

Окурмандык сабаттуулук боюнча PISAга багытталган тест

6-КЛАСС

Берилген текстти окуп чыккыла.

Биз эмне үчүн эт жейбиз?

Кайнатып бышырылган кой жана уй этинде белок, темир, В группасындагы витаминдер, пайдалуу заттар абдан көп. "Бир кесим эттин курамындагы темир 3 кг алмада же 1 кг гречкада болот", – дешет адистер. Андыктан көп кыймылдаган, активдүү адамдарга эт көбүрөөк талап кылынары айтылат. Ал эми эттин сорпосунда суу, даам берүүчү заттар жана туздар болот. Алар иммунитетти көтөрүүгө, нерв системасын жакшыртууга жана булчуңдарды бекемдөөгө жардам берет. Андан тышкары, сорподо дагы бир кошулма – белоктун бир аз бөлүгү чий көбүк болуп калкып чыгат. Үй кожойкелери сорпону тунук кылуу үчүн бул көбүктү калпып алып салышат. Белоктор клеткалардын негизги курулуш материалы болуп саналат, алар адамдын жалпы массасынын 15-20% түзөт. Белоктор тууралуу маалымат – адамдын организми эмнеден турат, туура тамактануу жана ден соолукту чыңдоо керектигин жакшыраак түшүнүү үчүн да маанилүү.

Эгерде биз майы, шекери, крахмалы көп, бирок белогу жок тамак-аш менен азыктансак, эртеби-кечпи организмибиз үчүн абдан зыян болот. Бирок биз бир гана эт белоктору менен жашабайбыз. Эгер биз бир гана эт жесек, анда аны күнүнө 2-3 килограммдан жешибиз керек болмок. Бул эң дени сак адамдын ашказаны менен ичегилери үчүн да өтө оор болмок.

Текст боюнча тапшырмаларды аткаргыла.

Туура жообун тегеректеп белгилегиле.

№1. Эттин чийкөбүгүн алып салуу эмнеге байланыштуулугу айтылган? Жообун жазгыла.

Жообу: Сорпо тунук болсун үчүн алынып салынат.

№2. Белоктун жетишсиздиги адамдын организине таасири кандай?

- А) Адам булчуңдарынын көпчүлүгүн жоготот.
- Б) Ден соолукка терс таасирин тийгизет.
- В) Адам тез семирп кетип, кыйналат.
- Г) Белоксуз адам узак жашай албай калат.

№3. “Бул эң дени сак адамдын ашказаны менен ичегилери үчүн да өтө оор болмок,” – деп айтылган ойду кандай түшүнсөк болот?

- А) Адам күнүнө 2-3 килограмм сатып ала албайт.
- Б) Адамдын организине 2-3 кг этти сиңирүүсү кыйын.
- В) Организм үчүн сорподогу белоктор гана жетиштүү.
- Г) Организмди күндө эт менен камсыз кылуу жетишсиз.

№4. Адамдын денесиндеги белоктун түзүмү канча?

Жообу: Белок адамдын жалпы массасынын 15-20% түзөт.

№5. Тексттин негизги оюн белгилегиле.

- А) сорпонун пайдасын түшүндүрүү
- Б) булчуңдардын кызматын түшүндүрүү
- В) эттин курамын чечмелеп түшүндүрүү
- Г) белоктун маанисин түшүндүрүү

Оқурмандык сабаттуулук (6-класс)

1-тапшырма. Биз эмне үчүн эт жейбиз? (1/5) 01.16.02.11.06.01	
Тапшырманын мүнөздөмөсү	
Мазмундук чөйрөсү: Ден соолук	
Компетенттүүлүк чөйрөсү: Маалыматты бириктирүү жана чечмелөө	
Контекст: коомдук	
Тексттин тиби: туташ	
Татаалдык деңгээли: төмөнкү	
Жооптордун форматы: Толук (кенен) жооп жазуу	
Баалоо объектиси: Тексттин бир бөлүгүндө берилген маалыматтын негизинде тыянак чыгаруу жана жалпылоо	
Максималдык балл: 1 балл	
Баалоо ыкмасы: компьютердик	
Баалоо системасы:	
Балл	Критерийдин мазмуну
1	Сорпо тунук болсун үчүн алынып салынат.
0	Башка жооп берилсе, же жооп жок болсо.

2-тапшырма. Биз эмне үчүн эт жейбиз? (2/5) 01.16.02.11.06.01	
Тапшырманын мүнөздөмөсү	
Мазмундук чөйрөсү: Ден соолук	
Компетенттүүлүк чөйрөсү: Маалыматты бириктирүү жана чечмелөө	
Контекст: коомдук	
Тексттин тиби: туташ	
Татаалдык деңгээли: төмөнкү	
Жооптордун форматы: Бир жоопту тандоо	
Баалоо объектиси: Тексттин бир бөлүгүндө берилген маалыматтын негизинде тыянак чыгаруу жана жалпылоо	
Максималдык балл: 1 балл	
Баалоо ыкмасы: компьютердик	
Баалоо системасы:	
Балл	Критерийдин мазмуну
1	Б) Ден соолукка терс таасирин тийгизет.
0	Башка жооп берилсе, же жооп жок болсо.

3-тапшырма. Биз эмне үчүн эт жейбиз? (3/5) 01.16.02.11.06.02	
Тапшырманын мүнөздөмөсү	
Мазмундук чөйрөсү: Ден соолук	
Компетенттүүлүк чөйрөсү: Маалыматты бириктирүү жана чечмелөө	
Контекст: коомдук	
Тексттин тиби: туташ	
Татаалдык деңгээли: орточо	
Жооптордун форматы: Бир жоопту тандоо	
Баалоо объектиси: Контексттин негизинде сөздүн же сүйлөмдүн маанисин түшүнүү	
Максималдык балл: 1 балл	
Баалоо ыкмасы: компьютердик	
Баалоо системасы:	
Балл	Критерийдин мазмуну
1	Б) Адамдын организмине 2-3 кг этти сиңирүүсү кыйын.
0	Башка жооп берилсе, же жооп жок болсо.

4-тапшырма. Биз эмне үчүн эт жейбиз? (4/5) 01.16.04.11.06.03

Тапшырманын мүнөздөмөсү

Мазмундук чөйрөсү: Ден соолук

Компетенттүүлүк чөйрөсү: Маалыматты издеп табуу

Контекст: коомдук

Тексттин тиби: туташ

Татаалдык деңгээли: төмөнкү

Жооптордун форматы: Толук (кенен) жооп жазуу

Баалоо объектиси: бир маалыматты издеп табуу

Максималдык балл: 1 балл

Баалоо ыкмасы: эксперттик

Баалоо системасы:

Балл	Критерийдин мазмуну
------	---------------------

1	Белок адамдын жалпы массасынын 15-20% түзөт.
---	--

0	Башка жооп берилсе, же жооп жок болсо.
---	--

5-тапшырма. Биз эмне үчүн эт жейбиз? (5/5) 01.16.02.11.06.03

Тапшырманын мүнөздөмөсү

Мазмундук чөйрөсү: Ден соолук

Компетенттүүлүк чөйрөсү: Тексттин мазмунуна жана формасына баа берүү

Контекст: Бир нече (билим берүүчү, илимий)

Тексттин тиби: туташ

Татаалдык деңгээли: жогорку

Жооптордун форматы: Бир жоопту тандоо

Баалоо объектиси: автордун коммуникативдик ниетин, тексттин максатын түшүнүү

Максималдык балл: 1 балл

Баалоо ыкмасы: компьютердик

Баалоо системасы:

Балл	Критерийдин мазмуну
------	---------------------

1	Г) белоктун маанисин түшүндүрүү
---	---------------------------------

0	Башка жооп берилсе, же жооп жок болсо.
---	--

Спецификация

Биз эмне үчүн эт жейбиз?

	Тапшырманын саны					% менен
<i>Мазмундук чөйрөсү</i>						
Биз эмне үчүн эт жейбиз?						
01.16.02.11.06.01.	1					
01.16.02.11.06.01.	1					
01.16.02.11.06.02.	1					
01.16.04.11.06.02.	1					
01.16.02.11.06.01.	1					
<i>Компетентностная область</i>						
	1	2	3	4	5	
Маалыматты издеп табуу				+		20%
Маалыматты бириктирүү жана чечмелөө	+	+	+			60%
Тексттин мазмунуна жана формасына баа берүү					+	20%
						<i>100% (жалпы)</i>
<i>Контексти</i>						
Бир нече (билим берүүчү, илимий)						
<i>Татаалдык деңгээли</i>						
	1	2	3	4	5	
төмөнкү	1	1			1	60%
орточо			1	1		40%
						<i>100% (жалпы)</i>
<i>Жооптун форматы</i>						
	1	2	3	4	5	
Туура жообун табуу тапшырмалары		+	+		+	60%
Кенен (толук) жооп берүү	+			+		40%
						<i>100% (жалпы)</i>
Жалпы						100%