

Ірина Старагіна, Аліна Ткаченко, Людмила Гуменюк,
Оксана Волошенко, Ольга Романюк, Андрій Панченко

УКРАЇНСЬКА МОВА

ЗОШИТ-ПОСІБНИК

з інтегрованого мовно-літературного курсу
для 4-го класу закладів загальної середньої освіти

ТЕСТ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ № 3

Учня/учениці _____
(клас)

(навчальний заклад)

(ім'я та прізвище)



Київ
«Гене́за»
2021

ІНСТРУКЦІЯ

Пропонуємо перевірити, чи легко тобі буде виконати запропоновані завдання.

Усі завдання пов'язані з текстом, який тобі потрібно уважно прочитати.

У деяких завданнях необхідно записати окремі слова, у деяких – дати розгорнуту письмову відповідь у відведених для цього рядках.

Після того як ти виконаєш певне завдання, обведи слово ТАК чи НІ, що буде твоєю відповіддю на питання «Чи легко було виконувати це завдання?».



Чи легко було виконувати це завдання?

Так

Ні

Деякі завдання тобі здаватимуться легкими, деякі – дещо складнішими. Спробуй виконати кожне з них.

Налаштуйся на позитивний результат. Ти впораєшся із завданнями, вір у себе!

Зичимо успіхів!



Прочитай текст і виконай завдання 1–9.

СНІДАНОК ШКОЛЯРА



Щоб добре вчитися, треба добре їсти. Адже від способу харчування залежить, чи достатньо сил ти матимеш для праці на уроках. Ти впевнений/а, що знаєш, яким має бути правильний сніданок учня?

(1)

Від того, який у вас сніданок, залежить можливість концентруватися на уроках, сприймати та запам'ятовувати матеріал. Регулярне незбалансоване харчування може спричинити зниження працездатності, призвести до фізичних і психічних порушень.

На жаль, упродовж останніх 20 років, незважаючи на величезний вибір продуктів у супермаркетах, раціон харчування юних українців щораз менше відповідає рекомендаціям лікарів. Споживання калорій перевищує їхні витрати, що призводить до ожиріння.

(2)

Раціональне харчування передбачає отримання організмом необхідної кількості енергії. Особливе значення має збалансованість раціону, тобто надходження з їжею білків, вуглеводів, жирів, вітамінів і мінералів. Ці харчові складники – друзі нерозливовода.

Ідеальними джерелами білка під час сніданку є білий м'який сир, яйця (зварені нам'яко або у вигляді омлету), молочні продукти. Ваш організм росте, і білок як «будівельний матеріал» для нових тканин украй потрібний.

Ідеальні вуглеводи – каші з цілих зерен із молоком і ягодами. Вуглеводи дають організму енергію. Важливо, щоб вона надходила не з так званих простих вуглеводів, якими є білий цукор, білий хліб, солодоці, а зі складних – зернового хліба, ягід, фруктів. На складних вуглеводах організм «тримається» 2–3 години.

Натомість прості вуглеводи миттєво надходять у кров і «тримають» організм 20–30 хвилин, до того ж викликають сонливість і розсіяність уваги.

Ідеальні жири – молочні продукти, оливкова олія, морська риба, горіхи. Жири живлять клітини організму, відновлюють їх. Особливо необхідні жири для мозку, який на 60 % з них складається. Жири допомагають нам концентруватися та якісно засвоювати інформацію.

Джерелами вітамінів і мінералів є ягоди, фрукти, овочі, зелень. Вони забезпечують нормальний обмін речовин і запобігають багатьом захворюванням.

(3)

Наведу приклади здорових сніданків. Це може бути тарілочка вівсяної каші з ягодами, бананом і горіхами; чи варене яйце та шматочок зернового хліба з твердим сиром; чи тарілочка м'якого білого сиру з ягодами, бананом, горіхами та ложечкою сметани і бутерброд з висівкового хліба зі шматочком твердого сиру. Запивати можна чаєм із лимоном або какао з молоком.

(4)

По-перше, це залежить від бутерброда: який хліб для нього взяли і що зверху поклали. Якщо хліб зерновий або висівковий, з маслом, шматочками твердого сиру та вареного м'яса, листочком зеленого салату та помідором, а чай – з лимоном і медом, то такий сніданок можна вважати достатнім. По-друге, навіть найскромніший сніданок завжди кращий, ніж його взагалі немає.

(5)

Ні, одного печива чи бутерброда буде замало: другий сніданок ви повинні отримувати в школі. У його складі обов'язково має бути гаряча страва. Перерва між першим і другим сніданком не повинна перевищувати дві години.

(6)

Якщо ви з'їсте на сніданок білу булочку або манну кашу, тобто прості вуглеводи, то відчуватимете підвищену сонливість і погано сприйматимете матеріал. Білкова ж їжа (омлет або білий м'який сир) надасть організму бадьорості.

За О. Скиталінською

1. Визнач, який це текст.

художній

науково-популярний

рекламний

Напиши 3–4 речення про користь інформації, поданої в тексті.



Чи легко було виконувати це завдання?

Так

Ні

2. Як ти гадаєш, хто за професією авторка цього тексту? Запиши свою думку й наведи 2–3 аргументи на її захист. У назві професії познач суфікс.



Чи легко було виконувати це завдання?

Так

Ні

3. Зверни увагу на те, як у тексті пояснено значення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів. Поеднай стрілкою назву кожної складової з її функцією – тим, що вона дає організму.

Білки	Сонливість і розсіяність
Прості вуглеводи	Утворення нових тканин
Складні вуглеводи	Енергія для організму
Жири	Нормальний обмін речовин
Вітаміни та мінерали	Відновлення клітин



Чи легко було виконувати це завдання?

Так Ні

4. Яка назва, на твою думку, найкраще відповідає кожному розділу тексту, позначеному цифрою? Поеднай стрілкою цифри з відповідними назвами розділів.

(1)	Здорові сніданки – бадьорі діти!
(2)	Яке харчування, таке й навчання
(3)	Чи достатньо покласти до ранця печиво?
(4)	Чи достатньо поснідати бутербродом із чаєм?
(5)	Ранкове меню навчального тижня
(6)	Щоб було корисно і смачно



Чи легко було виконувати це завдання?

Так Ні

5. Погрупууй іменники, які трапилися в тексті, за граматичними значеннями. Заповни таблицю.

Сніданок, можливість, уроках, харчування, українців, організмом, тканин, солодоці, кров, сонливість, інформацію, какао, меню, матеріалу, вуглеводи.

Однина			Множина
Ч. р.	Ж. р.	Сер. р.	



Чи легко було виконувати це завдання?

Так Ні

6. Постав стрілку від головного до залежного слова в кожному словосполученні.

Правильний

сніданок

Зниження

працездатності

Зварене

нам'яко

Відповідає

рекомендаціям

Миттєво

надходять



Чи легко було виконувати це завдання?

Так Ні

7. Запиши речення з тексту, у якому трапилося слово **нерозлийвода**.

Вибери словосполучення, від якого було утворене слово **нерозлийвода**.

не розлити воду

не розлити водою

Поясни лексичне значення слова **нерозлийвода**.



Чи легко було виконувати це завдання?

Так Ні

8. Запиши в таблиці особові форми дієслів. У дужках біля дієслова напиши його дієвідміну.

Учитися (—)

	Однина	Множина
1-ша особа		
2-га особа		
3-тя особа		

Харчуватися (—)

	Однина	Множина
1-ша особа		
2-га особа		
3-тя особа		



Чи легко було виконувати це завдання?

Так Ні

9. Обери з тексту один варіант здорового сніданку й напиши текст (5–6 речень) для рекламної листівки.

10. Якщо деякі завдання було важко виконати, то напиши, чого ще тобі треба навчитися.

Якщо тобі легко було виконати всі завдання, то напиши, що тобі допомогло.

Дякуємо!

