

Комунальний заклад загальної середньої освіти
«Ліцей № 9 Хмельницької міської ради»

Методичний посібник

**Текстоцентричний підхід у вивченні
української мови як ефективний метод
розвитку ключових компетентностей**

(у межах загальношкільного проекту

«О спорт! Ти мир!»)

Упорядник:

Поліщук Е. Ц., учитель української мови та літератури комунального закладу загальної середньої освіти «Ліцей № 9 Хмельницької міської ради», учитель вищої категорії, старший учитель

Рецензент: Ірина Томич, директор комунального закладу загальної середньої освіти «Ліцей № 9 Хмельницької міської ради», учитель вищої категорії, учитель-методист

Текстоцентричний підхід у вивченні української мови як ефективний метод розвитку ключових компетентностей (у межах загальношкільного проєкту «О спорт! Ти мир!») / Е. Ц. Поліщук, Г. В. Замрій, Н. І. Джура, С. П. Чубенко, І. В. Козак, Р. М. Крюкова – Х.: Вид. «Ліцей № 9, методичне об'єднання вчителів української мови та літератури», 2025. – 45 с.

Схвалено науково-методичною радою комунального закладу загальної середньої освіти «Ліцей № 9 Хмельницької міської ради», протокол №4 від 07.02.2025 р.

У посібнику вміщено теоретичний і практичний матеріал щодо використання текстового дидактичного матеріалу на уроках української мови із застосуванням компетентнісного підходу. У роботі обґрунтовано актуальність текстоцентричного підходу, доцільність системного впровадження його, названо переваги такої роботи й передумови ефективності, запропоновано алгоритм роботи з текстами з урахуванням особливостей сучасного навчально-виховного процесу, завдань шкільної мовної освіти, оскільки за компетентнісним підходом текст є метою, результатом і провідним засобом навчання в мовній освіті. Дібрано уривки з творів сучасної української літератури, що спонукатимуть до читання та сприятимуть вихованню здорового способу життя. Для вчителів української мови та літератури.

Ключові слова: компетентнісний підхід, текстоцентричний підхід, дидактичний підхід, читацька компетентність, здоров'язберігаюча компетентність, інноваційні методи.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Текстоцентричний підхід у навчанні української мови	6
Добірка текстів	8
ВИСНОВКИ	44
ЛІТЕРАТУРА	45
ДОДАТКИ	46
Відповіді до завдань	

ВСТУП

Компетентнісний підхід в освіті є вимогою сьогодення. На сучасному етапі розвитку методики викладання української мови особлива увага приділяється проблемі формування ключових і предметних компетентностей, окреслено орієнтири в досягненні результатів навчання. Суть компетентнісного підходу полягає в тому, що проміжним і кінцевим результатами навчання є формування певних здібностей особистості, котрі проявляються в комплексі вмінь, базованих на знаннях, ціннісних орієнтирах і досвіді діяльності. Для того, щоб сучасний випускник школи був конкурентоздатним, потрібно постійно поновлювати знання, тобто навчатися впродовж усього життя. Актуальність проблеми читання визначено в нормативних освітніх документах закладів загальної середньої освіти. Формування читацької компетентності в здобувачів освіти є не лише метою вивчення української мови і літератури, а й усіх предметів. Читацький інтерес – важливий чинник формування духовно багатого грамотної особистості.

Читацька компетентність – це вміння розшифровувати та розуміти письмовий текст, правильно інтерпретувати його, зважаючи на задум автора, а також давати тексту власні оцінки й робити на його основі висновки. Читання – це вміння, яке може відчинити двері до успіху в різних сферах життя, впливаючи не лише на інтелектуальний розвиток, а й на емоційний стан.

Уміти читати – значить правильно взаємодіяти з текстом, за окремими символами бачити смисли, образи, ідеї автора, розуміти логіку тексту, уміти зробити висновок, виділити головну думку тощо. Наприклад, застосувати прочитане для власного життєвого досвіду, особливо формування світогляду, спрямованого на оволодіння навичками здорового способу життя та безпечної поведінки, створення умов для гармонійного розвитку душі й тіла, тобто психічного здоров'я та творчості дитини в майбутньому. Серед пріоритетних напрямів освіти є, погодьтеся, і пропаганда здорового способу життя, зокрема бажання займатися спортом. Навчити такого вміння дитину не просто, але вкрай важливо.

Отже, утвердження компетентнісного підходу в реаліях української шкільної освіти зумовлює активні пошуки його результативних чинників, одним

із яких є текстоцентричний підхід, який дає змогу формувати системні знання про мову як засіб вираження думок і почуттів людини; виробляти практичні навички володіння культурою мови, додержання мовних норм; формувати загальну мовленнєву компетентність; розвивати дослідницьку компетентність, удосконалювати вміння та навички самостійної роботи з текстом.

Текстоцентричний підхід у навчанні української мови

Використання тексту як основного засобу навчання сприяє тому, що школярі опановують способи розв'язання навчальних, мовленнєвих і правописних завдань. Вивчення мовних одиниць здійснюється на основі аналізу тексту в єдності змісту та форми, що дає змогу тісніше поєднати засвоєння лінгвістичних знань із формуванням мовленнєвих умінь і навичок, розв'язанням різного роду завдань виховання й розвитку учнів, а також мотиваційного забезпечення навчального процесу, тому навчання на текстовій основі є найефективнішим. Про важливість, актуальність і доцільність системної роботи з текстами на уроках української мови свідчать такі аспекти: текст формує внутрішню потребу читати й збагачувати себе прочитаним, розвиває уяву, мотивує учня на навчальну діяльність, підвищує пізнавальний інтерес, демонструє красу й виражальне багатство української мови. Читання сприяє збагаченню активного словника, поліпшує якісні характеристики мовлення. Під час роботи з текстами можна вдосконалити навички осмисленого читання, створити умови для пошуку й осмислення проблеми. Художня література, зокрема сучасна, сприяє формуванню мовного чуття, впливає на учня естетично, розвиває та збагачує його емоційний інтелект.

Автори чинних методик наголошують на важливості роботи з текстами, розглядають її в системі уроків розвитку мовлення й у процесі вивчення, повторення та узагальнення теоретичного мовного матеріалу.

Орієнтирами для роботи вчителя пропонуємо такі варіанти завдань на основі текстового матеріалу:

- *анотація до книги сучасного українського письменника з метою зацікавити до читання;
- *дати відповіді на запитання анкети;
- *поставити наголос;
- *виявити лексичні, граматичні, орфографічні чи пунктуаційні помилки;
- *з'ясувати лексичне значення слова;
- *обґрунтувати вживання мовних засобів та проаналізувати їх;

- *розібрати слова за будовою;
- *виконати морфологічний (синтаксичний, фонетичний) розбір;
- *виконати завдання щодо повторення матеріалу з синтаксису й пунктуації;
- *доповнити текст реченнями;
- *визначити стиль і тип мовлення;
- *виконати творчі завдання щодо здорового способу життя, зокрема захоплення спортом (есе, діалог, правила, поради, рецепти страв для спортсменів).

Названі вище варіанти завдань не вичерпують усі можливості роботи з текстом. Тому є потреба більш детального розгляду цієї проблеми для налагодження системної роботи під час уроків української мови.

Отже, мета посібника – наголосити на важливості використання текстоцентричного підходу у вивченні української мови, запропонувати алгоритми повноцінного й системного впровадження текстів сучасної української літератури під час уроків повторення та узагальнення вивченого програмового матеріалу.

Добірка уривків із творів авторів сучасної української літератури

Підсумкове повторення вивченого програмового матеріалу з української мови в 5 класі

1 варіант

1. Прочитай анотацію до книги Олександра Гавроша «Неймовірні пригоди Івана Сили, найдужчої людини світу»

Пригодницька повість відомого дитячого письменника Олександра Гавроша про яскраві пригоди неперевершеного гірського силача Івана Сили. Прототипом головного героя книжки став легендарний закарпатський богатыр Іван Фірцак, який виборов звання чемпіона Чехословаччини та Європи з кількох видів спорту. Силач об'їздив півсвіту, виступаючи в цирку, де здобув чимало яскравих перемог. 2013 року на основі цієї повісті було знято пригодницький дитячий фільм «ІВАН СИЛА», графічними кадрами з якого проілюстровано це видання.

(Гаврош О. Неймовірні пригоди Івана Сили, найдужчої людини світу. Пригодницька повість. [Графічні кадри з фільму "Іван Сила"], – К.: А-БА-БА-ГА-ЛА-МА-ГА, 2023, нове, доповнене автором вид. – 192 с.)

2. Дай відповіді на запитання анкети сучасного читача:

1. Розкажіть, чи любите ви читати? Що змушує вас звертатися до книжки?

2. З якою метою ви читаєте книжки (оберіть свою відповідь):

- ✓ пізнаю світ і себе в ньому;
- ✓ хочу бути освіченою людиною;
- ✓ для того щоб добре вчитися;
- ✓ це необхідно для мого майбутнього;
- ✓ для того щоб розважитися та відпочити;
- ✓ інша відповідь.

3. Чи читаєте ви зараз художню книжку? Якщо так, розкажіть про неї.

4. Пофантазуймо. Ви письменник. У якому жанрі ви хотіли б писати? Чи пробували ви писати художні твори? Розкажіть про них.

5. Яким творам ви віддаєте перевагу (оберіть одну або декілька відповідей):

- ✓ наукова фантастика;
- ✓ твори про сучасників;
- ✓ твори про дружбу та кохання;
- ✓ розважальна література;
- ✓ твори про природу;
- ✓ пригодницька й- детективна література;
- ✓ твори на історичну тематику;
- ✓ інші твори.

6. Які твори та яких авторів ви хотіли б прочитати? Поясніть свій вибір.

2. Прочитай уривок з твору Олександра Гавроша «Неймовірні пригоди Івана Сила, найдужчої людини світу»:

(1) На ранок усе місто було обклеєне афішами: "Грандіозний бій двох ведмедів".

(2) Виявляється, не тільки Іван Сила мав таке прізвисько, але й гордість Баварії – сам Бієр-Мієр, який ще ніколи не зазнавав поразки. (3) Уже під обід дістати квиток у цирк "Бухенбах" було неможливо.

(4) Повболівати за свого прийшло поважне панство на чолі з бургомістром.

(5) Адже Бієр-Мієром пишалася вся Німеччина.

(6) Півдня Іван провів у тренуванні, згадуючи науку Брякуса який навчив його різних видів боротьби. (7) Він не дуже хвилювався, адже, попри свою силу, ніколи себе борцем не вважав. (8) Тому програти німецькому силачеві не було би для нього образливо.

(9) – Головне – не метушись, – повчав Міха товариша. (10) Він увійшов у роль тренера, і це неабияк тішило його самолюбство.

(11) Бієр-Мієр був вищим зате Сила був ширшим у плечах. (12) Німець ходив по арені й зображував ведмедя, час від часу піднімаючи руки, наче лапи, і рикаючи в зал.

(13) Нарешті затріскотіли барабани, і поєдинок розпочався.

(14) Набагато досвідченіший німець переважав Івана у всьому.

(15) І коли світло прожектора потрапило просто в очі баварському ведмедеві, Сила ринувся в атаку. (16) Він підчепив супернику ногу і всією масою на нього навалився.

(17) Кілька секунд Бієр-Мієр тримався, а тоді ці сплетені, немов удави, клубки м'язів звалилися на землю. (18) Іван опинився зверху, а значить – перемога була за ним. (19) Зала онімילה а далі піднялася з місць і стримано зааплодувала. (20) Це були оплески поваги. (21) Іван Сила отримав міжнародне визнання.

(22) Ця перемога змінила ставлення Сили до боротьби на арені. (23) Він почав тренуватися і по можливості навіть брати уроки. (24) Бо одне діло – гнути залізо, а зовсім інше – перемагати таких же силачів, як і сам.

(Олександр Гаврош «Неймовірні пригоди Івана Сили, найдужчої людини світу», с. 128-131)

4. Виконай завдання до прочитаного тексту:

1. Запиши фонетичною транскрипцією слова: *Німеччина, боротьба, поєдинок, тренування.*

2. Випиши зі слів лише приголосні дзвінки звуки: *суперник, м'язи, оплески, залізо.*

3. Поясни лексичне значення слів *афіша, арена, прожектор, тренер* (за потреби звернись до тлумачного словника).

4. Запиши всі можливі синоніми до слова *силач*.

5. Запиши подані слова за алфавітом: *силач, визнання, зала, боротьба.*

6. Постав наголоси в словах: *поєдинок, визнання, досвідченіший, брати.*

7. Запиши, де потрібно, м'який знак чи апостроф у словах з поданого тексту: *баварс..кий, грандіоз..ний, м..язи, міс..це.*

8. Виправ пунктуаційні помилки в реченнях (6), (11), (19).

9. Укажи номери складних речень (не менше трьох).

10. Запиши поради своїм однокласникам, як дотримуватися здорового способу життя, використовуючи речення зі вставними словами (не менше 3 вставних слів)

11. Опиши Івана силу, якими рисами він володіє. Використай речення з однорідними членами.

12. Знайди зашифровані слова із тексту (не менше 4 слів) та склади із ними 4 речення.

к	ж	щ	с	х	б	м	б	с	т
о	я	с	и	е	г	у	о	п	о
р	с	и	л	а	о	а	р	в	ю
и	х	ї	а	ц	т	р	о	ц	м
м	к	д	ч	ф	к	е	т	і	й
г	о	в	і	в	а	н	ь	у	н
т	р	е	н	е	р	а	б	з	х
й	н	о	р	а	д	к	а	к	а

2 варіант

1. Прочитай анотацію до книги Олександра Гавроша «Неймовірні пригоди Івана Сили, найдужчої людини світу»

Пригодницька повість відомого дитячого письменника Олександра Гавроша про яскраві пригоди неперевершеного гірського силача Івана Сили. Прототипом головного героя книжки став легендарний закарпатський богатир Іван Фірцак, який виборов звання чемпіона Чехословаччини та Європи з кількох видів спорту. Силач об'їздив півсвіту, виступаючи в цирку, де здобув чимало яскравих перемог. 2013 року на основі цієї повісті було знято пригодницький дитячий фільм «ІВАН СИЛА», графічними кадрами з якого проілюстровано це видання.

(Гаврош О. Неймовірні пригоди Івана Сили, найдужчої людини світу. Пригодницька повість. [Графічні кадри з фільму "Іван Сила"], – К.: А-БА-БА-ГА-ЛА-МА-ГА, 2023, нове, доповнене автором вид. – 192 с.)

2. Дай відповіді на запитання анкети сучасного читача:

1. Розкажіть, чи любите ви читати. Що змушує вас звертатися до книжки?

2. З якою метою ви читаете книжки (оберіть свою відповідь):

- ✓ пізнаю світ і себе в ньому;
- ✓ хочу бути освіченою людиною;
- ✓ для того щоб добре вчитися;
- ✓ це необхідно для мого майбутнього;
- ✓ для того щоб розважитися та відпочити;
- ✓ інша відповідь.

3. Чи читаете ви зараз художню книжку? Якщо так, розкажіть про неї.

4. Пофантазуймо. Ви письменник. У якому жанрі ви хотіли б писати? Чи пробували ви писати художні твори? Розкажіть про них.

5. Яким творам ви віддаєте перевагу (оберіть одну або декілька відповідей):

- ✓ наукова фантастика;
- ✓ твори про сучасників;
- ✓ твори про дружбу та кохання;
- ✓ розважальна література;
- ✓ твори про природу;
- ✓ пригодницька і детективна література;
- ✓ твори на історичну тематику;
- ✓ інші твори.

6. Які твори та яких авторів ви хотіли б прочитати? Поясніть свій вибір.

3. Прочитай уривок з твору Олександра Гавроша «Неймовірні пригоди Івана Сили, найдужчої людини світу»:

(1) Поєдинок за звання найдужчої людини світу викликав неймовірний азіотаж. (2) У розкішному спортивному палаці набилася купа кореспондентів. (3) Особливо багато їх було з Японії. (4) Там не мали жодного сумніву, що Пацака Мацурі стане світовим чемпіоном. (5) Зрештою японці тому й оплачували поєдинок.

(6) Іван, як завжди, зранку добре попоїв, зробив силову гімнастику, погрався з мавпочкою, послухав поради Міхи і вирушив на ринг.

(7) За великим рахунком він нічого не втрачав: отримає або сто п'ятдесят тисяч, або п'ятдесят. (8) На відміну від Пацаки Мацурі, якому головне було звання переможця, слава Івана не цікавила. (9) Тому верховинець хвилювався набагато менше за суперника. (10) Чорна гора справді виявився горою, у півтора рази більшою за Івана.

(11) За японськими правилами перемагав той, хто виштовхає суперника за коло. (12) Суддя дав сигнал, і Пацака Мацурі з розгону втелющився в Івана. (13) Але очікуваного японцем ефекту не сталося. (14) Сила міцно стояв на ногах, натомість Чорна гора відпружинив назад. (15) Іван спробував схопити суперника в свої лещата але той був чимось намащений і весь час вислизав.

(16) Поєдинок затягувався. (17) Обидва борці вже дихали як бугаї. (18) Сили були приблизно рівні. (19) І тут Пацака Мацурі наважився на вирішальну атаку. (20) Він знову з розгону вдарив усією масою Івана. (21) Але парубійко в останню мить встиг трохи відхилитися, тож Мацурі, ковзнувши тілом по Іванові, вилетів за коло.

(22) Чорну гору довго не могли підняти на ноги, бо він добряче-таки потовкся об лаву. (23) Зате Іван відразу опинився у вируючому людському морі, яке простягало до нього сотні рук.

(Олександр Гаврош «Неймовірні пригоди Івана Сили, найдужчої людини світу», с. 179-180)

4. Виконай завдання до прочитаного тексту:

1. Запиши фонетичною транскрипцією слова: *Японія, гімнастика, суддя, вирішальна.*

2. Випиши зі слів лише приголосні глухі звуки: *спортивний палац, кореспонденти, чемпіон.*

3. Поясни лексичне значення слів *ажіотаж, ринг, верховинець, суперник* (за потреби звернись до тлумачного словника).

4. Запиши всі можливі синоніми до слова *поєдинок*.
5. Запиши подані слова за алфавітом: *переможець, правила, гімнастика, борці*.
6. Постав наголоси у словах: *виштовхати, лещата, ковзнувши, кореспонденти*.
7. Запиши, де потрібно, м'який знак чи апостроф у словах з поданого тексту: *п..ятдесят, мен..ше, біл..шою, людс..кому*.
8. Виправ пунктуаційні помилки в реченнях (5), (15), (17).
9. Укажи номери складних речень (не менше трьох).
10. Запиши дві коротких вправи для розминки на уроці, використовуючи речення зі вставними словами (не менше 2 вставних слів)
11. Напиши декілька порад Івану Силі, щоб підбадьорити його перед турніром. Використовуй речення з однорідними членами.
12. Знайди зашифровані слова із тексту (не менше 4 слів) та склади із ними 4 речення.

к	ж	щ	с	х	б	м	б	с	т
о	я	я	б	е	г	у	о	п	о
р	с	п	о	є	д	и	н	о	к
и	х	о	р	ц	т	р	о	ц	о
м	к	н	ц	ф	к	е	т	і	л
г	о	і	і	в	а	н	ь	у	о
т	р	я	н	е	р	а	б	з	х
й	н	о	р	а	д	к	а	к	а

**Підсумкове повторення вивченого програмового матеріалу
з української мови в 6 класі**

1 варіант

1.Прочитай анотацію до книги Саші Кочубея «Сім нескладух Говорухи»

Височенна як жирафа однокласниця Єва, образившись на Андрійка Говоруху (шкільне прізвисько Андроїд), напороочила йому сім неприємностей – нескладух. І ось вони починають збуватися – і хлопець усе дужче нервує, через що раз у раз потрапляє в усе кумедніші ситуації. Аж доки раптом не з'ясується, що насправді... Говоруха з Євою одного зросту, а рахувати веснянки на обличчі дівчинки дуже навіть цікаво!

Сповнена іскрометного гумору повість Саші Кочубей «Сім нескладух Говорухи» — один із найпопулярніших творів сучасної української літератури для дітей, рекомендованих для вивчення в програмі «Нової української школи».

(Кочубей Саша. Сім нескладух Говорухи: повість. Кн.1/Саша Кочубей. – Тернопіль: Видавництво Богдан, 2023. – 104 с.)

2. Дай відповіді на запитання анкети сучасного читача:

1. Чи любиш ти читати твори художньої літератури? Прочитана анотація викликала інтерес до книги?
2. Тебе більше захоплює читання творів українських письменників чи надбання зарубіжної літератури?
3. Що мотивує тебе до читання?
4. Які жанри художньої літератури тобі подобаються найбільше?
5. Який твір бажаєш прочитати найближчим часом? Чому саме?
6. Що для тебе є ознакою сучасного твору? Якби ти був письменником, про що написав би?

3. Прочитай уривок з твору Саші Кочубея «Сім нескладух Говорухи»:

(1) Після уроків іду на футбол.

(2) Я люблю цю гру але боюся ходити на тренування. (3) У нашій фудбольній команді я поки що найслапший. (4) Коли Олекса ділить нашу команду на дві групи, призначає капітанів і каже їм набрати гравців в свою команду, то мене

забирають в останню чергу.(5)Я почуваюсь в цей момент лузером.(6)Ось і цього разу одному з капітанів не пощастило – йому дістався я.

(7)Починаємо грати.(8)Мене **не/полишає** думка, що ця команда ліпше грала би без мене.(9)І від того граю упівсили.(10)Руки опускаються ще до початку гри.

(11)Знаю, що здатен на більше, але не докладаю зусиль.(12)Якщо команда **не/вірить** в мене, то який сенс?

(13) – Андрію борись! кричить мені тренер.

(14)Але у відповідальний момент я втрачаю м'яч.(15)«Оце так **не/складуха**!» чую у голові голос Єви.(16)На мене незадоволено зиркають інші гравці.(17)Вдаю, що мені байдуже.(18)Після гри наш воротар Юрчик, один з найсильніших гравців, підходить до мене, штовхає і кричить, що команда продула через мене.(19)Зазвичай я стою й мовчу, поки його слова сиплються на мене мов удари.

(20)Я ж **не/самогубець**: він старший на два роки, вищий на голову й набагато міцніший.

(21)Але сьогодні мені хочеться нарватися.

(Саша Кочубей «Сім нескладух Говорухи», с.23-24)

4. Виконай завдання до прочитаного тексту:

1.Запиши фонетичною транскрипцією слова: футбол, тренування, опускаються, м'яч.

2.Знайди та вкажи номер речення, у якому є звертання.

3.Знайди в тексті слова з орфографічними помилками, запиши їх правильно (речення 2 – 4).

4.Укажи номери речень, де порушено чергування прийменників у-в(не менше трьох).

5. Виправ пунктуаційні помилки в реченнях (2), (13), (15).

6. У реченні (5) надпиши над кожним іменником рід, число, відмінок.

7. У виділених словах зніми риску. Запиши ці слова правильно.

8. Утвори від іменників Олекса, Андрій, Єва, Говоруха присвійні прикметники.

9. Запиши всі відомі тобі нормативні конструкції творення ступенів порівняння прикметників слабкий, міцний.
10. Випиши займенники та визнач розряди в реченні (4).
11. Який вид спорту найкорисніший? Склади письмову розповідь, використовуючи однорідні члени речення.
12. Напиши вільне есе (7-10 речень) «Спорт у моєму житті».

2 варіант

1.Прочитай анотацію до книги Саші Кочубей «Сім нескладух Говорухи»

Височенна як жирафа однокласниця Єва, образившись на Андрійка Говоруху (шкільне прізвисько Андроїд), напороочила йому сім неприємностей – нескладух. І ось вони починають збуватися – і хлопець усе дужче нервує, через що раз у раз потрапляє в усе кумедніші ситуації. Аж доки раптом не з'ясується, що насправді... Говоруха з Євою одного зросту, а рахувати веснянки на обличчі дівчинки дуже навіть цікаво!

Сповнена іскрометного гумору повість Саші Кочубей «Сім нескладух Говорухи» — один із найпопулярніших творів сучасної української літератури для дітей, рекомендованих для вивчення в програмі «Нової української школи».

(Кочубей Саша. Сім нескладух Говорухи: повість. Кн.1/Саша Кочубей. – Тернопіль: Видавництво Богдан, 2023. – 104 с.)

2. Дай відповіді на запитання анкети сучасного читача:

1. Чи любиш ти читати твори художньої літератури? Прочитана анотація викликала інтерес до книги?
2. Тебе більше захоплює читання творів українських письменників чи надбання зарубіжної літератури?
3. Що мотивує тебе до читання?
4. Які жанри художньої літератури тобі подобаються найбільше?
5. Який твір бажаєш прочитати найближчим часом? Чому саме?
6. Що для тебе є ознакою сучасного твору? Якби ти був письменником, про що написав би?

3. Прочитай уривок з твору Саші Кочубея «Сім нескладух Говорухи»:

(1)Справи сьогодні такі, що гірше не буває.(2)Олена Степанівна ще вчора зкасувала мій улюблений урок – фізру, щоб провести репетицію.

(3)Перед входом до нашої школи висить табличка, на якій написано, що це школа з поглибленим вивченням фізичної культури.(4)Я так радів, коли батьки віддали мене сюди!(5)Обожнюю спорт!(6)Але тішився недовго, бо коли почав ходити на уроки, то зрозумів: це школа з поглибленим поглинанням фізичної культури.

(7)Урок фізкультури для Олени Степанівни – **не/урок**.(8)На її думку, його можна легко замінити чимось іншим.(9)Не встигаємо з **укр/мови**?(10)Вона скасовує фізру, і ми пишемо диктанти.(11)Немає часу перевірити таблицю множення?(12)До побачення, фізкультуро.(13)Концерт уже на носі а ми мало репетирували?(14)Страждає-вже-здогадалися-хто.(15)Фізра і я.

(16)А фізруку здається байдуже.(17)Він пішов учителювати, бо його звільнили з попередньої роботи.(18)Тепер мусить «працювати за копійки» у школі.(19)Я чув, як він розповідав це нашій музичці у учительській.

(20)Тож сьогодні замість того, щоб ганяти в футбол, мушу йти на репетицію.(21)Я довго думав, **що/б** таке вигадати, щоб **не/підступатися** до жирафи ближче, ніж на метр.(22)І у мене народилася геніальна ідея.(23)Сьогодні я взую татові ласти!

(Саша Кочубей «Сім нескладух Говорухи», с.67-68)

4. Виконай завдання до прочитаного тексту:

1.Запиши фонетичною транскрипцією слова: футбол, репетиція, здається, множення.

2.Знайди та вкажи номер речення, у якому є звертання.

3. Знайди в тексті слова з орфографічними помилками, запиши їх правильно (речення 1 – 6).

4.Укажи номери речень, де порушено чергування прийменників у-в(не менше трьох).

5. Виправ пунктуаційні помилки в реченнях (10), (13), (16).

6. У реченні (22) надпиши над кожним іменником рід, число, відмінок.

7. У виділених словах зніми риску. Запиши ці слова правильно.
8. Утвори від іменників Олена, батько, учитель присвійні прикметники.
9. Запиши всі відомі тобі нормативні конструкції творення ступенів порівняння прикметників улюблений, легкий.
10. Випиши займенники та визнач розряди в реченнях (4), (10).
11. Який вид спорту найкорисніший? Склади письмову розповідь, використовуючи однорідні члени речення.
12. Напиши вільне есе (7-10 речень) «Спорт у моєму житті».

Підсумкове повторення вивченого програмового матеріалу

з української мови у 7 класі

1 варіант

I. Прочитайте анотацію до книги Зірки Мензатюк «Відчайдушні вершники»

Нова книжка відомої української письменниці Зірки Мензатюк «Відчайдушні вершники» - це продовження гостросюжетних повістей «Таємниця козацької шаблі» та «Дике літо в Криму», за якою мають знімати фільм... Цього разу сім'я Руснаків мандрує Подніпров'ям, де натрапляє на історичний Чорний шлях, опиняється в нічному Чорному лісі на березі Чорного озера, наймістичнішого з українських озер. Омріяний спокійний відпочинок перетворився на цілий каскад пригод і дивних витівок, коли виявилось, що новому знайомому Наталочки потрібно врятувати його незвичайного друга. Втручання головної героїні лише ускладнить ситуацію, а витівки принесуть геть неочікуваний результат...

(Мензатюк Зірка. Відчайдушні вершники. Пригодницька повість. – К.: А – БА – БА – ГА – ЛА – МА – ГА, 2023. – 224 с.)

II. Дайте відповіді на запитання:

1. Чи любиш ти читати твори художньої літератури?
2. Тебе більше захоплює читання творів українських письменників чи надбання зарубіжної літератури?
3. Що мотивує тебе до читання?
4. Які жанри художньої літератури тобі подобаються найбільше?
5. Який твір бажаєш прочитати найближчим часом? Чому саме?
6. Що для тебе є ознакою сучасного твору? Якби ти був письменником, про що написав би?

III. Прочитайте уривок з твору Зірки Мензатюк «Відчайдушні вершники»:

(1)Обоє зпинилися біля кобилки, круп якої грав під сонцем червонястою барвою. (2)Наталочка спитала, яка в не/ї масть, бо після каракової не/наважувалася вгадувати.

(3) – Вишнево-гніда, – охоче пояснив Микола. (4) – Графіт вороний, Тібет гнідий, Бублик з Карамелькою булані. (5) А ось і Форсаж! (6) Ах ти ж Саж, ти ж хороший!..

(7) Сідланя виявилось довгою процедурою. (8) Микола приніс цілий набір щіток, скребачок і баночок. (9) Спершу розчесав коневі гриву і хвіст, збризкуючи їх з балончика. (10) Пройшовся щіткою по голові, тоді іншою, більшою – по боках і спині. (11) Маззю з баночки змастив копита. (12) Нарешті накинув на коня підстилку-вальтрап, поклав на неї сідло і підтяг попругу. (13) Вдягнув вуздечку, розправивши коневі чілку. (14) Наталочка стояла і мовби дивилася кіно про далеку минувшину з кіньми, вершниками і карколомними пригодами.

(15) – А тепер – покатаємось!

(16) Проте покататися не вдалося. (17) Біля манежу, куди Микола привів коня, стовбичили – ах, нежданчик! – Антипко з Валер'яном...

(18) Форсаж пішов швитким кроком. (19) Валер'ян гарно тримався верхи: рівна спина, горда постава, ще й цей його одяг з білими рукавичками, мовби він з іншого, вищого світу, мовби він і справді граф або князь. Князь?..

(20) – Диви, перейшов на галоп! – не відривав очей від вершника Микола.

(21) – Здається, я знаю, як урятувати Форсажа, зашепотіла йому на вухо Наталочка.

(22) Усе сталося в одну блискавичну мить: Форсаж різко скинув крупом уверх – і Валер'ян полетів сторчака!

(23) – Гоп-ля! Висадка десанту! – реготнув Микола, проте мерщій метнувся в манеж до потерпілого.

(24) «Десантник» сидів на землі, очманіло роззираючись навколо...

(Зірка Мензатюк «Відчайдушні вершники», с. 48 - 52)

IV. Виконайте завдання до прочитаного тексту:

1. Визначте стиль мовлення тексту.
2. Випишіть з тексту чотири іменники, укажіть рід, число, відмінок.
3. Випишіть з тексту чотири відносні прикметники.
4. Знайдіть у тексті слова з орфографічними помилками, запишіть їх правильно.

5. Випишіть інфінітиви, утворіть форми на -но, -то (2).
6. Перепишіть друге речення, знімаючи ризику.
7. Укажіть номери речень, у яких є прислівники (2).
8. Знайдіть речення з дієприслівниковим зворотом, укажіть номери (2).
9. Випишіть два сполучники, укажіть групи за значенням.
10. Укажіть номер речення, у якому є вигук. Визначте групу за значенням?
11. Який вид спорту згадується в тексті?
12. Складіть акровірш про спорт.

2 варіант

I. Прочитайте анотацію до книги Зірки Мензатюк «Відчайдушні вершники»

Нова книжка відомої української письменниці Зірки Мензатюк «Відчайдушні вершники» – це продовження гостросюжетних повістей «Таємниця козацької шаблі» та «Дике літо в Криму», за якою мають знімати фільм... Цього разу сім'я Руснаків мандрує Подніпров'ям, де натрапляє на історичний Чорний шлях, опиняється в нічному Чорному лісі на березі Чорного озера, наймістичнішого з українських озер. Омріяний спокійний відпочинок перетворився на цілий каскад пригод і дивних витівок, коли виявилось, що новому знайомому Наталочки потрібно врятувати його незвичайного друга. Втручання головної героїні лише ускладнить ситуацію, а витівки принесуть геть неочікуваний результат...

(Мензатюк Зірка. Відчайдушні вершники. Пригодницька повість. – К.: А – БА – БА – ГА – ЛА – МА – ГА, 2023. – 224 с.)

II. Дайте відповіді на запитання

1. Чи любиш ти читати твори художньої літератури?
2. Тебе більше захоплює читання творів українських письменників чи надбання зарубіжної літератури?
3. Що мотивує тебе до читання?
4. Які жанри художньої літератури тобі подобаються найбільше?

5. Який твір бажаєш прочитати найближчим часом? Чому саме?

6. Що для тебе є ознакою сучасного твору? Якби ти був письменником, про що написав би?

III. Прочитайте уривок з твору Зірки Мензатюк «Відчайдушні вершники»:

(1) На знімку старої поколупаної мозаїки красуньчиків було двоє: нестрижений юнак і голова з темною гривою. (2) Мабуть, юнак сидів верхи, але решта мозаїки не вціліла...

– (3) Кінь – Буцефал! – вигукнув Микола. – (4) А з ним Олександр Македонський.

(5) Це ж найзнаменитіший кінь з усіх часів! ..

(6) Це була справді неймовірна історія: як десятирічний Олександр Македонський підкорив коня – свого ровесника, якого не вдалося осідлати навіть досвідченим конюхам. (7) Побачивши сина на впокореному жеребці, македонський цар Філіп вражено вигукнув: «Шукай, сину, царство свого рівня, бо Македонія для тебе замала!»

(8) – От і скажи тепер, хто кого вибрав? (9) Таки Буцефал, – переможно заявив Микола. – (10) Кінь перший розпізнав у малому хлопцеві майбутнього завойовника. (11) Бо коні відчують...

(12) – Часом між конем і людиною виникає особливий зв'язок. (13) Тоді можна багато чого добитися, – мовив він і показав рукою на ще одне фото: – Це Анілін.

(14) Його вважали негодящим для перегонів, бо він трошки накульгував. (15) Але жокей Микола-Насіб Насібов вибрав саме його. (16) Мій тезка, до речі. (17) З нього сміялися. (18) А коник виявився сміливий і завзятий. (19) І от, уяви собі, його хода вирівнялась, а згодом він тричі поспіль виграв перегони «Приз Європи»! (20) Отак буває.

(21) Микола замовк, задивившись у вікно, в зелену виноградну гушавину.

(22) Головного він не сказав, але наталочка зрозуміла. (23) Те, що вдалося Насібову з Аніліном, може вдатися і з Форсажем. (24) Аби лиш коня залишили в КСК.

(Зірка Мензатюк «Відчайдушні вершники», с. 60 - 62)

IV. Виконайте завдання до прочитаного тексту:

1. Визначте стиль мовлення тексту.
2. Випишіть з тексту чотири іменники, укажіть рід, число, відмінок.
3. Випишіть з тексту чотири якісні прикметники.
4. Знайдіть у тексті слова з орфографічними помилками, запишіть їх правильно.
5. Знайдіть у тексті дієслова. Визначте дієвідміну (4).
6. Чи є у тексті дієслова чи форми дієслова, що виражають стан або емоції? Назвіть їх. (4)
7. Укажіть номери речень, у яких є прислівники (2).
8. Знайдіть речення з дієприслівниковим зворотом, укажіть номери (2).
9. Випишіть два сполучники, укажіть групи за значенням.
10. Знайдіть частки в тексті (2). Яку роль вони виконують у реченні?
11. Які спортивні або моральні якості важливі для успішного вершника?
12. Складіть акровірш про спорт.

**Підсумкове повторення вивченого програмового матеріалу
з української мови у 8 класі**

1 варіант

1. Прочитай анотацію до книги Василя Теремка «16 весна»

Шістнадцята весна не щадила нікого і по-своєму всміхалася всім. Боротьба за своє «Я», непорозуміння і дружба з дорослими, закоханість і перший інтимний досвід, конфлікти і бійка, футбольні баталії, втеча з дому – і ще багато різних подій поглинуло героїв цієї повісті.

(16 весна: повість / Василь Теремко. – 3-тє вид. – Київ ВЦ «Академія», 2022. – 128 с.)

2. Дай відповіді на питання анкети сучасного читача

1. Чи любиш ти читати твори художньої літератури?
2. Тебе більше захоплює читання творів українських письменників чи надбання зарубіжної літератури?
3. Що мотивує тебе до читання?
4. Які жанри художньої літератури тобі подобаються найбільше?
5. Який твір бажаєш прочитати найближчим часом? Чому саме?
6. Що для тебе є ознакою сучасного твору? Якби ти був письменником, про що написав би?

3. Прочитай уривок з твору Василя Теремка «16 весна»

(1)А на майданчику хлопці рубалися, аж м'яч стогнав. (2)Тільки не почалася гра. (3)Ніхто не шкодував ніг – ні своїх, ні суперників. (4)І Не лише бажання прорватися у список Носяри ганяло ними. (5)Футбол то азарт боротьби. (6)Там усі справжні, такі, як є.

(7)Артик згадав татове: коли всі горять, потрібно зберігати витримку і не випускати з очей весь простір гри. (8)Було таке відчуття, ніби тато поруч і допомагає підкасками. (9)Думка працювала на кілька ходів уперед. (10)Устигав відкритися для пасу, розгадати маневр суперників і перехопити м'яч. (11)А той слухався, наче Артик домовився з ним: литів туди, де його чекав, прилипав до ніг і знаходив після ударів сітку в кутах чужих воріт.

(12)Славко, видно було по ньому, невірив своїм очам. (13)Не знав і Артик що здатен на це. (14)Та хіба він один раз уявляв себе таким на полі? (15)Дівчата почали **вигукувати** його ім'я, і це Носярі вже не сподобалося. (16)Раділи за Артика ті звичайно що переживали за його команду.

(Василь Теремко «16 весна», ст. 7-8)

4. Виконай завдання до прочитаного тексту

1. Знайди в тексті слова з орфографічними помилками, запиши їх правильно.
2. Визнач вид присудка в 5 реченні.
3. Укажи номери речень з пунктуаційними помилками.
4. Знайди в тексті речення, ускладнені однорідними членами.
5. Якими способами утворені виділені в тексті слова?
6. Підбери синоніми до слова переживали (16 речення)
7. Поясни вживання коми в 10 реченні.
8. Утвори присвійні прикметники від власних імен, які є в тексті.
9. Укажи номер речення, ускладненого вставним словом.
10. Який вид спорту тобі найбільше подобається й чому?
11. На твою думку, чи сприяє захоплення футболом формуванню рис справжнього чоловічого характеру? Відповідаючи, використай речення з однорідними членами.
12. Чи дотримуєшся ти правил здорового способу життя? У відповіді використай речення зі вставними словами, відокремленими членами речення.

2 варіант

1. Прочитай анотацію до книги Василя Теремка «16 весна»

Шістнадцята весна не щадила нікого і по-своєму всміхалася всім. Боротьба за своє «Я», непорозуміння і дружба з дорослими, закоханість і перший інтимний досвід, конфлікти і бійка, футбольні баталії, втеча з дому – і ще багато різних подій поглинуло героїв цієї повісті.

(16 весна: повість / Василь Теремко. – 3-тє вид. – Київ ВЦ «Академія», 2022. – 128 с.)

2. Дай відповіді на питання анкети сучасного читача

1. Чи любиш ти читати твори художньої літератури?
2. Тебе більше захоплює читання творів українських письменників чи надбання зарубіжної літератури?
3. Що мотивує тебе до читання?
4. Які жанри художньої літератури тобі подобаються найбільше?
5. Який твір бажаєш прочитати найближчим часом? Чому саме?
6. Що для тебе є ознакою сучасного твору? Якби ти був письменником, про що написав би?

3. Прочитай уривок з твору Василя Теремка «16 весна»

(1)Одинадцятий розійшовся на всі нерви. (2)Славко з Колькою «стіночками» жалять у відповідь. (3)Раптом Колька показує, куди відаватиме а на переріз летить хтось із суперників. (4)М'яч заплутався тому в ногах, й Артик, **видряпавши** його, побачив справа ще якісь ноги. (5)Кинувся вліво – і там засада. (6)До хрускоту колін загальмувавши, зманеврував у протилежний бік. (7)А коли опинився один на один з воротарем, завагався. (8)І якимось дивом зринув дуже знайомий голос: «Сильно або хитро, але – зряче. (9)Думати небуло часу. (10)Замах – і воротар летить у правий кут, а м'яч дугою над ним. (11)Половина трибун не самовито зраділа, інша **пригнічено** завмерла. (12)Хтось куйовдить чуба, хтось вистрибнув на плечі, а він, піймавши погляд Кольки, побіг до нього.

– (13)Класно ти його вклав! захоплено видав Колька.

– (14)А пас який!

(15)Усе, що недавно було між ними, здалося далеким і не вартим навіть згатки.

(16)Кубок у перше, відколи школа, пішов у десятий клас. (17)У них така команда!

(Василь Теремко «16 весна», ст. 126-127)

4. Виконай завдання до прочитаного тексту

1. Знайди в тексті слова з орфографічними помилками, запиши їх правильно.
2. Які способи передачі чужої мови використано в тексті?

3. Укажи номери речень з пунктуаційними помилками.
4. Знайди в тексті речення, ускладнені відокремленими обставинами.
5. Якими способами утворені виділені в тексті слова.
6. Підбери антоніми до слів *пригнічено, далеким, зраділа, завмерла*. (16 речення)
7. Поясни вживання коми в 6 реченні.
8. Утвори присвійні прикметники від власних імен, які є в тексті.
9. Поясни значення фразеологізму, вжитого в 1 реченні.
10. Яке місце у твоєму житті займає спорт?
11. На твою думку, чи допомагає заняття футболом здружити колектив, виховати почуття взаємодопомоги? Відповідаючи, використай речення з однорідними членами.
12. Чи є необхідним регулярне заняття спортом для сучасної молоді? У відповіді використай речення зі вставними словами, відокремленими членами речення.

**Підсумкове повторення вивченого програмового матеріалу
з української мови в 9 класі**

1 варіант

1. Прочитай анотацію до книги Віоліни Ситнік «Маски чужих ролей»

Денис, Ярина, Іванка та Єгор дуже різні, але є між ними й спільне: усі вони – не ті, за кого себе видають.

Денис ріс без батька і тепер шукає його серед перехожих. Нещасний випадок звів його з Яриною, у яку він закохався, та їм не бути разом. І не з їхньої вини.

Іванка змушена перейти до іншої школи, швидко здобуває там популярність і стає відомою блогеркою. Але ніхто й не здогадується про справжнє життя інста-діви.

На перший погляд здається, що в Єгора життя – як із обкладинки глянцю. А з'ясувалося, що він самотній у холодній розкоші особняка, у якому ніхто нікого не любить.

Усім їм важко зрозуміти себе і знайти свій шлях. Вони помиляються і побоюються, що колись їх таки викриють. Зустрічі зі своєю реальністю не вдалося уникнути нікому з них.

(Віоліна Ситнік. Маски чужих ролей: повість/ Віоліна Ситнік. – Київ: ВЦ «Академія», 2022. –160 с.)

2. Дай відповіді на запитання анкети сучасного читача:

1. Чи любиш ти читати твори художньої літератури? Прочитана анотація викликала інтерес до книги?
2. Тебе більше захоплює читання творів українських письменників чи надбання зарубіжної літератури?
3. Що мотивує тебе до читання?
4. Які жанри художньої літератури тобі подобаються найбільше?
5. Який твір бажаєш прочитати найближчим часом? Чому саме?
6. Що для тебе є ознакою сучасного твору? Якби ти був письменником, про що написав би?

3. Прочитай уривок з твору Віоліни Ситнік «Маски чужих ролей»:

(1) Він ніколи не цікавився танцями і не уявляв, якою побачить Ярину. (2) Аж ось вона: в короткому яскравому світшоті з довгими рукавами, з-під якого

визирав чорний топ, із оголеним животом, у мішкуватих штанях кольору хакі та кросівках – усе дуже несподівано й захопливо.

(3) Дівчата танцювали все азартніше. (4) Хвилі ковзання махи руками повороти нахили й акценти на лікті стегна й плечі. (5) Денисові вже не треба було пояснювати, що таке джаз-фанк, він дуже швидко все зрозумів. (6) Здавалося танцівниці ніби грають з ним єдиним глядачем. (7) Але ж він не випадковий глядач. (8) А Ярина! (9) Із палаючими очима, розпущеним хвилястим волоссям, пластична і граційна! (10) Не міг відірвати від неї погляду.

(11) – Навіть не здогадувався, що ти так класно танцюєш! – видав своє захоплення Денис, коли вони вже годували хліпними крихтами голубів на площі.

(12) – Справді сподобалося? – навіщось перепитала Ярина.

(13) – Жартуєш? Ви такі класні! А можеш прямо ось тут?

(14) – Прямо тут? А знаєш що? – у Ярининих очах загравав веселий вогник. – (15) В мене ідея: давай зробимо дует, викладемо в «ТікТок» і назбираємо купу лайків!

(Віоліна Ситнік «Маски чужих ролей», с.27)

4. Виконай завдання до прочитаного тексту:

1. Визнач стиль цього тексту, тип мовлення.
2. Знайди у тексті слова з орфографічними помилками. Запишіть їх правильно. До якої частини мови вони належать?
3. Знайди та вкажи номер речення, у якому є звертання.
4. Вкажи номери речень з діалогом. Прокоментуй репліки Дениса та Ярини.
5. Знайди складне безсполучникове речення.
6. виправ пунктуаційні помилки в реченнях (4), (6).
7. Підкресли головні та другорядні члени в (15) реченні.
8. Вкажи номер речення з однорідними підметами та додатками.

9. Вкажи номери складнопідрядних речень з підрядними з'ясувальними та підрядними часу.
10. Вкажи номери речень, де порушено чергування прийменників у-в, з-із-зі.
11. Який вид спорту найкорисніший? Склади письмову розповідь, використовуючи складні речення та вставні слова.
12. Напиши вільне есе (7-10 речень) «Спорт у моєму житті».

2 варіант

I. Прочитай анотацію до книги Віоліни Ситнік «Маски чужих ролей»

Денис, Ярина, Іванка та Єгор дуже різні, але є між ними й спільне: усі вони – не ті, за кого себе видають.

Денис ріс без батька і тепер шукає його серед перехожих. Нещасний випадок звів його з Яриною, у яку він закохався, та їм не бути разом. І не з їхньої вини.

Іванка змушена перейти до іншої школи, швидко здобуває там популярність і стає відомою блогеркою. Але ніхто й не здогадується про справжнє життя інста-діви.

На перший погляд здається, що в Єгора життя – як із обкладинки глянцю. А з'ясувалося, що він самотній у холодній розкоші особняка, у якому ніхто нікого не любить.

Усім їм важко зрозуміти себе і знайти свій шлях. Вони помиляються і побоюються, що колись їх таки викриють. Зустрічі зі своєю реальністю не вдалося уникнути нікому з них.

(Віоліна Ситнік. Маски чужих ролей: повість/ Віоліна Ситнік. – Київ: ВЦ «Академія», 2022. –160 с.)

II. Дай відповіді на запитання анкети сучасного читача:

1. Чи любиш ти читати твори художньої літератури? Прочитана анотація викликала інтерес до книги?

2. Тебе більше захоплює читання творів українських письменників чи надбання зарубіжної літератури?

3. Що мотивує тебе до читання?

4. Які жанри художньої літератури тобі подобаються найбільше?

5. Який твір бажаєш прочитати найближчим часом? Чому саме?

6. Що для тебе є ознакою сучасного твору? Якби ти був письменником, про що написав би?

III. Прочитай уривок з твору Віоліни Ситнік «Маски чужих ролей»:

(1) – Тай, покажеш нову штуковину?

(2) Іванку заінтригувало ім'я. (3) «**Мабудь**, іноземець, – подумала. – Певно, азієць. Це б пояснило його ім'я та несхожу на інших комплекцію. Чи може американець, і Тай – це просто скорочено від Тайлера чи чогось подібного?»

(4) Тай повільно підвівся з землі й попрямував до турніка. (5) Один з хлопців дружньо поплескав його по плечу. (6) Тай зірвав з голови **блейзер** вивільнивши з-під нього попелясто-русяве, трохи вигоріле на сонці волосся, тоді стягнув через голову тонкий світшот, залишившись в чорному вузькому топі, коротких просторих шортах і кедах. (7) Тай виявився... дівчиною з ідеально підтягнутим тілом. (8) У Іванки, здавалося, **щелепа** відвисла.

(9) Вона відразу збагнула, що з'явився шанс на крутий контент, тому націлила на дівчину вічко свого смартфона й натиснула на червоний кружечок. (10) Спортсменка зпочатку виконала «ластівку»: звівши руки разом, вона наче заввиграшки утримувала своє тіло паралельно до землі, обличчям униз. (11) Тоді взялася за «горизонт»: на перший погляд, ця вправа здавалася простою, **адже** треба було «всього лиш» на випрямлених руках утримувати себе паралельно до землі. (12) А коли Тая на турніку зробила «ходу бога» з положення «прапорця» почала імітувати кроки, – Іванка забула, як дихати.

(Віоліна Ситнік «Маски чужих ролей», с.143)

IV. Виконайте завдання до прочитаного тексту:

1. Визначте стиль цього тексту, тип мовлення.

2. Знайдіть у тексті слова з орфографічними помилками. Запишіть їх правильно.
До якої частини мови вони належать?
3. Випишіть виділені слова, поставте наголоси.
4. Знайдіть речення з прямою мовою. Визначте, де стоять слова автора?
5. Перебудуйте речення з прямою мовою на непряму.
6. Укажіть номери речень, у яких допущено пунктуаційні помилки (не менше двох).
7. Знайдіть у тексті приклади складнопідрядних речень (не менше двох).
8. Які типи підрядних речень є в тексті (вказіть номери речень і вид підрядності)?
9. Вкажіть номери речень, де неправильно вжито прийменники у-в, з-із-зі.
10. Придумайте складносурядне речення на тему спорту.
11. Чи можуть вправи, описані в тексті, надихнути інших займатися спортом?
12. Чому, на вашу думку, спорт важливий для сучасної молоді?

Підсумкове повторення вивченого програмового матеріалу

з української мови в 10 класі

1 варіант

1. Прочитай анотацію до книги Олени Тараріної «Бути собою»

Книга «Бути собою» – це знання, які захищають. Книжка допоможе підліткам отримати детальну карту вирішення багатьох проблемних ситуацій, подивитися на себе зі сторони та зробити правильні дії. Книга також стане у нагоді батькам, які хочуть краще зрозуміти свою дитину та вчасно її підтримати.

Чого прагнуть батьки найбільше? Навчити дитину жити в цьому світі та бути щасливою: любити себе та цінувати життя, берегти та розвивати здоров'я, знайти улюблену справу, жити в достатку й бути вдячним, дружити та створювати міцні стосунки.

Вам цікаво як просто навчити підлітка головному в житті? Тоді неодмінно прочитайте разом з ним книжку Олени Тараріної «Бути собою». В ній в інтерактивній художній формі описуються проблеми підлітків. Поведінка з незнайомцями, образа на батьків, відсутність підтримки друзів, пихатість, конкуренція, легковажність, побудова відносин та багато інших. Кожна історія – це гаджет з різними налаштуваннями, обираючи які, є шанс змінити своє життя.

Чого прагнуть підлітки найбільше? Легко, швидко і просто отримувати все, чого захочуть.

У книзі «Важливо бути собою» від видавництва ІРІО досить наочно для підлітка показано, що для кожного бажання є свій шлях. Існує навігатор і потрібно лише дотримуватися маршруту – обирати хороші думки, робити правильні рішення та діяти з огляду на свої принципи.

З такою книгою буде легко розказати дитині закони, правила, секрети цієї планети і її жителів. Пояснити, як бути щасливою людиною та віднайти в собі мудрість Всесвіту. Бо коли на повну потужність підключаєш усі десять гаджетів у позитивному режимі, з'являється доступ до цієї мудрості!

(Тараріна О. Бути собою.10 гаджетів для щастя / Олена Тараріна. – К.: «Агенція «ІРІО», 2023, –152 с.)

2. Дай відповіді на запитання анкети сучасного читача:

1. Чи любиш ти читати твори художньої літератури? Прочитана анотація викликала інтерес до книги?

2. Тебе більше захоплює читання творів українських письменників чи надбання зарубіжної літератури?

3. Що мотивує тебе до читання?

4. Які жанри художньої літератури тобі подобаються найбільше?

5. Який твір бажаєш прочитати найближчим часом? Чому саме?

6. Що для тебе є ознакою сучасного твору? Якби ти був письменником, про що написав би?

3. Прочитай уривок з твору Олени Тараріної «Бути собою»:

(1) Андрій увімкнув ноутбук і друзі завмерли у передчутті нової історії.

(2) Перші кадри вразили неймовірною красою природи гори річка неподалік блакитне українське небо. (3) У всій цій розкоші посеред густого лісу розташувалася туристична база, до якої приїхали баскетболісти. (4) То були дитяча і юнацька команди міста. (5) У жовтні починалися національні змагання, тож команди активно тренувалися. (6) Двадцять чотири підлітки віком 11–16 років приїхали до тренувального табору, що за сорок кілометрів од міста, для відпрацювання технічних навичок гри і, звісно ж, для відпочинку. (7) Дванадцяттеро хлопців і дванадцяттеро дівчат оселилися в дерев'яних будиночках, і почалася робота.

(8) Підйом о 6:30 ранку і декілька тренувань на день після нетривалої літньої перерви давалися дітям нелегко, але тренери були наполегливі. (9) Цього року до тренерського складу вперше приєднався психолог. (10) Звали його Андрієм і він проводив із дітьми психологічні тренінги на згуртування команди, а по вечорах різні цікаві психологічні ігри.

(11) Конфлікт між Оленою і Кариною почався давно. (12) Обидві були лідерками у команді і постійно конкурували одна з одною. (13) Тренери все це

бачили, проводили персональні бесіди, намагалися ставити різні задачі, щоб об'єднати ворогуючі сторони, але особливих результатів так і не домоглися. (14) Ситуацію загострило ще й те, що на другий день Карина трохи вивихнула гомілку. (15) Рухи її були обмежені, грати на повну силу вона не могла, і тут, в атмосфері, де всі постійно спостерігали за двома лідерами, Карині здавалося, що вона програє своїй суперниці. (15) По обіді Андрій покликав Карину на розмову.

(16) – Мені здалося, що сьогодні на тренуванні ти була надто агресивна.

(17) Ти ображала дівчат зі своєї команди, а наприкінці гри розлютилася і пішла.

(18) В тебе якісь проблеми?

(19) – Жодних проблем, просичала Карина неначе бомба яка от-от вибухне.

(20) – Якщо ти думаєш, що всі в тренувальному таборі лише те й роблять, що стежать, як ти борешся з Оленою за звання капітана команди, – різко змінив тон Андрій, – то ти помиляєшся. (21) Всі приїхали сюди працювати.

(Олена Тараріна «Бути собою», с.114-115)

4. Виконай завдання до прочитаного тексту:

1. Запиши фонетичною транскрипцією слова: *помиляєшся, тренування, баскетболістки, юнацький*.
2. Знайди в тексті слова з орфографічними помилками, запиши їх правильно (речення 3–7).
3. Випиши з тексту спільнокореневі слова до лексеми *тренер*.
4. Утвори від іменників *Андрій, Олена, тренер, Карина* присвійні прикметники.
5. Запиши всі відомі тобі нормативні конструкції на позначення часу – *6:30*.
6. Виправ пунктуаційні помилки в реченнях (1), (2), (19).
7. Укажи номери складнопідрядних речень з підрядними з'ясувальними.
8. Знайди складносурядні речення, укажи номери (не менше трьох).
9. Укажи номери речень, де порушено чергування прийменників у-в(не менше трьох).

10. Запиши 4 вправи для формування рівної постави, використай дієслова наказового способу.
11. Опиши капітана команди, якими рисами він чи вона має володіти. Використай прості ускладнені речення.
12. Поділися рецептом корисного сніданку для спортсмена. Запиши, використовуючи односкладні речення.

2 варіант

1. Прочитай анотацію до книги Олени Тараріної «Бути собою»

Книга «Бути собою» – це знання, які захищають. Книжка допоможе підліткам отримати детальну карту вирішення багатьох проблемних ситуацій, подивитися на себе зі сторони та зробити правильні дії. Книга також стане у нагоді батькам, які хочуть краще зрозуміти свою дитину та вчасно її підтримати.

Чого прагнуть батьки найбільше? Навчити дитину жити в цьому світі та бути щасливою: любити себе та цінувати життя, берегти та розвивати здоров'я, знайти улюблену справу, жити в достатку й бути вдячним, дружити та створювати міцні стосунки.

Вам цікаво як просто навчити підлітка головному в житті? Тоді неодмінно прочитайте разом з ним книжку Олени Тараріної «Бути собою». В ній в інтерактивній художній формі описуються проблеми підлітків. Поведінка з незнайомцями, образа на батьків, відсутність підтримки друзів, пихатість, конкуренція, легковажність, побудова відносин та багато інших. Кожна історія – це гаджет з різними налаштуваннями, обираючи які, є шанс змінити своє життя.

Чого прагнуть підлітки найбільше? Легко, швидко і просто отримувати все, чого захочуть.

У книзі «Важливо бути собою» від видавництва ІРІО досить наочно для підлітка показано, що для кожного бажання є свій шлях. Існує навігатор і

потрібно лише дотримуватися маршруту – обирати хороші думки, робити правильні рішення та діяти з огляду на свої принципи.

З такою книгою буде легко розказати дитині закони, правила, секрети цієї планети і її жителів. Пояснити, як бути щасливою людиною та віднайти в собі мудрість Всесвіту. Бо коли на повну потужність підключаєш усі десять гаджетів у позитивному режимі, з'являється доступ до цієї мудрості!

(Тараріна О. Бути собою.10 гаджетів для щастя / Олена Тараріна. – К.: «Агенція «ІРІО», 2023, –152 с.)

2. Дай відповіді на запитання анкети сучасного читача:

1. Чи любиш ти читати твори художньої літератури? Прочитана анотація викликала інтерес до книги?
2. Тебе більше захоплює читання творів українських письменників чи надбання зарубіжної літератури?
3. Що мотивує тебе до читання?
4. Які жанри художньої літератури тобі подобаються найбільше?
5. Який твір бажаєш прочитати найближчим часом? Чому саме?
6. Що для тебе є ознакою сучасного твору? Якби ти був письменником, про що написав би?

3. Прочитай уривок з твору Олени Тараріної «Бути собою»:

(1) Коли всі знову повернулися до зали, тренер сказав:

(2) – Ми провели перемовини, зясували всі питання і ухвалили рішення, що капітаном буде Карина. (3) Але. (4) Основним її завданням на дозвілі в таборі і на всіх іграх буде максимально злагоджена робота з Оленою. (5) До поки Карина не переможе свою заздрість, команда нікого не переможе.

(6) Будь яка перемога починається з перемоги над собою.

(7) Всі можуть бути вільні. (8) Тренування завтра за розкладом.

(9) – Тренери все одно залишили її капітаном. (10) Яюсь дивно... чому?: Славка бентежило це питання.

(11) – Бачиш, Славо, це дуже непросте рішення. (12) Заздрість один із найважчих каменів що заважають людині жити. (13) Карина – справжній лідер від

природи. (14)Але є проблема. (15) Команді не потрібні заздрісні лідери.(16)Чому? (17)Заздрісні люди весь час невпевнені у собі. (18)Вони сфокусовані на тому, щоб бути ще кращими, і, як ти розумієш, забувають про команду. (19)Така людина обов'язково схибить і обере рішення, коли вона буде на висоті, а команда програє. (20)Через страх втратити свій статус заздрісні лідери завжди оточують себе більш слабкими гравцями.(21) В результаті формується слабка команда. (22)Розумієш? (23)Тренери усвідомлювали, що в них два рішення: залишити капітаном Карину і вчити її спілкуватися з Оленою по-дорослому, або поставити капітаном Олену і покарати Карину. (24)Тренери розуміли, що Карина не та людина, яку б стимулювало покарання. (25)Вони б просто втратили гравця, а Карина так нічого б і не навчилася. (26)Залишитися капітаном після такого зізнання, бути чесною з командою, брати участь у створенні виграшних комбінацій – це саме те, що допомогло Карині подолати свою заздрість. (27)До речі гарна новина їхня команда вже зіграла першу гру і перемогла.

(Олена Тараріна «Бути собою», с.121 – 122)

4. Виконай завдання до прочитаного тексту:

- 1.Запиши фонетичною транскрипцією слова: *заздрість, усвідомлювати, тренування, залишаються*.
2. Знайди в тексті слова з орфографічними помилками, запиши їх правильно (речення 2 – 6).
- 3 Випиши з тексту спільнокореневі слова до лексеми *гравець*.
4. Утвори від іменників *Слава, Олена, тренер, капітан* присвійні прикметники.
5. Запиши всі відомі тобі нормативні конструкції творення ступенів порівняння прикметників *важкий, гарний*.
6. Виправ пунктуаційні помилки в реченнях (9), (12), (27).
7. Укажи номери складних речень, у складі яких є підрядні з'ясувальні (не менше трьох).
8. Укажи номер неповного речення, охарактеризуй його.

9. Укажи номери речень, де порушено чергування сполучників і-й(не менше трьох).
10. Запиши 4 вправи для тренування м'язів рук, використай дієслова наказового способу.
11. Опиши гравця команди, якими рисами він чи вона має володіти. Використай прості ускладнені речення.
12. Поділися рецептом корисного обіду для спортсмена. Запиши, використовуючи односкладні речення.

Підсумкове повторення вивченого програмового матеріалу

з української мови в 11 класі

1 варіант

1. Дайте відповіді на запитання:

1. Чи любиш ти читати твори художньої літератури?
2. Тебе більше захоплює читання творів українських письменників чи надбання зарубіжної літератури?
3. Що мотивує тебе до читання?
4. Які жанри художньої літератури тобі подобаються найбільше?
5. Який твір бажаєш прочитати найближчим часом? Чому саме?
6. Що для тебе є ознакою сучасного твору? Якби ти був письменником, про що написав би?

2. Прочитайте уривок з твору О. Коцарева «Так роблять усі переможці».

(1) Музика стихла, пролунав свисток, гравці стали прилаштовуватись і звикати одне до одного, потроху переходячи від тупцяння на середині поля до перших грубих, але по суті несміливих атак. (2) Тоді декан вирішив, що можна було би ввімкнути назад музику. (3) Різкий звук злякав команду викладачів. (4) Завдяки цьому студенти швидко провели атаку — і відмінник Петров, пам'ятаючи про те, що матч — домовлений, вистрілив чітко в обличчя викладацькому голкіперу. (5) Але той перечепився однією ногою за другу, впав і м'яч безперешкодно влетів у ворота, відкривши рахунок. (6) Бик тихо про себе вилаявся: тепер доведеться пропускати преподів до воріт, ледь не під руки їх вести до штрафного майданчика.

(7) Удовольнивши свої амбіції першим голом, студенти збавили оберти. (8) Але викладачі все одно ніяк не могли забити гол. (9) Одного разу випало вдарити в бік воріт і Леоненку: м'яч негайно образився на нього та пішов кудись на трибуни. (10) «Добре, що в декана не влучив» — подумав Сергій.

(11) Нарешті один із захисників непомітно для судді навмисне впав і відкрив викладацьким нападникам шлях до воріт. (12) Цього разу старша команда не схибила. (13) Рахунок 1:1 спричинив незадоволене виття на трибунах. (14) А

гра поступово затихала й остаточно заснула під кінець тайму. (15) Ледь не заснув і суддя. Він навіть забув просвистіти перерву, тож Леоненко мучився зайві сім хвилин.

(16) У роздягалці він довго-довго віддихувався. (17) Потім умивався. (18) Нарешті вийшов назовні слідом за товаришами по нещастю. (19) Команди готувалися розпочати другий тайм.

(20)... Бик негайно ломанувся в атаку, але його ніхто не підтримав, а Леоненко з гінним гарчанням кинувся навперейми. (21) Проте не догнав, а впав і повалив за собою суддю, чим дуже потішив глядачів. (22) На Бику клишоного повисли кілька захисників, тож його удар поціливі у штангу.

(Книга «Письменники про футбол», оповідання О.Коцарева «Так роблять усі переможці»)

2. Виконайте завдання до прочитаного тексту

1. Укажіть, яким засобом міжфразового зв'язку пов'язані між собою 1 та 2 речення.
2. У якому стилі написаний текст? Що є ознаками цього стилю?
3. Запишіть номери речень першого абзацу (1-6 речення) з відокремленими обставинами.
4. Підберіть 2-3 синоніми до слова «ломанувся» (20 речення).
5. Знайдіть два речення з пунктуаційними помилками, вкажіть номери цих речень.
6. Запишіть номер складного речення з різними видами зв'язку (перший абзац).
7. Перебудуйте 10 речення так, щоб слова автора були перед прямою мовою. Запишіть, дотримуючись правил пунктуації.
8. Випишіть із останнього абзацу (речення 20-22) всі прислівники.
9. Запишіть, чим ускладнене 11 й 14 речення.
10. Запишіть слово, яке вжито в першому абзаці, що належить до розмовної лексики.
11. Якою частиною мови є виділені слова в 14 та 19 реченні?

12. Дайте відповідь на запитання (5-7 речень): наскільки важливо займатися спортом (фізкультурою) у сучасному світі. У своїй відповіді використайте складне речення з різними видами зв'язку, накресліть схему.

ВИСНОВКИ

Застосування компетентнісного підходу до навчання є одним з найважливіших, який відображає процес модернізації освіти.

Робота з текстом дає можливість краще розв'язувати проблеми внутрішньопредметних зв'язків, показувати функціонування мовних одиниць усіх рівнів, проводити спостереження за відповідними мовними явищами, реалізовувати соціокультурний та діяльнісний компоненти нового змісту навчання української мови, також під час такої роботи можна показати всі цілі навчання в комплексі, а саме: формувати мовну компетентність учнів, тобто системні знання про мову як засіб вираження думок і почуттів людини; виробляти практичні навички володіння культурою мови, додержання мовних норм, уміння користуватися словниками та іншою довідковою літературою; прищеплювати мовний смак, розширювати кругозір; формувати лінгвістичні компетенції учнів, поглиблювати їхні знання про українську мову як багатофункціональну знакову систему та суспільне явище; виробляти навички мовної рефлексії, що сприяє інтелектуалізації учнів; формувати загальну мовленнєву компетентність; розвивати дослідницьку компетентність, удосконалювати вміння та навички самостійної роботи з текстом; розвивати читацьку компетентність; виховувати бажання займатися спортом і вести здоровий спосіб життя.

Розроблені завдання дають можливість формувати всебічно розвинену особистість, яка вільно оперує здобутими знаннями для творчої реалізації життєвих цілей, завдань і намірів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гаврош О. Неймовірні пригоди Івана Сили, найдужчої людини світу. Пригодницька повість. [Графічні кадри з фільму "Іван Сила"], – К.: А-БА-БА-ГА-ЛА-МА-ГА, 2023, нове, доповнене автором вид. – 192 с.
2. Кочубей Саша. Сім нескладух Говорухи: повість. Кн.1/Саша Кочубей. – Тернопіль: Видавництво Богдан, 2023. – 104 с.
3. Мензатюк Зірка. Відчайдушні вершники. Пригодницька повість. – К.: А – БА – БА – ГА – ЛА – МА – ГА, 2023. – 224 с.
4. Тараріна О. Бути собою. 10 гаджетів для щастя / Олена Тараріна. – К.: «Агенція «ІРІО», 2023, –152 с.
5. Теремко Василь. 16 весна: повість / Василь Теремко. – 3-тє вид. – Київ ВЦ «Академія», 2022. – 128 с.
6. Ситнік Віоліна. Маски чужих ролей: повість/ Віоліна Ситнік. – Київ: ВЦ «Академія», 2022. –160 с.)

Відповіді до завдань

Підсумкове повторення вивченого програмового матеріалу з української мови в 5 класі

1 варіант

1. Німеччина [н'іме'ч:иєна], боротьба [бород'ба'], поєдинок [пойеди'нок], тренування [треинува'н':а].

2. Суперник, м'язи, оплески, залізо – [р], [н], [м], [з], [л].

3. АФІША, і, ж. Надруковане або написане за певною формою оголошення про концерт, виставу, лекцію і т. ін., що вивішується на видному місці.

АРЕНА, и, ж. 1. У давньоримському цирку - посипаний піском майданчик, де відбувалися бої гладіаторів, спортивні змагання та ін.

2. Круглий майданчик посередині цирку, де виступають артисти.

3. чого, перен. Місце, де відбувається яка-небудь дія, подія.

4. чого і яка, перен., книжн. Галузь, поле діяльності.

ПРОЖЕКТОР, а, ч . Освітлювальний апарат з оптичним пристроєм, за допомогою якого створюють потужні спрямовані пучки світла.

ТРЕНЕР, а, ч. Фахівець, що керує тренуванням спортсменів із певного виду спорту.

4. Силач – атлет, богатир (про людину з великою фізичною силою), Геркулес, дужак, здоровило, моцак, моцар, силань (зі Словника синонімів).

5. Боротьба, визнання, зала, силач.

6. Поєдинок, визнання, досвідченіший, брати.

7. Баварський, грандіозний, м'язи, місце.

8.(6) Пів дня Іван провів у тренуванні, згадуючи науку Брякуса, який навчив його різних видів боротьби.

(11) Бієр-Мієр був вищим, зате Сила був ширшим у плечах.

(19) Зала оніміла, а далі піднялася з місць і стримано заплодувала.

9. 2, 11, 15.

10. Орієнтовна відповідь

Друже, якщо ти вирішив берегти своє здоров'я, дотримуйся умовних порад.

Порада 1. Найважливіше, на думку науковців, при здоровому способі життя – це харчування. Більше фруктів і овочів, продуктів, наповнених корисними для нашого організму речовинами.

Порада 2. Активність! Будь активним, життєрадісним і відкритим до світу. В умовах постійної зайнятості важко знайти час на походи в спортзал, заняття спортом.

Порада 3. Здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний зі шкідливими звичками.

Порада 4. Основа здорового способу життя – правильний розпорядок дня. Корисне харчування, фізична активність і відсутність шкідливих звичок – це вже, звичайно, чимало, але ще не все. При здоровому способі життя обов'язково повинен бути правильний розпорядок дня.

Порада 5. Одне з найважливіших правил здорового способу життя – це позитивний настрій. Не зациклюйтеся на невдачах і недоліках. Не переживайте й тоді, коли зробили щось чи сказали не так – усе можна поправити.

Порада 6. Здоровий спосіб життя – це дбайливе ставлення до себе. Наприклад, під час занять спортом, на прогулянці чи навіть під час виконання якоїсь праці потрібно робити це зосереджено, із задоволенням, не думаючи про щось негативне. Завжди намагайся ходити прямо, з піднятою головою, дихай глибоко, вдихаючи повітря через ніс і видихаючи ротом.

Порада 7. Вести здоровий спосіб життя краще не самому, а в якомусь товаристві (сім'я, друзі, сусіди). В ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі, хто оточує тебе, дотримувалися такої ж життєвої позиції, адже разом веселіше і є дух суперництва.

11.Орієнтовна відповідь

Іван Сила – видатний український важкоатлет, що був визнаний найдужчою людиною планети в минулому столітті. Цей чоловік утілює найкращі риси: благородство, щедрість, чесність, старанність, чутливість. Він сильний від природи, має силу підіймати багато важкого та не стомлюватися. Познайомившись з Брякусом у місті та ставши на шляху до слави, Іван не покинув роботу: «Попри грошову винагороду, яку Сила отримував за тренування, він не полишав праці вантажника — за старою селянською звичкою». Тобто, окрім вищезгаданих позитивних рис, важкоатлет є ще й працьовитою людиною. Іван – чуйна людина, тому смерть любого тренера важко його вразила. Він дуже щирий, відкритий, співчутливий.

Отже, Іван Сила у творі Олександра Гавроша наділений найкращими рисами, які він мав не лише від народження, а й розвивав у собі протягом усього життя.

12. Іван, сила, боротьба, силачі, тренер, арена.

2 варіант

1. Японія – [йапо'н'їа], гімнастика – [г'їмна'стїєка], суддя – [суд':а'],
вирішальна – [вїєр'їша'л'на].

2. Спортивний палац, кореспонденти, чемпіон – [с], [п], [т], [ц], [к], [ч].

3. АЖІОТАЖ, у, ч. 1. У капіталістичних країнах - штучне підвищення або
зниження курсу біржових паперів або цін на товари для одержання прибутку.

2. перен. Велике збудження, хвилювання, боротьба інтересів навколо якої-
небудь справи, питання.

РИНГ, у, ч., спорт. Огороджений канатом квадратний майданчик на помості, де
провадяться змагання з боксу.

ВЕРХОВИНЦІ, ів, мн. (одн. верховинець, нця, ч.; верховинка, и, ж.). Назва
українців, жителів високогірної зони Карпат.

СУПЕРНИК, а, ч. 1. Той, хто прагне перемогти, перевершити кого-небудь у
чомусь.

2. перен. Той, хто має однакові з ким-небудь якості, достоїнства, заслуги і т. ін.,
не поступається перед кимсь.

4. Боротьба, герць, двобій, змагання, турнір.

5. Борці, гімнастика, переможець, правила.

6. Виштовхати, лещата, ковзнувши, кореспонденти.

7. П'ятдесят, менше, більшою, людському.

8. (5) Зрештою, японці тому й оплачували поєдинок. (15) Іван спробував
схопити суперника в свої лещата, але той був чимось намащений і весь час
вслизав. (17) Обидва борці вже дихали, як бугаї.

9. 14, 15, 21.

10. Орієнтовна відповідь.

Вправа 1. По-перше, з'єднати пальці в замок, потім випрямити перед собою
руки, долонями зовні. По-друге, тягнути руки якомога високо і тримати 10
секунд.

Вправа 2. Ноги на ширині плечей, підборіддя притисніть до шиї. Робіть плавні рухи головою від правого плеча до лівого і назад. До речі, голову не закидайте. Повторити вправу 3-5 разів.

11.Орієнтовна відповідь.

1. Ніколи не зупиняйся перед перешкодами у житті, а навпаки, дивись на них, як на поштовх до досягнення важливої мети.

2. Не зупиняйся на досягнутому, завжди прагни до чогось нового.

3. Ніколи не губи надію, навіть у найскладніших і неймовірно важких ситуаціях.

4.Завжди дивись на світ з оптимістичного боку, бо кожен день може приховувати нові можливості.

5. Будь впевненим у своїх здібностях та знаннях, іноді саме віра у себе допомагає зробити неймовірні речі.

6. Якщо потрібна допомога, не соромся її просити, іноді саме колективні зусилля можуть допомогти досягнути більш високих результатів.

12. Поєдинок, Японія, борці, коло.

Підсумкове повторення вивченого програмового матеріалу з української мови в 6 класі

1 варіант

1. Футбол [фудбóл], тренування [треинувáн':а], опускаються [опуска́йуц':а], м'яч [м'яч].
2. (13)
3. Тренування, футбольній, найслабший, забирають.
4. (4), (5), (12), (15).
5. (2)Я люблю цю гру, але боюся ходити на тренування.
(13) – Андрію, борись! – кричить мені тренер.
(15)«Оце так нескладуха!» – чую у голові голос Єви.
6. Момент (ч.р., одн., Зн.в.), лузером (ч.р., одн., Ор.в.)
7. Не полишає, не вірить, нескладуха, не самогубець.
8. Олекса – Олексин, Андрій – Андріїв – Андрієва, Єва – Євин, Нескладуха-Нескладушин
9. Слабкий, слабший, більш(менш) слабкий; найслабший, найбільш(найменш) слабкий.
Міцний, міцніший, більш(менш) міцний; найміцніший, найбільш(найменш) міцний.
10. Нашу (присвійний), їм (особовий), свою (присвійний), мене (особовий).
11. Орієнтовна відповідь

Питання про те, який вид спорту найкращий є досить складним. Існує безліч різних видів спорту, і кожен з них має свої переваги й недоліки. Тому важко визначити один конкретний вид спорту, який був би кращим за всі інші.

Наприклад, плавання зміцнює м'язи, покращує витривалість і сприяє здоров'ю серця. Біг розвиває легені, підвищує тонус тіла та допомагає спалювати зайві калорії. Йога заспокоює нервову систему, покращує гнучкість і тренує увагу. Велоспорт стимулює роботу серцево-судинної системи, зміцнює м'язи ніг і дозволяє насолоджуватися природою.

Таким чином, найкорисніший спорт – це той, який поєднує фізичне навантаження, приносить задоволення й відповідає вашим інтересам. Не менш важливо чергувати види активності, адже різноманітність забезпечує гармонійний розвиток тіла й підтримує мотивацію.

12. Прийом «Написання есе». Структура есе нагадує гамбургер.

1. Вступ (верхня частина, «булка») – одне-два речення, що пояснюють головну тему чи ідею есе.

2. Основна частина («м'ясо, сир, салат») – кілька речень, в яких викладено факти, докази, пояснення на підтримку головної ідеї.

3. Висновок (нижня частина, «булка») – одне підсумкове речення, що пов'язує між собою вступ і основну частину.

2 варіант

1. Футбол [фудб'ол], репетиція [реіпєітіц'ія], здається [здай'єц':а], множення [мн'ожеін':а].

2. (11).

3. Сьогодні, скасувала, вивченням, поглинанням.

4. (17), (18), (19), (21).

5. (10) Вона скасовує фізру, і ми пишемо диктанти.

(12) Концерт уже на носі, а ми мало репетирували?

(15) А фізруку, здається, байдуже.

6. Ідея (ж.р., одн., Н.в.).

7. Не урок, укрмови, щоб, не підступатися

8. Олена – Оленин, батько – батьків – батькова, учитель – учителів.

9. Улюблений, улюбленіший, більш(менш) улюблений; найулюбленіший, найбільш(найменш) улюблений.

Легкий, легший, більш(менш) легкий; найлегший, найбільш(найменш) легкий.

10. Я (особовий), мене (особовий), вона (особовий), ми (особовий).

11. Орієнтовна відповідь.

Питання про те, який вид спорту найкращий є досить складним. Існує безліч різних видів спорту, і кожен з них має свої переваги та недоліки. Тому важко визначити один конкретний вид спорту, який був би кращим за всі інші. Наприклад, плавання зміцнює м'язи, покращує витривалість і сприяє здоров'ю серця. Біг розвиває легені, підвищує тонус тіла та допомагає спалювати зайві калорії. Йога заспокоює нервову систему, покращує гнучкість і тренує увагу. Велоспорт стимулює роботу серцево-судинної системи, зміцнює м'язи ніг і дозволяє насолоджуватися природою.

Таким чином, найкорисніший спорт – це той, який поєднує фізичне навантаження, приносить задоволення й відповідає вашим інтересам. Не менш важливо чергувати види активності, адже різноманітність забезпечує гармонійний розвиток тіла й підтримує мотивацію.

12. Прийом «Написання есе». Структура есе нагадує гамбургер.

1. Вступ (верхня частина, «булка») – одне-два речення, що пояснюють головну тему чи ідею есе.
2. Основна частина («м'ясо, сир, салат») – кілька речень, в яких викладено факти, докази, пояснення на підтримку головної ідеї.
3. Висновок (нижня частина, «булка») – одне підсумкове речення, що пов'язує між собою вступ і основну частину.

Підсумкове повторення вивченого програмового матеріалу з української мови в 7 класі

1 варіант

1. Художній.
2. Сонцем (с.р., одн., Ор. в.), Наталочка (ж.р., одн., Н.в.), сідло (ср., одн., Зн.в.), Микола (ч.р., одн., Н.в.).
3. Червонястою, вороний, гнідий, булані.
4. 1(спинилися), 7 (сідланя), 18 (швидким) , 22 (Валер'ян).
5. Вгадувати – вгадано, урятувати – урятовано.
6. Наталочка спитала, яка в неї масть, бо після каракової не наважувалася вгадувати.
7. (19), (22)
8. 9, 13
9. І – єднальний, проте – протиставний.
10. (23), почуття.
11. Верхова їзда.
12. Орієнтовна відповідь.

Сила й гармонія у кожному русі,

Підкорює вершник коня у союзі.

Обрії мрій відкриваються їм,

Рівновагу тримають у темпі своїм.

Темрява й вітер – лише виклик новий.

Акровіриш – поетичний твір, у якому перші літери кожного рядка при читанні згори вниз утворюють слово або фразу.

2 варіант

1. Художній.
2. Мозаїки (ж.р., одн., Р.в.), кінь (ч.р., одн., Н.в.), на фото (с.р., одн., М.в.), Наталочка (ж.р., одн., Н.в.).
3. Сміливий, завзятий, старої, темною.

4.1(красунчиків), 6 (десятирічний), 10 (розпізнав), 22 (Наталочка).

5. Підкорив (І дієв.), виникає (І дієв.).

6. Перелякався, замовк, задивившись, відчують.

7.14, 19

8.7, 21

9. І – єднальний, але – протиставний.

10. Це, от – вказують на уточнення, виділення певного об'єкта.

11. Витримка, сміливість, наполегливість, довіра між вершником і конем.

12. Стрибки, перегони, свободи політ,

Партнер у змаганнях, у праці та грі.

Образ відваги, гармонії рух,

Рівноваги приклад і дружби дух.

Тренуйся з конем – успіх не відберуть.

Акрівіри – поетичний твір, у якому перші літери кожного рядка при читанні згори вниз утворюють слово або фразу.

Підсумкове повторення вивченого програмового матеріалу з української мови у 8 класі

1 варіант

1. Тільки-но, не випускати, відчуття, підказками, летів, не вірив.
2. Складений іменний присудок.
3. 5, 13, 16
4. 3, 7, 8, 10, 11
5. Майданчику – суфіксальний, витримку – префіксально-суфіксальний, вигукувати – префіксально-суфіксальний способи.
6. Переживати, хвилюватися, непокоїтися.
7. Устигав відкритися для пасу, розгадати маневр суперників і перехопити м'яч. (Кома між однорідними присудками.)
8. Артик – Артиків, Славко – Славків, Носяра – Носярин.
9. 16
10. Орієнтовна відповідь.

Як і герої цього твору, я захоплююся футболом. Це мій улюблений вид спорту. Про нього мені багато розповідав тато, який колись непогано грав у шкільній команді. Не знаю, чи стану я професійним футболістом, але грати з друзями у футбол – мій улюблений відпочинок під час літніх канікул.

11. Орієнтовна відповідь.

Заняття футболом – це і захоплення, і спорт, і спосіб життя. Футбол – командна гра, і саме тут ти відчуваєш плече товариша, його підтримку, допомогу... Я впевнений, що цим видом спорту займаються тільки справжні чоловіки, які володіють силою, спритністю, вміють долати перешкоди, стійко переносять поразки, завжди прийдуть на допомогу. Отже, хлопці, грайте у футбол, це допоможе вам стати сильними та мужніми чоловіками!

12. Орієнтовна відповідь.

На мою думку, здоровий спосіб життя – це і чіткий режим дня, і здорове харчування, і відсутність шкідливих звичок, і екологічне благополуччя... Кожен

з нас, сучасних підлітків, це знає. Мабуть, найголовніше – це рухова активність, регулярне заняття спортом. Я намагаюся дотримуватися правил здорового способу життя, хоч, на жаль, не завжди це виходить. Прокинувшись уранці, змушую себе зробити руханку, але, доклавши зусиль, потім пишаюся собою. Знаю, що у здоровому тілі – здоровий дух!

2 варіант

1. віддавати, напереріз, не було, несамовито, згадки, уперше
2. Речення з прямою мовою, діалог.
3. 3, 8, 13
4. 4, 6, 12
5. стіночками – суфіксальний, пригнічено – префіксально-суфіксальний, видряпавши – суфіксальний способи.
6. Пригнічено – весело, піднесено, далеким – близьким, зраділа – засумувала, завмерла – ожила.
7. До хрускоту колін загальмувавши, зманеврував у протилежний бік – комою виділено відокремлену обставину, виражену дієприслівниковим зворотом.
8. Славко – Славків, Колька – Кольчин, Артик – Артиків.
9. Розійшовся на всі нерви – на повну силу, з усіх сил.
10. Орієнтовна відповідь.

Люблю займатися спортом, адже він є головним атрибутом у здоровому способі життя. Я впевнений, що завдяки цим заняттям стану здоровим, розвину свої фізичні дані. Саме спорт допоможе мені підтримувати тіло в гарній фізичній формі. Він також впливає і на психічний та емоційний стан людини. Тож не розумію тих, хто нехтує заняттями спортом.

11. Орієнтовна відповідь.

Футбол – це не тільки гра, це командна дія та дружба, які об'єднують. Без взаємопідтримки, взаємодопомоги, відчуття ліктя товариша не можна говорити про справжню команду. У цьому ми ще раз переконалися, прочитавши цю повість. Думаю, це твір для нас і про нас. Герої – наші ровесники, Артик, Славко,

Колька такі різні, але їх здружив саме футбол. І їх перемога у кінці повісті – результат дружби, взаєморозуміння та справжньої любові до такого чудового виду спорту – до футболу.

12. Орієнтовна відповідь.

На мою думку, заняття спортом позитивно впливають на людей будь-якого віку, але особливо на молодь. Вони зміцнюють наше тіло, крім того, допомагають впоратися зі стресом. Займаючись спортом, ти, безперечно, покращуєш не тільки свій фізичний, але й емоційний стан. Спорт, крім міцного здоров'я, допоможе тобі правильно організувати свій час, а ще – знайти справжніх друзів, закоханих у життя, сповнених оптимізму. Граючи у комп'ютерні ігри, дехто втрачає зв'язок з реальністю... На щастя, саме спорт допоможе виправити ці помилки! Отже, пам'ятай: якщо хочеш зміцнити дух, підтримуй силу тіла!

Підсумкове повторення вивченого програмового матеріалу з української мови в 9 класі

Варіант 1

1. Художній, розповідь.
2. Ковзаня (іменник), розпущеним (прикметник), хлібними (прикметник), сподобалося (дієслово).
3. (6).
4. (11), (12), (13), (14), (15).
5. (2).
6. (4) Хвилі, ковзаня, махи руками, повороти, нахили й акценти на лікті, стегна й плечі. (6)Здавалося, танцівниці ніби заграють із ним єдиним глядачем.
7. У мене (додаток) ідея (підмет): давай зробимо (присудок) дуєт (додаток), викладемо(присудок) в «ТікТок» (обставина) і назбираємо (присудок) купу (додаток) лайків (додаток)!
8. (4).
9. (1) – СПР з'ясувальне, (11) – СПР з'ясувальне (репліка), СПР часу (слова автора).
10. (2), (6), (9), (15).
11. Орієнтовна відповідь

Коли ми розмірковуємо про найкорисніший вид спорту, варто врахувати, що кожен з них має свої переваги. Наприклад, біг, безперечно, сприяє покращенню витривалості, а також зміцнює серцево-судинну систему, що, без сумніву, важливо для нашого здоров'я.

Не можна забувати про плавання, адже цей вид спорту активно залучає всі групи м'язів, тому він особливо корисний для загальної фізичної підготовки. Футбол, який, звісно, розвиває командний дух, навчає нас швидким рішенням у стресових ситуаціях.

З іншого боку, йога, як на мене, має надзвичайні переваги для психоемоційного стану, адже вона допомагає знизити рівень стресу і покращує

гнучкість. Велосипедні прогулянки, безперечно, чудові для зміцнення м'язів ніг і можуть приносити радість, адже ви насолоджуєтеся природою.

Таким чином, найкорисніший вид спорту залежить від індивідуальних уподобань, адже заняття, які приносять задоволення, завжди будуть позитивно впливати на наше здоров'я і настрій.

12. Прийом «Написання есе». Структура есе нагадує гамбургер.

1. Вступ (верхня частина, «булка») – одне-два речення, яке пояснює головну тему чи ідею есе.

2. Основна частина («м'ясо, сир, салат») – кілька речень, в яких викладено факти, докази, пояснення на підтримку головної ідеї.

3. Висновок (нижня частина, «булка») – одне підсумкове речення, що пов'язує між собою вступ і основну частину.

2 варіант

1. Художній, розповідь.

2. Мабуть (вставне слово), з'явився (дієслово), спочатку (прислівник), землі (іменник).

3. Мабуть, блейзер, щелепа, адже.

4. (3) Пряма мова розірвана словами автора, які стоять всередині речення.

5. Вона подумала, що це, мабуть, іноземець. Певно, азієць. Це б пояснило його ім'я та несхожу на інших комплекцію. Чи, може, американець, і Тай – це просто скорочено від Тайлера чи чогось подібного?

6. (3, 6)

7. (9, 10, 11, 12)

8. З'ясувальні, обставинні.

9. (4, 5, 6, 8)

10. Іванка захоплено спостерігала за вправами дівчинки, а інші хлопці обговорювали її силу та грацію.

11. Заняття спортом позитивно впливають на самопочуття, підвищують імунітет та зміцнюють організм. Регулярні тренування сприяють покращенню роботи

серцево-судинної системи, зменшенню ризику розвитку захворювань та підвищенню рівня енергії, допомагають впоратися зі стресом та підняти настрій.

12. У сучасному світі спорт відіграє важливу роль у житті молоді: допомагає підтримувати фізичне здоров'я та забезпечує енергію для повсякденних справ, є засобом розвитку соціальної сфери, може бути ефективним інструментом для боротьби з депресією та стресом.

Підсумкове повторення вивченого програмового матеріалу з української мови в 10 класі

1 варіант

1. Помиляєшся [помил'айес':а], тренування [трейнуван':а], баскетболістки [баскейдбоул'істки], юнацький [йунац'кий].

2. Розкоші, баскетболісти, змагання, дерев'яний.

3. Тренер, тренувальний, тренуватися, тренерський.

4. Андріїв, Оленин, тренерів, Каринин.

5. Пів на сьому; тридцять хвилин на сьому.

6. (1) Андрій увімкнув ноутбук – і друзі завмерли у передчутті нової історії.

(2) Перші кадри вразили неймовірною красою природи: гори, річка неподалік, блакитне українське небо.

(19) – Жодних проблем, – просичала Карина, неначе бомба, яка от-от вибухне.

7. (14), (16)

8. (1), (7), (8), (10)

9. (1), (12), (18), (21)

10. Орієнтовна відповідь

1. Стань рівно, пальці рук переплети за спиною, піднімися на носки, енергійно відведи руки назад до зведення лопаток. Повтори 10 – 12 разів.

2. Візьми руки за голову, підними їх вгору, відводячи назад, ліву ногу відведи назад, прогнися; повтори те саме правою ногою. Виконай 8 – 10 разів.

3. Притиснися до стіни потилицею, спиною, сідницями і п'ятками, набувши положення правильної постави, зроби крок уперед, потім назад. Повторити 5 – 6 разів.

4. Ходи щоденно з мішечком з піском на голові, тримай руки на поясі (20 – 25 секунд).

11.Орієнтовна відповідь

Капітан спортивної команди повинен підтримувати бойовий дух, вести всіх за собою, не опускати рук навіть за несприятливого рахунку. За необхідності він зобов'язаний взяти на себе ініціативу й відповідальність у грі, підбадьорюючи гравців. Безумовно, допомогти команді здобути перемогу – основне завдання лідера. Капітан потрібен на полі для того, щоб команда психологічно не розвалилася, і навіть у найважчій ситуації діяла злагоджено. Капітан відіграє важливу роль, бо він не просто виводить команду на поле, він – її обличчя. Дійсно визначним капітанам потрібні скромність та жорсткість, а тому вони нечасто є найяскравішими гравцями своєї команди. Риси характеру справжнього капітана спортивної команди такі: впертість, скромність, демократичність у спілкуванні, здатність мотивувати інших невербальними сигналами, мужність, вміння стримувати емоції.

12.Орієнтовна відповідь

Найшвидший спосіб корисного сніданку – це приготувати білково-вуглеводний смузі. Візьми блендер, у склянку додай 100 г нежирного сиру, 2 – 3 столових ложки звичайних вівсяних пластівців, 1 стакан 2,5% кефіру або кислого молока, очисти банан, персик або пів яблука, не завадить і 2 – 3 сушених фініки. Усе подрібни до однорідності. Візьми улюблену склянку, вилий суміш. Справжній коктейль для чемпіонів готовий! Смакуй.

2 варіант

1. Заздрість [з'аздр'іс'т'], усвідомлювати [ус'в'ідомл`увати], тренування [трейнуван': а], залишаються [залиешайюц':а].

2. З'ясували, дозвілля, будь-яка, допоки.

3. Гравець, ігри, програвати, виграшний.

4. Славин, Оленин, тренерів, капітанів.

5. Важкий, важчий, більш (менш)важкий; найважчий, найбільш(найменш) важкий.

Гарний, кращий, більш(менш) гарний, найкращий, найбільш(найменш) гарний.

6. (9) – Тренери все одно залишили її капітаном. (10)Якось дивно... чому? – Славка бентежило це питання.

(12) Заздрість – один із найважчих каменів, що заважають людині жити.

(27) До речі, гарна новина: їхня команда вже зіграла першу гру і перемогла.

7. (18), (23), (24), (26)

8.(8)Тренування завтра за розкладом (розповідне, неокличне, просте, двоскладне, неповне, поширене, неускладнене).

9. (2), (4), (23), (27)

10.Орієнтовна відповідь.

1. Стань рівно, постав ноги на ширині плечей, виконуй енергійні махи вгору по черзі обома руками (10 підходів).

2. Лягай на живіт, стань на долоні і пальці ніг, підними тіло паралельно підлозі, затриматися в такому положенні на 1 хвилину (кілька разів на день).

3. Стань рівно, підними руки на рівень плечей, роби обертальні рухи вперед і назад (10 підходів).

4. Згинай руки з гантелями. Стань рівно, постав ноги на ширині плечей, руки з гантелями витягни перед грудьми. Згинай і розгинай руки, працюючи тільки ліктями (10 підходів).

11.Орієнтовна відповідь

На мою думку, успішний командний гравець уміє слухати інших, вчиться бути гнучким, грамотно переконує команду в правильності своєї позиції. Не боїться

критикувати, визнаючи свою неправоту та підтримуючи ідеї інших. Створює атмосферу поваги, взаємодопомоги, надихаючи членів команди. Підтримує інших і вміє приймати допомогу, надану вчасно. Отже, гравець успішної команди витривалий, справедливий, організований, вихований.

12.Орієнтовна відповідь

Запам'ятай: правильне харчування для спортсменів – це меню на тиждень. Обов'язково подбай про сніданок, обід, вечерю та невеликі перекуси. Не забувай поїсти в один і той же час. Це буде сприяти кращому перетравленню і засвоєнню їжі.

Пропоную рецепт корисного обіду. Візьми м'ясо індички або курятину(100 г), відвари або запечи на грилі, 100 г рису залий водою, готуй 10 хв, помий овочі (огірок, помідори, моркву), подрібни з допомогою ножа, додай оливкову олію. Візьми велику тарілку, виклади порізане на шматочки м'ясо, поряд відварений рис і салат з овочів (250 г), посип насінням кунжуту. Смачного.

Підсумкове повторення вивченого програмового матеріалу з української мови в 11 класі

1. Засобом міжфразового зв'язку між 1 та 2 реченням є прислівник.
2. Художній стиль, є вкраплення й розмовного стилю. Ознаками художнього стилю є образність та експресивність мовлення, використання засобів художнього мовлення тощо. Найтипівішими ознаками розмовного стилю є використання розмовної та просторічної лексики.
3. 1, 4, 5.
4. Ломанувся – кинувся, побіг, метнувся...
5. 5, 10 речення.
6. 4 речення.
7. Сергій подумав: «Добре, що в декана не влучив».
8. Негайно, навперейми, дуже.
9. Однорідними присудками.
10. Це слово «преподів».
11. Слово «кінець» - прийменник, а слово «кілька» - числівник.

АФОРИЗМИ ПРО ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБИ

- Нічого люди не бажають більше зберегти і нічого, між тим, менше не бережуть, ніж своє власне життя (Ж. Лабрюйєр).
- Для людини здоров'я є найбільше благо (Еліхарм).
- Немає приємності і чудової мудрості, якщо у кого-небудь немає міцного здоров'я (Симонід Кеосский).
- Без здоров'я і мудрість незавидна, і мистецтво бліде, і сила в'яне, і багатство без користі, і слово без сили (Герофіл).
- Здоров'я не цінують, поки не приходять хвороба (Т.Фуллер).
- Всі ми, коли здорові, легко даємо хороші поради (Публій Теренцій).
- Здоров'я це коли кожний день – кращий (Ф. Адамс).
- Немає друга, подібного здоров'ю, немає ворога, подібного хворобі (Староіндійське висловлювання).
- Якщо людина сама стежить за своїм здоров'ям, то важко знайти лікаря, який знав би краще корисне для її здоров'я, ніж вона сама (Сократ).
- Здоров'я – мудрих гонорар (П. Беранже).
- Є тисяча хвороб, але тільки одне здоров'я (Л.Берне).
- Здоров'я – це епізод між двома хворобами (Тед Капчук).
- Здорові люди – це хворі, які про це ще не знають (ЖюльРомн).
- Якщо здоров'я кепське – думай про щось інше (Едуард Бенсон).
- Перепочинками не варто нехтувати: важкохворим покращення замінює здоров'я (Сенека).
- Краще бути здоровим і багатим, ніж бідним і хворим (Данило Хармс).
- Здорові люди – це найцінніший капітал держави (Я. Соллет).
- Перша ознака здорового життя – праця (А. А. Богомолець).
- Здоров'я без сили – те, що й міцність без пружності (Козьма Прутков).
- Судіть про своє здоров'я по тому, як ви радієте ранку і весні (Г.Торо).

- Здоров'я – це задоволення, що породжує задоволення, як вогонь створює тепло (Т. Мор).
- Хвороба – це перерва у здоров'ї (Т. Капчук).
- Хвороба – це свого роду старість (А. Поп).
- Одна із умов одужання – бажання одужати (Сенека).
- Природні сили всередині нас – істинні лікарі хвороби (Гіппократ).
- Здоров'я не цінують, поки не приходить хвороба (Т.Фуллер).
- Хвороба – свого роду передчасна старість (А. Лоп)
- Чим глибше прихована хвороба, тим вона злісніша і небезпечніша (Публій Вергілій Марон).
- Не важливо, що спричиняє хворобу, важливо, що її усуває (А. Цельс).
- Здоров'я – це скарб, який завжди біля тебе (Народна мудрість).
- Здоров'я і спокій – велике багатство (Народна мудрість).
- Хворому і мед не смачний, а здоровий і каміння їсть (Народна мудрість).
- У кого болять кістки, той не думає за гостини (Народна мудрість).

ПРИСЛІВ'Я ТА ПРИКАЗКИ ПРО ЗДОРОВ'Я

- Веселий сміх – це здоров'я.
- Без здоров'я немає щастя.
- Доки здоров'я служить, то людина не тужить.
- Було б здоров'я, а все інше наживемо.
- Бережи одягу нову, а здоров'я з молоду.
- Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.
- Весела думка – половина здоров'я.
- Глянь на вигляд і про здоров'я не питай.
- Здоровий злидар щасливий від хворого багача.
- Здоровому все на здоров'я йде.
- Здоров'я більше варте, як багатство.
- Здоров'я за гроші не купиш.
- Здоров'я – найдорожчий скарб.
- Іржа залізо їсть, а чоловіка – хвороба.
- Люди часто хворіють, бо берегтися не вміють.
- Сміх краще лікує, ніж усі ліки.
- Здоров'я – всьому голова.
- У кого що болить, то й про те гомонить.
- В здоровому тілі – здоровий дух.
- Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий.
- Здоровому все здорово.
- Як немає сили, то й світ немилий.
- Найбільше багатство – здоров'я.
- Здорове тіло – продукт здорового розуму.
- Здоров'я потрібне всім – і дітям, і дорослим, і навіть тваринам.
- Здоров'я – це те, що потрібно берегти.
- Якщо немає здоров'я, немає щастя також.
- Хто рано встає, той довше проживе.
- Турбота про здоров'я – кращі ліки.

- Рух – це здоров'я, це життя.
- Помірність – мати здоров'я.
- Пишний, багатий обід – найкраща кара для шлунку.
- Обід без фруктів, що свято без музики.
- Праця додає здоров'я, а лінь – хвороб.
- Рухайся більше – проживеш довше.

Комплекс вправ гімнастики для очей

1. Швидко покліпати очима, заплющити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4 -5 разів.

2. Міцно замружити очі. Порахувати до 3, відкрити очі та подивитися вдалечінь. Порахувати до 5. Повторити 4 – 5 разів.

3. У середньому темпі проробити 3 – 4 кругових рухів очима в правий бік, стільки ж само - у лівий. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь – на рахунок 1 – 6. Повторити 1 – 2 рази.

4. Витягнути руку вперед. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1 – 4. Потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1 – 6. Повторити 4 – 5 разів.

Способи розслаблення м'язів очей.

Будь-яке перенавантаження призводить до напруження психіки. А щоб психічно розслабитись, треба застосувати фізичне розслаблення. Існують різні способи розслаблення м'язів очей.

1. «Розслабтесь». Заплющити очі, розслабити всі частини тіла. Розслабте очі, уявіть, що у вас очі м'які, що всередині немає ніякого світла, що все там тільки м'яке та чорне. Усміхніться, думайте про усмішку і нехай вона проходить через закриті повіки. Розплющіть очі.

2. «Пальмінг». Заплющити очі, прикрити їх навхрест долонями, розплющити очі (перед вправою руки потерти одна одною, щоб нагрілися), лікті під час вправи лежать на столі, щоб не напружувати м'язи ший. Вправу робити часто, тільки-но відчуєте втому, бажано перед сном. У спеку можна холодною водою зволожити руки, промити очі.

3. «Згадування». Заплющивши очі, згадувати різні предмети, переходячи з одного на інший.
4. «Уява». Уявити сторінку білого паперу з чорною крапкою. Крапка має рухатися повільно, легко погойдуючись із сторони в сторону.
5. «Центральна фіксація». Переміщувати погляд по лініях, зображених на аркушах. Переміщуючи погляд, «водити» носом по відрізьку або малюнку.
6. «Переміщення і розкачування». Поглянути вправо, потім вліво, щоразу рухаючи головою в тому ж напрямку, що й очима.
7. «Малі повороти». Поставити вказівний палець руки перед носом. М'яко повертати голову з боку в бік, дивлячись мимо пальця, а не на нього.
8. «Кліпання». Моргати якомога частіше протягом дня.
9. «Соляризація». Дія сонячних променів на заплющені очі. Повертати голову вліво, вправо, на мить розплющити очі, подивитися мимо сонця і поморгати.
10. «Тренування аккомодації» (здатність ока чітко бачити предмети на різній відстані). Поставити кінчик вказівного пальця на 15 см від носа і подивитись на нього, потім перевести погляд вдалечінь, не ближче 6 м від вас. Дійшовши до найвіддаленішого предмета, так само повертайте погляд назад.
11. «Вправи на зміцнення зовнішніх м'язів очей». Рухати очима (не рухаючи головою)вверх, вниз, вправо, вліво, по діагоналі, по колу.

Поради щодо правильного читання

1. Як отримувати найбільше користі від читання?

1. Визначте мету, зрозумійте, навіщо читаєте. Мета буде направляти вас до корисної інформації, сприяти розвитку читацьких уподобань.

2. Які книги вибирати? Ті, що відповідають вашій меті та інтересам.

3. Читання – це більше розмова, ніж лекція. Читаючи чийсь слова, ви вступаєте в німий діалог із автором. Найкращий спосіб навчитися – підтримувати бесіду.

4. Не читайте швидко. Швидкість читання – це вміння, яке можна й потрібно доводити до досконалості.

5. Обирайте формат читання, який підходить саме вам. Обирайте той формат, який підходить вам найкраще та який більше відповідає вашій меті: паперова книга, електронна або аудіо.

6. Записуйте та переглядайте. Осмислення прочитаного – це ключовий момент запам'ятовування.

7. Обробляйте та аналізуйте, повторюйте. Вчити наново – це природна й необхідна частина будь-якого навчання.

8. Використовуйте на практиці нові знання. Коли використовуєте нові знання у житті, записуйте результати і висновки.

9. Збирайте книги й цікаві публікації, діліться ними. Правильний підхід до читання може змінити ваше життя. Стільки чудових ідей припадає пилом на полицях!

10. Пам'ятайте, знання – це потенціал. Але щоб його реалізувати, потрібно запам'ятовувати і використовувати інформацію. Тож читайте із задоволенням!

2. Основні правила читання твору

1. При читанні необхідно вміти зосередитися, думати тільки про те, що читаєш, повністю мобілізувавши свою увагу, мислення та уяву.
2. Читати слід, не поспішаючи, роблячи записи в зошиті. Шкідливо «ковтати» книги, краще читати менше, але ґрунтовно, ніж багато, але поверхово.
3. При читанні треба навчитися виділяти в прочитаному основне.
4. Необхідно в'яснити все незрозуміле, домагатися чіткої уяви про прочитане.
5. Нетерплячість шкідлива: якщо почав читати книгу, прочитай її до кінця.
6. Негативною звичкою є пропуск «нецікавих місць» (опис природи, роздуми автора, тощо).

3. Пам'ятка читача

1. Перед тим як розпочати читання, вибери книжку, у якій розкривається зміст матеріалу, що ти вивчаєш.
2. Пам'ятай, що читання – одне з найважливіших занять у самоосвіті й ставитися до нього треба серйозно.
3. Слід урізноманітнювати прийоми й способи читання.
4. Читаючи, думай, шукай головне, основне, найістотніше.
5. Не поспішай, «не ковтай» книгу, вдумайся в логіку й зміст того, що ти читаєш.
6. Домагайся, щоб кожне речення, кожне слово, термін, фраза були добре зрозумілі, не залишай незрозумілого.
7. Читай з олівцем у руках, роби потрібні помітки.
8. Обов'язково законспектуй прочитане.
9. Розпочату роботу доводь до кінця.
10. Не залишай книжку недочитаною, тому що головне може бути попереду.
11. Прочитавши, обдумай, чого навчила тебе книга.
12. Прочитане спробуй пов'язати з життям, з практикою, досвідом.

13. Не забудь пов'язати те, що читаєш з раніше вивченим і увіяти його в системі знань.
14. Не поспішай кликати на допомогу інших, коли щось не зрозуміло. Намагайся розібратися самостійно.
15. Де потрібно – змушуй працювати й увагу.
16. Повертайся до прочитаного: повторення – найкращий засіб закріплення прочитаного.
17. Навчись критично сприймати прочитане.

3. Як читати книжку

1. Пам'ятай: читання – одне з найважливіших завдань у самоосвіті, ставитися до нього треба серйозно.
2. Внутрішньо налаштовуйся на читання. Не поспішай, не «ковтай» зміст книжки, а читай уважно, вдумливо, намагайся запам'ятати прочитане.
3. Зміст треба осмислювати. Не можна допускати механічного фіксування тексту.
4. Вчися читати швидко, не проговорюючи про себе, охоплюй поглядом цілі фрази, речення.
5. Для свідомого сприймання прочитай передмову, перегортаючи сторінки, обміркуй заголовки.
6. Коли щось незрозуміло, спробуй самостійно розібратися. Користуйся словниками, довідниками.
7. Роби помітки, виписки, за потреби склади план (тези, конспект).
8. Найцікавіше запам'ятай. Порівнюй прочитане з уже відомими фактами, знайди йому місце в системі знань.
9. Прочитавши книжку, обміняйся думками й враженнями про неї з друзями, дай оцінку. Згадай основні образи, події, думки.
10. Порівняй власну думку про книжку з відгуками й рецензіями на неї

4. Як працювати з книгою

1. Для ознайомлення в загальних рисах зі змістом книги необхідно:

- а) прочитати титульну сторінку – прізвище автора, заголовок, рік видання;
- б) прочитати анотацію (коротку інформацію про цю книгу), вміщену на зворотному боці титульної сторінки;
- в) уважно ознайомитися зі змістом, вміщеним або в кінці книги, або після титульної сторінки;
- г) прочитати передмову або вступ.

2. Під час читання потрібно:

- а) звернути увагу на назви окремих розділів, частин, параграфів тощо;
- б) вдумливо ставитися до слів і словосполучень, виділених різними шрифтами (розрядкою, курсивом, жирним та ін.);
- в) з'ясувати значення незрозумілих слів за допомогою словників та енциклопедій;
- г) звернути увагу на посилання (позначаються зірочкою або цифрою) і зразу ж уважно прочитати пояснення (внизу сторінки).

3. Для засвоєння змісту прочитаного необхідно:

- а) поділити прочитаний матеріал на частини, виділити в них найголовніше;
- б) скласти план (простий, складний), тематичні виписки, тези або конспект.