

АНКЕТА

Бул анкетаны толтурууну өтүнөбүз.

М	И
---	---

Апаңыздын атынын биринчи эки тамгасын жазууну өтүнөбүз

М	И
---	---

Атаңыздын атынын биринчи эки тамгасын жазууну өтүнөбүз

К	Т	Б
---	---	---

Жынысы

2	0	0	5
---	---	---	---

Туулган жылы

I. Жугуштуу эмес оорулар жөнүндө билимдерди ачып берүүчү ынандырууларды окуңуз жана Сизге ылайыктуу жооптун вариантынын уячасына белги коюңуз

№	Ынандыруу	Ооба	Жок	Билбейм
1	Өсүп жаткан организм үчүн жөнөкөй сууга караганда кант кошулган суусундуктар (чай, кофе, какао) пайдалуу.		✓	
2	Темирге бай азыктарды кыздар эле эмес, ошондой эле эркек балдар дагы жеши керек.	✓		
3	Алкоголго эркек балдарга караганда кыздар көбүрөөк берилип кетишет.	✓	✓	
4	Алкоголь өспүрүмдүн организмине зыяндуу таасирин тийгизет жана ден соолук үчүн кийинчерээк кесепеттерди пайда кылат.	✓		
5	Алкоголдун таасири астында өнүгүү акырындайт, интеллект төмөндөйт.	✓		
6	Өспүрүмдөрдүн чылым чегүүсү окууга же спорттук жетишкендиктерге таасирин тийгизбейт.	✓		
7	Тамеки чегүү жана алкоголь миокард инфаркты жана башка жүрөк оорулары менен ооруп калуунун негизги коркунуч факторлору болуп саналат.	✓	✗	
8	Никотин организм үчүн уулуу эмес, анткени дүкөндөрдө эркин сатылып жатат.		✓	
9	Физикалык жактан активдүү өспүрүмдөрдүн саламаттыгы чың жана алар мектепте жогору жыйынтыктарды көрсөтүшөт.	✓		
10	Гиподинамия өспүрүмдөрдүн ден соолугуна оң таасирин тийгизет.	✓		
11	Орточо интенсивдүү физикалык активдүүлүк менен жумасына 3 жолудан кем эмес алектенүү керек.	✓		
12	Сыналгы, видео, компьютердик оюндарга жана интернетке коротулган убакыт дагы физикалык активдүүлүк болуп саналат.		✓	

НЕТ ЖИЗНИ БЕЗ ЗНАНИЯ. НЕТ ЗНАНИЙ БЕЗ УЧЕНИЯ.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОДЕКС РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Тема: «Журнал о здоровье людей»

СТАНЦИЯ
ПИТАНИЕ





СТАНЦИЯ

ПИТАНИЕ

Қант диабеті:
ШАҚАРСЫЗ
ДАМУ ЕҢНІТЕЛГІСІНІҢ ИСІ БӨЛІМІ



Адам білімді қант диабетімен танып,
ауруға түрткі болса

Алып кетеміз:

АШЫҒА САЛМАҚ
КІР ЖАНА АШҚАЗАН АЛДЫНДА
БЕЗДІН ООРУЛАРЫ

СТАНЦИЯ

ТАБАК

The notebook is open, showing handwritten notes on the left page and a grid on the right page. The notes on the left page include:

- 1. ...
- 2. ...
- 3. ...
- 4. ...
- 5. ...
- 6. ...
- 7. ...
- 8. ...
- 9. ...
- 10. ...

The grid on the right page is partially filled with handwritten numbers and symbols.

