

## 2024-2025-nji okuw ýylynda Türkmenistanyň umumy bilim berýän orta mekdepleriniň 10-njy synpy üçin Ýaşayş-durmuş esaslary dersi boýunça sepgit synagynyň SORAGNAMALARY

### 1-nji soragnama

1. 2025-nji ýyl — «Halkara parahatçylyk we ynanyşmak ýyly».
2. Türkmenistanda ýaşlar baradaky aladalar. Türkmenistanyň hormatly Prezidenti Serdar Berdimuhamedowyň «Ýaşlar — Watanyň daýanjy» atly kitaby.
3. Mekdep okuwçysynyň öýdäki (maşgaladaky) borçlarynyň we özbaşdaklygynyň ýokarlanmagy.

### 2-nji soragnama

1. Türkmen halkynyň Milli Lideri Gahryman Arkadagymyzyň «Hakyda göwheri» atly kitabyňyň beden we ruhy taýdan sagdyn nesilleri kemala getirmekdäki ähmiýeti.
2. Durmuş endikleri barada düşünje.
3. Adatdan daşary ýagdaýlar barada düşünje, olaryň toparlara bölünişi (klassifikasiýasy).

### 3-nji soragnama

1. Has giňden ýaýran we howply ýokanç keselleriň häsiýetnamalary.
2. Erkekleriň aýallaryň deň hukuklylyklarynyň konstitusion esaslary.
3. Gigiýena – saglygy goramak we berkitmek baradaky ylym.

### 4-nji soragnama

1. Saglyk barada düşünje.
2. Durmuş himiýasy, onuň görnüşleri, peýdasy we zyýany, himiki şikeslenmeleriň önüniň alnyşy (profilaktikasy).
3. Mugallymyň we okuwçynyň özara gatnaşygy hem-de hyzmatdaşlygy.

### 5-nji soragnama

1. Türkmenistanyň ýokanç keselleriň önüni almakda we olara garşy göreşmekde gazanan üstünlikleri.
2. Sagdyn iýmitlenmegiň piramidasy.
3. Adatdan daşary ýagdaýlar ýüze çykanda ilaty suw we iýmit bilen üpjün etmegiň düzgünleri.

### 6-njy soragnama

1. Howanyň (klimatyň) üýtgemeginiň ýetginjekleriň saglygyna ýetirýän täsirleri. Klimatyň üýtgemeginiň netijelerine uýgunlaşmagyň usullary.
2. Köçe-ýol hereketiniň belgileri, olaryň görnüşleri.
3. Mekdep şikeslenmeleri barada düşünje, okuwçylarda şol şikeslenmeleriň döremeginiň önüniň alnyşy.

### 7-nji soragnama

1. Türkmen halkynyň Milli Lideri Gahryman Arkadagymyzyň «Enä tagzym – mukaddeslige tagzym» atly kitabyňyň maşgalanyň ahlak gymmatlyklaryny kemala getirmekdäki ähmiýeti.
2. Nätanyş haýwanlar çakanda (dişlände) ilkinji kömegiň berilişi.

3. Mekdep okuwçysynyň gün tertibi, onda bolýan üýtgeşmeler.

### 8-nji soragnama

1. Gan arkaly ýokaşýan ýokanç keseller.
2. Mekdep okuwçysy we mekdebiň içki tertip-düzgüni.
3. Türkmenistanyň adam saglygy, onuň goragy we berkidilişi baradaky kanunçylygy.

### 9-njy soragnama

1. Howa-damja ýoly arkaly ýokaşýan ýokanç keseller.
2. Öýe tabşyrylan ýumuşlar ýerine ýetirilende wagtyň dogry paýlanylyşy.
3. Adatdan daşary ýagdaýlarda mekdep okuwçylarynyň özlerini howpsuz alyp barşy.

### 10-njy soragnama

1. Immunitet we sanjymlar.
2. Ýangyn, onuň döremeginiň sebäpleri we önüni alyş çäreleri.
3. Gan akmalarda we ýanyklarda ilkinji kömegiň berilişi.

### 11-nji soragnama

1. Ýokanç keseller, olaryň döremeginiň sebäpleri, ýokuşmaklarynyň ýollary, önüni alyş çäreleri.
2. Mekdep okuwçysynyň hukuklary we borçlary.
3. Göwräni dik ýagdaýda saklamak, onuň görnüşleri, bozulmalary, önüni almagyň ýollary.

### 12-nji soragnama

1. Ýokanç däl keselleriň önüni almagyň ýollary.
2. Mekdep okuwçysynyň lybasy hem-de okuwçynyň daşky keşbine bildirilýän talaplar.
3. Çykyklarda we döwürlerde ilkinji kömegiň berilişi.

### 13-nji soragnama

1. Has giňden ýaýran we howply ýokanç keselleriň häsiýetnamalary,
2. Ýetginjek we onuň okuwdan boş wagty. Boş wagt barada düşünje.
3. Birleşen Milletler Guramasynyň Çaganyň hukuklary baradaky Konwensiýasy.

### 14-nji soragnama

1. Zyýanly endikler, olaryň görnüşleri, döremeginiň sebäpleri, önüni almagyň ýollary.
2. Adamyň saglygyna bilimiň we medeniýetiň edýän täsirleri.
3. Sarygetirmeler (gepatitler), olaryň görnüşleri, ýokaşmagynyň ýollary, önüni alyş çäreleri.

### 15-nji soragnama

1. Ýokanç keselleriň önüni alyş çäreleri.
2. Temperament, temperamentniň görnüşleri (tipleri).
3. Ýörişlerde ulanylýan dermanhanajygyň derman we ilkinji kömegi bermegiň serişdeleri bilen üpjün edilişi.

### 16-njy soragnama

1. Nika, maşgala we eneligi goramak barada Türkmenistanyň kanunçylygy.
2. Özüni alyp barmak we onuň görnüşleri. Öň-özüňe gözegçilik etmek we özüni terbiýelemek.
3. Daşky gurşawyň we klimatyň organizmiň fiziki işjeňligine edýän täsirleri.



### 17-nji soragnama

1. Akyl we fiziki işe ukyplylyk.
2. Şok ýagdaýy barada düşüňje.
3. Dogry (sagdyn) iýmitlenmegiň kadalary.

### 18-nji soragnama

1. Has giňden ýaýran we howply ýokanç däl keselleriň häsiýetnamalary,
2. Bedeni taplamak, onuň görnüşleri, düzgünleri we saglyk üçin ähmiýeti.
3. Önelge (reproduktiw) saglygy we reproduktiw hukuklaryň goralysy.

### 19-njy soragnama

1. Gender barada düşüňje. Gender gatnaşyklary we gender hukuklary.
2. Gurçuk keselleri, olaryň önüni alyş çäreleri.
3. Saglyk üçin howply bolan iýmit önümleri we içgiler.

### 20-nji soragnama

1. Ýetginjeklik döwründe organizmiň ösüşine we onda bolup geçýän özgerişlere täsir edýän şertleriň (faktorlaryň) häsiýetnamalary.
2. Gipodinamiýa, onuň ýüze çykmagynyň sebäpleri. Gipodinamiýanyň önüni almakda fiziki işjeňligiň ähmiýeti.
3. Dowul (panika) barada düşüňje, onuň howpy, döremeginiň sebäpleri hem-de mümkin bolan netijeleri.

### 21-nji soragnama

1. Ýetginjeklik döwründe bedeniň anatomiki we fiziologiki ösüşiniň aýratynlyklary.
2. Kompýuteriň başynda uzak wagtlap oturyp işlemegiň saglyga edýän zyýanly täsiri.
3. Içge ýokançlary we olaryň önüni alyş çäreleri.

### 22-nji soragnama

1. Aşa ýadawlyk, onuň görnüşleri, döremeginiň sebäpleri, önüni alyş çäreleri.
2. Witaminleriň we mineral maddalaryň adam organizmi üçin ähmiýeti.
3. Ýol-ulag hadysalarynyň döremeginiň sebäpleri we olaryň önüni almagyň ýollary.

### 23-nji soragnama

1. Mejbury özbaşdak (awtonom) ýagdaýda suwuň we iýmitiň ýok şertlerinde işe ukyplylygyň saklap galmagyň usullary.
2. Sagdyn durmuş ýörelgeleri barada düşüňje.
3. Mekdepde okuwçynyň özüni alyp barmagynyň kadalary.

### 24-nji soragnama

1. Türkmenistanyň Prezidentiniň 2021 – 2025-nji ýyllar üçin «Saglyk» döwlet Maksatnamasy, onuň maksatlary we wezipeleri.



2. Pandemiýa barada düşünje.

3. Tehnogen häsiýetli adatdan daşary ýagdaýlarda mekdep okuwçylarynyň özlerini howpsuz alyp barmak endikleri.

### 25-nji soragnama

1. Ýokanç keselleriň döremegine täsir edýän şertler.

2. Mejbury özbaşdak (awtonom) ýagdaýda suwy tapmagyň, ony arassalamagyň we zyýansyzlandyrmagyň usullary.

3. Jemgyýetde öňüňi alyp barmagyň kadalary.