

6-КЛАСС

АВИТАМИНОЗ

Организмге тамак-аштын ичинде витамин жетишпегендигинен, аларды начар сиңирүүдөн авитаминоз пайда болот. Буга бир түрдүү, туура эмес жана витамини аз тамактануу таасирин тийгизет. Учурда жаштар боёктору көп суусундуктарды ичип, тамак-аштарды жегендиктен, авитаминозго чалдыккандар көбөйүүдө. Айрым учурда дарыгердин сунушу жок эле антибиотиктерди, дарыларды көп өлчөмдө колдонгондон, организмдеги витаминдердин тең салмактуулугу бузулушу дагы себеп болууда.

Авитаминоздун бардык түрлөрүнүн жалпы белгилери болуп төмөнкүлөр саналат: тамакка болгон табиттин төмөндөшү, тез-тез чарчоо, уйкучулук, кыжырдануу, жүрөк айлануу. Ошондой эле тырмактар сынып, тери кургайт, кеч киргенде көрүү начарлайт. Бөйрөктө жана табарсыкта таштын пайда болушу келип чыгат, чач түшөт, жаш балдардын боюнун өсүшү токтошу мүмкүн. Ал эми В витаминдин жетишсиздиги жүрөк ооруларына да алып келиши мүмкүн.

Витаминдин жетишсиздиги төмөнкүдөй клиникалык белгилер менен мүнөздөлөт. Мисалы, С витамини организмге жетишпегенде адам шалдырап, алы кетет, башы айланып, тиштер бошойт. Бизде эң көп катталган түрү - Д витамининин жетишпегени - итий оорусу. Бул жаш балдар арасында басымдуулук кылат. Ошондуктан кышында же эрте жазда көп катталат. Д витаминин аба аркылуу күндүн нурунан алабыз. Кош бойлуу кезде эне көбүрөөк таза абада жүрүшү керек. Төрөлгөндөн кийин деле ымыркайды сыртка көбүрөөк алып чыгуу керек. Ошондой эле бала жаткан бөлмөдө да көбүрөөк күн тийип туруусу зарыл.

№1. Авитаминоздун келип чыгыш себептеринин бир нечесин белгиле.

- А) витамини аз тамак-аштарды жегендиктен;
- Б) күндө жана ачык абада көп жүргөндүктөн;
- В) өз алдынча дары-дармектерди колдонгондуктан;
- Г) кошулмалуу суусундуктарды пайдалангандыктан;
- Д) тамак-аштарды эсеби жок жегендиктен.

Тапшырманын мүнөздөмөсү

Мазмундук чөйрө: Коопсуздук

Компетенттүүлүк чөйрөсү: Маалыматтарды бириктирүү жана чечмелөө

Контекст: Көп контексттүү

Тексттин тиби: Тугаш

Тапшырманын татаалдык деңгээли: төмөнкү

Жооптордун форматы: туура жообун белгилөө

Баалоо объектиси: фактылык маалыматты (сюжетти, окуялардын ырааттуулугун ж.б.) түшүнө билүү

Максималдык балл: 1 балл

Баалоо ыкмасы: компьютердик

Баалоо системасы:

Балл	Критерийдин мазмуну
1	А) витамини аз тамак-аштарды жегендиктен
0	Башка жооп берилсе, же жооп жок болсо.

№2. Мазмуну боюнча кептин кайсы түрүнө туура келет?

А) сүрөттөө

Б) баяндоо

В) ой жүгүртүү

Тапшырманын мүнөздөмөсү	
Мазмундук чөйрө: Коопсуздук	
Компетенттүүлүк чөйрөсү: Тексттин мазмунуна жана формасына баа берүү	
Контекст: Көп контексттүү	
Тексттин тиби: Тугаш	
Тапшырманын татаалдык деңгээли: төмөнкү	
Жооптордун форматы: туура жообун белгилөө	
Баалоо объектиси: тексттин формасына (түзүмүнө, стилине ж.б.), автор колдонгон ыкмалардын ылайыктуулугуна баа берүү;	
Максималдык балл: 1 балл	
Баалоо ыкмасы: компьютердик	
Баалоо системасы:	
Балл	Критерийдин мазмуну
1	Б) баяндоо
0	Башка жооп берилсе, же жооп жок болсо.

№3. Күндүн нуру жетишпесе, кандай ооруга алып келет? Жообун жазгыла.

Тапшырманын мүнөздөмөсү	
Мазмундук чөйрө: Коопсуздук	
Компетенттүүлүк чөйрөсү: Маалыматтарды бириктирүү жана чечмелөө	
Контекст: Көп контексттүү	
Тексттин тиби: Тугаш	
Тапшырманын татаалдык деңгээли: төмөнкү	
Жооптордун форматы: ачык, кыска жооп берүү	
Баалоо объектиси: фактылык маалыматты (сюжетти, окуялардын ырааттуулугун ж.б.) түшүнө билүү	
Максималдык балл: 1 балл	
Баалоо ыкмасы: компьютердик	
Баалоо системасы:	
Балл	Критерийдин мазмуну
1	Итий
0	Башка жооп берилсе, же жооп жок болсо.

№4. Маалыматтарды маанилерине ылайык туташтыргыла.

А	Авитаминоз	1	С витамининин жетишсиздиги
Б	Алсыздык, шалдыроо	2	Витаминдердин жетишсиздиги
В	Итий оорусу	3	Д витамининин жетишсиздиги
Г	Жүрөк оорулары	4	В витаминдеринин жетишсиздиги
		5	Таза абанын жетишсиздиги

А	2
Б	1
В	3
Г	4

Тапшырманын мүнөздөмөсү		
Мазмундук чөйрө: Коопсуздук		
Компетенттүүлүк чөйрөсү: Маалыматтарды бириктирүү жана чечмелөө		
Контекст: Көп контексттүү		
Тексттин тиби: Тугаш		
Тапшырманын татаалдык деңгээли: орточо		
Жооптордун форматы: дал келтирүү		
Баалоо объектиси: окуялардын же ырастоолордун ортосундагы байланыштарды табуу (себеп-натыйжалык байланыштар, аргумент-контрагументтик байланыштар, тезис-мисал, окшоштук-айырмачылык ж.б.);		
Максималдык балл: 3 балл		
Баалоо ыкмасы: компьютердик		
Баалоо системасы:		
Балл	Критерийдин мазмуну	
3	А	2
	Б	1
	В	3
	Г	4
ушул 4 туура жообу берилсе		
2	3 туура жообу берилсе	
1	2 жообу туура берилсе	
0	Башка жооп берилсе, же жооп жок болсо.	

№5. Авитаминоз болгондо байкалуучу 2 белгини жазгыла.

1. _____ 2. _____

Тапшырманын мүнөздөмөсү	
Мазмундук чөйрө: Коопсуздук	
Компетенттүүлүк чөйрөсү: Маалыматтарды бириктирүү жана чечмелөө	
Контекст: Көп контексттүү	
Тексттин тиби: Тугаш	
Тапшырманын татаалдык деңгээли: орточо	
Жооптордун форматы: ачык, кенен жооп берүү	
Баалоо объектиси: окуялардын же ырастоолордун ортосундагы байланыштарды табуу (себеп-натыйжалык байланыштар, аргумент-контрагументтик байланыштар, тезис-мисал, окшоштук-айырмачылык ж.б.);	
Максималдык балл: 2 балл	
Баалоо ыкмасы: компьютердик	
Баалоо системасы:	
Балл	Критерийдин мазмуну
2	Тамакка табиттин төмөндөшү, тез-тез чарчоо, уйкучулук, кыжырдануу, жүрөк айлануу, тырмактар сынуусу, теринин кургашы, кеч киргенде көрүүнүн начарлашы. Бөйрөктө жана табарсыкта таштын пайда болушу, чачтын түшүшү, жаш балдардын боюнун өсүшүнүн токтошу. Ал эми В витаминдин жетишсиздиги жүрөк ооруларынын пайда болушу – ушул белгилердин ичине 2сүн санап жазса.
1	Жогорудагылардан ичинен 1 себепти жазса
0	Башка жооп берилсе, же жооп жок болсо.

№6. Сүрөттө берилген авитаминоздун натыйжасын белгилегиле.



- А) кечкисин көздүн начарлоосу
- Б) шалдырап чарчоо, уйку басуу
- В) кыжырдануу, жүрөк айлануу
- Г) табиттин түшүшү, алы кетүү

Тапшырманын мүнөздөмөсү	
Мазмундук чөйрө: Коопсуздук	
Компетенттүүлүк чөйрөсү: Маалыматтарды бириктирүү жана чечмелөө	
Контекст: Көп контексттүү Тексттин тиби: Туташ	
Тапшырманын татаалдык деңгээли: төмөнкү	
Жооптордун форматы: туура жообун белгилөө	
Баалоо объектиси: графикалык жана вербалдык маалыматты салыштыруу;	
Максималдык балл: 1 балл Баалоо ыкмасы: компьютердик	
Баалоо системасы:	
Балл	Критерийдин мазмуну
1	Б) шалдырап чарчоо, уйку басуу
0	Башка жооп берилсе, же жооп жок болсо.

№7. Төмөнкү ырастоолордун "туура" же "туура эмес" экенин аныктап тушуна ✓ белгисин койгула

Ырастоолор	туура	Туура эмес
Витамини жетишсиз тамактануу организмге таасирин тийгизет.		
Авитаминоз оорусуна чалдыккандар сейрек жолугат.		
Авитаминоз сергек жашоону көрсөтүп турат.		
Д витамини күндүн нурунан пайда болот.		
Өз алдынча дарыларды колдоно берсе болот.		
Энелерге балдарын таза абада алып жүрүү сунушталат.		
Тапшырманын мүнөздөмөсү		
Мазмундук чөйрө: Коопсуздук		
Компетенттүүлүк чөйрөсү: Маалыматтарды бириктирүү жана чечмелөө		
Контекст: Көп контексттүү Тексттин тиби: Туташ		
Тапшырманын татаалдык деңгээли: жогорку		
Жооптордун форматы: туура жообун белгилөө		
Баалоо объектиси: тексттин ар кандай бөлүктөрүнөн же ар кандай тексттерден алынган маалыматтарды бириктирүүнүн негизинде тыянак чыгаруу		
Максималдык балл: 3 балл		
Баалоо ыкмасы: компьютердик		
Баалоо системасы:		
Балл	Критерийдин мазмуну	
	Ырастоолор	
3	Витамини жетишсиз тамактануу организмге таасирин тийгизет.	+
	Авитаминоз оорусуна чалдыккандар сейрек жолугат.	
	Авитаминоз сергек жашоону көрсөтүп турат.	
	Д витамини күндүн нурунан пайда болот.	+
	Өз алдынча дарыларды колдоно берсе болот.	
	Энелерге балдарын таза абада алып жүрүү сунушталат.	+
	6 же 5 туура жооп берилсе	
2	3 же 4 туура жооп берилсе	
1	2 туура жооп берилсе	
0	Башка жооп берилсе, же жооп жок болсо.	

№8. Төмөндө айтылгандардын кайсынысы тексттин мазмунун ырастайт?

- А) Дарыларды өз алдынча көп колдонуу ден соолукка терс таасирин тийгизет.
 Б) Боёлгон суусундуктарды колдонуу адамдын организмине пайда алып келет.
 В) Тырмактар бекем болот, чачтар көп түшпөйт, тери чыйрак болот.
 Г) Кичинекей балдарда итий оорусу көп кездешпейт.

--

Тапшырманын мүнөздөмөсү

Мазмундук чөйрө: Коопсуздук

Компетенттүүлүк чөйрөсү: Тексттин мазмунуна жана формасына баа берүү

Контекст: Көп контексттүү Тексттин тиби: Туташ

Тапшырманын татаалдык деңгээли: төмөнкү Жооптордун форматы: туура жообун белгилөө

Баалоо объектиси: тексттин мазмунуна же анын элементтерине карата баа берүү;

Максималдык балл: 1 балл Баалоо ыкмасы: компьютердик

Баалоо системасы:

Балл	Критерийдин мазмуну
1	А) Дарыларды өз алдынча көп колдонуу ден соолукка терс таасирин тийгизет.
0	Башка жооп берилсе, же жооп жок болсо.

№9. Төмөнкү ырастоолордун кайсынысы тексттин негизги оюн камтып турат?

А) Текстте уйкучулуктун алдын алуу тууралуу маалымат берилген.

Б) Текстте кеч киргенде көздү сактоо зарылдыгы тууралуу маалымат берилген.

В) Текстте адамдын ден соолугун чыңдоо тууралуу алдын ала маалымат берилген.

Г) Текстте адам тамак-ашты көп жешинин зарылдыгы тууралуу маалымат берилген.

Тапшырманын мүнөздөмөсү

Мазмундук чөйрө: Коопсуздук

Компетенттүүлүк чөйрөсү: Тексттин мазмунуна жана формасына баа берүү

Контекст: Көп контексттүү Тексттин тиби: Туташ

Тапшырманын татаалдык деңгээли: төмөнкү

Жооптордун форматы: туура жообун белгилөө

Баалоо объектиси: автордун коммуникативдик ниетин, тексттин максатын түшүнүү

Максималдык балл: 1 балл Баалоо ыкмасы: компьютердик

Баалоо системасы:

Балл	Критерийдин мазмуну
1	В) Текстте адамдын ден соолугун чыңдоо тууралуу алдын ала маалымат берилген.
0	Башка жооп берилсе, же жооп жок болсо.

№10. Текстте кандай үндөө бар?

А) боёк кошулган суусундуктарды ичпөө

Б) кышында бөлмөнү жылуу кармоо

В) кышкысын эрте жатуу, аз тамак ичүү

Г) жаш баланы таза абага көп алып чыгуу

Тапшырманын мүнөздөмөсү

Мазмундук чөйрө: Коопсуздук

Компетенттүүлүк чөйрөсү: Тексттин мазмунуна жана формасына баа берүү

Контекст: Көп контексттүү Тексттин тиби: Туташ

Тапшырманын татаалдык деңгээли: төмөнкү

Жооптордун форматы: туура жообун белгилөө

Баалоо объектиси: тексттин кимге даректелгенин аныктоо

Максималдык балл: 1 балл Баалоо ыкмасы: компьютердик

Баалоо системасы:

Балл	Критерийдин мазмуну
1	Г) жаш баланы таза абага көп алып чыгуу
0	Башка жооп берилсе, же жооп жок болсо.