

Окурмандык сабаттуулук боюнча PISAга багытталган тест

5-КЛАСС

Берилген текстти окуп чыккыла.

Аптаптагы ысык чай

Ысыкта суусоо болуп көрбөгөндөй орчундуу маселе. Организм сууну адаттан тышкары тез жоготкондуктан аны суусуз калтырбоо үчүн сууну толуктоо керек болот. Таттуу, газдалган суусундуктар, квас, концентрацияланган ширелер, лимонад жана башка суусундуктарды муздатып ичүү анчалык жардам бербейт. Алар организмде суунун жетишсиздигин жогорулаткандыктан аларды ичүү сунушталбайт, ал эми кофеден, ичкиликтерден, мүмкүн болушунча баш тартуу керек. Жүрөгү ооруган адамдарга ысыкта өтө муздак суу ичүү өзгөчө коркунучтуу. Андан тышкары, муздак суусундуктар ангина жана бронхит менен ооруп калуу коркунучун жогорулатат.

Ал эми ысык чай абдан зарыл. Ысык чай - суусаганды кандыруучу мыкты суусундук. Аны абанын температурасы жогору болгон Борбордук Азиянын жашоочулары көп ичишет. Изилдөөлөр көрсөткөндөй, ысыкта ысык чай ичкенде адам өзүн жакшы сезе баштайт. Чай чаңкоону гана кандырбастан, организмдеги сууну толуктап гана тим болбостон, тамырларды кеңейтип, тердөөнү күчөтөт. Тер активдүү бөлүнүп чыга баштаганда, теринин бети бууланып, денени муздатат. Ысык мезгилде муздак суу ичүүнүн кажети жок, деп эскертишет дарыгерлер. Анткени, денеге муздак суюктук киргенде, дене аны жылытууга аракет кылат, башкача айтканда, муздатуунун ордуна, жылыта баштайт.

Кара чайдын ордуна ысыкта көк же чөп чай, ошондой эле аз өлчөмдө минералдык суу, шекерсиз компот ичкен жакшы. Чаңкоону айран, кычкыл сүт азыктары жакшы кандырат. Кадимки шартта адамдын күнүмдүк ичүүчү болжолдуу суюктугунун нормасы анын салмагынын ар 30 килограммына 1 литр болушу керек деп эсептелет. Ысык мезгилде бул санды 20-30% га көбөйтүү керек.

Текстке берилген тапшырмаларды аткаргыла. Туура жоопторду тегеректеп белгилегиле.

№1. Эмне себептен ысыкта адам суу ичкиси келет?

Жообу: Организм сууну тез жоготкондуктан анын ордун толтуруу керек.

№2. Ысыкта ысык чай ичүү адамга кандай таасир берет?

А) Чай ичкенде адам ысыйт.

Б) Суунун жетпегени сезилет.

В) Температурасы көтөрүлөт.

Г) Суусаганы басылат, канат

№3. Эгер адам 60 кг салмакта болсо, күнүнө канча литр суу ичүү сунушталат?

А) 2 л

Б) 0,6 л

В) 0,2 л

Г) 6 л

№4. Ысыкта кайсы суусундукту ичүү сунушталган эмес?

А)



Б)



В)



Г)



Жообу : А

№5. Тексттин негизги максаты кайсы?

А) дарыгерлердин сунуштарын талдоо

Б) ысыкта муздак суусундуктарды пайдалануу

В) адамдын суусоосун түшүндүрүү

Г) ден соолукка туура кам көрүүнү сунуштоо

Окурмандык сабаттуулук 5-класс

1-тапшырма. Аптаптагы ысык чай. (1/5) 01.16.02.11.05.01

Тапшырманын мүнөздөмөсү

Мазмундук өзөк: Ден соолук

Компетенттүүлүк чөйрөсү: Маалыматты бириктирүү жана чечмелөө

Контекст: Бир нече (билим берүүчү, жеке, илимий)

Тексттин тиби: туташ

Татаалдык деңгээли: төмөнкү

Жооптордун форматы: толук, кенен жообун берүү

Баалоо объектиси: тексттин 1 фрагментинде берилген маалымат боюнча корутунду чыгаруу

Максималдык балл: 1 балл

Текшерүү ыкмасы: эксперттик

Баалоо системасы:

Балл	Критерийдин мазмуну
1	Организм сууну тез жоготкондуктан анын ордун толтуруу керек.
0	Башка жооп берилсе, же жооп жок болсо.

2-тапшырма. Аптаптагы ысык чай. (2/5) 01.16.02.11.05.01

Тапшырманын мүнөздөмөсү

Мазмундук өзөк: Ден соолук

Компетенттүүлүк чөйрөсү: Маалыматты бириктирүү жана чечмелөө

Контекст: Бир нече (билим берүүчү, жеке, илимий)

Тексттин тиби: туташ

Татаалдык деңгээли: төмөнкү

Жооптордун форматы: туура жообун тандоо

Баалоо объектиси: Тексттин бир бөлүгүндө берилген маалыматтын негизинде тыянак чыгаруу жана жалпылоо

Максималдык балл: 1 балл

Текшерүү ыкмасы: компьютердик

Баалоо системасы:

Балл	Критерийдин мазмуну
1	Г) Суусаганы басылат, канат
0	Башка жооп берилсе, же жооп жок болсо.

3-тапшырма. Аптаптагы ысык чай. (3/5) 01.16.04.11.05.02

Тапшырманын мүнөздөмөсү

Мазмундук өзөк: Ден соолук

Компетенттүүлүк чөйрөсү: Тексттен алынган маалыматты колдонуу


Бир нече (билим берүүчү, жеке, илимий)
Тексттин тибин: туташ
Татаалдык деңгээли: орточо
Жооптордун форматы: туура жообун тандоо
Баалоо объектиси: тексттен алынган маалыматты фондук билимди колдонбостон иш жүзүндө маселени чечүү үчүн колдонуу
Максималдык балл: 1 балл
Текшерүү ыкмасы: компьютердик

Баалоо системасы:	
Балл	Критерийдин мазмуну
1	А) 2 л
0	Башка жооп берилсе, же жооп жок болсо.

4-тапшырма. Аптаптагы ысык чай. (4/5) 01.16.04.11.05.01

Тапшырманын мүнөздөмөсү

Мазмундук өзөк: Ден соолук
Компетенттүүлүк чөйрөсү: Маалыматты бириктирүү жана чечмелөө
Бир нече (билим берүүчү, жеке, илимий)
Тексттин тибин: туташ
Татаалдык деңгээли: төмөнкү
Жооптордун форматы: туура жообун тандоо
Баалоо объектиси: тексттин 1 фрагментинде берилген маалымат боюнча корутунду чыгаруу
Максималдык балл: 1 балл
Текшерүү ыкмасы: компьютердик

Баалоо системасы:	
Балл	Критерийдин мазмуну
1	А) 
0	Башка жооп берилсе, же жооп жок болсо.

5-тапшырма. Аптаптагы ысык чай. (5/5) 01.16.02.11.05.02

Тапшырманын мүнөздөмөсү

Мазмундук өзөк: Ден соолук
Компетенттүүлүк чөйрөсү: Тексттин мазмунуна жана формасына баа берүү
Бир нече (билим берүүчү, жеке, илимий)
Тексттин тибин: туташ
Татаалдык деңгээли: орточо
Жооптордун форматы: туура жообун тандоо
Баалоо объектиси: автордун коммуникативдик ниетин, тексттин максатын түшүнүү
Максималдык балл: 1 балл
Текшерүү ыкмасы: компьютердик

Баалоо системасы:	
Балл	Критерийдин мазмуну
1	Г) ден соолукка туура кам көрүүнү сунуштоо
0	Башка жооп берилсе, же жооп жок болсо.

Спецификациясы

Аптаптагы ысык чай

	Тапшырмалардын саны					% менен
<i>Мазмундук чөйрөсү</i>						
Аптаптагы ысык чай.?						
01.16.01.11.05.01	Ден соолук					
01.16.02.11.05.01	Ден соолук					
01.16.04.11.05.02	Ден соолук					
01.16.04.11.05.01	Ден соолук					
01.16.02.11.05.02	Ден соолук					
<i>Компетенттүүлүк чөйрөсү</i>						
	1	2	3	4	5	
Маалыматты издеп табуу	+					20%
Маалыматты бириктирүү жана чечмелөө		+			+	40%
Тексттеги маалыматты колдонуу			+	+		40%
						<i>100% (жалпы)</i>
<i>Контексти</i>						
	1	2	3	4	5	
Көптүк(бир нече контекстти камтыган)	+	+	+	+	+	100%
<i>Тапшырманын татаалдык деңгээли</i>						
	1	2	3	4	5	
Төмөнкү	+	+		+		60%
Орточо			+		+	40%
Жогорку						0%
						<i>100% (жалпы)</i>
<i>Жооптун форматы</i>						
	1	2	3	4	5	
Туура жообун тандоо		+	+	+	+	80%
Кенен (толук) жооп берүү	+					20%
						<i>100% (жалпы)</i>
Жалпы						100%