

В. А. Забіяка

**ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ**

**ЗБІРНИК ДИКТАНТІВ
з української мови**

5–11 класи

40 диктантів

Київ
2019

В. А. Забіяка

Формування здорового способу життя. Збірник диктантів з української мови. 5–11 класи. 40 диктантів. К., 2019. 46 с.

Посібник укладено згідно з вимогами чинної навчальної програми для загальноосвітніх навчальних закладів, затвердженої Міністерством освіти і науки України.

Видання призначено для навчальних, тренувальних та контрольних робіт.

Збірник містить 40 диктантів, які подано до різних рівнів складності.

Тексти диктантів різних функціональних стилів, переважно публіцистичного, наукового та художнього. Вони призначені для оцінювання правописних умінь учнів(орфографічних та пунктуаційних), формування здорового способу життя, розвитку комунікативних, соціальних, здоров'язберезувальних компетентностей.

Для учнів загальноосвітніх навчальних закладів, учителів, викладачів, абітурієнтів, батьків.

© В. А. Забіяка, 2019

ВСТУП

Інтеграція в сучасне суспільство і знаходження свого місця в житті вимагають від кожного дедалі більших зусиль і компетенцій.

Концепція мовної освіти в Україні орієнтує на виховання людини, яка любить українську мову як рідну і шанує як державну, користується в різних сферах спілкування, дбає про належний рівень мовної культури.

Учитель української мови повинен формувати комунікативно грамотну людину, здатну успішно задовольнити індивідуальні та соціальні потреби. Особливої уваги вимагає вдосконалення таких умінь учнів, що становлять основу комунікативних компетентностей.

Ефективним для формування комунікативних, соціальних та здоров'язбережувальних компетентностей, на нашу думку, є диктанти на тему формування здорового способу життя. Адже це водночас перевірка й удосконалення грамотності: відновлення в пам'яті основних орфограм, пунктограм; приклад стилістично правильної побудови речень, формулювання думок тощо. А найголовніше – вибору шляхів здорового способу життя. Уміння рішуче відмовитись від того, що не подобається й суперечить переконанням, це дуже важливо в житті. Це відповідно – соціалізація: життя в гармонії з природою, розвиток самовиховання, самовдосконалення, відповідальність за власну поведінку, формування практичних навичок надання першої медичної допомоги, утвердження переконання необхідності дотримання санітарних норм та гігієнічних правил у навчанні, праці, побуті, допомога подолати шкідливі звички.

Здоров'я – неоціненний скарб у житті кожної людини і предмет турботи держави, бо тільки здорові члени суспільства можуть побудувати міцну, квітучу, багату країну. І тільки здорові діти забезпечать майбутнє своєї країни, бо вони носії генофонду нації. На жаль, стан здоров'я дітей і підлітків в Україні погіршується. Не може не викликати тривоги факт,

що рівень захворюваності зріс за багатьма показниками

Вашій увазі пропонуємо **збірку із 40 диктантів** для різного вікового рівня (5-11 кл) з визначенням основних орфограм та пунктограм, які повторюються. Тексти різних функціональних стилів, переважно наукового, публіцистичного, художнього. Для кожного класу диктанти дібрано відповідно існуючих вимог, які ставляться перед учнями щодо правопису. Під кожним вказано кількість слів, джерело користування. Диктанти можуть бути як контрольними, так і навчальними. Учителі зможуть їх адаптувати відповідно складності до своїх класів. **Тематика:** формування здорового способу життя; вироблення граматичних навичок правопису, тобто **вироблення комунікативних, соціальних та здоров'язбережувальних компетентностей**.

Сподіваємося, що цей збірник диктантів допоможе вчителям та й батькам донести до дітей не тільки чарівність і красу рідної мови, а й сприятиме формуванню в них позитивної мотивації на здоровий спосіб життя; збереження рівня життєдіяльності молодого покоління; зміцнення здоров'я, що ґрунтується на взаємодії особистого вибору й соціальної відповідальності за своє фізичне й духовне здоров'я. Формуватиме практичні навички правопису. Розвиватиме комунікативні, соціальні, здоров'язбережувальні компетентності.

Тексти диктантів підібрано із журналів "Здоров'я", газет ЗСЖ", з книг та посібників, зокрема: "Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків", "Це треба знати всім", "Довідник з валеології", "Відкриття, пошуки і знахідки", "Запобігання курінню", "Тобі скоро 16...", "Уроки здоров'я", " СНІД", "Довідник з основ безпеки життєдіяльності", "Запрошуємо до діалогу" тощо.

5 клас

ЛІКУВАННЯ ПРОДУКТАМИ БДЖІЛЬНИЦТВА

Творення меду – складна й несолодка праця. Цей унікальний продукт є однією з найскладніших природних речовин. Він має в собі близько сотні елементів, потрібних людському організму.

За своїм складом мед схожий на кров людини. Можливо, тому він благотворно діє на людський організм. Регулярне вживання меду продовжує життя й підвищує стійкість проти захворювань. А життя, здоров'я – що є цінніше у людини, суспільства, держави?

Солодкий еліксир вивчали Аристотель, Піфагор, оспівували в поезії Гомер, Вергілій, про бджільництво писав давній історик Геродот.

Нині в багатьох країнах лікування продуктами бджільництва набуло масового поширення, адже воно безболісне, апробоване тисячоліттями, не потребує великих затрат або складної апаратури.

За Є. Колодійчуком

99 слів

Орфограми:

- написання *e/u* в корені слова
- подвоєння приголосних
- написання великої літери у власних назвах
- вживання м'якого знаку й апострофа
- написання *ne* із словами тощо

Пунктограми:

- розділові знаки при однорідних членах речення
- коми при вставних словах
- тире між підметом та присудком тощо.

БАГАТСТВО ПРИРОДИ – НА КОРИСТЬ ЗДОРОВ'Ю

Досить часто наше здоров'я залежить від стану довкілля, навколишнього середовища. Тому люди здавна вивчали природу, зналися на травах, уміли лікувати ними різні хвороби. Вони використовували величезні земні багатства собі на користь.

З якою пошаною оспівана у піснях, опоетизована у прислів'ях чиста джерельна або кринична водиця! Адже без чистої водиці не буде здорової людини. Підземну вологу часто використовували для лікування різних хвороб.

Вода - першовиток буття. Вона починає й завершує життєве коло людини. Це вічне оновлення, продовження життя.

Турбота про чисту здорову воду на кожний день-одна з перших турбот громадянина.

За Л. Павленком

89 слова

Орфограми:

- подвоєння приголосних
- написання слів з м'яким знаком
- вживання апострофа
- ненаголошені голосні в корені слова тощо

Пунктограми:

- розділові знаки при однорідних членах речення
- тире між підметом і присудком
- пунктограми в складних реченнях тощо.

ПУСТОЩІ З ВОГНЕМ НЕБЕЗПЕЧНІ!

Здавна вогонь вважають другом людини. Він зігріває, варить їжу, оберігає від ворогів. Вогонь плавить метал, рухає транспорт і допомагає пізнавати таємниці космосу.

Але коли вогонь виходить з-під влади людини, він стає її найлютішим ворогом.

Особливо небезпечно, коли доступ до вогню мають діти. Пожежа часто виникає через пустощі дітей з вогнем: гра із сірниками, запальничкам. Вона знищує житлові будинки і громадські будівлі. Іноді в полум'ї пожеж гинуть і самі діти. Ось чому гра дітей з вогнем небезпечна. Потрібно пам'ятати, що викликати пожежників можна за телефоном 101

За І. Кислим

85 слів

Орфограми:

- чергування голосних
- подвоєння приголосних
- написання *не* із словами
- написання м'якого знаку тощо

Пунктограми:

- розділові знаки в складних реченнях
- коми при однорідних членах речення тощо.

ЙОГО "МУЧИТЕЛЬСТВО" – БІЛЬ

У стародавні часи біль називали сторожовим псом здоров'я, а сьогодні влучно порівнюють із недремною охоронною сигналізацією людського організму. Біль є симптомом багатьох хвороб.

Справді, добрий господар не прожене пса, який загавкав на злочинця й розбудив увесь дім. А тим більше не вчинить за зразком східних володарів, з чиєї примхи вбивали гінців, які принесли неприємні звістки. Погані новини для організму - це біль, який попереджає про небезпеку й кожного з нас, і суспільство в цілому. Біль – це захисна реакція організму.

Ми частинка людської спільноти, мусимо бути фізично й морально здоровими і вберегти від хвороб усю планету.

З газети

95слова

Орфограми:

- правопис м'якого знаку
- написання апострофа у словах
- *не* з різними частинами мови тощо.

Пунктограми:

- виділення вставних слів
- коми між однорідними членами речення
- розділові знаки в складних реченнях тощо.

ЗДОРОВ'Я – У НАШИХ РУКАХ

Здоров'я забезпечує нам повноцінне життя й активне довголіття.

Свідченням того, що українці здавна піклувалися про здоров'я своїх нащадків, є народні ігри й забави. Вони переважно були рухливими і розвивали силу, спритність, кмітливість і хоробрість. Сучасні діти теж охоче граються в ці ігри.

Отже, здоров'я людини насамперед залежать від неї самої. Давайте поміркуємо, що ж допоможе нам зберегти своє здоров'я і навіть зміцнити його..

Чіткий режим дня, повноцінне, збалансоване харчування, фізична активність, загартування організму, дотримання правил поведінки в небезпечних ситуаціях, протистояння гіподинамії, яку найчастіше викликають ігри на різноманітних гаджетах.

З журналу

88 слів

Орфограми:

- написання слів іншомовного походження
- написання *e\и* в корені слова
- правопис слів з м'яким знаком тощо

Пунктограми:

- виділення вставних слів
- розділові знаки при однорідних членах речення
- коми в складних реченнях тощо.

6 клас

ЯК ДОПОМОГТИ ПРИ ОПІКАХ ШКІРИ

Часто в побуті, готуючи які-небудь страви або випікаючи щось смачненьке, можна одержати неабиякі опіки.

Як тільки ви зрозуміли, що стався опік, якнайшвидше охолодіть обпечене місце під струменем води й зніміть бруд або обгорілі залишки одягу. Накрийте уражене місце чимось стерильним, щоб захистити його від зараження. Це може бути стерильний бинт чи індивідуальний пакет або добре випрасувана бавовняна тканина.

Будь-які додаткові пошкодження чи забруднення тільки погіршують стан потерпілого. Тому при обробці опіку потрібно пам'ятати про обережність. Тліючий одяг, наприклад, слід знімати акуратно, щоб не здерти постраждалу шкіру.

Після надання першої допомоги треба негайно викликати лікаря чи відвезти потерпілого до найближчої лікувальної установи.

За О. Катюхою

101 слів

Орфограми:

- написання займенників через дефіс
- правопис ненаголошених голосних
- м'який знак та апостроф тощо

Пунктограми:

- розділові знаки в простому речення
- виділення вставних слів
- Коми в складному реченні тощо.

ЯКЩО СТАЛАСЯ АВТОМОБІЛЬНА АВАРІЯ

Найпоширеніший вид автомобільної аварії – це зіткнення машин. Звичайно, пригода відбувається неочікувано. Але іноді за декілька секунд вдається зрозуміти, що удар неминучий. І ось у ці секунди треба діяти.

Найголовніше при будь-якій аварії – захистити голову і перешкодити переміщенню вашого тіла.

Закрийте голову руками і ляжте на бік. Напружте всі м'язи і не розслабляйтеся до повної зупинки машини.

Після удару зорієнтуйтеся, де саме ви знаходитесь, у якій частині машини. Пересувайтеся до виходу через двері або вікно. Якщо двері відразу не відчинилися, то необхідно відчиняти або розбивати вікна і таким чином виходити.

Машину треба залишити якомога швидше, тому що існує небезпека початку пожежі, особливо, коли автомобіль перекинувся.

За О. Катюхою

104 слів

Орфограми:

- написання найвищого ступеня порівняння
- вживання м'якого знаку
- правопис *не* з різними частинами мови
- правопис займенників тощо.

Пунктограми:

- тире в неповних реченнях
- розділові знаки між однорідними членами
- коми в простому та складному реченні тощо.

ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ

Багата на лікарські рослини наша земля. Ще первісні люди з метою лікування тяжких недугів використовували дикорослі трави, коріння, плоди. У Вавилоні в стародавній бібліотеці світу знайдено медичні записи, де слово «медицина» означає зелень, тобто лікарські рослини. До них тоді відносили яблука, груші, моркву, часник, цибулю, буряк і невиявлені рослини, які називалися сонячна рослина, лисяче вино, трава життя, зміїне вухо.

У Китаї 5 тисяч років тому була написана книга про лікарські рослини. Уже чотири тисячі років тому там знали сімсот шістдесят лікарських рослин.

У стародавньому світі були відомі лікарі-філософи: Гіппократ і римський лікар Гелен. Сам Гіппократ описав лікувальні властивості 236 рослин, що застосовувалися в античній медицині.

З кн. «Відкриття, пошуки, знахідки»

105 слів

Орфограми:

- написання слів власної назви
- правопис слів іншомовного походження
- *не* з різними частинами мови
- ненаголошені голосні в коренях слів
- правопис числівників

Пунктограми:

- розділові знаки між однорідними членами
- двокрапка при узагальнюючих словах.

ЕКОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ЛЮДИНИ

Любов до природи, бережливе ставлення до неї тісно пов'язується з поняттям «батьківщина». Шанувати природу неможливо без глибоких знань про навколишній світ. Калина під вікном рідної оселі, тополя на околиці села, лелече гніздо на клуні, жебонлива криничка при перехресті доріг, боброва гатка в тихоплинній заплаві, терпкий запах лісової конвалії – усе це різновиди нашого дитинства, наш духовний світ, з яким ми вирушали чи маємо вирушати в життя. Знати, а тим паче берегти ці нетлінні дари – наш святий і непорушний обов'язок.

Вирушаючи до лісу, не всі пам'ятають священне правило: корінець боровика ні за яких обставин не можна виривати, а лише підрізати. У пошуках лікарських рослин ми нерідко забуваємо, що висмикувати її із землі – навічно позбавляти родоводу.

Безпосередніми винуватцями цього є ми самі, наші сусіди, діти. Звідки виростає, наче чортополох, міщанське споживачтво? Звісно, од нашої байдужості, нашої, м'яко кажучи, неосвіченості, нехлюйського ставлення до природи.

А між іншим, культура людини складається з багатьох чинників, серед яких особне місце займає наше ставлення до природи.

За В. Скуратівським

158 слів

Орфограми:

- правопис м'якого знака
- чергування голосних та приголосних
- написання м'якого знаку
- *e/i* в корені слова тощо.

Пунктограми:

- розділові знаки в простих та складних реченнях
- виділення вставних слів
- розділові знаки в неповних реченнях тощо.

7 клас

БУДЬ ОБЕРЕЖНИМ НА ЛЬОДУ

Прийшов час заморозків і льодоставу. Багато з вас взимку люблять катання на ковзанах. Це добре й корисно, але на льоду треба бути обережним. Не слід виходити на тонкий лід на початку зими.

На кризі треба триматись на відстані 6-7 кроків один від одного, однак по першому льоду все ж таки краще не ходити групами, а зачекати кілька днів, поки лід зміцніє.

Запам'ятайте правило: ніколи не грайтеся на тонкому льоду. Намагайтесь обминати місця, заповнені снігом. Під ними може бути ополонка, вимоїна, дуже тонкий лід. На ковзанці має бути лід 15-20 сантиметрів завтовшки.

Ніколи не з'їжджайте на санках чи лижах з крутих берегів. Не катайтесь на ковзанці під час великого снігопаду, в тумані, вночі, а також на крижині.

Діти! Будьте обережні на льоду.

За М. Поповим

121 слово

Орфограми:

- написання *не* та *ні* із різними частинами мови
- чергування голосних та приголосних в корені слова
- правопис *е\и* в різних частинах мови
- написання м'якого знаку тощо.

Пунктограми:

- розділові знаки між однорідними членами печення
- коми в простому та складному реченнях
- відокремлення дієприкметникових зворотів тощо.

ОТРУТА НА КІНЧИКУ ЦИГАРКИ

Куріння сьогодні набуло величезних масштабів. До сигарет тягнуться не лише хлопці, а й дівчата. Курячи у компанії друзів, не замислюючись, що через кілька років у них розвинується так званий бронхіт курця, який супроводжується кашлем і задишкою, пожовтіють і зіпсуються зуби, частими стануть простудні захворювання. А далі куріння приносить ще серйозніші, невиліковні хвороби. Такі, як рак легень.

Фахівці стверджують, що, затягуючись цигаркою, людина вводить у свій організм не лише нікотин, а й цілий «букет» небезпечних отрут, які призводять до дефіциту кисню в організмі. У тютюновому димі виявлені ракоутворюючі хімічні речовини, що нагромаджуються не тільки в легенях, а й у шлунку, нирках та інших органах.

Людство давно почало боротьбу з курінням. Вибір за тобою: здоров'я чи сигарета?

З кн. «Запобігання палінню»

115 слів

Орфограми:

- подвоєння приголосних
- правопис складних слів
- написання м'якого знаку
- уподібнення приголосних
- ненаголошені голосні в корені слова тощо.

Пунктограми:

- виділення дієприслівникових зворотів
- розділові знаки в складних реченнях
- пунктограми при однорідних членів речення тощо.

БІЛА СМЕРТЬ І ЇЇ СИМПТОМИ

Серед шкідливих звичок, властивих людині, одна з найпоширеніших, найнебезпечніших за своїми наслідками – наркоманія.

Наркотики згубно впливають на будь-яку людину, але найжорстокішими вони є до підлітків. Руйнівна дія наркотиків на здоров'я людини, її психіку загальновідома. Спочатку – швидке досягнення бажаного ефекту: стану легкості, невагомості. Потім людина втрачає контакт з оточенням, стає дратівливою і злобною. У неї швидко змінюється настрій, виникають нестримні фантазії й ілюзії. Усе це супроводжується розладом сприйняття, мислення та свідомості, зміною функцій деяких внутрішніх органів.

Через місяць–два настає жахливий період. Людина не знаходить собі місця, бо вже не володіє собою. Його не поминає єдина думка: як завгодно дістати необхідний наркотик. Наркоман починає красти, шахраювати, брехати.

Хвороба, самотність, повний розпад особистості – ось підсумок долі наркомана.

За Ю. Пакіним

115 слів

Орфограми:

- написання м'якого знаку
- написання найвищого способу прикметників
- правопис займенників
- подовження приголосних
- ненаголошені голосні в корені слова тощо

Пунктограми:

- розділові знак при однорідних членах речення та узагальнюючих словах
- пунктограми у складних реченнях тощо.

ЗДОРОВ'Я – НАЙЦІННІШИЙ СКАРБ

Здоров'я – найцінніший скарб у житті кожної людини і предмет турботи держави, бо тільки здорові члени суспільства можуть побудувати міцну, квітучу, багату країну. І тільки здорові діти забезпечать майбутнє цієї країни, бо вони – носії генофонду нації.

На жаль, стан здоров'я дітей і підлітків в Україні останнім часом погіршився. Не може не викликати тривоги факт, що рівень захворюваності зріс за багатьма показниками. Майже 80% малюків дошкільного віку мають ті чи інші вади й відхилення в розвитку. Нервово-психічними розладами страждає третина школярів, а 50% учнів мають порушення функцій чи будови різних систем організму. Батьки і вчителі часто стають свідками випадків, коли нібито здорові діти швидко втомлюються навіть від незначного навантаження, скаржаться на головний біль, запаморочення. Та й вигляд вони мають, як зів'ялі квіточки: бліді, із синцями під очима.

За В. Олійник

125 слів

Орфограми:

- правопис прислівників, часток
- написання складних слів
- м'який знак усередині слова
- *не* з різними частинами мови тощо

Пунктограми:

- відокремлення вставних слів
- виділення порівняльних зворотів
- розділові знаки у складних реченнях
- коми між однорідними членами речення тощо.

8 клас

ТВОЄ ЗДОРОВ'Я У ТВОЇХ РУКАХ

Людина сьогодні живе в поганих екологічних умовах, дихає забрудненим повітрям, п'є нечисту воду, привчилася зловживати медикаментами хімічного походження. Сучасна людина недостатньо звертає увагу на своє здоров'я, часто курить, уживає алкоголь.

Основою життя є постійний обмін між організмом та довкіллям. Із довкілля людина одержує кисень, воду та необхідні для життя поживні речовини, тому зрозуміло, що здоров'я людини, опірність до несприятливих умов навколишнього середовища, здорове довголіття значною мірою залежить від харчування.

Харчування – це вічна потреба людини. Важливо дотримуватися афоризму: «Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити».

Якщо говоримо про культуру харчування, то це означає не тільки чистий стіл з виделкою та ножом, білосніжною скатертину, а й уміння користуватися раціональним, збалансованим харчуванням. Якщо ігнорувати цими принципами з дитячого віку, то можуть розвинути захворювання порушеного обміну, перш за все ожиріння, ранній атеросклероз.

З календаря

134 слова

Орфограми:

- подвоєння приголосних
- правопис апострофа
- написання *не* з різними частинами мови
- ненаголошені голосні в корені слова тощо

Пунктограми:

- розділові знаки при прямій мові
- виділення відокремлених членів речення
- коми в простому та складному реченні тощо.

ВАЖЛИВИЙ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я МІКРОЕЛЕМЕНТ

Властивості йоду як мікроелементу були добре відомі людям за тисячі років до його відкриття. Протягом цілих тисячоліть йод вів незриме існування, і люди інтуїтивно правильно користувалися ним.

Ще Гіппократ вказував на цілющі властивості морських водоростей при зобі. У Китаї і Японії п'ятсот років тому було наказано вживати в їжу морську капусту з метою збереження здоров'я. Наука підтвердила, що капуста містить майже всі хімічні елементи морської води, найважливішим з яких є йод. Тому і зараз морську капусту, крес–салат, біле водяне латаття з успіхом застосовують для лікування зобу, цинги, подагри, атеросклерозу.

Згодом, у 1812 році, учений Куртуа відкрив йод як хімічний елемент, і його запровадили у клінічну практику при лікуванні зобу.

Зараз усюди рекламують препарати, виготовлені на основі водоростей – ламінарії чи спіруліни. Напевно, реклама в цьому випадку абсолютно об'єктивна. Це дійсно корисні препарати, що містять йод.

За А. Рудаковою

135 слів

Орфограми:

- правопис власних назв іншомовного походження
- ненаголошені голосні в корені слова
- подвоєння приголосних
- написання складних слів
- написання апострофа тощо.

Пунктограми:

- розділові знаки при відокремлених членах речення
- коми в простих та складних реченнях
- пунктограми між однорідними членами речення тощо.

ОБЕРЕГИ ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я

У давнину кожне слов'янське плем'я, родина, і навіть окрема людина, мали свої обереги, тобто предмети, які були охоронцями від хвороб, лютого звіра, лісових страховиськ, блискавки, неврожаю. Оберіг робив людину впевненішою.

Образи хреста, коня, птаха, символи сонця, землі, води зображали на рушниках, одязі, на дверях хати. За обереги вважали і ті речі, які оточували людину в побуті. Однією з найбільших святинь нашого народу є хліб. Його дозволялося різати, тільки тримаючи в руках, не можна було класти догори, залишати недоїдки, бо інакше настане голод. Сіль, часник, вугілля, замотані в ганчірку і прив'язані до ліжка хворої малечі, вважалися оберегами від дитячих хвороб. Рушник – символ життєвої дороги, ним прикрашалося найпочесніше місце в хаті, де висіла ікона. Піч, горщик, Великодня крашанка, обручка, пучечки лікарського зілля – ці і багато інших речей теж вважалися оберегами.

За Н. Крутенько

128 слів

Орфограми:

- Ненаголошені *e\и* в корені слова
- написання великої літери
- апостроф у словах
- написання *не* з різними частинами мови тощо.

Пунктограми:

- тире між підметом і присудком
- коми при однорідних членах речення
- розділові знаки в простому та складному реченнях тощо.

ДІЯ АЛКОГОЛЮ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Алкоголь – це зло, яке негативно впливає як на все суспільство, так і на окрему людину.

Потрапляючи в організм, алкоголь уже через десять–п’ятнадцять хвилин надходить у кров. Лише десять відсотків спирту виводиться з організму, а решта вільно циркулює, вишукуючи там вразливі мішені. Особливо чутливий до дії алкоголю ще не сформований дитячий організм.

Жорстоко б’є алкоголь по центральній нервовій системі, і найперше – по головному мозку. Тому діти, які з раннього віку вживають вино, пиво, стають дратівливими, часто скаржаться на головний біль, швидко втомлюються. Страждають органи травлення та печінка, пошкоджуються органи дихання. А звідси прямих шлях до гастриту, виразкової хвороби, пневмонії, туберкульозу легень. Алкоголь швидко виснажує серце. І найстрашніше – у дітей швидко розвивається нестримний потяг до спиртного.

Алкоголізм – страшна біда. Тому необхідно уникати пристрасті до спиртного, виховувати нетерпимість до будь-якого виду алкогольних напоїв.

За В. М. Ягодинськи

131 слово

Орфограми:

- написання слів іншомовного походження
- правопис слів найвищого ступеня порівняння
- *e\и* в коренях слів
- правопис займенників
- подовження приголосних тощо.

Пунктограми:

- тире в неповних реченнях
- розділові знаки між однорідними членами речення
- коми в простому й складному реченні тощо.

ЯК ЗАПОБІГТИ ПОЖЕЖАМ

Інколи ми буваємо легковажними, неправильно користуємося електронагрівальними приладами, а це часто призводить до спалаху великої пожежі. Ми часом забуваємо, що ввімкнули в електромережу електроприлад, і залишаємо його без нагляду, він перегрівається, а від цього можуть спалахнути речі, що розташовані поблизу нього.

Ви вмикаєте, скажімо, електрочайник. Здається, він не може стати причиною пожежі, бо сам наповнений водою. Проте відомі випадки, коли пожежі спалахували саме через перегріті електрочайники. Якщо ввімкнути його і забути про це, через деякий час вода випарується, дно чайника нагріється до 300-500° С і виникне пожежа.

З метою запобігання пожежам електричні праски, плитки, чайники треба ставити на негорючі підставки з азбофанери, цегли або азбесту, якомога далі від штор, фіранок та інших легкозаймистих предметів. Не можна залишати без нагляду ці прилади ввімкнутими в електромережу. Виходячи з дому, не забувайте їх вимкнути.

Як бачите, правила безпеки при користуванні електроприладами прості, треба тільки їх пам'ятати і завжди виконувати.

За Ф. Кислим

146 слів

Орфограми:

- написання складних слів
- правопис числівників
- написання м'якого знаку
- подвоєння приголосних тощо.

Пунктограми:

- коми при вставних словах
- виділення відокремлених членів речення
- розділові знаки в простих та складних словах тощо.

НАЙБІЛЬША СИЛА – ЛЮДСЬКА ДУМКА

Ще донедавна люди в Україні оминали по можливості сварки, хрестили рота, коли з язика злітало недобре слово. Великим гріхом вважалося когось проклинати. То не забобони, а глибинні закони космічного співжиття.

Коли б ми знали, яке зло чинимо собі й планеті, посилаючи у простір злі думки, як захаращуємо власне життя злою енергією! Коли б віддали, що ця духовна інфекція перетвориться невдовзі у фізичну! Наші предки були переконані, що образити думкою більший гріх, ніж вчинком.

Думки – вічна енергія. Вони утворюють у Космосі світлі й темні хмари, бо мають властивість притягуватися до себе подібних. Провисають над землею, звідки пішли, і невдовзі повертаються до неї. Ми самі, а не хтось інший, провокуємо стихійні лиха. Згадаймо, що війни, кров, ненависть завжди доповнювали якісь катаклізми, голод, мори.

Тож кожна думка – «матеріальна». І найбільше зло робимо собі, проклинаючи когось.

З журналу

132 слова

Орфограми:

- правопис прислівників
- написання *не* з різними частинами мови
- написання слів у лапках
- правопис м'якого знаку тощо.

Пунктограми:

- виділення відокремлених членів речення
- коми при вставних словах
- розділові знаки у складних реченнях
- пунктограми між однорідними членами речення тощо.

КУРІННЯ ПСУЄ ЗДОРОВ'Я

На жаль, чимало людей не тільки не бережуть свого здоров'я, але й свідомо руйнують його. Прикро і боляче, що куріння, пияцтво та наркоманія поширюються серед підлітків і юнацтва та завдають шкоди їх фізичному і психічному здоров'ю.

Палаюча цигарка – своєрідна фабрика з виробництва більше 400 сполук, жодна з яких не приносить користі організму людини. Найнебезпечніший серед них – нікотин, який провокує звикання, а згодом – і залежність від цигарки. Мало хто може кинути курити, навіть якщо й дуже захоче. Це вдається лише людям з великою силою волі.

Курці часто страждають хворобами дихальних шляхів (найстрашніше - раком легенів), не кажучи вже про швидку втому, низьку працездатність, головний біль та огидну нудоту.

Жінки, які курять, як правило, мають вигляд старших від своїх ровесниць і швидше втрачають привабливість.

Варто зауважити, що так зване пасивне куріння теж небезпечне, тому не варто довго перебувати в накуреному приміщенні.

За Н. Дацюк

139 слів

Орфограми:

- правопис прислівників
- написання *не* із словами
- написання м'якого знаку
- подовження приголосних тощо.

Пунктограми:

- виділення вставних слів
- коми при відокремлених членах речення
- тире у неповних реченнях
- розділові знаки в простих і складних реченнях тощо.

НАРКОМАНІЯ – НАЙБІЛЬШЕ ЗЛО

Наркотичні речовини здатні швидко включатися в процес обміну речовин в організмі, провокуючи наркозалежність. Людину, залежну від наркотиків, переслідують відчай, неспокій, дратівливість, відчуття нестерпного болю в м'язах і кістках та прагнення щоразу більшої дози наркотику. Щоб роздобути це дороге зілля, наркоманові потрібно чимало грошей і він нерідко стає на шлях злочину. Крім того, наркомани належать до групи ризику, тобто саме в середовищі наркоманів можна легко заразитися вірусом СНІДу.

СНІД – небезпечна, невиліковна хвороба. Вірус СНІДу може потрапити в організм людини під час переливання крові, при статевих контактах, від матері – до новонародженого, а також через медичні інструменти, особливо шприци. Ін'єкції потрібно робити тільки одноразовими шприцями, але наркомани нехтують цим застереженням.

Таким чином, люди, які ведуть аморальний спосіб життя, сприяють поширенню СНІДу, хвороби, яку влучно охрестили «чумою ХХІ століття». Ліків від цієї чуми, на жаль, досі не знайдено.

За І. Чорненькою

134 слова

Орфограми:

- написання абревіатур
- правопис складних слів
- *e/и* в коренях слів
- написання м'якого знаку та апострофа
- написання *не* з різними частинами мови тощо.

Пунктограми:

- тире між підметом і присудком
- виділення відокремлених означень
- тире в неповних реченнях
- розділові знаки в простих та складних реченнях тощо.

9 клас

ПРОДУКТИ МОРЯ – ПРОТИ ЗАХВОРЮВАНЬ ЩИТОВИДНОЇ ЗАЛОЗИ

Про це знають майже всі: щоб підвищити вміст йоду в організмі, потрібно їсти продукти моря: креветки, лангустів, крабів, рибу, морську капусту. Коли рекомендують інші продукти, наприклад: молоко, злакові, фрукти чи овочі – це не завжди правильно. У них може бути йод у достатній мірі, а може і не бути. Все залежить від того, у якій місцевості вирощувалися рослини чи паслися корови. Якщо там, де в ґрунтах і воді – нестача йоду, виходить, ці продукти також не будуть насичені йодом.

Найкращий показник – це віддаленість від моря, бо у приморській смузі і злаки, і овочі, і фрукти буквально напоєні йодом. Вміст йоду змінюється не тільки в міру віддалення виду від берега моря, але залежить також від глибини його місцеперебування. Чим глибше живуть водорості та морські організми, тим більше йоду вони містять.

Морська капуста – найдоступніший продукт, але не всі можуть звикнути до її смаку. Змусити полюбити морську капусту досить просто: потрібно навчитися її готувати. До своєрідного смаку звикаєш дуже швидко, а запах заглушають спеції.

За А.О.Рудаковою

159 слів

Орфограми:

- подвоєння приголосних
- написання м'якого знаку
- правопис ненаголошених голосних
- правопис слів іншомовного походження тощо.

Пунктограми:

- тире між підметом і присудком
- розділові знаки в простих та складних реченнях тощо.

ПРОФІЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЬОЗУ

Застерегти від туберкульозу важко, оскільки інфекція передається повітряно-крапельним шляхом. Краплинки мокротиння, які вміщують мікроби туберкульозу, виділяючись при розмові, кашлі, чханні, залишаються в повітрі до 1,5 годин і можуть розповсюджуватися на відстань 3 метрів. Вони також осідають на одязі, стінах, меблях, на підлозі та інших предметах і можуть потрапити в легені здорової людини разом з повітрям. Джерелом зараження може слугувати посуд, яким користувався хворий. Найбільш небезпечні місця розповсюдження інфекції – громадський транспорт, пункти громадського харчування, місця масового скупчення людей.

Для своєчасного виявлення хвороби необхідно щорічно, враховуючи нинішню епідемію туберкульозу в Україні, проходити флюорографічне обстеження легенів. Кожний рік за допомогою флюорографії тільки в м. Києві виявляється близько 900 випадків раннього туберкульозу, 700 випадків раку та 150 тисяч різних легеневих захворювань.

Для своєчасного виявлення ТБ у дітей віком до 14 років слід щороку проводити їм пробу Манту. Результат проби Манту оцінюють через 72 години шляхом вимірювання припухлості в міліметрах. Якщо ж припухлість розміром 2-4 мм, то реакція вважається сумнівною. Таку дитину дообстежують у фтизіатра.

З кн. «Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків» *161 слово*

Орфограми:

- правопис іншомовних слів
- ненаголошені голосні в корені слова
- правопис числівників
- подвоєння приголосних тощо.

Пунктограми:

- розділові знаки в простих та складних реченнях тощо.

ТЕОРІЯ ГРАНИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Життя безперервно ставить перед людиною ті чи інші перепони – такий уже його закон. Велич і могутність людини якраз у тому, щоб постійно і цілеспрямовано долати ці перепони, мобілізуючи і фізичні, й інтелектуальні, і емоційні резерви.

Недовантаження – річ надзвичайно небезпечна. Недовантажити мозок – не лише трішки сповільнити його розвиток, а й привчити до обмеженості мислення, до відмови від усього творчого. Прислухайтесь до цих слів. Сприйміть їх як серйозне попередження.

Звичка до обмеженості мислення, відмова від усього творчого – ось що чекає людину, яка не привчила себе у шкільні роки працювати напружено, долаючи звичку зайвий раз відпочити та інертність мислення.

Дослідження показали, що втома, так звана емоційна стурбованість, менша в дітей, які працюють за складними, насиченими теоретичним матеріалом програмами, ніж у тих, які навчаються за звичайними програмами. Простіше це можна сформулювати так: щоб уникнути перевантажень, бійся недовантажити свій мозок, бійся його бездіяльності.

Але тут виникає дуже складне завдання – визначити свою, особисту, індивідуальну межу, щоб ділове, робоче напруження не стало хворобливим перенапруженням сил.

За В. Пекелісом

158 слів

Орфограми:

- правопис префіксів
- подовження приголосних
- слова іншомовного походження
- написання м'якого знаку тощо.

Пунктограми:

- відокремлення зворотів
- тире в простому та складному реченнях
- знаки в безсполучникових складних реченнях тощо.

ЯК ДОПОМОГТИ, КОЛИ ЗУПИНИЛОСЯ СЕРЦЕ

Трапляються випадки, коли у нас на очах гине людина, а ми не знаємо, як їй допомогти.

Відомо, що серце може протягом кількох годин залишатись без крові і потім відновити свою роботу, якщо знати певні правила його оживлення. Але реаніматору треба встигнути це зробити за 5-7 хвилин, доки ще залишається неушкодженою дуже чутлива до браку кисню кора головного мозку.

Якщо потерпілого покласти хребтом на тверду поверхню, а на нижню третину грудини натискати руками з такою силою, щоб грудина прогиналася на 5-6 сантиметрів, серце стискатиметься між кістковими поверхнями. Тоді кров із його порожнин виштовхується у великі артерії. Коли відпустити грудину, серце повертається до первинного об'єму. Натискати на грудину треба 60-70 разів на хвилину.

При цьому застосовується і штучне дихання: «з рота в ніс» або «з рота в рот». Вдувають повітря 15-16 разів на хвилину. Потім роблять перерву в непрямому масажі, один раз вдувають повітря і знову масажують серце.

Не припиняйте масажу до приїзду фахівців – реаніматорів.

За кн. В.Белевської та Н.Крашенкіної

153слів

Орфограми:

- Подвоєння приголосних
- правопис прислівників
- написання іншомовних слів
- правопис числівників
- написання слів у лапках тощо

Пунктограми:

- розділові знаки в простих та складних реченнях
- виділення вставних слів тощо.

РОСЛИНИ ПРИ РІЗНИХ НЕДУГАХ

Йдеться про різні рослини, які люди здавна використовували при різних недугах.

Народні цілителі запримітили: коли хворому давати тричі на день перед їжею запарені пшеничні висівки, значно покращиться робота шлунка, людина почуває себе сильнішою, бадьорішою.

Просо лікує серце й печінку.

Барвінок зміцнює організм, зокрема серце, загоює рани, лікує хвороби шкіри. Буркуновий чай допомагає позбутися кашлю, лихоманки, безсоння.

Відваром з листя волоського горіха лікують захворювання шкіри, золотуху, ангіну. Сухі перетинки плоду заварюють і вживають як засіб від проносів та стійкого кашлю. Будь-які застуди виліковують калиновими напоями. Цвіт, ягоди, стебла рослини заварюють і п'ють, як чай.

Кульбаба допомагає позбутися подагри, материнка лікує шлунок, горло. Напої з хвоща польового очищають увесь організм.

Здавна в народі шанують подорожник, любисток, ромашку, полин, ожину, малину, горобину, суниці, чебрець, черемху, чорниці, звіробій, пижмо, бузину, борщівник, спориш... Треба знати і пам'ятати про це, щоб по-справжньому дружити з рослинами і природою.

З кн. «Відкриття, пошуки, знахідки»

141 слово

Орфограми:

- написання займенників, прислівників
- правопис м'якого знаку
- написання слів іншомовного походження
- *e\и* в коренях слів тощо

Пунктограми:

- розділові знаки між однорідними членами речення
- коми в складному реченні тощо.

АЛКОГОЛЬ – ЦЕ ТЕЖ НАРКОТИК

Сильним і підступним ворогом є алкоголь. Алкогольним напоям надають різних фруктових смаків, вигадують їм гарні назви, широко рекламують, і вони здаються нешкідливими. Проте це ілюзія. Алкоголь – сильний наркотик, який впливає на мозок і центральну нервову систему. Незначна кількість алкоголю справді може без шкоди для здоров'я розвеселити людину. Але саме тут і криється його підступність, бо щоб знову досягти відчуття впевненості й бадьорості, людина змушена випивати щоразу більше алкоголю і таким чином повільно, але неухильно губить себе. Алкоголь проникає в усі важливі органи і пошкоджує їх або розладнує їхню роботу.

Алкоголь руйнує клітини головного мозку. Вчені встановили, що кожна людина народжується з певною кількістю нервових клітин – від 14 до 17 мільярдів згубно він діє на печінку. 100 грамів горілки знищують 7,5 тисяч нервових клітин, які не відновлюються. А тепер спробуйте підрахувати, скільки тисяч нервових клітин уб'є випита пляшка горілки.

У стані алкогольного сп'яніння люди скоюють багато злочинів, гинуть в аваріях та катастрофах, травмуються і стають інвалідами. Крім того, людина, яка часто й багато випиває, деградує як особистість, втрачає професійні навички, від неї відвертаються рідні й знайомі.

За І. Олійник

175 слів

Орфограми:

- правопис прислівників
- написання числівників
- ненаголошені голосні в корені слова
- подвоєння приголосних
- апостроф, м'який знак у словах тощо.

Пунктограми:

- виділення вставних слів
- тире між підметом і присудком тощо.

У ВОГНІ СИГАРЕТИ ЗГОРАЄ НЕ ЛИШЕ ТЮТЮН

Юний друже! На початку великого шляху, який називається життям, кожен з вас стоїть перед вибором. Отже, що краще – бути здоровим, багатим і щасливим чи хворим, бідним і нещасним? Для того, щоб зберегти здоров'я, бути успішним у житті, створити гарну сім'ю, потрібно не піддатися тютюновій спокусі. Всього декілька років відділяють тебе від дорослого життя, в якому всі хочуть бути успішними і зробити гарну кар'єру.

Фундамент вдалої кар'єри, як відомо, закладається якраз у твоєму віці в роки інтенсивного фізичного та розумового росту. І в той час, коли організм потребує значних сил, щоб успішно подолати сил, щоб успішно подолати навантаження, тютюн сповільнює фізичний та психічний розвиток, знижує працездатність та пам'ять.

Це ставить під сумнів опанування бажаної професії. Взагалі, затяте куріння і довготривала успішна кар'єра однозначно несумісні. Підраховано, що курець витрачає на куріння близько 25 % свого продуктивного часу та інтелектуальних зусиль, тому не дивно, що престижні компанії не беруть на роботу курців.

А тепер поговоримо про реальні гроші. За підрахунками, курець-"професіонал" викурює за добу близько 20 сигарет. За рік на їх придбання потрібно витратити близько 1000 гривень, відповідно за десять років – 10 000 грн.

Отже, тютюнова пожежа може з'їсти чималі кошти, які тобі потрібні на комп'ютер, Інтернет, мобільний телефон, спортивний одяг, модельне взуття, відпочинок. Зважте на це і скажіть «ні» тютюновій спокусі.

З буклету «Тобі скоро 16...»

209 слів

Орфограми та пунктограми:

- правопис числівників, прислівників
- написання апострофа і м'якого знаку
- написання слів у лапках, розділові знаки реченнях тощо.

ЯК УНИКНУТИ ХВОРОБ ЙОДОДЕФІЦИТУ

Кожен мешканець України вживає йоду менше, ніж потрібно для організму. Це ставить під загрозу здоров'я нинішнього та майбутнього поколінь. Медична статистика свідчить про сумні факти: слабкий імунітет, швидка втомлюваність, дратівливість, проблемні вагітності, зниження коефіцієнту розуму, – на жаль, все це наші проблеми.

Нині сотні тисяч українців мають захворювання щитовидної залози, а йод необхідний для вироблення достатньої кількості її гормонів. Вони шляхом кровообігу надходять до всіх частин організму людини і контролюють хімічні процеси, які там відбуваються. При дефіциті йоду тисячі жінок безплідні, сотні наших дітей отримали діагноз – кретинізм, мають вади слуху. Рівень смертності дітей першого року життя вражаючий.

Саме тому проблемою йододефіциту в цілому світі, в тому числі в Україні, так ретельно опікується UNICEF – Дитячий фонд Організації Об'єднаних Націй.

Нестача в організмі йоду – ось основна причина масових хвороб людської популяції. Гроші, кар'єра, кохання – усе меркне перед загрозою невиліковної хвороби та смерті. Вихід один: не чекати біди, а запобігти їй.

Проте дефіциту йоду дуже легко уникнути. Варто тільки додати йод до щоденного харчового раціону людини, а саме: йодовану сіль, морську капусту, різноманітні морепродукти.

За А. О. Рудаковою

170 слів

Орфограми й пунктограми:

- написання складних та іншомовних слів
- велика літера у власних назвах та абрєвіатурах
- правопис прислівників та часток
- розділові знаки в простих та складних реченнях тощо.

ЗДОРОВ'Я ФІЗИЧНЕ Й ДУХОВНЕ

У всі часи людство страждало від хвороб, морів, стихійних лих. Нині найчастіше пов'язуємо наші недуги з екологією. Однак не слід забувати, що нерідко біда починається з екології душі. Немає більшої енергії в Космосі за енергію думки. Образно кажучи, певні види енергії породжують певні психічні процеси, зокрема духовну інфекцію, яка невдовзі перероджується у фізичну, про що ми навіть не здогадуємося. Певні «види» думок – це і певні хвороби. Згадаймо, що в період середньовіччя переважала чума і проказа. Ренесанс страждав сифілісом. Епоха бароко – висипним тифом, цингою. Від них більше терпів простий люд, а від подагри, іпохондрії – аристократія. Для періоду романтизму характерний туберкульоз. Наше століття цвіте неврозами, онкологічними хворобами, СНІДом, і в цьому теж є результат психологічної атмосфери, способу мислення. Адже негативна риса руйнує певний орган. Нервування – серце. Ненависть – печінку, заздрість – нирки, душевний холод дає цілий букет хвороб.

Життєвий досвід свідчить: що, дбаючи про духовне здоров'я, дбаємо про здоров'я фізичне, і навпаки. Отже, одним з основних шляхів попередження хвороб тіла є турбота про духовне здоров'я, чистоту думок, помислів, намірів. Здоровий дух утримує в здоров'ї і тіло.

За К. Мотрич

172 слів

Орфограми:

- написання слів іншомовного походження
- *не* з різними частинами мови
- правопис м'якого знаку та апострофа тощо.

Пунктограми:

- тире в неповних реченнях
- виділення відокремлених членів речення, вставних слів
- коми в складних реченнях
- розділові знаки між однорідними членами речення тощо

НАЙВИЩИЙ ЗАКОН СПРАВЕДЛИВОСТІ

У кожної людини є доля. Є вона й у землі, народу, нації, держави. Над кожним із нас тяжіє Найвищий Закон Справедливості, однаковий і в Космосі, і на Землі. Суть його в тому, що кожен зрештою одержує заслужено. Тобто, чинячи добро чи зло, ми потрапляємо під певні закони, що діють бумерангом.

У своєму житті людина наче рухається по спіралі, де на кожному новому витку пожинає результати того, що вчинила на попередньому. То мовби велика реєстрова книга, де «записано» все. Згадаймо біблійний сюжет про Ангела-Хранителя, який заносить до Книги Небесного суду про людину все, що вона скоїла на своєму віку доброго чи поганого.

Тяжкі провини предків можуть вплинути і на долю нащадків. Добродіяння ж роблять славу родоводу. Поки вина предків не буде спокутувана корисними вчинками нащадків, страждатиме ціле родове древо або, як каже наш народ, «увесь рід нещасливий». Нещасливі родини чи роди – то гіркі плоди з тої ниви, яку засівали злом далекі чи близькі прабабки.

Тому в кожного має бути розвиненим внутрішній контролер – совість. Треба утримувати себе від поганих вчинків, лихих намірів. Зло довго не забувається і породжує зло. Добро примножує добро, торує шлях справедливості, підвищує тонус організму, робить людину здоровішою духовно і фізично.

З кн. «Духовна Чернігівщина»

192 слів

Орфограми та пунктограми:

- велика літера у власних назвах
- ненаголошені голосні в коренях слів
- правопис прислівників та часток
- написання м'якого знаку та апострофа
- виділення відокремлених членів речення
- тире між підметом та присудком тощо.

ЗДОРОВ'Я – ДАРУНОК НЕБА

Зверніть увагу, хто як сидить. У кого з вас поставу можна назвати правильною?

Постава – це звична поза людини, її манера ходити, стояти чи сидіти. Люди з правильною поставою тримають голову і спину прямо, їхні м'язи пружні, плечі розпрямлені, живіт підтягнутий. Від постави залежить робота багатьох внутрішніх органів, а отже, і здоров'я цілого організму.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність фізичних вад. Здоров'я – це дарунок неба. Його потрібно шанувати і примножувати. Здоров'я – це нормальний природний стан всього живого. Бог не створював хвороб і страждань. Хвороби виникають від того, що люди порушують закони, за якими вони повинні жити.

Багато людей не усвідомлюють або не хочуть розуміти, що корисно, а що шкідливо для організму, не намагаються запобігти тим чи іншим захворюванням. Справу охорони свого здоров'я більшість людей покладає на медицину. Але жодні досягнення медиків не повернуть здоров'я, якщо людина сама його не берегтиме. Зілля різне, трави, води – все вживаєш, як хворієш. Бігаєш, шукаєш ліки. На них грошей не шкодуєш. Та не купиш і за гроші ти здоров'я, мій хороший.

З кн. «Діалоги про здоров'я»

180 слів

Орфограми:

- подвоєння приголосних
- ненаголошені голосні в коренях слів
- написання м'якого знаку та апострофа тощо.

Пунктограми:

- тире між підметом і присудком
- розділові знаки між однорідними членами речення
- пунктограми в простих та складних реченнях тощо.

БУДЬ БЕРЕГИНЕЮ ЗДОРОВ'Я СВОЇХ ДІТЕЙ

Усі дівчата прагнуть до успішного життя, мріють вийти заміж за коханого чоловіка, народити здорових дітей і разом з ними жити в радості й щасті.

Але чи справляться надії людське щастя у дівчини, яка взяла до рук сигарету?

По-перше, хлопці не ставляться серйозно до дівчат, які курять. Одружуються вони з тими, хто не має цієї шкідливої звички, бо переконані: якщо дівчина курить – довго красивою не буде і здорової дитини також не народить.

Як свідчить медична практика, у матерів, які курять, часто народжуються діти з порушеною нервовою системою; із схильністю до атеросклерозу, астми; з фізичними вадами (наприклад, із заячою губою); із зменшеною масою тіла – в середньому на 300 г.

Вагітність у таких жінок удвічі частіше закінчується мертвонародженням, передчасними пологамі, самочинними абортами. Якщо жінка куритиме після народження дитини, вона й далі наражатиме на небезпеку своє немовля, бо її молоко містить отруйні речовини.

Дуже прикро ще й те, що мати своєю пристрастю до тютюну закладає у дітей цей нездоровий потяг, адже вона завжди є для них прикладом.

Отже, подумай, зваж усе, і вибери назавжди дорогу матері – берегині здоров'я своїх дітей. А для цього потрібні мудрість і сила волі – сьогодні, бо завтра може бути запізно.

З буклету «Тобі скоро 16...»

190 слів

Орфограми й пунктограми:

- правопис прислівників, прикладок
- ненаголошені *e*/*u* в коренях та суфіксах
- подвоєння приголосних
- написання *ne* з різними частинами мови
- виділення вставних слів
- розділові знаки в простих та складних реченнях тощо.

11 клас

ПОЗБУТИСЯ ДЕФЦИТУ ЙОДУ!

Через нестачу йоду в організмі людини під загрозою опинився фізичний і психічний розвиток мільйонів дітей у всьому світі. Україна включена до програми ЮНІСЕФ і Міжнародної Ради ВООЗ по контролю за йодною недостатністю. Ці організації підтримують напрямок загального йодування солі як найбільш простий і випробований спосіб внесення йоду в раціон харчування.

Проблема йодного дефіциту є особливо гострою для вагітних жінок та дітей наймолодшого віку. Якщо вагітна жінка відчуває нестачу йоду, вона народить дитину з уповільненим фізичним і психічним розвитком. Йододефіцит є провідною причиною виникнення кретинізму – хвороби, пов'язаної з нестачею гормонів щитовидної залози, що насамперед викликає незворотну уповільненість психічного розвитку та розвитку мускульної системи, глухонімості, зменшення статури людини.

Дефіцит йоду впливає не тільки на окрему людину: якщо нація живе в умовах постійного йододефіциту, цей фактор впливає на зниження інтелектуального коефіцієнту цілих народів, суспільства й нації, які втрачають від зобу, кретинізму тощо цілі покоління.

Проте дефіциту йоду дуже легко уникнути. Варто тільки додати йод до щоденного харчового раціону людини – і певних негативних наслідків йододефіциту вдається позбутися. Тому найбільш важливе значення має не лікування, а профілактика хвороб, пов'язаних з дефіцитом йоду.

За А. О. Рудаковою

177 слова

Орфограми та пунктограми:

- написання абревіатур та іншомовних слів
- розділові знаки в простих та складних реченнях тощо.

ЯКЩО У ВАС Є ЗДОРОВ'Я, ТО У ВАС Є ВСЕ

Основна мета дотримуватися правил харчування не проста: забезпечити ріст і розвиток дитячого організму, гарну працездатність, самопочуття, довголіття.

Якщо проаналізувати ставлення різної категорії людей до характеру їжі, то можна виділити вегетаріанців, сиродів, м'ясоїдів.

Дехто звертає увагу на якісь певні продукти, категорично відкидає інші. З'являється популярна книжка, і людина повністю перебуває під її впливом, проходить час – знову нова книжка, і людина, відкидаючи і раціональне попередньої, повністю залежить від іншої книжки, часто протилежної за поглядами на харчування.

Американське товариство геронтологів своїм девізом має слова: «Якщо у вас є здоров'я, то у вас є все». Щоб продовжити здоров'я, треба дотримуватися таких основних принципів: раціональне харчування, мета життя, оптимізм і вміння володіти своїми емоціями, режим праці й відпочинку, рухова активність, ходіння, біг, плавання, відмова від шкідливих звичок, нормальний сон, загартування організму.

Розумно пише лікар-дієтолог К. Джефрі, який вважає, що немає хвороб, які не можна вилікувати, а є люди, яких не можна вилікувати, у яких немає сили волі, щоб себе дисциплінувати, немає достатнього розуму, щоб зрозуміти закони природи.

Сьогодні відомо, що харчування має бути раціональним, розумно обґрунтованим, фізіологічно повноцінним, з урахуванням особливостей кожної людини.

Дотримуючись доступних та дієвих порад у поєднанні з активним способом життя, не відриваючись від ласкавої Матері-Природи, можна на багато років зберегти своє повноцінне здоров'я та активне довголіття

ЗА О. Ганич

205 слів

ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Здоров'я – це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, її доброзичливі, спокійні стосунки з людьми, з природою, із самим собою. Стрес – лихо XXI сторіччя. Це стан напруженості, що виникає в організмі під сильним впливом зовнішніх подразників.

Кожному з нас знайоме відчуття страху в очікуванні серйозної розмови, іспиту, публічного виступу, коли необхідно вирішити важливе питання, від якого дуже багато залежить. Стрес виникає і коли серйозно хворий хтось із близьких або коли втрачаємо найріднішу людину. Тривала розлука з рідними, з Батьківщиною теж викликає стрес.

Організм людини реагує на нього по-різному: одні люди скаржаться на болі в животі, нудоту, напади задухи; інші нарікають на сильний шум у голові й запаморочення. Тим часом ці зовнішні вияви свідчать про те, що організм мобілізує свої сили на протидію стресові.

Тому не треба занадто боятися стресу, бо підвищуючи рівень адреналіну в крові, він, як правило, активізує організм на подолання труднощів. Слід побоюватися дистресу – виснаження в цій боротьбі, невмілого розподілу своїх сил.

Щоб уникнути стресу, слід спробувати раціональніше продумувати розпорядок робочого дня. Якомога більше спілкуйтеся з друзями, сусідами, знайомими. Послухайте заспокійливу музику, поплавайте в басейні. Займайтеся спортом: особливо гарно знімає напругу баскетбол.

З кн. «Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків

186 слів

Орфограми та пунктограми:

- написання ненаголошених голосних в коренях слів
- подвоєння приголосних, правопис м'якого знаку
- правопис іншомовних слів
- уподібнення приголосних
- розділові знаки в простих та складних реченнях тощо.

ЯК ПОДОЛАТИ ДЕПРЕСІЮ?

Депресія – це хвороба, що супроводжується пригніченістю, почуттям власної нікчемності, переконаністю в тому, що ти нікому не потрібен. Учені вважають, що причиною поганого настрою найчастіше є нереалістичний спосіб думки. Вони стверджують, що людина почуватиметься щасливішою, якщо думатиме про приємне. Варто навчитися розпізнавати і змінювати характер гнітючих думок – і ви позбудетеся депресії.

Шанувальники активного способу життя вважають, що заняття спортом – безвідмовний спосіб подолання депресії. Наукою встановлено, що біохімічні зміни, які відбуваються завдяки фізичним навантаженням, дуже позитивно впливають на психіку людини. Біг, їзда на велосипеді, швидка ходьба, плавання стимулюють роботу серця, збагачують організм киснем.

Між їжею та настроєм теж існує безпосередній зв'язок. Заспокійливо діють на організм продукти з високим вмістом вуглеводів. Ці речовини стимулюють виділення клітинами головного мозку серитоніну, який відповідає за стан спокою та розслабленості.

Психологи переконують у тому, що колір для мозку може бути таким же поживним, як вітаміни для організму. Щоб згасити дратливість та гнів, необхідно уникати червоного кольору, не оточувати себе предметами, кольори яких навіюють сумні думки.

Багато людей проходять через своєрідну зимову депресію, яку називають сезонною емоційною хворобою. Її причина – брак світла, тому науковці радять взимку проводити щоденно до трьох годин при яскравому штучному освітленні.

З журналу

187 слів

Орфограми й пунктограми:

- написання слів іншомовного походження
- подвоєння приголосних
- правопис ненаголошених голосних
- розділові знаки в простих та складних реченнях тощо.

БЕРЕЖІТЬ СВОЄ ЗДОРОВ'Я

Зверніть увагу на статистику! До першого класу приходять: 2,3 % дітей з порушеною поставою, 3,4 % дітей зі зниженою гостротою зору. Після закінчення школи кількість дітей із цими вадами досягає 13 %.

32 % дітей щорічно хворіють на грип та гострі простудні захворювання, діти з ослабленим організмом хворіють 2-3 рази на рік. Стан здоров'я учнів старших класів продовжує погіршуватися. Погана постава, сколіози відзначаються, за даними медичних оглядів, у 3,2 % підлітків, зниження гостроти зору – у 13,2 %, захворювання застудними хворобами – 3,2 %.

31 % учнів курять, 87 % – вживають алкогольні напої, частина підлітків робить спробу курити або вживати наркотики. Ці небезпечні звички також погіршують стан здоров'я. На жаль, слід зазначити зростання випадків венеричних захворювань серед підлітків. Так, порівняно з 1990 роком, зараження сифілісом зросло у 20 разів. Отже, у чиїх руках наше здоров'я?

Більше уваги приділяйте харчуванню. Воно повинно бути регулярним. Обов'язково вживайте овочі. Пам'ятайте про відпочинок центральної нервової системи. Доведено, що гучна музика на дискотеках призводить до зниження слуху. Тривала робота з комп'ютером призводить до зниження гостроти зору.

Дотримання режиму дня – необхідна умова успішного навчання. Діти повинні спати не менше 11 годин (7-10 років) і 9 годин (11-17 років), гуляти на свіжому повітрі не менше 1,5-2 годин, дотримуватися гігієни розумової праці, режиму харчування, яке повинно бути не менше 3-4-х разів на день.

З кн. «Діалоги про здоров'я»

213 слів

Орфограми та пунктограми:

- написання числівників
- написання м'якого знаку, апострофа
- розділові знаки в простих та складних реченнях тощо

ДОПОМОЖИ СОБІ САМ

Здоров'я забезпечує нам повноцінне життя й активне довголіття. Свідченням того, що українці здавна піклувалися про здоров'я своїх нащадків, є народні ігри й забави. Вони переважно були рухливими і розвивали силу, спритність, кмітливість і хоробрість. Сучасні діти теж охоче граються в ці ігри

Отже, здоров'я людини насамперед залежить від неї самої. Давайте поміркуємо, що ж допоможе нам зберегти своє здоров'я і навіть зміцнити його.

Чіткий режим дня, повноцінне, збалансоване харчування, фізична активність, загартування організму, дотримання правил поведінки в небезпечних ситуаціях.

Людина – дуже вразлива істота, на неї чатує чимало хвороб. Одні хвороби можна вилікувати, інші – лише залікувати, а деякі прогресують і призводять до смерті. Медики всього світу одностайні в думці, що будь-якій хворобі легше запобігти, ніж її лікувати. І одним із таких запобіжних заходів є обов'язкове щеплення. Під час щеплення в організм людини вводять вакцину – препарат, виготовлений із мертвих або ослаблених вірусів. Організм легко перемагає такі віруси і виробляє імунітет – несприйнятливість до тієї чи іншої хвороби. Людина, яка отримала щеплення, не захворіє, а якщо таке й трапиться, то хвороба мине швидко і в легкій формі. Тому в жодному разі не можна уникати щеплень, хоча ця процедура і здається малоприємною.

З кн. «Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків»

187 слів

Орфограми й пунктограми:

- правопис апострофа, м'якого знаку
- *не* з різними частинами мови
- правопис слів іншомовних слів
- правопис займенників
- тире при поширених прикладках
- розділові знаки в простих та складних реченнях тощо.

ПОРАДИ ТИМ, ХТО ХОЧЕ СТАТИ ДОВГОЖИТЕЛЕМ

Частіше спілкуйтеся з приємними співрозмовниками.

Посміхайтеся: сміх посилює імунну систему, спалює калорії та покращує загальне самопочуття.

Вирощуйте квіти: рослини очищають повітря в кімнаті, насичуючи його киснем.

Уникайте вживання спиртних напоїв, не запивайте їх водою.

Не сидіть нерухомо біля телевізора: намагайтеся виконувати які-небудь рухи; якщо є необхідність сказати що-небудь людині, яка знаходиться в іншій кімнаті, не кричіть, а підійдіть до співрозмовника; медики стверджують, що 6 хвилин ходьби сходами щоденно продовжують життя людини на 2 роки.

Уникайте стресів: у цьому вам допоможуть три прості правила – дихайте нормально, повільно, легко; стежте за поставою; контролюйте свої дії.

Перед сном зробіть 50–100 присідань і 20–40 помахів рук.

Вранці не піднімайтеся з ліжка надто різко: за ніч поміж хребцями накопичується рідина, тому, прокинувшись, необхідно кілька разів «потягнутися», щоб дати можливість хребту «прокинутися».

Мийте руки частіше.

Вживайте часник щодня: за даними вчених, щоденне вживання половинки головки часнику скорочує ризик серцевих захворювань на 18 %.

Вживайте продукти, що містять вітамін Е.

Після вживання їжі одразу не сідайте і не лягайте відпочивати.

Не пийте жирного молока, вживайте більше салатів, використовуйте оливкову олію, склянка води перед їжею зменшує апетит.

З кн. «Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків»

181 слово

ЗМІСТ

ВСТУП	3
5 клас	
1. Лікування продуктами бджільництва	5
2. Багатство природи – на користь здоров'ю	6
3. Пустощі з вогнем небезпечні!	7
4. Його "мучительство" – біль	8
5. Здоров'я – у наших руках	9
6 клас	
6. Як допомогти при опіках шкіри	10
7. Якщо сталася автомобільна аварія	11
8. Лікарські рослини	12
9. Екологічна культура людини	13
7 клас	
10. Будь обережним на льоду	14
11. Отрута на кінчику цигарки	15
12. Біла смерть і її симптоми	16
13. Здоров'я – найцінніший скарб	17
8 клас	
14. Твоє здоров'я у твоїх руках	18
15. Важливий для здоров'я мікроелемент	19
16. Обереги духовного здоров'я	20
17. Дія алкоголю на організм	21
18. Як запобігти пожежам	22
19. Найбільша сила – людська думка	23
20. Куріння псує здоров'я	24
21. Наркоманія – найбільше зло	25
9 клас	
22. Продукти моря – проти захворювань щитовидної залози	26

23. Профілактика туберкульозу	27
24. Теорія граничних навантажень	28
25. Як допомогти, коли зупинилося серце	29
26. Рослини при різних недугах	30
27. Алкоголь – це теж наркотик	31
28. У вогні сигарети згорає не лише тютюн	32

10

29. Як уникнути хвороб йододефіциту	33
30. Здоров'я фізичне й духовне	34
31. Найвищий закон справедливості	35
32. Здоров'я – дарунок неба	36
33. Будь берегинею здоров'я своїх дітей	37

11 клас

34. Позбутися дефіциту йоду!	38
35. Якщо у вас є здоров'я, то у вас є все	39
36. Емоційне здоров'я людини	40
37. Як подолати депресію?	41
38. Бережіть своє здоров'я	42
39. Допоможи собі сам	43
40. Поради тим, хто хоче стати довгожителем	44