

Окурмандык сабаттуулук боюнча PISAга багытталган тест

7-КЛАСС

Берилген текстти окуп чыккыла.

КҮНДӨН КОРГОО ФАКТОРУ(SPF)

Жайдын кызыган мезгилинде күндөн коргонууну ойлонуу керек.

Ар бирибиз жайкысын сыртка чыгабыз, демек, күндүн ультракызгылт нурларына (УК - радиация) дуушар болобуз. Жер бетине жеткен УК нуру негизинен А (UVA) нурларынан жана аз өлчөмдөгү В (UVB) нурларынан турат. Ультрафиолет нурун көрүү мүмкүн эмес. Ультрафиолет нурларынын эки түрү тең коркунучтуу болушу мүмкүн. UVB нурлары күнгө күйүүнү пайда кылат жана тери рагын өөрчүшүндө негизги ролду ойнойт. UVA күнгө күйүүнү пайда кылат, теринин картаюусуна, бырыш түшүшүнө өбөлгө түзөт.

УК нурлануунун интенсивдүүлүгү бир катар факторлорго көз каранды.

- Күндүн горизонттон бийиктиги: Күн канчалык бийик болсо, УК нурлануусу ошончолук күчтүү. Радиациянын максималдуу деңгээли жай айларынын түш мезгилинде байкалат.
- Географиялык кеңдик: экваторго канчалык жакын болсо, УК ошончолук жогору болот.
- Булуттуулуктан: УКнын деңгээли асман ачык болгондо эң жогору болот.
- Деңиз деңгээлинин бийиктигинен : Деңиз деңгээлинен ар бир 1000 метр бийиктикте ультрафиолет нурунун деңгээли 10-12% га жогорулайт.
- Жер бетинен УК нурларынын чагылуу даражасы: кар катмары УК нурларынын 80% га чейин, кургак пляж 15% га жакынын, деңиз көбүгү 25% га жакынын чагылдырат.

Терини UVA, UVB нурларынан коргоо маанилүү. Күндөн коргоочу кремде SPF аббревиатурасы жана нурлануудан канча эсеге коргой алуу даражасы көрсөтүлөт. Бул крем тандоодо маанилүү маалымат. Мисалы: SPF 10 UVB нурларынын 90% га жакын, SPF 50 (+) - 98% чагылдырат. SPF канчалык жогору болсо, терини коргоо ошончолук натыйжалуу болот.

Маанилүү!

Таң эрте же кечке караганда түштө "күйүп кетүү" оңой. Эртең күндүн бир сааты түшкү 15 мүнөткө тете болушу мүмкүн. Ак жуумал адамдар кара тору адамдарга караганда күнгө тез күйүшөт. Тери рагы, альбинизм же пигменттик ж.б. оорулары барларга SPF 50 продуктусу да жетишсиз болушу мүмкүн.

Сыртка чыгардан 15-30 мүнөт мурун денеге кремди сүйкөп, эки саат сайын же сууда сүзгөндөн, тердегенден кийин кайра сүйкөнүз, анткени суу аны жууп кетиши мүмкүн. Кремди кулакка, мурунга, моюнга сүйкөп коюуну унутпаш керек. 6 айга чейинки ымыркайлар күндүн максималдуу активдүүлүгү учурунда көлөкөдө болгону жакшы. Жаш балдарга кремди колдонууга уруксат берилгени гана тандалышы керек. Сыртка чыгардан мурун, "Аба ырайы" колдонмосун караңыз, ал жерден сиз ошол учурдагы нурлануу индексинин маанисин табасыз. Бул көрсөткүч нурлануунун деңгээлин мүнөздөйт, маанилери 1ден 11ге чейин. Көрсөткүч канчалык жогору болсо, тери күн үчүн ошончолук кооптуу. Күндөн коргоочу кремдерге гана ишенбеңиз. Эч бир крем күнгө күйүүнүн зыянын толугу менен алдын ала албайт. Бул күндөн коргоонун эффективдүү бир бөлүгү гана. Көлөкөдө болуу, жеңдүү кийим, шляпа, терини жапкан кийимдерди кийиңиз, УКны тосууга жардам берет. Күндүн астында убактыңызды чектеңиз, айрыкча, саат 10:00дөн 16:00гө чейин.

Кереметтүү аба ырайынан ырахаттаныңыз жана теринизди зыяндуу УК нурларынан коргоңуз!

Тапшырмаларга жооп бергиле.

1-тапшырма. Күндүн ультракызгылт нурлары көзгө көрүнөбү? Жообун жазгыла.

2-тапшырма. Туура жообун белгилегиле.

Күндүн ультракызгылт нурларына кимдер кабылат?

А) чектелүү адамдар

Б) бардык адамдар

В) саналуу адамдар

Г) кээ бир адамдар

3-тапшырма. Туура жообун белгилегиле.

UVB жана UVA нурларынын кандай жалпы таасири бар?

- А) тери оорусунан сактоочу Б) терини жаңылоочу
В) күнгө күйгүзүүчү Г) натыйжалуу коргоочу

4-тапшырма. Радиация нурларынан коргонуу тууралуу кандай сунуш берилген? Жообун жазгыла.

5-тапшырма. Туура жообун белгилегиле.

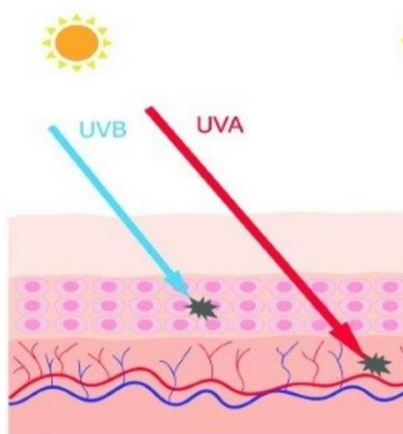
Тексттеги өзгөчө белгилөөнүн (сызылган) эмне мааниси бар?

- А) Күндөн кандай коргонуу боюнча зарыл маалыматты берүү;
Б) Күнгө күйүү кандай фактордон көз карандылыгын аныктоо;
В) Аба ырайынын ден соолукка тийгизген таасирин көрсөтүү;
Г) Ультрафиолет нурларынын түрүн чечмелеп берүү.

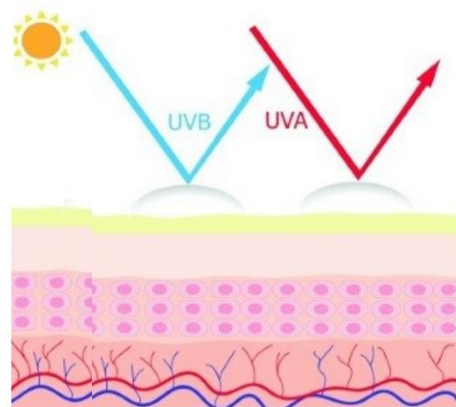
6-тапшырма. Туура жообун белгилегиле.

Тексттеги маалымат боюнча сүрөттөрдү салыштырып, 2-сүрөт эмнени билдирерин аныктагыла.

1-сүрөт. Кадимки тери



2-сүрөт.



- А) Күндүн сууга тийгизген таасиринен кийинки тери;
Б) Күндүн нурунун денеге тийгизген таасиринен кийинки тери;
В) Сууда сүзүүнүн денеге тийгизген таасиринен кийинки тери;
Г) Күндөн коргоочу каражаттарды колдонгондон кийинки тери.

7-тапшырма. Туура жообун белгилегиле.

Сүрөттөгү күндөн коргоочу кремдин 50 көрсөткүчү эмнени аныктайт?



- А) кремдин күндөн коргоо касиетинин 50 эсе жогору экендигин;
Б) кремдин күндөн коргоо касиети 50 ирет колдонула турганын;
В) кремдин күндөн коргоо касиети 50 жыл мурда ойлонулуп табылганын;
Г) кремдин күндөн коргоо касиетинин 50-катарда тура турганын.

8-тапшырма. Туура жообун белгилегиле.

Текстте автордун негизги ою кайсы?

- А) “Аба ырайы” колдонмосунун маанилүүлүгүн билүү;
- Б) терини күндүн ультракызгылт нурларынан коргоо;
- В) жай айларында нурлардын күчтүү болорун көрсөтүү;
- Г) нурлануунун түрлөрүн ажыратып маалымат берүү.

9-тапшырма. УК-нурларынын чөйрөдө чагылуу даражасын пайызы менен дал келтирип туташтырып, жообуңарды таблицага жазгыла.

Чөйрө	Чагылуу пайыздары
А) кар катмары	1. 25%ке жакынын
Б) кургак пляж	2. 15%ке жакынын
В) деңиз көбүгү	3. 80%ке
Г) SPF 10 креми	4. 90%ке жакынын
	5. 50% ке жакынын

Жообу

А	
Б	
В	
Г	

10-тапшырма. Күндөн сактануу боюнча берилген ырастоолордун **туура** же **туура эмес** экенин аныктап тушуна ✓ белгисин койгула.

Күндөн сактануу	Туура	Туура эмес
Күндө жүрүүнү 7:00дөн 10:00гө чейинки мезгилде чектөө керек.		
Көлөкөдө болуу, жеңдүү кийим, шляпа УКны тосууга жардам берет.		
SPF крем күнгө күйүүнүн зыянын толугу менен алдын алат.		
Нурлануунун жогорку деңгээли кышында эртең менен байкалат.		

11-тапшырма. Төмөндөгү ырастоолордун **туура** же **туура эмес** экенин аныктап тушуна ✓ белгисин койгула.

Ырастоолор	Туура	Туура эмес
Күндүн ультракызгылт радиациясы тери рагына таасирин тийгизет.		
Деңиз деңгээлинен бийиктеген сайын УФ нурунун деңгээли төмөндөй баштайт.		
Сууга түшүп чыккан сайын күндөн коргоочу кремди кайра колдонуу керек.		
Жаш балдар үчүн күндөн коргоочу кремдин бардык түрүн колдонууга болот.		

Тесттин аягы!