

ЗБІРНИК ДИКТАНТІВ

**з української мови
«Наше здоров'я»
для учнів 5-11 класів**



**учителя української мови
та літератури
Гімназії м.Єнакієвого
Ряски О.Г.**

Пояснювальна записка

Сьогодні, як ніколи, актуальними в світі є дві проблеми: здоров'я нашої планети і здоров'я людей, що живуть на ній. Здоров'я школярів – це політика, у якій закладається майбутнє країни, тому основними завданнями здоров'язберігаючої діяльності школи є такі: створення здоров'язберігаючих умов організації навчально-виховного процесу, формування у школярів, їх батьків та педагогів відповідального ставлення до здорового способу життя.

Здоров'я та навчання взаємопов'язані й взаємозумовлені: чим міцніше здоров'я дитини, тим продуктивнішим є навчання.

Кожна навчальна дисципліна в школі має великі потенційні можливості для впровадження здоров'яформуючих освітніх технологій. На уроках мови, літератури, історії та інших дисциплін з позицій конкретної науки розкриваються особливості взаємовпливу індивідуального людського та суспільного здоров'я. Кожний учитель на своїх уроках має можливість творчо підійти до використання текстів для читання, диктантів, розробки завдань, творчих робіт, дослідницьких проектів з проблем культури здоров'я.

Проте аналіз навчально-методичного комплексу шкільних предметів дає підстави зробити висновок щодо недостатньої орієнтації їх на культуру здоров'я людини. У зв'язку з цим виникає проблема оновлення навчальних посібників і наповнення їх новим змістом.

В основу збірника «Наше здоров'я» покладені матеріали, які відповідають віковим особливостям учнів, вимогам програмного матеріалу. Тексти дібрані із художньої літератури та періодичних видань. Їх зміст сприяє розвитку логічного мислення школярів та розширенню їх словникового запасу. Подані тексти вчитель може використовувати під час диктантів різних видів.

За спостереженнями педагогів використання подібних текстів на уроках мови сприяє мотивації учнів на ведення здорового способу життя.

Пам'ятка для вчителя

Загальне поняття диктанту. Види диктантів

Диктант - це вид орфографічної вправи, сутність якої полягає в записі учнями сприйманого на слух речення, слова, тексту.

Спостереження свідчать, що роль диктантів при навчанні мови значна. Ефективність його досягається тим, що учень, мовчки вимовляючи слова, вчиться співвідносити звуки і букви і відчувати звук як фонему. Диктант вимагає посиленої уваги, яку визначає швидкість і точність навичок письма. Це і дає підставу рекомендувати диктант як один з основних видів роботи під час навчання правопису.

Диктантом зі зміною тексту називається будь-який диктант, під час запису якого продиктований текст змінюється за завданням вчителя: вибирається вказаний матеріал, змінюються конструкції продиктованих речень, вставляються нові слова або словосполучення та інше. Такі диктанти не записуються дослівно і вимагають активної розумової діяльності, що допомагає краще зрозуміти і запам'ятати матеріал.

Диктанти проводяться за зв'язним текстом. Текст повинен бути зрозумілий учням, цікавий за змістом і формою викладу, повинен давати нову інформацію про навколишній світ, виховувати. При роботі над диктантами зі зміною тексту учні потребують додаткового часу, тому диктувати потрібно повільніше, ніж звичайні диктанти.

Вибірковий диктант - це письмова робота, у процесі якої школярі з продиктованого тексту вибирають і записують слова, словосполучення на закріплюване правило.

Розподільний диктант - це письмова робота, у процесі якої учні записують весь запропонований текст, розподіляючи його по групах за вказівкою вчителя.

Вибірково-розподільний диктант - це письмова робота, при виконанні якої проводиться не лише вибірковий запис продиктованого тексту, але й розподіл записаного на групи.

Творчий диктант - це запис тексту під диктовку з граматичною, орфографічною, пунктуаційною чи стилістичною зміною за завданням учителя.

Вільний диктант - це проміжна робота між диктантом та переказом, при якій текст, прослуханий учнями, не записується під диктовку, а переказується вільно.

Відновлений диктант - це робота зі зв'язним текстом, у процесі якої школяр спочатку прослуховує запропонований уривок, потім пише по ньому вибірковий диктант і, нарешті, відновлює зв'язний текст за виписаними категоріями.

Диктант за аналогією - це така творча робота, у процесі якої учень прослуховує текст, а потім записує самостійно складений зв'язний текст, подібний до продиктованого за композицією і граматичною структурою, але відрізняється від нього за змістом.

Попереджувальний диктант використовується з метою відпрацювання прийомів застосування правил і спрямований на оволодіння учнями алгоритмом дій. Перед записом тексту або в процесі запису (при так званому коментованому письмі) учні пояснюють, як напишуть слово і чому.

Пояснювальний диктант включає доказ написання орфограми після запису речення або тексту в цілому. Даний вид диктанту являє собою свого роду колективну перевірку написаного, розвиває увагу учнів до орфограм. У процесі запису учні підкреслюють орфограми, що потребують перевірки, після запису - контролюють запис виконаної роботи.

Самодиктант або письмо по пам'яті - учні запам'ятовують текст, візуально або на слух сприйнятий, і потім пишуть його самостійно.

Візуально-слухові диктанти - починаються з самостійного читання учнями тексту, потім йде пошук і пояснення орфограм, потім – самостійний запис.

5 клас

(до теми «Однорідні члени речення»)

Що треба знати про грип

Грип – заразна хвороба. У хворого на грип такі симптоми: висока температура, кашель, нежить, біль у горлі, головний біль.

Сильний організм може протистояти цій хворобі. Корисно для здоров'я робити зарядку, загартовуватися, вживати цибулю, часник, а також капусту, чорну смородину, малину, лимон, шипшину.

Щоб не захворіти, краще заздалегідь зробити щеплення проти грипу й змазувати ніс оксоліновою маззю. Треба також дотримуватися правил особистої гігієни: частіше мити руки, провітрювати приміщення, більше бувати на свіжому повітрі.

При контакті з хворими треба одягати медичну маску. Ї треба мати не менше трьох, щоб міняти через дві години.

При перших ознаках грипу слід залишитися вдома і викликати лікаря.

(100 слів)

З журналу

(до теми «Складне речення»)

Зарядка у космосі

Щоб підтримати сили космонавтів під час перебування на орбітальній станції, побудували маленький стадіон. На ньому всього два снаряди: бігова доріжка та велосипед.

Космонавт одягає спортивний костюм, береться за поручні, стає на полотно доріжки й пристібає до поясу гумові тяжі. Другі кінці цих тяжій прикріплюються до підлоги і притискають космонавта до доріжки. Вмикається електродвигун, і полотно доріжки починає повзти під ногами. Чим швидше повзе доріжка, тим швидше біжить космонавт.

У велосипеда є кермо, сідло, педалі, навіть перемикач швидкостей. Сідає космонавт на велосипед, пристібає себе, щоб не вилетіти з сідла, і починає крутити педалі. Велосипед не котиться: він без коліс і прикріплений до стіни. Якщо увімкнути останню швидкість, то космонавт має долати великі труднощі. Йому здається, що він піднімається на круту гору. Вправи нудні, але космонавти знають, що це необхідно для їхнього здоров'я, і тому займаються дуже старанно.

(136 слів)

За Ю. Авдєєвим

Умійте купатися!

У жаркий літній день часто виникає бажання скупатися, поплавати в чистій, прохолодній воді. Але при цьому треба пам'ятати основні правила поведінки на воді.

Перше купання слід починати в безвітряну сонячну погоду, коли вода вже достатньо прогрілася. Купатися рекомендується два рази на добу – вранці і ввечері – і лише в безпечних, спеціально відведених для цього місцях. Не слід купатися наодинці, бо в разі біди ніхто не подасть допомоги.

Купання в заборонених місцях може призвести до нещастя.

(73 слова)

З журналу

Гастелло

Гастелло прибув у одне із з'єднань бомбардувальної авіації з Луганської школи у званні старшини. Був він середній на зріст, стрункий. Худорляве обличчя, темне волосся їжачком, чорні брови. В характері Гастелло поєднувались несумісні риси. Він був на рідкість мовчазною і в той же час надзвичайно компанійською людиною. Енергійність приємно поєднувалась з витримкою. Він ніколи не втрачав рівноваги, умів знайти вихід з найскрутнішого становища. Дуже любив спорт, був завзятий футболіст, лижник і гімнаст, їздив на все армійські змагання в Москву. Гастелло багато читав. Особливо цікавився книгами про авіацію, про видатних льотчиків. Любив він життя, людей, був надзвичайно чуйний і доброзичливий.

(99 слів)

З журналу

(до теми «Пряма мова. Діалог»)

Будьте обережні на кризі!

Зима вступила в свої права. Випав сніг. Діти із санками, лижами і ковзанами вибігли на вулицю.

Як гарно! Навколо урочисто, ясно і тихо. Легкий морозець, пощипує щоки дітей. Веселою зграйкою вони біжать до річки Світлихи, але тривожний крик вожатого зупиняє їх. «Діти, зараз небезпечно ковзатися на річці, крига ще не зміцніла», - попереджує Ігор Кузнецов.

Усі зупинилися, бо згадали, що на уроці про це говорила й учителька Людмила Петрівна.

Дійсно, крига ще тонка, неміцна, і вона не витримає навіть ваги дитини. Ковзатися можна лише тоді, коли товщина криги досягає не менше дванадцяти сантиметрів.

(92 слова)

З журналу

Андрійка врятовано

На ставку гралося багато дітей. Старші каталися на ковзанах, малеча у захваті ганяла шайбу. Раптом хтось несамовито закричав:

- Андрійко провалився!

Першим на допомогу кинувся восьмикласник Валерій Сірик. Та крига ламалася під ногами – до хлопчика не дістатись.

- Дайте мотузок! – крикнув Валерій.

Він підповз до Андрійка і кинув йому мотузок, але не попав. І так кілька разів – заважав сильний вітер. Нарешті Андрійко захопився за кінець мотузка. Валерій підтягнув його до себе. Андрійка було врятовано

(71 слова)

З журналу

(до теми «Вживання м'якого знака та апострофа»)

Золота медаль за ... грязь

За три кілометри від міста Слов'янська, районного центру Донецької області, знаходиться грязевий курорт Слов'янськ. Був колись майже зовсім нікому не відомим і нічим не примітним населеним пунктом. Та вже на початку нинішнього віку Слов'янськ прославився на весь світ, коли на Міжнародній виставці в бельгійському місті Спа-курорту за грязь, яку застосовують як лікувальний засіб, було присуджено Велику золоту медаль.

Курорт Слов'янськ утопає в масиві зелених насаджень, поміж яких, наче намистинки, вкраплені невеликі соляні озера Ріпне, Сліпне і Вейсово. Це – природні фабрики, що готують для курорту дорогоцінну грязь, яка виліковує багато людських хвороб.

(96 слів)

За О.Мурановим

Який вид спорту я люблю найбільше

Найбільше я люблю плавання. Це дуже корисний вид спорту. З того часу, як я почав ним займатися, я перестав хворіти на грип та ангіну. Нині мені ніяка хвороба не страшна.

Плавати дуже приємно. Вода відразу освіжає, стаєш легким, тіло слухняно рухається у воді, відчуваєш себе сильним і вправним. Навіть поганий настрій зникає.

Уміти плавати повинна кожна людина. А навчитися цьому найлегше в дитинстві. Якщо ти не вмієш плавати – вчись.

Плавання загартовує організм. Полюбиш цей вид спорту – виростеш міцним і здоровим.

(80 слів)

З журналу

(до теми «Вставні слова»)

Як зняти судороги

Існує думка, що судороги – одна з головних причин загибелі людей у воді.

Що ж робити, якщо у вас виникли судороги?

По-перше, поставтеся до цього спокійно.

По-друге, оскільки судороги з'являються у групах згинальних м'язів, зробіть розгинальний рух і розслабте ноги.

По-третє, зробіть масаж, для чого, вдихнувши повітря і прийнявши позу, що нагадує поплавок, розминайте, масажуйте обома руками ці м'язи. Потім, змінивши на якийсь час стиль плавання, пливіть далі.

Якщо судороги з'являться ще раз, повторіть процедуру знову.

(74 слова)

З журналу

6 клас

(до теми «Іменник»)

Назва «марафонський біг» походить від назви грецького поселення Марафон. За переказом, після Марафонської битви в 490 році до нашої ери грецького воїна відправили до Афін, щоб повідомити про перемогу над персами. Віддаль від Марафона до Афін він подолав без відпочинку і приніс звістку про перемогу. На честь цього подвигу проводяться змагання з марафонського бігу.

Для чого, подумали або подумаєте ви, ми пригадали різні види бігу? Не для витівок, звичайно. Лише для зіставлення із синтаксичними явищами. У синтаксисі також є різні уподобання мовців. Одні мовці полюбляють реченнєві «спринтерські» дистанції. Деякі віддають перевагу довгим реченням. А треті захоплюються й реченнєвим «марафоном». Будують надто довгі речення. Серед цих трьох категорій мовців є неперевершені майстри своєї справи.

(113 слів)

За І. Вихованцем

Здоров'я як важлива життєва цінність

Усвідомлення того, що здоров'я – це важлива життєва цінність, найчастіше з'являється разом із виникненням хвороб. Але життєздатність людини виявляється в умінні перемагати хворобу.

Саме це вміння мав на увазі Абдул Фарафіс, давньосирійський лікар, що починаючи прийом, вітав свого пацієнта словами: «Нас троє: ти, хвороба і я. Якщо ти станеш на бік хвороби, то ви будете вдвох і переможете мене, адже я залишусь самотнім. А якщо ти будеш зі мною, ми подолаємо хворобу, бо в неї не буде спільників».

Кожен із нас бодай раз стає бійцем на фронті, по той бік якого перебуває суворий ворог – хвороба. Але хворобі легше запобігти, аніж боротися з нею. Для того, щоб зробити це, слід розуміти свої біологічні й психологічні особливості, а також вести здоровий спосіб життя.

(121 слово)

З журналу

(до теми «Прикметник»)

Хто швидше за всіх бігає?

Найшвидший спортсмен розвиває швидкість близько 40 км на годину. Чи багато це? Давайте порівняємо.

Африканський слон, наприклад, навряд чи зможе обігнати спортсмена. Але олень обжене його дуже легко. Найкраща швидкість оленя – 50 км за годину, а у носорога – 56 км за годину. Хорт же, якщо буде стартувати разом з усіма, прийде до фінішу навіть швидше за носорога. Дуже хороший бігун заєць. Його швидкість – 60 км за годину.

Але деякі тварини бігають ще швидше. Наприклад, страус. Його рекорд – 80 км за годину. Але найшвидший звір – гепард. Він живе в Африці. Місцеві жителі приручають гепарда й беруть із собою на полювання.

(99 слів)

З журналу

(до теми «Дієслово»)

Лижний спорт – дуже цікаве й корисне заняття. Виходиш зранку із дому. Ідеш на лижах, милуєшся яскравим сходом зимового сонця і дихаєш на повні груди.

Доїжджаєш до соснового лісу, сідаєш на старий пеня. Відпочиваєш – і знову вперед.

Набігаєшся, надихаєшся свіжим лісовим повітрям і повертаєшся додому бадьорим і веселим. Потім цілий тиждень сумлінно навчаєшся.

(52 слова)

З журналу

Мій брат наполегливо тренується, щоб стати футболістом. Він займається спортом з дитинства. У вільний час він відпрацьовує точність удару, плаває, ходить на лижах. Із бажанням катається на велосипеді, робить вправи із гантелями. Зранку Миколка обливається водою, стрибає через скакалку.

Він намагається використати кожну хвилину для того, щоб стати сильним і витривалим.

(51 слово)

З журналу

Диктант – переклад

Советы юным спортсменам

Чтобы успешно тренироваться и выступать на соревнованиях, необходимо соблюдать строгий режим. Нужно в одно и то же время вставать, ложиться спать, есть и тренироваться. Не следует утром залеживаться в постели, нужно сразу подниматься. Утреннюю гимнастику можно начинать с ходьбы и легкой пробежки. Комплекс упражнений необходимо составить так, чтобы в него входили упражнения на подтягивание, маховые упражнения для рук, повороты и наклоны туловища, приседания.

(63 слова)

Из газеты

Жоден салат не може обійтися без цибулі. Саме цибуля підтримує в організмі рівновагу вітаміну С. Її фітонциди згубно діють на мікроби і віруси. Тому, коли хворієте, покладіть у кімнаті кілька шматочків цибулі – аби повітря було насичене її запахом.

У кого нежить, болить горло і навіть ангіна, візьміть дві столові ложки свіжонатертої цибулі, покладіть її у склянку та поставте у гарячу воду. Над склянкою зробіть лійку із цупкого паперу і вдихайте через неї повітря і пару цибулі. Ось побачите – полегшає. А коли розрізану цибулину прикласти до скроні, то перестає боліти голова.

(91 слово)

З журналу

Піфагор писав, що капуста постійно підтримує бадьорість, добрий настрій. А римський лікар Катон зазначив: «Капуста вижене біль з голови, очей, цілком тебе вилікує».

Цей овоч зміцнює організм, усуває безсоння та головний біль, знімає температуру. Вітамін С в капусті – як у лимонах. Крім аскорбінової кислоти, є ще й рутин. А разом ці два вітаміни одержали назву аскорутин, що зміцнює судини. Скажімо, часто йде носом кров, їжте капусту – минеться!

А ось рецепт для наших учителів, у яких часто зривається голос.

Дорогі вчителі, візьміть велике листя капусти, добре вимийте і варіть у десяти водах, наливайте воду потроху, а википите - налейте вдруге. Потім сік відіжміть, додайте меду і пийте по столовій ложці кілька разів на день. Голос стане сильним і чистим.

(122 слова)

З журналу

(до теми «Числівник»)

Серце – мускул, що важить 300 грамів. З 15 до 50 років воно б'ється із швидкістю 70 разів на хвилину. За рік – значно швидше: 125 пульсацій. У період між 60 та 80 роками воно прискорює свій рух, досягаючи приблизно 79 ударів. Загалом це складає 4,5 тисячі пульсацій на годину та 108 тисяч на день.

Важка фізична праця збільшує пульс до 200 і більше ударів за хвилину (частота пульсу у слона – 20, у бика й жаби – 25, у кролика – 200, у миші – 500).

Серце велосипедиста може бути вдвічі більше, ніж у людини, що не займається спортом.

Серце дорослої людини перекачує за добу близько 10000 літрів крові. А за все життя – 224 мільйони літрів. Стільки ж, скільки французька річка Сена за 10 хвилин.

(120 слів)

Із газети

7 клас

(до теми «Службові частини мови»)

Мало народитися. Слід пам'ятати, що людина – суб'єкт і головний результат діяльності. Тому потрібно доводити ту просту істину, яку сповідували ще наші предки, дбати про день прийдешній. І попри всі складності нашого буття кожен із нас повинен свідомо ставитися до власного здоров'я, берегти найдорожчий скарб у житті. Недарма у народі кажуть, що за гроші здоров'я не купиш. За нього необхідно активно боротися. Тільки творча, духовно багата і здорова особистість зможе розв'язати як щоденні виробничі, так і масштабні завдання, які забезпечать не просто виживання, а прогрес нації.

Бути здоровим – значить бути веселим, життєрадісним, з надією зустрічати новий день, відчувати себе по-справжньому щасливим. Вам

необхідно зробити правильний вибір, щоб жити цікаво, самореалізуватися в житті, займатися фізкультурою, спортом, уміти організувати своє дозвілля, відмовитись від шкідливих звичок.

(124 слова)

З журналу

Бережіть очі!

Дивовижний дар природи – око людини! Воно здатне розрізнити найтонші відтінки, найменші розміри. Як же зробити, щоб у людини були зірки очі?

Спробуйте дві години без відпочинку пиляти дрова. Важко? А ось деякі люди можуть, не відриваючись, читати. Важко, дуже важко очам упоратись із таким навантаженням. Їм потрібно відпочивати. Як? Попрацювати хвилин 20 - 25 і подивіться у вікно, у далеч. До смішного просто, а відпочинок добрий. Після 45 хвилин роботи влаштуйте собі перерву хвилин на 5 – 10. Походіть по кімнаті, зробіть кілька легких фізичних вправ.

Багато хто питає: «Чи шкодить змішане світло?» Не шкодить. Для очей шкідлива робота у сутінках.

Вмикайте настільну лампу лише за умови, що вона у вас з абажуром, стоїть зліва, а потужність лампочки 50 – 60 ват.

(118 слів)

З журналу

(до теми «Дісприкметник»)

Диктант – переклад

Якосты спортсмена

Приятно наблюдать за умной, находчивой игрой футболиста, баскетболиста или регбиста. Восхищенно смотрят на гимнаста, случайно сорвавшегося с перекладины, но хладнокровно вернувшегося к снаряду и с блеском закончившего упражнение. За всем этим стоит упорная работа тренеров, а главное, высокие требования, предъявленные к себе самими спортсменами. Выдержка, рассудительность, находчивость, благородство, умение не задумываясь броситься на помощь другу или просто незнакомому человеку – есть основная жизненная заповедь настоящего человека и спортсмена.

(62 слова)

З журналу

Здоров'я людини – основна умова реалізації фізичних і психічних можливостей людини. Воно є найкращим скарбом кожного, його потрібно оберігати і постійно зміцнювати.

Людина вважає себе здоровою тоді, коли не помічає якихось розладів і не відчуває болю в органах та частинах тіла при виконанні всіх природних та побутових функцій. Здорова людина не звертає уваги на відлагоджену діяльність усіх своїх органів. Вона не дбає про багатство, яким володіє – це власне здоров'я, і лише інколи задумується над тим, як його зберегти. І тільки при захворюванні якогось органа, наприклад, вуха або ока, вона помічає

розлади здоров'я і застосовує відповідні засоби лікування. Для цього необхідні певні знання та бажання бути здоровим.

(110 слів)

З журналу

Двоє друзів

Двоє нерозлучних друзів, Дмитро і Костя, пішли до річки за водяними ліліями.

Дмитро підійшов до води. Він хотів зірвати квітку, але раптом поскоковзнувся і впав у воду. Річка в цьому місці була глибока, і хлопчик почав тонути. Течія відносила його все далі від берега.

Костя кинувся рятувати свого товариша. Підплив до Дмитрика ззаду, схопив його попід руки, перевернув догори обличчям так, щоб воно було над водою.

На березі Костя звільнив товариша від тісного одягу. Але хлопчик не дихав. Він захлинувся водою.

Тоді Костя став на одне коліно і поклав голову Дмитра на свою зігнуту в коліні ногу обличчям вниз так, щоб його голова була нижче від тулуба. Потім він звільнив рот Дмитра від піску та водоростей. Енергійно надавив обома руками на його тіло, і з дихальних шляхів та шлунка потерпілого вилілась вода.

Але дихання не відновлювалось. Тоді Костя перевернув його на спину і поклав його на траву. Голову товариша він відкинув назад, рот і ніс прикрив хустинкою. Після цього Костя зробив два глибоких вдихи і видихи, а потім, вдихнувши якнайбільше повітря, щільно притиснув свої губи до губ потерпілого і зробив енергійний видих. Він повторив це кілька разів. Дихання у Дмитра після таких дій поступово відновилося.

Так Костя врятував життя своєму товаришеві.

(205 слів)

З журналу

8 клас

(до теми «Однорідні члени речення»)

Диктант – переклад

Врач – воин. Чтобы вновь подарить человеку свет, врач каждый день ведет трудный бой с болезнью. В этом сражении ему нужно хорошее, надежное оружие. Это оружие – техника. Ультразвук, лазеры, электронные приборы, микрооптика, тончайший инструментарий, ювелирные методики микрохирургии глаза - вот что позволило нам определить мировой уровень офтальмологии на 10 – 15 лет. Сегодня половину успеха решает техническая оснащенность врача.

(54 слова)

За С. М. Федоровим

Духовна складова здоров'я формується під впливом багатьох факторів. Духовне здоров'я пов'язане з психологічною складовою здоров'я, а те, у свою чергу, з біологічною. Тому ваше духовне здоров'я визначається і вашою спадковістю, і фізіологічними особливостями вашого організму, і вашими

психологічними характеристиками. Усе це є факторами формування духовної складової здоров'я. Але, окрім цих факторів, є й інші, не менш важливі – соціальні. Саме в суспільстві людина здатна розвиватися як особистість, ставати духовною людиною. Одним із найважливіших соціальних факторів духовного розвитку є спілкування з іншими людьми. Спілкування – це не тільки дружні розмови, які ви ведете з однокласниками. Спілкування пронизує все ваше життя. Удома, у школі, на вулиці, у магазині, кінотеатрі, бібліотеці, транспорті – скрізь, де б ви не перебували, ви спілкуєтесь. Без цього спілкування неможливе формування зрілої людини.

(124 слова)

З журналу

Відомо, що від часів Першої світової війни земна куля знаходиться у стані неврозу. Однією з причин, які призводять до неврозу, є конфлікти. Ми живемо у світі конфліктів, які виникають навколо нас. Це конфлікти внутрішньо особистісні, міжособистісні, міжнаціональні, національні тощо. Під час них легко рвуться людські зв'язки, псуються нерви і, що надзвичайно шкода, нерідко проливається кров.

Але більшу частину конфліктів можна регулювати. Більшість із них відбувається за принципом «або так, або не так», чи «я – переможець», чи «я – переможений". Тобто, конфлікти – це загострення суперечностей, які виникають у процесі взаємодії суб'єктів комунікації, спричинені конкуренцією їх інтересів; це зіткнення протилежних цілей, інтересів, позицій, думок, поглядів суб'єктів взаємодії. В основі конфліктів знаходяться ситуації, які включають протилежність інтересів, бажань, поглядів конфліктуючих сторін; протилежні цілі або досягнення за даних умов; побоювання, що зачіпаються інтереси іншої людини; суперечливі позиції сторін із будь-якого приводу.

(136 слів)

З журналу

Чи знаєте ви правила поведінки на воді?

Приємно в літній день погрітися на сонечку, відпочити у тіні дерев, зануритися в чисту прохолодну воду озера або річки, поплавати. Однак треба пам'ятати деякі правила поведінки на воді.

Купатися краще вранці і ввечері. Вода повинна бути чистою, дно – без корчів, підводних каменів, палів та ям. Засмічена водна ділянка небезпечна навіть для досвідчених плавців. Слід уникати купання наодинці, бо в разі біди ніхто вам не допоможе.

Ніколи не слід підпливати до коловоротів. Це дуже небезпечно. Коловорот затягує плавців на таку глибину і з такою силою, що впливти з нього майже не можливо.

Не можна підпливати до пароплавів і катерів, що рухаються. Це небезпечно для життя.

Дуже небезпечно стрибати головою вниз там, де невідома глибина, бо можна вдаритися головою об ґрунт, зламати шийні хребці, знепритомніти і загинути.

(125 слів)

З журналу

(до теми «Пряма мова»)

15 листопада - міжнародний день відмови від куріння. Народна мудрість каже: «Щоб не кидати курити – не починайте!» Медичні працівники, громадськість глибоко стурбовані станом куріння серед дітей та молоді. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, понад 3 млн людей стають жертвами куріння. Щодня сотні людей умирають від раку легенів, коронарної хвороби серця або інсульту. І в багатьох випадках причиною смерті є куріння.

Тютюновий дим вміщує майже 4 тисячі різних хімічних речовин, з яких понад 40 мають канцерогенні властивості й викликають рак. Майже 85% диму кожної сигарети утворює «хмару», яка огортає курця, а решту 15% курець вдихає.

(89 слів)

З журналу

Відомий французький філософ Мішель де Монтені зазначав: «Добре влаштована голова варта більше, ніж голова повна». Що ж означає – добре влаштована голова? Насамперед, це та голова, що може логічно мислити й має гарну пам'ять.

Пам'ять – це здатність нервової системи сприймати інформацію, зберігати її й використовувати для розв'язання різних задач, а також для побудови своєї поведінки. Завдяки цьому мозок людини може накопичувати досвід і використовувати його в майбутньому.

І хоча школярі часто скаржаться на погану пам'ять, справа зазвичай зовсім не в ній, а в низькому рівні уваги. Увагу дуже важко зосередити, якщо навколо багато сторонніх подразників, наприклад стоїть галас, увімкнені телевизор або радіо, у вухах грає плеєр. Увагу також важко зосередити тій людині, яка втомилася або захворіла. Слід знати й про те, що, керуючи увагою, можна поліпшувати свою пам'ять.

(128 слів)

З журналу

9- 11 класи

(до теми «Складне речення»)

Здоровий спосіб життя

Скільки високих мрій не втілюється, скільки щастя втрачається лише тому, що в розквіті років людину залишило здоров'я, яке вона неощадливо витратила. Цього б могло не трапитись, коли б людина з ранньої юності стерегла його шляхом ретельного догляду і контролю, вчасного якісного лікування.

Першим мірилом здоров'я є самопочуття. Якщо людина почуває себе життєрадісною, не відчуває ніякого болю, її лице пашисть свіжістю, очі захопленням, тіло і воля бажають праці – це свідчення її здоров'я.

Здоров'я – джерело людської чарівності і краси. Той, хто хоче захоплювати вродою, повинен активно боротися за своє здоров'я. Але, на жаль, частина молодих людей вважає джерелом формування чарівності лише косметику і одяг. А косметика – це ремонт, у молодості свіжість шкіри обличчя,

вишневистість губ, легкість ходи треба підтримувати спортивними заняттями, здоровим способом життя; освітленість обличчя добувається напруженою розумовою працею.

Шкідливими для здоров'я, особливо здорового організму, є куріння, вживання алкоголю і наркотиків. Ці шкідливі звички – джерело раннього старіння.

(149 слів)

В. Однолько

Про цей чудесний куточок Криму – Сакське озеро, розташоване біля міста Саки, і чудові цілющі якості його донних відкладень з похвалою писав майже дві тисячі років тому давньогрецький учений Птоломей (2 вік н.е.) і віддавав належне давньоримський учений і письменник Пліній Старший. Останній, наприклад, писав, що в Тавриді є місто Парасан, де місцеві мешканці лікуються землею, яка «зцілює всякі рани». Це місто було там, де нині стоїть курорт Саки. Відомо також, що до того, приблизно за п'ять віків до нашої ери, озерною грязюкою користувалися з лікувальною метою скіфи. Звідси роблять висновок, що район Сакського озера був одним із найстародавніших курортів світу.

То було в минулому. А нині тут міститься курорт світового значення. Його здравниці розташовані у величезному тінистому парку, найбільшому і найстарішому в степовій частині Криму (закладений 1890 року). Цей райський куточок серед безводного кримського степу вражає силою-силенною квітів, мальовничими ставками, фонтанами. А поряд хлюпаються хвилі ласкавого Чорного моря.

(153 слова)

О. Муранов

Мобільний телефон - дивовижний апарат! Ні дротів, ні антени, а маєш змогу спілкуватися з бажаним співрозмовником, ніби він поруч, хоча насправді знаходиться де-небудь у Таїланді.

«Мобільник»! Тепер ти скрізь: вдома, у дорозі, на пляжі, у літаку і навіть у підводному човні. Загадка й таємниця: як, чим, якою силою, флюїдами, частотами ти проникаєш всюди?

Сотовий телефон – куля уповільненої дії, особливо для молоді. Більшість зарубіжних та вітчизняних учених тривожаться: «мобільник» і плеєри б'ють по мізках. І невідомо ще, до чого це може призвести. Але ж ніхто не звертає уваги ні на застереження, ні на рекомендації медиків.

Хочеться навести один факт. У будинках зникають таргани. Ура? Зачекайте радити! Є підстави стверджувати, що вусаті таргани пішли в екологічно комфортні ніші через несприятливі для живих організмів електромагнітні поля. Зникнення тарганів співпадає з піком масового розповсюдження мобільного зв'язку.

(132 слова)

З газети

Цілющі метали, овочі та фрукти

Останнім часом лікарі дедалі частіше звертаються до металолікування, особливо до мідетерапії.

Корисна дія міді була відома ще в глибоку давнину. Наприклад, лікар і філософ Емпедокл мав звичку ходити в мідних сандаліях. Аристотель засинав з мідною кулькою в руках.

У Сирії та Єгипті до цього часу існує звичай одягати на руки й на ноги новонародженого мідні браслети. Вони, як вважають місцеві медики, убезпечують малюка від рахіту й епілепсії. Було помічено, що під час холерних епідемій люди, які працювали в мідеплавильних майстернях, не страждали від страшного захворювання.

Тисячу років тому Авіценна заповідав учням: «Три знаряддя є у лікаря: слово, рослина, ніж». Можна сказати, що немає рослини, яка б не була лікарською.

Візьмемо таку буденну культуру, як картопля. Мало хто знає, що споживання варених картоплин сприяє лікуванню виразки шлунка, знижує артеріальний тиск. Поряд з ромашкою відвар картоплі використовують і як протизапальний засіб.

А що вже говорити про цибулю і часник! Це чи не найкращі «лікарі» домашнього городу.

Чудовими зцілителями є агрус, суниця. Абрикоси посилюють зір. Виноград, вишні, сливи зміцнюють організм, славляться як протизапальні засоби.

Багатий букет цілющих властивостей мають яблука та кавуни. Ними лікують гіпертонію, захворювання кровоносної системи.

(185 слів)

З журналу

Чумаки

Коли в українські степи приходила рання весна, по степах починали лаштуватися в далеку дорогу чумаки. Минали останні дні перед виходом із сіл, і ось уже викочувались величезні вози, звані мажами й мажарами, у неблизьку подорож.

Проводжали чумаків урочисто всім селом. Співали пісень, виголошували напуття, а найшановніший у громаді чоловік благословляв їх перед нелегкою, сповненою багатьох небезпек дорогою.

Отаман востаннє оглядав своїх побратимів. Зібралися тут і сміливі, і дужі та витривалі, і чесні. Всі вони справді можуть покластися один на одного в найбільшій скруті. Адже нападники їх можуть підстерегти, і тоді чумакам доведеться відкласти батоги й узятися за пістолі, рушниця та шаблі, щоб не дати себе пограбувати, щоб дорогоцінна сіль припливла білою валкою аж із Криму чи Карпат до рідного села.

(121 слів)

Туберкульоз – страшна хвороба

В останні роки ХХ століття туберкульоз було визначено як лихо усього людства. За офіційними даними щороку близько 10 мільйонів людей у світі захворюють бацилярними формами туберкульозу, стільки ж хворі на «закриті» форми, щороку від цієї інфекції помирає близько 3 мільйонів людей.

Викликається ця хвороба мікобактерією, що найчастіше вражає легені. Симптомами є кашель, іноді з мокротинням та кров'ю, біль у грудях, слабкість, втрата ваги, підвищена температура. Поширюється повітряним шляхом через краплі із носоглотки хворих активною респіративною формою хвороби.

Без відповідного лікування хворий на активну форму туберкульозу, щороку інфікує 10-15 осіб. Однак люди, інфіковані бацилами туберкульозу, не обов'язково одразу захворюють. Бацили роками можуть залишатися у «спокої», активізуватися починають під час ослаблення імунної системи.

Дехто уникає флюорографічного огляду, вважаючи його шкідливим для здоров'я. Але всім слід знати, що доза опромінення, отримана при такому обстеженні, рівнозначна одному дню, проведеному на сонці, і шкоди здоров'ю не завдає.

Ефективність сучасного лікування туберкульозу висока на ранніх стадіях і різко знижується на більш пізніх стадіях захворювання. У зв'язку з цим вчасне відвідування лікаря та флюорографічне обстеження мають вирішальне значення.

(169 слів)

(до теми «Пряма мова»)

Здоров'я і хвороба

Здоров'я - найкращий дарунок молодості та головних умов досягнення успіху в житті. Воно потрібне нам для того, щоб знайти своє місце, реалізувати свій творчий і фізичний потенціал, мати задоволення від умов життя та спілкування з іншими людьми, самоствердження у суспільстві. Без здоров'я не може бути цілком щасливого життя. Берегти здоров'я треба з молодих літ, зміцнювати і примножувати його. Не розтринькувати даремно цей безцінний скарб, дарований людині природою і нашими предками. Видатний український медик академік О.Богомолець казав: «Уміння продовжувати життя - це, насамперед, уміння не скорочувати його». У зрілому віці, а тим більше у старшому і похилому воно залежить від того, як ставилися до нього в молодості, чи вживали заходів для його своєчасного збереження.

І. П. Павлов твердив, що людина могла б жити до 100 років, якби нестриманістю, безпорадністю, байдужим ставленням до свого організму не зводила б цей нормальний для життя час до набагато меншої цифри. А для цього потрібні конкретні знання, велике бажання та сила волі, щоб залишитися здоровим протягом багатьох років.

(158 слів)

Є.Бура

Творчий диктант

Дифірамб гри

Зніміть капелюхи і циліндри, болівари і сомбреро. Скиньте кашкети і брилі, кепки та канотье, панове! Вас вітає її Величність Гра! Повірте, ця примхлива і водночас приваблива дама заслуговує такої честі.

Зникають цивілізації, змінюються епохи, відмирають єдино правильні вчення, звергаються ідоли, а вона продовжує інтригувати, захоплювати, заводити, змушує втрачати голову і йти на ризик.

(53 слова)

Диктант з продовженням

Продовжити репортаж із футбольного матчу, використовуючи спортивну термінологію

Футбол!..

Яке це до щему в серці солодке слово! За граматику лише два склади: фут–бол. А яке воно кругле, опукле, туге. А скільки в ньому сили, всеохоплюючого оптимізму!

При слові футбол усього тебе напружує, мобілізує.

Словниковий диктант

Важкоатлет, активність, тіловиховання, співпереживання, другорозрядник, уболівати, міжнародний, суддівство, випробування, вибраний, комплектування, півфінальний, спортзал, міні-футбол, юніорський, екс-чемпіонка, МОК, ФІФА, тренер, чемпіонат, секундант, диск, турнір, дзюдо, парашут, голкіпер, корт, пенальті, фаворит, луза, гросмейстер, техніка, яхта, рапіра, сальто, трапеція, бутси, пінг-понг, масажист, тайм, шахи, темп, тир, штанга, турнір, гонг, рефері, велосипед.

Редагування тексту

Учасник, у тіло якого потрапила така кулька й позначила барвником місце влучання, вважається «мертвим» і вибуває з гри. Спочатку в неї грали для розваги по вихідних днях, а потім вона переросла у спорт. Перемогу здобуває команда, котра захопила прапор у суперника. У США вже існує близько 1000 спеціальних полів для неї. З цього й почалася справжня пейнтбольна лихоманка. Кожен гравець озброєний пістолетом, що стріляє желатиновими кульками, наповненими фарбою. Дебют гри відбувся у червні 1981 року в Нью-Хемпширі. Пейнтбол – це гра, в якій дві або більше групи людей мають завоювати прапор у суперника.

(92 слова)

Люблю я найбільш культуризм за його справедливість – ви отримуєте завжди від нього дивіденди пропорційно до свого внеску. Наполегливі постійні тренування і ретельне управління своєю дієтою вам принесуть результати прекрасні у кількості і якості м'язової маси; однак при тренуванні розхристаному і поганому харчуванні успіхи наче дим розвіюються. Винагороджується наполегливість, а карається недбалість.

(51 слово)

Пояснювальний диктант

Жонглювання гирями успішно розвиває не тільки силу й силову витривалість, а й такі фізичні якості, як окомір, орієнтацію, швидкість, м'язове відчуття, спритність і найтоншу координацію рухів. Жонглювання гирями корисне всім, хто хоче бути здоровим, працездатним, мати красиву поставу. Корисне жонглювання спортсменам – гирьовикам та важкоатлетам. Після великого навантаження на тренуванні жонглювання легкими гирями відновлює сили спортсмена, є для нього активним відпочинком, поліпшує настрій, розслаблює м'язову систему. Це також ефективний засіб агітації та пропаганди фізичної культури та спорту серед населення.

(78 слів)

Нині ми всі є свідками унікального і водночас жахливого явища. Дві страшні катастрофи, що досягли майже свого апогею. Катастрофа духовна і, як її наслідок, екологічна. Стогне Природа, здригається землетрусами Земля, нові й нові стреси звалюються на людину. Це плата за багаторічне бездумне використання Природи, у якій все побудовано лише на її Величності Взаємодії. Причини всіх сучасних бід людина повинна шукати спершу в самій собі. Думати про майбутнє треба тільки сьогодні, бо завтра вже буде пізно.

Слід думати не про здоров'я загалом всіх, а кожного окремо. Як жити, не хворіючи, бо лікуватися – це боротися вже з наслідками нашої необачності, некомпетентності, а головне – віддалятися від самої природи. Існує багато систем загартовування людини, але спинимося на одній із популярних – системі Порфирія Корнійовича Іванова. Ця дивовижна людина протягом п'ятдесяти років випробувала систему на собі, а тому як ніхто інший мала право впроваджувати її у життя. Нині ця система набуває популярності. «В усьому світі мене цікавить не ваша хвороба, а ваша душа і серце, - казав Порфирій Корнійович, - я даю вам силу, яка виганяє хворобу. Моя система пробуджує центральну нервову систему». Ті необхідні людині сили, що в ній сплять, учитель, як його називають численні шанувальники, вважав, що хвора людина – це нерозумне дитя, яке необачно відійшло від своєї матінки-Природи. Адже зміст людського життя не в хворобливих стражданнях, а в постійному служінні Природі та людям. П. К. Іванов залишив нам у спадок кодекс здоров'я – свої невмирущі дванадцять пунктів під назвою «Дитинка», російською «Детка».

(234 слова)

Оздоровче харчування

Один із найбільш важливих засобів, що гарантує здоров'я, - це правильне, раціональне харчування. Роль їжі в збереженні здоров'я дуже велика. Їжа впливає на працездатність, розумовий і фізичний розвиток, тривалість життя людини. Ми їмо, практично не помічаючи, як це робимо. Так само, як не помічаємо власного дихання. Але їжа впливає на тіло, тіло впливає на дух і, врешті-решт, правильним є вислів: «Ви є тим, що ви їли!»

Для побудови й функціонування організму потрібна їжа, проте аж ніяк не будь-яка. І справа тут не лише в кількості енергії, яку ви отримуєте, але й у тому, які саме речовини потрапляють до організму. Більшість з них потрібна як будівельний матеріал, а якщо їх немає, то в організмі стаються порушення, оскільки немає з чого будувати щось життєво важливе. Тому склад їжі треба враховувати й контролювати так само, як і її кількість.

До складу повноцінного раціону повинні входити білки, жири та вуглеводи у співвідношенні один до чотирьох, а також вітаміни, неорганічні речовини й мікроелементи. Слід враховувати те, що для нормального харчування потрібні понад 40 різних так званих незамінних речовин. До них належить і клітковина, яка хоча й не перетравлюється, але потрібна для того, щоб їжа могла нормально просуватися по кишківнику.

(196 слів)