

Салауатты өмір

1-мәтін

Салауатты өмір салтын қалыптастырудағы негізгі маңыздылықтар: дене шынықтыру, спорт, туризм, табиғатта серуендеу, таза ауада жүру. Кешкі тамақтан соң таза ауада 1-2 сағат жүріп, содан соң ұйықтаудың пайдасы зор. Ұйқы 7-8 сағаттан кем болмауы тиіс. Адам денсаулығына зиянын тигізетін әдеттерден аулақ болу керек.

2-мәтін

Салауатты өмір салтын ұстану қазір жастар арасында сәнге айналған. Осы туралы оқушылар пікірін білу мақсатында бірнеше сауал алынған болатын. Енді соған назар аударсақ.

Самат: – Салауатты өмір салтын бұзатын не деп ойлайсың?

Дана: – Менің ойымша, жүйелі түрде уақытылы тамақтанбау, ұйықтамау.

Қайрат: – Меніңше, зиянды әдеттер салауатты өмір салтын бұзады. Темекі шегу өмірді қысқартады. Бұрын адамдар ұзақ өмір сүрген, себебі темекі шекпеген, ішімдіктің не екенін білмеген.

Самат: – Адамның денсаулығы мықты болу үшін не істеу керек?

Дана: – Біріншіден, ерік-жігер болу керек, екіншіден, таза ауада көп жүру керек.

Самат: – Ал ауа таза болуы үшін біз не істеуіміз керек?

Қайрат: – Қоршаған ортаны таза ұстап, ағаштар отырғызып, тазалау жұмыстарын үнемі жүргізіп отыруымыз керек.

Самат: – Иә, дұрыс айтасың, денсаулығымыз дұрыс болуы үшін қоршаған ортаны да қорғауымыз керек.

1. Екі мәтінге де ортақ негізгі тақырып

- A) Денсаулықты күтуді насихаттау
- B) Көркем шығарма оқу
- C) Үлкенді құрметтеу
- D) Табиғатты қорғау
- E) Оқумен шұғылдану

2. Жақсы ұйықтауға септігін тигізетін әдет

- A) Жақсы ойлау
- B) Таза ауада демалу
- C) Сүйікті ісімен айналысу
- D) Табиғатты таза ұстау
- E) Ағаш отырғызу

3. Бұрынғы адамдардың ұзақ өмір сүруінің сыры

- A) Ой еңбегімен айналысқан
- B) Кітап көп оқыған
- C) Зиянды әдеттерден аулақ болған
- D) Мейірімді болған
- E) Ерік-жігерлері мол болған

4. Екінші мәтінде ғана айтылған денсаулықты күтудің шарты
- A) Ерік-жігер болу
 - B) Зиян әдеттерден аулақ болу
 - C) Уақытылы ұйықтау
 - D) Дұрыс тамақтануға мән беру
 - E) Таза ауада жүру
5. Қоршаған ортаны таза ұстау туралы пікір айтушылар
- A) Дана мен Қайрат
 - B) Дананың өзі
 - C) Үшеуі де
 - D) Қайрат пен Самат
 - E) Самат пен Дана

1. Негізгі етістік қатары
 - A) Күлімсіре, кел
 - B) Ойла, сана
 - C) Кел, жүр
 - D) Есепте, жүргіз
 - E) Жуын, жүр
2. Матаса байланысқан сөз тіркесі
 - A) Үкілі үміт
 - B) Ананы сыйлау
 - C) Биыл оқиды
 - D) Елдің үміті
 - E) Көп оқушы
3. Жанаса байланысқан сөз тіркесі
 - A) Қалың кітап
 - B) Елі үшін аттану
 - C) Әкеге көмектесу
 - D) Досының тілегі
 - E) Мен оқушымын
4. Есім сөзден сын есім тудыратын жұрнақтар
 - A) -шақ,-шек
 - B) -ық,-ік,-к,-к
 - C) -қыш,-кіш
 - D) –улы,-улі
 - E) -дай, -дей,
5. Күрделі қимыл-сын үстеу
 - A) Ертелі-кеш
 - B) Жоғары-төмен
 - C) Ілгері-кейін
 - D) Аз-көп
 - E) Бірте-бірте
6. Ашық және бітеу буыннан тұрған сөз
 - A) Отбасы
 - B) Еңбек
 - C) Бірлік
 - D) Ақыл
 - E) Ниет
7. Зат есімнен жасалған қос сөз
 - A) Сап-сары
 - B) Алпыс-жетпіс
 - C) Бала-шаға
 - D) Сөйлей-сөйлей
 - E) Қарама-қарсы

8. Күрделі нақ осы шақ
- A) Айта салдым
 - B) Барып келді
 - C) Айтып тұрмақ
 - D) Бара салатын
 - E) Келіп тұрмыз
9. Ашық райлы етістік
- A) Көргісі келсе
 - B) Айтатын болсын
 - C) Барған емес
 - D) Алса игі еді
 - E) Көргісі келеді
10. Жанаса байланысқан сөз тіркесі
- A) Салқынға шығу
 - B) Бүгін ыстық
 - C) Үлкен бөлме
 - D) Күннің суығы
 - E) Сәкен – ақын