

Окурмандык сабаттуулук боюнча PISAга багытталган тест

6-КЛАСС

Берилген текстти окуп чыккыла.

№1. Эмне үчүн кийинки кезде тамак-ашка байланыштуу оорулар көбөйдү деп айтылат?

Тексттен ушул суроого жооп берген эки сүйлөмдү таап жазгыла.

1. _____
2. _____

№1 «Туура эмес тамактануу» 01.16.01.03.06.02

Тапшырманын мүнөздөмөсү

Мазмундук чөйрө: Ден соолук

Компетенттүүлүк чөйрөсү: 1. Маалыматты издеп табуу

Контекст: коомдук

Тексттин тиби: туташ

Татаалдык деңгээли: орточо

Форматы: 1 туура жоопту тандоо

Баалоо объектиси: 1 маалыматты издеп табуу

Максималдык балл: 2 балл

Баалоонун жолу: эксперттик

Баалоо системасы:

Балл	Критерийдин мазмуну
2	1. Бүгүнкү күндө адамдар калориясы, майы, канттары жана туздары жогору тамак-аштарды ашыкча өлчөмдө жешет. 2. Ошол эле учурда мөмө-жемиштерди, жашылчаларды жана бүт дан эгиндери сыяктуу башка түрлөрүн өтө аз колдонушат.
1	Жарым-жартылай жооп болсо
0	Башка жооп тандалса, же жооп жок болсо.

№2. Кайсы ырастоолор туура тамактануунун негизги эрежелерине кирет?

Бир нече туура жоопту белгилегиле.

- А) Тамактануу өлчөмү күнүнө 3 жолудан көп болуш керек;
- Б) Түнкү саат 23.00 тамактануу ден соолук үчүн керек;
- В) Майлуу тамактарды колдонуу ден соолукту чындоо үчүн керек;
- Г) Бууга бышкан тамактар ден соолуктун бекемдөө үчүн керек;
- Д) Таттуу азыктар организмге күч-кубат берүү үчүн керек.

№2 «Туура эмес тамактануу» 01.16.04.03.06.02

Тапшырманын мүнөздөмөсү

Мазмундук чөйрө: Ден соолук

Компетенттүүлүк чөйрөсү: Тексттеги маалыматты колдонуу

Контекст: коомдук

Тексттин тиби: туташ

Татаалдык деңгээли: орточо

Форматы: Бир нече туура жоопту тандоо

Баалоо объектиси: Тексттин бир бөлүгүндө жайгашкан бир нече маалыматты табуу жана алуу

Максималдык балл: 2 балл

Баалоонун жолу: компьютердик

Баалоо системасы:

Балл	Критерийдин мазмуну
2	Тандалган жооп <ul style="list-style-type: none">• тамактануу өлчөмү күнүнө 3 жолудан көп болуш керек;• бууга бышкан тамактар ден соолуктун чың болушу үчүн керек;
1	Жарым-жартылай жооп болсо

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

№3. Сүрөттөгү 100 граммдык азыктардын кайсынысында майлуулугу жогору?
Тамактын аталышын жана майлуулугун сан менен жазып көрсөткүлө.

			
187,0 Ккал	72, 5 Ккал	67 Ккал	32, 5 Ккал

Жообу _____

№3 «Туура эмес тамактануу» 01.16.02.03.06.02	
Тапшырманын мүнөздөмөсү	
Мазмундук чөйрө: Ден соолук	
Компетенттүүлүк чөйрөсү: Маалыматты бириктирүү жана и чечмелөө	
Контекст: коомдук	
Тексттин тиби: туташ	
Татаалдык деңгээли: орточо	
Жооптордун форматы: кыска жооп берүү	
Баалоо объектиси: Графикалык жана вербалдык маалыматты салыштыруу	
Максималдык балл: 2 балл	
Баалоонун жолу: эксперттик	
Баалоо системасы:	
Балл	Критерийдин мазмуну
2	Эт, 187,0 Ккал
1	Жарым-жартылай туура жооп болсо
0	Башка жооп тандалса, же жооп жок болсо.

№4. Таблицадагы ырастоолор тексттин маалыматында камтылгандыгын аныктагыла.
Ар бир ырастоонун тушуна "туура" же "туура эмес" же "текстте кездешпейт" деген 1 гана жоопту белгилегиле.

№4 «Туура эмес тамактануу» 01.16.02.03.06.03				
Тапшырманын мүнөздөмөсү				
Мазмундук чөйрө: Ден соолук				
Компетенттүүлүк чөйрөсү: Тексттин мазмуну менен формасына баа берүү				
Контекст: коомдук				
Тексттин тиби: туташ				
Татаалдык деңгээли: жогорку				
Форматы: бир нече туура жоопту тандоо				
Баалоо объектиси: Тексттин ар кандай бөлүктөрүндө жайгашкан бир нече маалыматты табуу жана алуу				
Максималдык балл: 6 балл				
Баалоонун жолу: компьютердик				
Баалоо системасы:				
Балл	Критерийдин мазмуну			
6	Маалыматты аныктоо	Туура	Туура эмес	Текстте кездешпейт
	Калориясы аз майларды колдонуу ооруга алып келет.		+	
	Адамдын организмде жашылча-жемиштердин, витаминдердин жетишсиздигинен ар түрдүү ооруларга чалдыгышат.	+		
	Майлуулугу жогору тамак-ашты күнүмдүк тамактануусунда ашыкча колдонуу адамдардын жүрөк	+		

	оорусуна түрткү болот.			
	Туура эмес тамактануу жаныбарлардын да ден соолугуна таасирин тийгизет.			+
	Таттууларды көбүрөөк колдонуу сунушталат.		+	
	Адам күнүнө 600 граммдан кем эмес жер-жемиш жеп туруусу керек			+
	Ар бир туура эмес берилген жооп үчүн 1 балл кемитилет.			
0	Бир дагы туура жооп берилбесе, же жооп жок болсо.			

№5. Тексттен алган маалыматка таянып, сүрөттүн маанисин бир сөз менен жазгыла.



ЖООБУ: _____

№5 «Туура эмес тамактануу» 01.16.02.03.06.02	
Тапшырманын мүнөздөмөсү	
Мазмундук чөйрө: Ден соолук	
Компетенттүүлүк чөйрөсү: Маалыматты бириктирүү жана чечмелөө	
Контекст: коомдук	
Тексттин тиби: туташ	
Татаалдык деңгээли: орточо	
Форматы: кыска жооп берүү	
Баалоо объектиси: Тексттин мазмунуна же анын элементтерине (мисалдар, аргументтер, иллюстрациялар ж.б.) автордун максаттарына карата баа берүү.	
Максималдык балл: 1 балл	
Баалоонун жолу: эксперттик	
Баалоо системасы:	
Балл	Критерийдин мазмуну
1	Семирүү
0	Башка жооп тандалса, же жооп жок болсо.



№6. Туура тамактануу боюнча сүрөткө ылайык келген эрежени жазгыла.

ЖООБУ _____

№6 «Туура эмес тамактануу» 01.16.01.03.06.01	
Тапшырманын мүнөздөмөсү	
Мазмундук чөйрө: Ден соолук	
Компетенттүүлүк чөйрөсү: Маалыматты издеп табуу	
Контекст: коомдук	
Тексттин тиби: туташ	
Татаалдык деңгээли: орточо	
Форматы: ачык, кенен (толук) жооп берүү	
Баалоо объектиси: Тексттин мазмунуна же анын элементтерине (мисалдар, аргументтер, иллюстрациялар ж.б.) автордун максаттарына карата баа берүү.	
Максималдык балл: 1 балл	

Баалоонун жолу: эксперттик	
Баалоо системасы:	
Балл	Критерийдин мазмуну
1	Шашып тамактанбоо, бир аз тамактануу катары таттуулардын ордуна жаңы мөмө-жемиштерди, кургатылган жемиштерди, жаңгактарды, бал жана чийки жашылчаларды колдонуу.
0	Башка жооп тандалса, же жооп жок болсо.

№7. Эмне үчүн Гиппократтын айтканы өзгөчө белгиленип берилген?

- А) Адам дарыга көз каранды болбой, тамакка туура мамиле кылуусу үчүн;
 Б) Адамдын ден соолугу бекем болушу үчүн тамактанууга көңүл буруусу үчүн;
 В) Адам тамак-аштын майлуулугун аныктаганды билиши үчүн;
 Г) Адамга туура эмес тамактануу кантип келип чыга турганын түшүндүрүү үчүн.

№7 «Туура эмес тамактануу» 01.16.03.03.06.03	
Тапшырманын мүнөздөмөсү	
Мазмундук чөйрө: Ден соолук	
Компетенттүүлүк чөйрөсү: Тексттин мазмуну менен формасына баа берүү	
Контекст: коомдук	
Тексттин тиби: туташ	
Татаалдык деңгээли: жогорку	
Форматы: бир туура жоопту тандоо	
Баалоо объектиси: Контекстке негизделген сөздүн же сөз айкашынын маанисин түшүнүү.	
Максималдык балл: 2 балл	
Баалоонун жолу: компьютердик	
Баалоо системасы:	
Балл	Критерийдин мазмуну
2	Адамдын ден соолугунун бекем болуусу үчүн тамактанууга көңүлүн буруусу үчүн;
0	Башка жооп тандалса, же жооп жок болсо.

№9. Эскерткичтен алынган маалыматтан туура тамактануу боюнча 2 сунуш жазгыла.

1. _____ 2. _____

№9 «Туура эмес тамактануу» 01.16.04.03.06.02	
Тапшырманын мүнөздөмөсү	
Мазмундук чөйрө: Ден соолук	
Компетенттүүлүк чөйрөсү: 4. Тексттеги маалыматты колдонуу	
Контекст: коомдук	
Тексттин тиби: туташ	
Татаалдык деңгээли: орточо	
Форматы: ачык, кенен (толук) жооп берүү	
Баалоо объектиси: 3. Тексттен алынган маалыматтын негизинде өзүнүн гипотезасын иштеп чыгуу, окуяларды болжолдоо, процесстин жүрүшү, эксперименттин натыйжалары.	
Максималдык балл: 2 балл	
Баалоонун жолу: эксперттик	
Баалоо системасы:	
Балл	Критерийдин мазмуну
2	Калориялуу майларды колдонбоо, тузду ашыкча керектебөө; Күнүмдүк тамакка жашылча-жемиштерди көп колдонуу;
1	Жарым жартылай туура болсо
0	Башка жооп тандалса, же жооп жок болсо.

№10. Күнүмдүк тамактанууда керектелүүчү калорияларды бөлүштүрүүнү дал келтирип туташтыргыла.

А	Эртең мененки тамак	1	60% дан башка бөлүгү
Б	Экинчи эртең мененки тамак	2	1/5 бөлүгүн
В	Түшкү тамак	3	Тамактануунун 1/4 бөлүгүн
Г	Кечки тамак	4	15% же 1/5 бөлүгүн
		5	50%

№10 «Туура эмес тамактануу» 01.16.04.03.06.02

Тапшырманын мүнөздөмөсү

Мазмундук чөйрө: Ден соолук

Компетенттүүлүк чөйрөсү: 2. Маалыматты бириктирүү жана чечмелөө

Контекст: коомдук

Тексттин тиби: туташ

Татаалдык деңгээли: орточо

Форматы: дал келтирүү

Баалоо объектиси: 9. Тексттин ар кайсы бөлүктөрүнөн же ар кандай тексттерден маалыматты интеграциялоонун негизинде жыйынтык чыгаруу.

Максималдык балл: 2 балл

Баалоонун жолу: компьютердик

Баалоо системасы:

Балл	Критерийдин мазмуну				
2	А	Б	В	Г	4 же 3 туура жооп тандалса
	3	4	1	2	
1	2 туура жооп тандалса				
0	Башка жооп тандалса, же жооп жок болсо.				

№11. Эскерткич кимдерге арналган? Жообун жазгыла:

№11 «Туура эмес тамактануу» 01.16.02.03.06.01

Тапшырманын мүнөздөмөсү

Мазмундук чөйрө: Ден соолук

Компетенттүүлүк чөйрөсү: 2. Маалыматты бириктирүү жана чечмелөө

Контекст: коомдук

Тексттин тиби: туташ

Татаалдык деңгээли: төмөнкү

Форматы: кыска жооп берүү

Баалоо объектиси: 1. тексттин кимге даректелгенин аныктоо;

Максималдык балл: 1 балл

Баалоонун жолу: компьютердик

Баалоо системасы:

Балл	Критерийдин мазмуну
1	Бардык адамдарга
0	Башка жооп тандалса, же жооп жок болсо.