





**№29. Кыздар башка көчөдөн суу көтөрүп ... .**

- А) келдин                      Б) келдим                      В) келишти                      Г) келдинер

**№30. Кечээ биздин мектепте ата-энелердин чогулушу ... .**

- А) өтөт                      Б) өтгү                      В) өтүүдө                      Г) өттүк

**Текстти окуп, тапшырмаларды аткаргыла.**

**1-текст**

**Устат**

Вьетнамда кайсыл бир жерде, жоокердик өнөрлөр боюнча бир өтө мыкты карыя устат болуптур. Он чакты жаш жигиттер ошол карыяга барышат. Бирок, ал адам баргандарга эч нерсе үйрөтпөй эле, ар кандай иш жасатып жүрө берет.

Арадан үч жыл өтүп кетет, бирок карыя жоокердик өнөргө үйрөтөйүн деген түрү жок. Кээ бир жигиттер жүктөрүн алып, үйлөрүнө кайтып кетиптир. Ошентип, бир гана жигит калат, карыя кандай гана жумуш бербесин эртеден кечке иштеп жүрө берет. Бир күнү карыя жигитти өзүнө чакырып:

- А сен эмне кетпей жүрөсүң? - дейт.

- Устат, мен сиздин колунузда окуюн деп чечтим, сиздин кол алдыңызда машыккым келет, - деп жооп берет жигит.

- Бар үйүнө жөнө, мен сага эч нерсени үйрөтпөймүн,- дейт карыя.

- Кечирип коюңуз устат, бирок сиз андай киши эмессиз.

- Сен каяктан билесиң?

- Муну мен сиздин күндөлүк турмушуңуздагы иш-аракетиңизден билем,- деп жооп берет жигит.

- Анда эмесе, уулум, мен кубанычтамын, анткени, сен менин эң эле кыйын үч сабагымдан өткөнгө жетиштиң,- деп айтат карыя. Ал чыдамкайлык, ишеним, байкагычтык экен. Чыныгы устаттар: "Мени ээрчи, мен сага көп нерсени үйрөтөм",-деп айтпайт. Анык устаттар сыртынан өтө жөнөкөй көрүнүшөт, бирок сүйлөшө келгенде, алардын ички дүйнөсү терең экенин түшүнө аласың ...  
(187 сөз)

**№31. Эмне үчүн жоокерлер карыяга барышты?**

- А) аскердик өнөргө үйрөнгөнү                      Б) иш жасаганга үйрөнгөнү  
В) карыяга жардамдашуу үчүн                      Г) карыяга кеңешүү үчүн

**№32. Эмнеге айрым жоокерлер кетип калышты?**

- А) карыя аларды кыйнагандыгынан                      Б) карыя карып калгандыгынан  
В) жоокердик өнөргө үйрөтпөгөнүнөн                      Г) үйлөрүн кусаланып сагынгандыгынан

**№33. Эмне үчүн бир гана жигит кетпей калып калат?**

- А) барар жери жок болгондугу үчүн                      Б) жүрө берүүнү чечкендиги үчүн  
В) карыяга боору ооругандыгы үчүн                      Г) карыянын устаттыгын билгендиги үчүн

**№34. Чыдамкайлык, ишеним, байкагычтык – булар эмнелер?**

- А) жигитке жетишпеген сапаттар                      Б) карыянын негизги сабактары  
В) жигиттин мүнөздүү сапаттары                      Г) карыянын негизги мүнөздөрү

**№35. Чыныгы устаттар кандай болот?**

- А) көп нерсени үйрөтөм дешет                      Б) сыртынан кыйын көрүнүшөт  
В) жөнөкөй, ички дүйнөсү терең                      Г) мактанчаак, сараң болушат

**Текстти окуп, тапшырмаларды аткаргыла.**

**2-текст**

**Күлкү өмүрдү узартат**

Илгертен эле күлкүнүн ден соолукка пайдалуу экени айтылып келет. Мындай ойду жакында окумуштуулар да бекемдешти. Алар күлкү адамдагы стрессти чыгарып, коргонуу системасын бекемдээрин аныктап чыгышты. Адамга окшоп маймылдар да бири-бири менен биринчи көрүшкөндө «жылмайып» таанышышат экен. Топтошуп алып, тамашалашып күлүп отуруу адамдарга гана тиешелүү өзгөчөлүк.

Күлкү ырахат гана тартуулабастан, окумуштуулардын илимий изилдөөлөрүнүн натыйжасы боюнча, дарылоочу касиетке да ээ. Көрсө, адам күлгөндө өпкөгө көбүрөөк аба кирет. Ошондой эле, жүрөктүн согушу тездеп, кан басымы көтөрүлөт. Бардык органдарга кан жүгүрөт. Адамдын мээсинде стресс гормондору азайып, натыйжада адам эс алуу абалына келет. Көңүлү көтөрүлүп, коркунуч сезими жоголот. Күлкүнүн пайдасы муну менен эле бүтүп калбайт. Чын ыкластан күлүү организмдеги коргонуу сезимин жогорулатат. Мисалы, америкалык студенттерге атактуу куудул Чарли Чаплиндин фильмдерин көрсөтүшкөндө, кандагы коргонуу сезимин пайда кылуучу маанилүү нерселердин көбөйгөнүн байкашкан. Күлкү адамдын нерв системасына жакшы таасир тийгизүү менен адамдын абалын жакшыртат. Ооруга каршы туруу жөндөмдүүлүгүн жогорулатат.

Өнөкөт оорулары бар адамдар «күлкү терапиясынан» өткөндөн кийин өздөрүн жакшы сезип калышкандыгы жөнүндө маалыматтар бар.

Күлкү – карылыкка каршы эң сонун дары. Кээ бир илимпоздордун айтуусу боюнча, күлкү карылыкты алыстатат. Эгер адам күнүнө он жети мүнөт күлсө, ал өзүнө дагы бир жыл өмүр кошот. (188 сөз)

**№36. Күлкү ... .**

- А) ырахат гана тартуулайт  
Б) жөн гана кубанычтуу абал  
В) ден соолукка пайдалуу  
Г) жумушу жоктун иши

**№37. Күлкүнүн таасири адамдагы ... .**

- А) стрессти чыгарып, коргонуу системасын алсыздатат  
Б) стрессти күчөтүп, коргонуу системасын бекемдейт  
В) стрессти чыгарып, коргонуу системасын бекемдейт  
Г) стрессти күчөтүп, коргонуу системасын алсыздатат

**№38. Эмне үчүн күлүү учурунда адам эс алуу абалына келет?**

- А) адамдын стресс гормондору азайгандыктан  
Б) жүрөктүн согушу азайгандыктан  
В) кан басым түшүп кеткендиктен  
Г) адамдын стресс гормондору көбөйгөндүктөн

**№39. Ооруга каршы туруу жөндөмдүүлүк кандай себептен улам жогорулайт?**

- А) адам күлүү убагында кан басымы түшүп кеткендиктен  
Б) адам күлүү убагында стресске кабылгандыктан  
В) күлкүнүн кандагы коргонуу сезимин жок кылгандыктан  
Г) күлкүнүн нерв системасына тийгизген жакшы таасиринен

**№40. Эмне үчүн күлкү карылыкты алыстатат?**

- А) жылына он жети мүнөт күлсө, өмүрү бир жылга узарат  
Б) адам күнүнө он жети мүнөт күлсө, өмүрүнө бир жыл кошулат  
В) адам бир жыл күлсө, өмүрүнө он жети мүнөт кошулуп турат  
Г) адам күнүнө он жети мүнөт күлсө, өмүрү бир жылга кыскарат

**ТЕСТТИН АЯГЫ!**