарушение всасывания при заболеваниях желудочно-кишечного тракта;
- г) длительное лечение антибиотиками;
- д) неблагоприятная экологическая ситуация в местах проживания.

Для профилактики йодной недостаточности в регионах, дефицитных по йоду, следует предусматривать:

- а) рационализацию структуры питания;
- б) йодирование воды;
- в) йодирование соли;
- г) йодирование пищевых продуктов, применяемых для питания детей и подростков;
- д) терапию йодидом калия

Рекомендуемые соотношения белков, жиров, углеводов при умственной работе подростка:

- а) 1,0:1,3:5,0;
- б) 1,0:1,13:4,95;

- в) 1,0:2,0:6,0;
- г) 1,0:1,4:3,5;
- д) 1,0:1,5:4,0.

К болезням недостаточности питания относятся:

- а) токсикоинфекции;
- б) пищевые отравления;
- в) флюороз;
- г) авитаминоз;
- д) дизентерия

Рекомендуемые соотношения белков, жиров и углеводов при большой физической нагрузке подростка:

- а) 1,0:1,3:5,0;
- б) 1,0:1,13:4,95;
- в) 1,0:2,0:6,0;
- г) 1,0:1,4:3,5;
- д) 1,0:1,5:4,0.

Недостаток белков в пище может привести в организме ко всему нижеперечисленному, кроме:

- а) замедлению роста;
- б) нарушению формирования скелета и мышц;
- в) снижению иммунитета;
- г) анемии;
- д) гипотонии

Рекомендуемые соотношения белков, жиров и углеводов для раннего детского возраста:

- а) 1,0:1,3:5,0;
- б) 1,0:1,13:4,95;
- в) 1,0:1,1:4,9;
- г) 1,0:0,9:3,0;
- д) 1,0:0,8:3,5

При организации питания детей и подростков рекомендуется использовать продукты обогащенные:

- а) витаминами;
- б) железом;
- в) кальцием, магнием;
- г) йодом;
- д) цинком;
- е) пищевыми волокнами

4. ГИГИЕНА СРЕДЫ РАЗВИТИЯ, ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

Для нормального развития кисти учащиеся 1 класса должны писать без перерыва не более ____ минут

- а) 5 минут;
- б) 10 минут;
- в) 15 минут;
- г) 20 минут

К характеристикам освещенности не относят:

- а) уровень освещенности;
- б) световой коэффициент;
- в) коэффициент заслонения;
- г) коэффициент аэрации

К показателям светового режима школьного помещения относят:

- а) коэффициент аэрации;
- б) угол рассматривания;
- в) кратность воздухообмена;
- г) коэффициент заслонения

У школьников в результате длительной работы за компьютером возможно развитие:

- а) гастрита;
- б) пневмонии;
- в) миопии;
- г) гипертонии

Размер школьной мебели, необходимый для ребенка, определяется:

- а) длиной туловища;
- б) длиной ног;
- в) ростом;
- г) соотношением длины ног к общей длине тела

Дистанция сидения - это:

- а) расстояние по горизонтали между задним краем крышки стола и передним краем сидения;
- б) расстояние по горизонтали от заднего края крышки стола до спинки стула;
- в) расстояние по вертикали от заднего края стола до сидения;
- г) расстояние по вертикали от переднего края стола до сидения;
- д) расстояние по вертикали от пола до сидения

В каждой классной комнате необходимо иметь мебель ____ ростовых групп:

- а) двух-трех;
- б) одной-двух;
- в) четыре-пять;
- г) шести

Во избежание деформации грудной клетки, расстояние между туловищем и краем стола при письме и рисовании должно быть не менее:

- а) 1-2 см;
- б) 10 см;
- в) 20 см;
- г) 3-4 см

Расстояние от классной доски до первых столов должно быть:

- а) 1 метр
- б) 2 метра
- в) 3 метра
- г) 2,5 метра.
- д) 1,5 метра.

Вес ранца без школьных письменных принадлежностей и учебников должен быть не более:

- а) 700 г;
- б) 1,5 кг;
- в) 100 г;
- г) 2 кг

Освещенность на рабочем месте школьника в компьютерных классах нормируется:

- а) так же как и в обычных классах;
- б) по уровню горизонтальной освещенности на рабочем месте, клавиатуре;
- в) по уровню вертикальной освещенности на экране дисплея;
- г) в зависимости от размера знаков на экране и их контраста с фоном на дисплее

При подборе школьной мебели учитывают:

- а) длину и пропорции тела;
- б) осанку;
- в) возраст;
- г) мышечную массу

Дистанция сидения бывает:

- а) нулевая;
- б) высокая;
- в) оптимальная;
- г) низкая;
- д) положительная

С точки зрения гигиены обувь должна:

- а) не иметь каблука;
- б) иметь высокий каблук;
- в) обладать низкой теплопроводимостью;
- г) обладать высокой теплопроводимостью

При расстановке школьной мебели в классе основной световой поток должен падать на рабочее место:

- а) справа;
- б) слева;
- в) спереди;
- г) сзади;
- д) направление светового потока значения не имеет.

При недостаточности дистанции спинки возникает:

- а) нарушение дыхания и кровообращения;
- б) ухудшение зрения;
- в) повышение работоспособности;
- г) снижение выработки условных рефлексов;
- д) формируется сутулость

Расстояние от наружной стены до первого ряда парт должно быть:

- а) не менее 0,3 м;
- б) не менее 0,5 м;
- в) не менее 1 м;
- г) не более 1,5 м

Условие, способствующее развитию близорукости у детей и подростков:

- а) достаточность освещения рабочего места;
- б) равномерность освещения;
- в) слепящая яркость;
- г) правильная посадка

Оптимальная ориентация оконных проемов для классных комнат общеобразовательных учреждений:

- а) северо-восток;
- б) юго-восток;
- в) восток;
- г) север

Учащихся, сидящих в первом и третьем рядах, меняют местами:

- а) 1 раз за учебный год;
- б) не менее 2 раз за учебный год;
- в) не более 3 раз за 2 учебных года;
- г) не более 3 раз за учебный год

С точки зрения профилактики плоскостопия обувь ребенка должна:

- а) не иметь каблука;

- б) иметь эластичную подошву;
- в) иметь высокий каблук;
- г) иметь неэластичную подошву

Основными критериями оценки естественного освещения в помещениях образовательных учреждений являются:

- а) ориентация оконных проемов;
- б) КЕО;
- в) неравномерность освещения;
- г) удельная мощность светильников.

Высота подвеса школьной доски в старших классах:

- а) 50-60 см;
- б) 80-90 см;
- в) 100-110 см;
- г) 120-129 см;
- д) 130-140 см

В помещениях школ относительная влажность воздуха должна быть:

- а) 60-80%;
- б) 20-40%;
- в) 30-50%;
- г) 40-60%

Окраска парт, школьных столов и стульев:

- а) белая;
- б) зелёная;
- в) голубая;
- г) бежевая

Какая должна быть отрицательная дистанция у парты:

- а) 2-3 см;
- б) 4-5 см;
- в) 6-7 см;
- г) 9-10 см
- д) 11-12 см

Установите соответствие:

- а) дифференция;
- б) длина рабочей поверхности стола;
- в) высота рабочей поверхности стола;
- г) ширина рабочей поверхности стола

Антропометрические размеры ребенка

- А. длина двух предплечий с кистями + 3-4 см
- Б. расстояние от локтя сидящего ученика до сиденья
- В. сумма размеров от верхнеберцовой точки до пола + 2 см и от локтя, сидящего ученика до сиденья+5-6 см
- Г. длина предплечья с кистью + 5-6 см

Наименьшая освещенность на столах, партах в классных комнатах должна быть:

- а) 150 лк;
- б) 400 лк;
- в) 300 лк;
- г) 250 лк

Установите соответствие:

Заболевания

- а) частые простудные заболевания;
- б) хронический гнойный отит;
- в) миопия с коррекцией;
- г) миопия без коррекции;
- д) эпилепсия

Оптимальные места для рассаживания учеников в классе

- А. Ряд у окна
- Б. Центральный ряд
- В. Только 1-3 парты в ряду у окна
- Г. Только 1-3 парты в центральном ряду
- Д. Без ограничений

Искусственная освещённость при работе на ПК:

- а) 100-155 лк;
- б) 130-220 лк;
- в) 225-250 лк;
- г) 255-300 лк;
- д) 320-380 лк

Микроклимат при работе с ПК:

- а) 18С° - 45%;
- б) 20С° - 55%;
- в) 22С° - 60%;
- г) 23С° - 65%;
- д) 25С° - 70%

Показателями для оценки достаточности естественного освещения помещений в учреждениях для детей и подростков являются все, кроме:

- а) удельная электропотребность;
- б) коэффициент естественной освещенности;
- в) световой коэффициент;
- г) угол падения, угол отверстия;
- д) соотношение высоты и глубины помещения.

Максимальная этажность школ в городах и сельской местности должна быть не более:

- а) 5-ти этажей;
- б) 4-х этажей;

- в) 3-х этажей;
- г) 2-х этажей;
- д) 1-го этажа.

Важнейшие характеристики видеотерминальных устройств:

- а) размер знаков, четкость и стабильность изображения;
- б) глубина пульсации яркости;
- в) уровень общей освещённости экрана;
- г) уровни электромагнитного излучения;
- д) радиационное излучение.

Расстояние от глаз до экрана ВДТ:

- а) 60 см;
- б) 55 см;
- в) 50 см;
- г) 45 см;
- д) 40 см

Установите соответствие:

Размер школьной мебели

- а) дистанция спинки;
- б) ширина сиденья;
- в) дифференция;
- г) высота сиденья

Антропометрический показатель учащегося

- А. Расстояние от локтя сидящего ученика до сиденья + 5-6 см
- Б. Высота верхнеберцовой точки + 2 см
- В. Диаметр битрохантериальный + 5-6 см
- Г. Диаметр груди передне-задний + 5-6 см

Площадь озеленения земельного участка общеобразовательной школы должна быть не менее:

- а) 40 % площади земельного участка;
- б) 15 % площади земельного участка;
- в) 50 % площади земельного участка;
- г) 30 % площади земельного участка;
- д) 45–60 % площади земельного участка

Установите соответствие:

а) оптимальная ориентация оконных проемов для классных комнат общеобразовательных учреждений;

б) оптимальная ориентация оконных проемов для кабинетов черчения, рисования, информатики общеобразовательных учреждений

- А. Север
- Б. Запад
- В. Восток
- Г. Северо-восток
- Д. Юго-восток

Оптимальная кратность воздухообмена в учебном помещении составляет:

- а) 2-х кратный воздухообмен;
- б) 3-х кратный воздухообмен;
- в) 4–5-ти кратный воздухообмен;
- г) 1,5 кратный воздухообмен;
- д) 6-кратный воздухообмен.

Установите соответствие:

Группа физического воспитания

- а) Основная
- б) Подготовительная
- в) Специальная

Особенности организации занятий физической культурой и спортом

А. Занятия физической культурой в соответствии с учебной программой

Б. Занятия физической культурой в соответствии с учебной программой, при условии более постепенного освоения навыков и снижения нагрузки

В. Сдача всех контрольных нормативов

Г. Сдача контрольных нормативов, не предъявляющих повышенных требований к организму

Д. Участие в спортивных секциях, соревнованиях

Е. Уроки физкультуры по специальной программе

Ж. Занятия лечебной физической культурой

Найдите ошибки в приведённом тексте. Укажите номера предложений, в которых сделаны ошибки, исправьте их.

1. Технические средства обучения - телевидение, видео-, кино- и диафильмы, звукозаписи – снимают монотонность в учебном процессе обычного урока, придают занятиям эмоциональность и способствуют повышению работоспособности и успеваемости учащихся. 2. Длительность непрерывного применения на уроках технических средств обучения одинакова и не зависит от возраста школьников. 3. Чем меньше возраст учеников, тем большее число неблагоприятных реакций со стороны ЦНС, зрительного анализатора фиксируется у них после занятий с использованием компьютеров. 4. Для учащихся 5-11-х классов всех видов общеобразовательных учреждений с углубленным содержанием обучения рекомендуются занятия в школе по 5-дневной учебной неделе. 5. Наиболее резкое увеличение психоневрологических отклонений функционального характера регистрируется у школьников-старшеклассников на 2-м году профилированного обучения. 6. В хорошо проветриваемых помещениях работоспособность школьников в 1,5-2 раза выше по сравнению с таковой у детей, занимающихся в непроветриваемом помещении.