

ПРАКТИКАЛЫҚ ЖҰМЫС

Лексикалық тақырып: «Спорт – денсаулық кепілі»

«Денсаулық – зор байлық» дейді халқымыз. Оны жас кезден сақтау керек. Ол үшін спортпен шұғылданумен қатар, уақытылы тамақтану қажет. Таңертең таза ауада серуендеу, жүгіру, жая жүру денсаулықтың шымыр болуына көп көмектеседі.

Темекі шегу, есірткіге әуестену, ішімдік ішу денсаулықты құртып қана қоймайды, сонымен қатар адамның жүрек, ми, бүйрек ауруларын арттырады. Соңында адамның өмірден өтіп кетуі де мүмкін. Сондықтан денсаулыққа зиян келтіретін заттардан аулақ болған дұрыс. Жаман нәрсеге әуес болмай, үнемі спортпен шұғылдану керек.

Қонақжай халқымыз дәмге ерекше көңіл бөлген. Ұлттық тағамдарымыз өзінің құнарлығымен, дәмділігімен, ерекшеленеді. Шұбат, қымыз, айран – шөлді қандыратын сусуындар. Ірімшік, құрт, қаймақ және сүзбенің адам денсаулығы үшін пайдасы зор. «Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі» деп бекер айтылмаса керек.

Сөздік:

«Денсаулық – зор байлық» дейді халқымыз – в народе говорят «Здоровье – большое богатство»

Оны жас кезден сақтау керек – его нужно беречь с малых лет (молодости)

серуендеу – гулять

жүгіру – бегать

жаяу жүру – ходить пешком

шымыр болуға көп көмектеседі – очень помогает стать крепким

темекі шегу – курение

есірткіге әуестену – увлекаться наркотиками

сонымен қатар – вместе с теми; наряду с этим

адамның жүрек, ми, бүйрек ауруларын арттырады – способствует развитию болезней сердца, мозга, почек у человека

ұлттық тағамдарымыз – национальные блюда

ерекшелік – различие

құнарлылық – плодородность

дәмді – вкусно; вкусный; лакомый

шөлді қандыратын сусуындар – напитки утоляющие жажду

ірімшік – творог

қаймақ және сүзбе – смета и творог

Мәтінмен жұмыс:

1. Мәтінді оқып, сөздікті дәптерлеріңізге жазыңыз.
2. Мәтінді сөздікті пайдаланып аударыңыз.
3. Мәтінге 5-6 сұрақ-жауап құраңыз.
4. Мәтіннен көмектес септікте тұрған сөздерді теріп жазыңыз.
5. Модаль сөзі қолданылған сөйлемдерді теріп жазыңыз.