

Окурмандык сабаттуулук боюнча PISAга багытталган тест

6-КЛАСС

Берилген текстти окуп чыккыла.

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 жүрүш керек, төрөлгөндөн кийин деле ымыркайды сыртка көбүрөөк алып чыгуусу керек. Ошондой эле бала жаткан бөлмөдө да көбүрөөк күн тийип туруусу зарыл.

Тапшырмаларды аткаргыла.

Туура жоопторду тегеректеп белгилегиле.

№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.

№2. Мазмуну боюнча кептин кайсы түрүнө туура келет?

- А) сүрөттөө
- Б) баяндоо
- В) ой жүгүртүү

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

№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	
Б	
В	
Г	

№5. Авитаминоз болгондо байкалуучу 2 белгини жазгыла.

1. _____
2. _____

№6. Сүрөттө берилген авитаминоздун натыйжасын белгилегиле.



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

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

Ырастоолор	туура	Туура эмес
Витамины 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.		

№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.

№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.

№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

Тесттин аягы!!!