**5 клас**

**СИНТАКСИС І ПУНКТУАЦІЯ**

**СЛОВОСПОЛУЧЕННЯ. РЕЧЕННЯ. ЧЛЕНИ РЕЧЕННЯ**

ВИБІРКОВІ ДИКТАНТИ

І. Виписати іменникові й дієслівні словосполучення.

 Невід’ємною умовою збереження здоров’я є вміння володіти емоціями, приборкувати негативні емоції, правильно організовувати свій режим дня й активно відпочивати.

 Загартовування організму, активний відпочинок, прогулянки з друзями, заняття улюбленою справою значно поліпшують емоційний стан людини (З підручника).

Пояснити лексичне значення слова «невід’ємною».

**ОРФОГРАМИ:**

 Написання ненаголошених голосних у коренях слів.

 Написання префіксів З-,С-.

 Уживання апострофа.

 Подовження приголосних.

 Уживання м’якого знака.

 Букви И,І в словах іншомовного походження.

**ПУНКТОГРАМИ:**

 Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

ІІ. Виписати головні члени речення.

**Шкідливий вплив алкоголю на організм**

 Чому багато людей, знаючи про шкідливий вплив алкоголю на організм, свідомо його руйнують? Вважається, що невелика доля алкоголю піднімає настрій, підбадьорює, притуплює страх. Дійсно, алкоголь тимчасово призводить до вдаваного поліпшеного стану. Але з кожним наступним вживанням

-5-

спиртних напоїв людина потребує все більшої її дози. Як будь-яка наркотична речовина алкоголь спричиняє залежність(З підручника).

(51 слово)

**ОРФОГРАМИ:**

Написання сполучень ЙО,ЬО.

Правопис НЕ з різними частинами мови.

Подовження приголосних.

Уживання м’якого знака.

Написання займенників.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в кінці речень.

Розділові знаки в реченнях із відокремленими членами речення.

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

Розділові знаки в реченнях із вставними словами

ІІІ. Виписати другорядні члени речення.

 Алкоголь руйнує всі органи людини, але найбільше вражає головний мозок, серце і печінку.

 Людину з алкогольною залежністю неважко відрізнити від людини, що не вживає алкоголь. Такі люди не дбають про чистоту свого тіла та одягу, від них неприємно тхне, вони худі, з бляклою сіруватою шкірою, вкритою глибокими зморшками. Хворі на алкоголізм живуть у середньому на 10-12 років менше за людей, які не зловживають спиртними напоями.

 Особливо руйнівно алкоголь впливає на несформований організм підлітка (З підручника).

(64 слова)

**ОРФОГРАМИ:**

Правопис частки НЕ з різними частинами мови.

Уживання м’якого знака.

Написання сполучень ЙО,ЬО.

Написання ненаголошених голосних у коренях слів.

Чергування У-В.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

Розділові знаки в складному реченні.

Розділові знаки в реченнях із відокремленими членами

речення.

-6-

ТВОРЧІ ДИКТАНТИ

І. Підібрати і ввести в текст обставини.

 Це трапилось (коли?) школяр Микола Маслов повертався (звідки?). Він йшов (куди?).

 Дорога пролягала мимо річки. Микола йшов і (як?) наспівував пісню.

 Раптом Микола побачив, що тоне маленький хлопчик. Він ковзався на кризі і потрапив (куди?). Микола (як?) кинувся рятувати хлопчика. Він витяг хлопчика (звідки?).

 (Коли?) в школі дізнались про сміливий вчинок школяра. (Де?) директор школи оголосив йому подяку (За О. Зайченко).

(57 слів)

ІІ. З поданих слів складіть речення-прислів’я.

1. Без ніщо людині здоров’я не миле(З народної творчості). 2. Добрі їстимуть зуби й камінь(З народної творчості). 3. Все купити можна, здоров’я – ні тільки(З народної творчості). 4. Горілкою промиєш не розум(З народної творчості). 5. Горілка в хату - розум хати із(З народної творчості). 6. Від п’яного тікає дурний і(З народної творчості). 7. Хміль вода ні – чоловікові біда(З народної творчості). 8. Марнує гроші, розум і здоров’я п’яниця (З народної творчості).

**ОРФОГРАМИ:**

1. Правопис часток НЕ, НІ з іншими словами.
2. Уживання м’якого знака.
3. Чергування І-Й.
4. Уживання апострофа.
5. Чергування У-В.
6. Написання ненаголошених голосних у коренях слів.

**ПУНКТОГРАМИ:**

1. Тире між підметом і присудком.
2. Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.
3. Розділові знаки в складному реченні.

-7-

**ОДНОРІДНІ ЧЛЕНИ РЕЧЕННЯ. ЗВЕРТАННЯ. СКЛАДНІ РЕЧЕННЯ. ПРЯМА МОВА. ДІАЛОГ**

ПОЯСНЮВАЛЬНИЙ ДИКТАНТ

**Вимоги до харчування**

 У період росту дітям треба більше поживних речовин, ніж дорослим. Більші енерговитрати в підлітків також під час фізичного навантаження, а саме: занять фізичною культурою, хореографією, інтенсивних тренувань, спортивних змагань.

 Це не означає, що слід постійно їсти або з’їдати подвійні порції. Так можна швидко погладшати. А це шкодить здоров’ю та заважає виконувати фізичні вправи. Потрібно пам’ятати, що основним «будівельним матеріалом» в організмі людини є білок. Саме завдяки білку, що надходить з їжею, та інтенсивним фізичним тренуванням нарощується м’язова маса. Тому потрібно їсти продукти, багаті на білок. Насамперед нежирне м’ясо, рибу, яйця, молочні продукти, квасолю, боби, горох та інші. Але білок їжі не зможе добре засвоїтися в організмі, якщо в раціоні не буде вітамінів, яких багато в сирих фруктах та овочах.

 Правильне харчування сприяє високій розумовій та фізичній активності. До порушення харчування належать переїдання та недоїдання. Це однаково шкідливо для організму, що росте (За Г Власюком).

(141 слів)

Пояснити лексичне значення слова «енерговитрати».

**ОРФОГРАМИ:**

1. Написання ненаголошених голосних у коренях слів.
2. Уживання м’якого знака.
3. Чергування У-В.
4. Подовження приголосних.
5. Букви И,І в словах іншомовного походження.
6. Уживання апострофа.
7. Написання префіксів З-,С-.

**ПУНКТОГРАМИ:**

1. Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.
2. Розділові знаки в складному реченні.
3. Розділові знаки в реченнях із відокремленими членами речення.

-8-

ЗОРОВО-СЛУХОВИЙ ДИКТАНТ

 Наркотики – це речовини, які спричиняють отруєння організму, призводять до психічної та фізичної залежності, послаблюють волю, шкодять здоров’ю людини, скорочують її життя (З підручника).

(21 слово)

**ОРФОГРАМИ:**

Уживання м’якого знака.

Подовження приголосних.

Написання префіксів ПРЕ-, ПРИ-, ПРІ-, ПЕРЕ-.

Уживання апострофа.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Тире між підметом і присудком.

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

Розділові знаки в складному реченні.

ДИКТАНТ «ПЕРЕВІР СЕБЕ»

 Відомий німецький філософ А. Шопенгаугер писав: «Здоров’я настільки переважає всі блага життя, що воістину здоровий злидар щасливіший за хворого короля». І дійсно, якій би цікавій справі ви не присвятили своє життя, власне здоров’я ваших близьких завжди будуть на першому місці. Щоб зберегти здоров’я змолоду, треба виробити в себе звичку до здорового способу життя (З газети).

(52 слова)

 **ОРФОГРАМИ:**

Уживання великої літери.

Уживання м’якого знака.

Написання префіксів ПРЕ-, ПРИ-, ПРІ-, ПЕРЕ-.

Подовження приголосних.

Уживання апострофа.

Правопис НЕ з різними частинами мови.

 Уподібнення приголосних.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в реченнях з прямою мовою.

 Розділові знаки в складному реченні.

Розділові знаки в реченнях із вставними словами.

-9-

ДИКТАНТ З ОБГРУНТУВАННЯМ

 Дерево, кущ, чагарник, квіти, земля, розмай — без них не уявити жит­тя на землі. Ми, мешканці землі, повинні вирішувати долю зеленого дру­га, захистити його. Треба тільки не заплющувати очей на неподобства. Юні друзі, нехай ніколи не в'яне в наших думках світ яворів, любистків, лелек і зо­зуль. Думаймо, шукаймо, діймо, борімось гуртом, громадою, не будьмо байдужими, сліпими й глухими. Хто збайдужів, не бачить і не чує, що еко­логічна біда — не результат емоцій, не міф. Час отямитися *(За М. Міщенком).*

*(74 слова)*

Поясніть лексичне значення слова «екологія».

**ОРФОГРАМИ:**

Написання ненаголошених голосних у коренях слів.

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

Подовження приголосних.

Написання сполучень ЙО,ЬО.

Уживання м’якого знака.

Уживання апострофа.

Букви И,І в словах іншомовного походження.

Чергування У-В.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

Розділові знаки в реченнях із відокремленими членами речення.

Розділові знаки в реченнях із звертанням.

Тире між підметом і присудком.

КОНТРОЛЬНИЙ ДИКТАНТ

**Який вид спорту я найбільше люблю**

 Найбільше я люблю плавання. Це дуже корисний, захоплюючий вид спорту. З того часу, як я почав займатися плаванням, я перестав хворіти на грип та ангіну. Мені ніяка хвороба не страшна.

-10-

 Плавати дуже приємно. Вода відразу освіжає, стаєш легким, тіло слухняно пливе у воді, відчуваєш себе сильним і вправним. Навіть поганий настрій зникає.

 Уміти плавати повинна кожна людина. А навчитися цього

найлегше в дитинстві. Якщо не вмієш плавати – вчись.

 Плавання загартовує, зміцнює організм. Полюбиш цей вид спорту – виростеш міцним і здоровим (За М.Івановим).

(80 слів).

**ОРФОГРАМИ:**

Подовження приголосних.

Спрощення в групах приголосних.

Написання префіксів ПРЕ-, ПРИ-, ПРІ-, ПЕРЕ-.

Написання сполучень ЙО,ЬО.

Чергування І-Й.

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

 Уподібнення приголосних.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

Розділові знаки в складному реченні.

Тире між підметом і присудком.

**ФОНЕТИКА І ОРФОЕПІЯ. ГРАФІКА**

**І ОРФОГРАФІЯ**

ВИБІРКОВІ ДИКТАНТИ

І. Виписати слова, в яких кількість букв і звуків не збігається.

 Уже змалечку дитина навчається спілкуванню. Так, навіть тримісячна дитина, побачивши, що їй усміхаються, посміхнеться у відповідь. Діти вчаться оцінювати свої вчинки й ставлення до себе близьких людей, спостерігають за їхніми стосунками. Саме в спілкуванні формується особистість.

 Невід’ємною умовою збереження здоров’я є вміння оцінювати свої вчинки, володіти емоціями, приборкувати негативні емоції (З підручника).

(50 слів).

Поясніть лексичне значення слова «особистість».

-11-

**ОРФОГРАМИ:**

Написання прислівників.

Уживання м’якого знака.

Подовження приголосних.

Уживання апострофа.

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

Написання префіксів ПРЕ-, ПРИ-, ПРІ-, ПЕРЕ-.

Чергування У-В.

Чергування І-Й.

 Уподібнення приголосних.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в складному реченні.

Розділові знаки в реченнях із відокремленими членами речення.

 Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

ІІ. Виписати слова із сполученням букв *йо, ьо.*

**Чим загрожує нестача йоду в організмі**

 Йод – важлива складова їжі. За його нестачі уповільнюється ріст, швидко настає втома, погіршується пам’ять, і як наслідок – успішність у школі. Можуть виникнути розлади в роботі щитоподібної залози.

 Йод надходить в організм людини з їжею та в розчиненому у воді стані. Багаті на нього горіхи, молоко, яйця. Найбільше йоду міститься в морепродуктах – креветках, кальмарах, рибі та водоростях. Усім відома водорість ламінарія, яку ще називають «морською капустою», містить багато йоду.

 Раніше нестачу йоду відчували лише мешканці деяких регіонів України, зокрема Закарпаття. Нині ця проблема повсюдна через обов’язкове хлорування питної води. Під час цього процесу йод випаровується.

 Запобігти захворюванням, спричиненим нестачею в організмі йоду, дає змогу використання так званої йодованої солі. Купувати її слід лише в магазинах, оскільки фабричні упаковки містять інструкції щодо її використання. Головне - тримати йодовану сіль у темному місці та використовувати тільки в готову їжу, оскільки йод дуже летка речовина й швидко випаровується (З журналу).

(143 слова )

-12-

**ОРФОГРАМИ:**

Написання сполучень ЙО,ЬО.

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

Уживання м’якого знака.

Чергування У-В.

Написання префіксів РОЗ-,БЕЗ-.

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

Подовження приголосних.

 Уподібнення приголосних.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Тире між підметом і присудком.

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

Розділові знаки в складному реченні.

ІІІ. Виписати слова з м’яким знаком і апострофом.

 1. Вино людину веселить, а потім і ума лишить. 2. Се не доброго роду, п’є горілочку як воду. 3. Хміль не вода, чоловікові біда. 4. Хто п’яницю полюбить, той вік собі погубить. 5. Було багато «На здоров’я», та пішло на безголов’я. 6. Як хочеш здоров’я мати, мусиш рано вставати, а вечора рано лягати. 7. Шинкар любить пияка, та дочки за нього не віддасть *(Народна мудрість).*

ВИБІРКОВО-РОЗПОДІЛЬНИЙ ДИКТАНТ

Виписати слова з буквами *я, ю, є, ї* в дві колонки: в першу – ті, в яких ці букви позначають сполучення звуків, а в другу – ті, що позначають один звук.

 Найнебезпечніше вживання наркотиків у підлітковому та юнацькому віці. У молодому організмі, що росте й розвивається наркотична залежність формується надзвичайно швидко. До заборонених наркотиків звикають набагато швидше, ніж до алкоголю та нікотину. Навіть одноразове вживання наркотику в компанії, бажаючи довести свою особистість, може призвести до наркоманії. Краще рішуче відмовитися від пропозиції спробувати наркотик, ніж занапастити своє життя (За

Г. Малаховим).

(56 слів ).

**ОРФОГРАМИ:**

Подовження приголосних.

Чергування У-В.

-13-

Уживання м’якого знака.

Написання префіксів РОЗ-,БЕЗ-.

Правопис прислівників.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в складному реченні.

Розділові знаки в реченнях із відокремленими членами речення.

ДИКТАНТ-ПЕРЕКЛАД

 Молодежь, преследуешь, формируются, наркотики, отмирание, уничтожение, относиться, употребление, желание, личность, отравление, помощь, зависимость, пагубность, подрастковий возраст, болезнь, организм, поддержка, внимание.

ВИБІРКОВИЙ ДИКТАНТ

Виписати слова з подвоєними приголосними

**Що таке алкоголь**

 Алкоголь є наркотичною речовиною, що діє насамперед на клітини головного мозку, паралізуючи їх. Вживання 50 грамів горілки знищує близько 7,5 тисячі активно працюючих клітин головного мозку. Постійне вживання алкоголю призводить до руйнування особистості.

 Перший прийом алкоголю спричиняє захисну реакцію. Це може бути нудота, блювання, головний біль, запаморочення. І жодних приємних відчуттів, адже в організм потрапила отрута (З підручника ).

(54 слова)

**ОРФОГРАМИ:**

Уживання м’якого знака.

Правопис прислівників.

Подовження приголосних.

Написання сполучень ЙО,ЬО.

Чергування І-Й.

 Уподібнення приголосних.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в складному реченні.

Розділові знаки в реченнях із відокремленими членами

-14-

речення.

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

КОМЕНТОВАНИЙ ДИКТАНТ

**Можливі причини вживання алкоголю**

 Дуже часто можна спостерігати, як бездумно людина ставиться до свого здоров’я. Причини, які спонукають підлітка зробити перший крок до вживання алкоголю, ті самі, що й до тютюнокуріння: цікавість до алкоголю зумовлена рекламою засобів масової інформації та бажанням потрапити до певного кола однолітків; бажання розвеселитися та забути образи чи фізичний біль; бажання здаватися дорослішим і тиск компанії; прагнення розслабитися, позбутися відчуття страху, сором’язливості, скутості (З газети).

(63 слова).

**ОРФОГРАМИ:**

1. Написання ненаголошених голосних у коренях слів.
2. Написання префіксів РОЗ-,БЕЗ-.
3. Уживання м’якого знака.

 Уживання апострофа.

1. Подовження приголосних.
2. Букви И,І в словах іншомовного походження.

**ПУНКТОГРАМИ:**

1. Розділові знаки в складному реченні.
2. Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

ДИКТАНТ З ОБГРУНТУВАННЯМ

 Протидіяти тиску знайомих, які пропонують випити разом, вам допоможуть ваші друзі-однодумці та спорт. А ще знайте: потяг випити спиртного, щоб забути про неприємності, свідчить про слабкість характеру людини, а слабкі люди рідко досягають успіху в житті. З кожною вдалою спробою відмовитися від випивки людина формує свою волю (За Н. Мурашко).

(47 слів)

**ОРФОГРАМИ:**

Написання сполучень ЙО,ЬО.

Уживання м’якого знака.

Написання прикладок.

-15-

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

Подовження приголосних.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в складному реченні.

СЛОВНИКОВІ ДИКТАНТИ

 І. Возз’єднати, здоровенний, невблаганний, щоденно, самовіддано, змінний, рослинний, безупинно, рослинний, беззвучно.

 ІІ. Життя, знання, бажання, вживання, подорожжю, запаморочення, молоддю, ллю, зрання, цінний, піввіку,

руйнування, міццю, сіттю.

 ІІІ. Проїзний, тижневий, захисний, радісний, хвастливий, совісний, цілісний, безвісний, провісний, корисний, гігантський, ненависний, власний, щасливий, туристський, чесний.

ДИКТАНТ «ПЕРЕВІР СЕБЕ»

**Умійте купатися**

 У жаркий літній день часто виникає бажання скупатися, поплавати в чистій, прохолодній воді.

 Купайтеся, плавайте, діти, але пам’ятайте деякі правила поведінки на воді.

 Перше купання слід починати в безвітряну сонячну погоду, коли вода вже достатньо прогрілася. Купатися рекомендується два рази на добу – вранці та ввечері й лише в безпечних, спеціально відведених для цього місцях. Не слід купатися наодинці, бо вразі біди ніхто вам не допоможе.

 Кожний плавець повинен уникати купання в заборонених місцях, щоб не трапилось нещастя (За І Кузьміною).

(77 слів)

**ОРФОГРАМИ:**

Уживання м’якого знака.

Подовження приголосних.

Чергування У-В.

Чергування І-Й

Написання ненаголошених голосних у коренях слів.

Уживання апострофа.

-16-

Написання займенників разом.

Написання сполучень ЙО,ЬО.

Написання прислівників.

Написання префіксів РОЗ-,БЕЗ-.

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

Тире між підметом і присудком.

Розділові знаки в складному реченні.

ПОЯСНЮВАЛЬНИЙ ДИКТАНТ

**Для чого потрібні вітаміни та мінеральні речовини**

 У багатьох продуктах містяться вітаміни та мінеральні речовини. Якщо отримувати мало вітамінів, то очі будуть погано бачити, шкіра втратить пружність, а кістки – міцність. Вітамінів багато у свіжих овочах і фруктах, наприклад, у капусті, моркві, буряку, яблуках, лимонах.

 Для нормального росту зубів і кісток необхідно вживати молоко та молочні продукти: сири, йогурти, кефір. У цих продуктах багато кальцію та фосфору. У багатьох продуктах, які ми споживаємо, є хімічні елементи калій і натрій. Завдяки солям калію та натрію в нашому організмі підтримується сталий вміст води. Обов’язково в їжі має бути залізо. Звісно, не сам метал, а хімічний елемент, що входить до його складу – ферум. За нестачі цього елемента в організмі швидко настає втома, постійно хочеться спати. Заліза багато в усіх овочах і фруктах, зокрема в яблуках (За І.Василашко).

(124 слова).

**ОРФОГРАМИ:**

Написання сполучень ЙО,ЬО.

 Уживання м’якого знака.

 Чергування І-Й.

 Написання ненаголошених голосних у коренях слів.

 Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

 Уживання апострофа.

Чергування У-В.

 Уподібнення приголосних.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

-17-

Розділові знаки в складному реченні.

 Тире у простому реченні.

 Розділові знаки в реченнях із вставними словами.

КОНТРОЛЬНИЙ ДИКТАНТ

**На кригу ще рано!**

 Наступає зимова пора. Річки, ставки й озера вкриваються першою кригою. А у вас, діти, до цього часу вже підготовлені ковзани, санки. Та не забувайте, що в перші дні зими крига ще не зміцніла, хоч і здається товстою. Людини вона не витримає. Безпечною крига буде лише тоді, коли її товщина досягне десяти – дванадцяти сантиметрів.

 Слід остерігатися місць, вкритих снігом. Тут крига наростає ще повільніше, і можна легко провалитися у воду.

 Дуже небезпечні для ковзання ополонки. Вони утворюються там, де є швидкі течії, де в ріки впадають струмки, де виступає джерельна вода (З журналу).

(90 слів)

**ОРФОГРАМИ:**

Написання ненаголошених голосних у коренях слів.

Чергування І-Й.

Уживання м’якого знака.

Написання сполучень ЙО,ЬО.

Чергування У-В.

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

Написання префіксів РОЗ-,БЕЗ-.

 Уподібнення приголосних.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

Розділові знаки в реченнях із звертанням.

Розділові знаки в складному реченні.

Розділові знаки в реченнях із відокремленими членами речення.

**ЛЕКСИКА І ФРАЗЕОЛОГІЯ**

ПОЯСНЮВАЛЬНИЙ ДИКТАНТ

Пояснити значення слова «параолімпійці».

-18-

 Відомі випадки, коли хворі тілесно люди живуть повнокровним життям. Українські параолімпійці, наприклад, завойовують навіть більше медалей, ніж звичайні спортсмени. Коли люди ма­ють, обмежені фізичні можливості, їхні потреби існування й розвитку розвиваються саме за рахунок векторності психічної, соціальної чи духовної складової здоров'я, а найчастіше - за рахунок комплексного розвитку цих складових.

 Здоров'я дає можливість людині виявити себе в рівних сферах діяльності - праці, навчанні, творчос­ті, відпочинку. Воно слугує джерелом бадьорості, і спонукає до пошуків ідеалів, шляхів розвитку, посилює потребу спілкування, участі в громадському житті (З журналу).

(81 слово)

**ОРФОГРАМИ:**

Уживання м’якого знака.

Подовження приголосних.

Написання сполучень ЙО,ЬО.

Уживання апострофа.

Чергування У-В.

Уподібнення приголосних.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

Розділові знаки в складному реченні.

Розділові знаки в реченнях із вставними словами.

Тире між підметом і присудком.

ВИБІРКОВІ ДИКТАНТИ

Виписати антоніми.

 І. 1. Бережи й шануй честь змолоду, а здоров’я - під старість. (З Народної творчості).2. Держи голову в холоді, ноги в теплі, проживеш довгий вік на землі(З Народної творчості). 3. Здоров’я маємо не дбаємо, а стративши – плачемо (З Народної творчості). 4.Здоровий хворого не розуміє(З Народної творчості). 5. Солодко було пити, та гірко платити(З Народної творчості).

**ОРФОГРАМИ:**

Чергування І-Й.

Написання префіксів З-,С-.

Уживання м’якого знака.

Чергування У-В.

-19-

Чергування У-В.

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

Уподібнення приголосних.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

Тире між підметом і присудком.

Тире у простому реченні.

ІІ. Виписати професійні слова.

 До хворої людини треба ставитися уважно й дбайливо. Звісно, насамперед тут потрібен гарний лікар, що вміє правильно поставити діагноз і призначити оптимальний метод лікування. Хвороба часто починається з підвищення температури, ознобу, головного болю.

 Дні хвороби передаються від людини до людини, а інші – ні. Ті, що передаються, називаються інфекційними. Наприклад, грип передається повітряно-крапельним шляхом – це інфекційне захворювання. А от короткозорість однієї людини іншій не передається. Не всі хвороби передаються повітряно-крапельним чи побутовим шляхом. Треба знати, що хворий на СПІД не може нас заразити, якщо просто перебуває поруч і спілкується з нами.

 Треба вчитися берегти своє здоров’я й поводитися розумно, тобто передбачати наслідки власних дій і розуміти, що вони можуть призвести до хвороб (З підручника).

(111 слів)

Поясніть лексичне значення слова «діагноз».

**ОРФОГРАМИ:**

Чергування І-Й.

Правопис прислівників.

Уживання м’якого знака.

Написання складних слів.

Уживання апострофа.

 Уподібнення приголосних.

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в реченнях із вставними словами.

Розділові знаки в складному реченні.

Тире між підметом і присудком.

-20-

ІІІ. Виписати фразеологізми.

 До кінця уроку ми сиділи червоні, як раки, клюючи носом парти. Андрій на перерві поганяв у баскетбол, їхня команда виграла, отож він піднісся духом і заспокоївся. А я не міг ніяк заспокоїтися. Бо це була моя перша за рік двійка. І коли й за що одержана?! Боявсь навіть у коридор виходити – еге, старшокласники на глузи піднімуть: диви, який слабоцюга, не зміг навіть про весну написати! А що ж ти робитимеш у сьомому класі, коли треба буде писати твори на кілька сторінок? З планом, довжелезними цитатами…

 Після уроків я прожогом вискочив із школи і, не чекаючи Андрія, майнув додому. Не дорогою, а городами, неначе злодій, крався, марно ховаючись од людських очей за безлистими кущами. З-за Пухер’янового хліва вискочив чималий собацюга, широкими скоками погнав до мене. То я не рвонув чимдуж од нього, навпаки – став і журно дивився на собацюгу. Ніби припрошував – на укуси нещасного двієчника. Собака різко загальмував, пильно глянув на мене й – крутонув назад.

 Бач, погидував навіть гавкнути на двієчника… (За В. Кавою).

(160 слів )

**ОРФОГРАМИ:**

Уживання великої літери.

Написання ненаголошених голосних у коренях слів.

Уживання м’якого знака.

Написання сполучень ЙО,ЬО.

Чергування І-Й.

Чергування У-В.

Правопис прислівників.

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в реченнях із порівняльними зворотами.

Розділові знаки в складному реченні.

Розділові знаки в кінці речень.

Розділові знаки в реченнях із відокремленими членами речення.

ВІДТВОРЕНИЙ ДИКТАНТ

За виписаними словами іншомовного походження відтворити текст.

-21-

 Спортивна форма, я маю на увазі високий рівень фізичної

підготовки, залежить від багатьох факторів. Серед них одним з вирішальних є суворе додержання правильного режиму дня. Мені доводилося спілкуватися з відомими вченими, інженерами, артистами, письменниками й почути від них, що режим у їхньому житті відіграв вагому роль, допоміг досягти позитивних результатів при напруженій праці.

 З перших днів заняття спортом я виробив правильний режим. Привчив себе лягати й вставати, а також їсти в певний час, свій день починати з ранкової зарядки. Я й досі не знаю смаку тютюну.

 Не меншу роль, ніж загальний режим, відіграє змагальна стратегія. Атлет, який прагне здобути перемогу, повинен розподілити змагання на головні й другорядні, чітко визначити графік підготовки до кожного старту окремо. Такого принципу повинна додержувати кожна людина. Слід правильно планувати свій час, щоб марно не витрачати, вміло поєднувати й свої інтереси.

 Отже, суворий режим дня й змагальна стратегія – це, так би мовити, фундамент перемоги (Заслужений майстер спорту СРСР, дворазовий олімпійський чемпіон В.С. Голубничий.)

(149 слів)

**ОРФОГРАМИ:**

Написання сполучень ЙО,ЬО.

Написання складних слів.

Написання ненаголошених голосних у коренях слів.

Подовження приголосних.

Уживання м’якого знака.

Уподібнення приголосних.

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

Розділові знаки в реченнях із вставними словами.

Розділові знаки в складному реченні.

ДИКТАНТ З ОБГРУНТУВАННЯМ

**Про що говорить мораль**

 Мораль говорить про те, що людина не має права завдавати шкоди іншій людині, вона повинна поважати її особистість і

-22-

зважати на її інтереси. Моральною називають людину, яка вміє дотримуватись слова, не обманює й не зазіхає на чуже добро, не пліткує й не робить підлих учинків.

 У кожному суспільстві існують свої моральні засади. Держава захищає суспільну мораль. Наприклад, в Україні прийнято Закон «Про захист суспільної моралі». Він встановлює правові основи захисту суспільства від поширення продукції, яка негативно впливає на суспільну мораль. Наприклад, він забороняє відеопродукцію, що ображає гідність і честь людини, збуджує низькі інстинкти. Забороняється виробництво й поширення продукції, що пропагує війну, національну й релігійну ворожнечу, принижує чи ображає нації або особистість за національними ознаками, принижує особистість, пропагує безграмотність, наркоманію, токсикоманію, алкоголізм, тютюнопаління й інші шкідливі звички (З журналу).

(126 слів)

Поясніть лексичне значення слова «мораль».

**ОРФОГРАМИ:**

Уживання великої літери.

Уживання м’якого знака.

Подовження приголосних.

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

Написання прикладок.

Чергування І-Й.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в складному реченні.

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

Розділові знаки в реченнях із вставними словами.

КОНТРОЛЬНИЙ ДИКТАНТ

**Чи потрібно дотримуватися режиму харчування ?**

 Іноді підліток харчується так, як вийде. Багато уроків – і він за весь день не з’їв ні крихти, запросили в гості – переїв смачненького. Безладне й непродумане харчування тільки шкодить організму. Уся травна система готова до прийому їжі в певний час і тому сигналізує про це. Людина, яка звикла до певного режиму харчування, може за сигналами свого шлунку перевіряти годинники. Якщо ж із якихось причин черговий прийом їжі не відбувся, організм змушений перебудовуватися,

-23-

що може спричинити неприємні наслідки. Часті порушення режиму харчування сприяють появі виразок, гастритів та інших

захворювань (За І.Кузьміною).

(87 слів)

**ОРФОГРАМИ:**

Уживання м’якого знака.

Уживання апострофа.

Написання префіксів РОЗ-, БЕЗ-.

Написання префіксів ПРЕ-, ПРИ-, ПРІ-, ПЕРЕ-.

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

Подовження приголосних.

Написання сполучень ЙО,ЬО.

Написання займенників.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в складному реченні.

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

**БУДОВА СЛОВА Й ОРФОГРАФІЯ**

ВИБІРКОВІ ДИКТАНТИ

І. Виписати спільнокореневі слова

**Пустувати у воді – бути біді**

 Хто не любить купатися! Вода зміцнює здоров’я, загартовує, дає задоволення.

 Перед купанням корисно прийняти сонячну ванну, але у воду після цього заходити не можна. Тіло повинно трохи охолонути. Для цього добре зробити обтирання водою.

 Не треба пустувати у воді! Це може призвести до нещастя.

Купатися треба тільки в спеціально відведених для цього місцях, не можна пірнати в незнайомому місці. Це небезпечно.

 Не слід перебувати у воді до ознобу, щоб не простудитися й щоб уникнути судороги. Бути у воді можна не більше 10-15 хвилин. Запливати далеко не слід.

 Якщо ти не вмієш плавати – учись. Учитися плавати найкраще в дитячі роки. Це вміння дуже згодиться в майбутньому (За Т Подолян).

(104 слова)

**ОРФОГРАМИ:**

-24-

Уживання м’якого знака.

Уживання апострофа.

Подовження приголосних.

Написання сполучень ЙО,ЬО.

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

Написання префіксів ПРЕ-, ПРИ-, ПРІ-, ПЕРЕ-.

Написання ненаголошених голосних у коренях слів.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в кінці речень.

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

Розділові знаки в складному реченні.

ІІ. Виписати слова з префіксами.

 Кожен день у нього був чітко розпланований. 0 шостій годині підйом, ранкова гімнастика, легкий сніданок. 0 сьомій – хлопець купався в ставку. Потім швидко одягався й поспішав до школи.

 Після уроків біг на тренування з гімнастики. А вечори присвячував математиці й музиці.

 Його завжди вабив небесний простір. Він мріяв про польоти людей у космос. Довгі роки напруженої праці привели до здійснення мрії.

 Сьогодні космічні кораблі підкоряють небесні простори.

Ім’я першого українського космонавта — Анатолій Каденюк (З підручника).

(73 слова)

**ОРФОГРАМИ:**

Уживання м’якого знака.

Уживання апострофа.

Написання префіксів РОЗ-,БЕЗ-.

Написання сполучень ЙО,ЬО.

Уподібнення приголосних.

Подовження приголосних.

Чергування У-В.

Чергування І-Й.

Написання префіксів ПРЕ-, ПРИ-, ПРІ-, ПЕРЕ-.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

Тире між підметом і присудком.

ІІІ. Виписати слова з суфіксами.

-25-

 Для того, щоб запобігти карієсу необхідно: регулярно дотримуватися гігієни ротової порожнини; регулярно (двічі на рік) відвідувати стоматолога для профілактичного огляду рота і вчасного виявлення хворих зубів; консультуватися в лікаря щодо вибору зубної пасти; стежити за своїм раціоном; харчування має бути повноцінним і збалансованим необхідними мінеральними речовинами і вітамінами (З підручника).

(48 слів)

**ОРФОГРАМИ:**

Написання слів іншомовного походження.

Написання прислівників.

Подовження приголосних.

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в складному реченні.

СЛОВНИКОВІ ДИКТАНТИ

 І. Витекти, витікати, застерегти, застерігати, спостерігати, спостерегти, свіжості, чорніти, щирість, гідний, починати, розкішний, берегти, бережу, народити, народжений.

 ІІ. Спланувати, сформувати, схвилюватись, схуднути, скомбінувати, схвалити, схитнулись, сповзти, скликати, створити, скочити, скупатися, скінчити.

 ІІІ. Зміряти, здати, злити, збігти, зсипати, зрізати, зв’язати, зціпити, змішати, зсохнути, знайти, зламати, зважити, зробити, здобувати, зрушити, змити, змужніти, зміцніти.

 ІV. Розробити, розвідати, роз’єднати, розбудувати, розгладити, розбудити, розформувати, розігріти.

 V. Безаварійний, безгласний, бездефектний, безживний, безлісний, безплідний, безсистемний, безнадійний, безсмертя, безтурботний.

 VІ. Приєднати, прірва, придбати, преспокійний, предорогий, пригнічувати, привабити, преспокійний, преглибокий, пригубити, присудити, притихнути.

-26-

ПОЯСНЮВАЛЬНИЙ ДИКТАНТ

 Вживання алкоголю,так само, як і паління, завдає непоправної шкоди вашому здоров'ю. Звичка вживати спиртні напої часто переростає в алкоголізм.

 Чому це відбувається? У головному мозку існують центри позитивних емоцій, і алкоголь, потрапляючи в організм, активізує діяльність клітин цих центрів. Спочатку він знижує нервову напругу, приглушує по­чуття тривоги та страху й підсилює позитивні емоції.

 Якщо концентрація алкоголю в крові знижується, мозок починає посилати сигнали, які вимагають уве­дення в організм нової дози. Унаслідок цього виникає потреба обов'язкового вживання спиртного. На жаль, цей процес незворотний. Порушити нормальну роботу мозку дуже легко, а відновити — майже неможливо (З журналу).

(93 слова)

**ОРФОГРАМИ:**

Подовження приголосних.

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

Написання слів іншомовного походження.

Уживання м’якого знака.

Написання ненаголошених голосних у коренях слів.

Написання префіксів ПРЕ-, ПРИ-, ПРІ-, ПЕРЕ-.

Уподібнення приголосних.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в кінці речень.

 Розділові знаки в складному реченні.

Розділові знаки в реченнях із відокремленими членами речення.

 Розділові знаки в реченнях із вставними словами

ЗОРОВО-СЛУХОВИЙ ДИКТАНТ

**Закон України «Про охорону здоров’я»**

 Закон України «Про охорону здоров'я» проголо­шує, що кожна людина має природне невід'ємне й непорушне право на охорону здоров'я. Суспільство й держава відповідальні перед сучасним і майбутнім поколіннями за рівень здоров'я й збереження генофонду народу України

 Стаття 59. Піклування про зміцнення та охорони здоров'я

-27-

дітей і підлітків.

 Батьки зобов'язані піклуватися про здоров'я своїх дітей, їхній фізичний та духовний розвиток, ведення ними здорового способу життя. У разі порушення цьо­го обов'язку, якщо воно завдає істотної шкоди здоров'ю дитини, винні у встановленому

порядку можуть бути позбавлені батьківських прав (З Конституції України).

(83 слова)

**ОРФОГРАМИ:**

Уживання великої літери.

Уживання м’якого знака.

Уживання апострофа.

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

Подовження приголосних.

Написання прикладок.

Написання сполучень ЙО,ЬО.

**ПУНКТОГРАМИ:**

 Розділові знаки в складному реченні.

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

КОНТРОЛЬНИЙ ДИКТАНТ

**Що допомагає зберегти здоров’я?**

 Насамперед – це фізична активність. Один видатний мислитель сказав: «Життя – це рух». Без руху практично будь-який організм стає слабким і хворим. Звичайна ранкова зарядка збадьорює, підвищує апетит, поліпшує настрій. Заняття спортом не просто впливають на м’язи, вони формують характер, зміцнюють витримку, загартовують волю.

 Зберігати здоров’я допомагають також природні фактори: сонце, повітря та вода. При їхньому розумному використанні можна тренувати свої захисні сили. Таке тренування називають загартовуванням. У результаті загартовування людський організм може протистояти впливу негативних факторів – зміні температурного режиму навколишнього середовища, підвищенню вологості й цілому ряду інших (За О.Ващенко).

(86 слів)

**ОРФОГРАМИ:**

 Написання прислівників.

-28-

 Уживання м’якого знака.

Уживання апострофа.

Написання займенників.

Написання сполучень ЙО,ЬО.

Написання ненаголошених голосних у коренях слів.

Подовження приголосних.

Чергування І-Й.

Чергування У-В.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в реченнях з прямою мовою.

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

**СЛОВОТВІР І ОРФОГРАФІЯ**

ВИБІРКОВІ ДИКТАНТИ

І. Виписати слова, утворені префіксальним способом.

**Найпоширеніші ураження й допомога при них**

 При переломах кісток кінцівокслід накласти шину з паличок, пру­тиків, очерету. Розмістити зламану руку або ногу так, аби вона пере­бувала вище тіла. Прикласти холодний компрес. Дати знеболювальне. Не можна намагатися вправляти уламки кісток, накладати шини в місці, де виступає кістка, прикладати грілку, без потреби знімати одяг і взуття (у місці перелому одяг слід вирізати)(З підручника).

(54 слова)

**ОРФОГРАМИ:**

 Написання префіксів ПРЕ-, ПРИ-, ПРІ-, ПЕРЕ-.

Написання ненаголошених голосних у коренях слів.

Написання префіксів З-,С-.

Чергування У-В.

Чергування І-Й.

**ПУНКТОГРАМИ:**

 Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

Розділові знаки в складному реченні.

Розділові знаки в реченнях із вставними (словосполученнями, реченнями.

ІІ. Виписати слова, утворені суфіксальним способом.

-29-

 При сильній кровотечіслід перетиснути ушкоджену судину пальцем. Сильно зігнути ушкоджену кінцівку, підклавши під коліно або лікоть ва­лик із тканини. Накласти джгут (він накладається із зазначенням часу), але не більше ніж на півтори години. Потім слід його послабити, а коли кінцівка потеплішає й стане рожевою, знову затягти. При невеликих кровотечахнакрити рану стерильною серветкою й забинтувати (З підручника).

(56 слів)

**ОРФОГРАМИ:**

Написання префіксів ПРЕ-, ПРИ-, ПРІ-, ПЕРЕ-.

Уживання м’якого знака.

 Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

 Чергування І-Й.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в реченнях із відокремленими членами речення.

Розділові знаки в реченнях із вставними реченнями.

Розділові знаки в складному реченні.

ІІІ. Виписати слова, утворені префіксально-суфіксальним способом.

 При непритомностітреба покласти потерпілого на спину. Розстібнути комір, пояс. Розтерти руки, ноги, спину й груди спиртом, горілкою або одеколоном. Піднести до носа ватку з нашатирним спиртом. Не можна пе­реносити, підіймати, намагатися посадити потерпілого, обмотувати його голову холодними ганчірками (З підручника).

(39 слів)

**ОРФОГРАМИ:**

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

Написання префіксів РОЗ-,БЕЗ-.

Чергування І-Й.

 Написання ненаголошених голосних у коренях слів.

Написання префіксів ПРЕ-, ПРИ-, ПРІ-, ПЕРЕ-.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

-30-

ІV. Виписати слова, утворені способом складання.

 Для збереження здоров’я велике значення має режим і ритм життя. Тіло людини пристосоване до чергування дня й ночі. Тому сон і харчування, праця й відпочинок – усе підлягає законам ритму.

 Людина відрізняється від тварини тим, що вміє трудитися. Праця так само допомагає їй зберігати здоров’я. Ледача людина, яка не знає чим зайнятися, ніколи не буде здоровою. Фізична й розумова праця – це не тільки втома, а ще й радість творіння. Всі довгожителі були дуже працьовитими (З журналу).

(73 слова)

Поясніть лексичне значення слова «режим».

**ОРФОГРАМИ:**

Уживання м’якого знака.

Уживання апострофа.

Подовження приголосних.

Написання префіксів ПРЕ-, ПРИ-, ПРІ-, ПЕРЕ-.

Чергування І-Й.

Написання ненаголошених голосних у коренях слів.

Чергування У-В.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

Розділові знаки в складному реченні.

Тире між підметом і присудком.

ДИКТАНТ «ПЕРЕВІР СЕБЕ»

 Людство винайшло безліч засобів для чищення зубів. Це порошки, деревне вугілля, крейда, гіпс, коріння деяких рослин, смола, зерна какао й відповідні інструменти – зубочистки й щітки.

 Перша зубна щітка з’явилася за 400 років до нашої ери. Тоді її називали «зубним віником». Незважаючи на такий солідний вік, зубна щітка ще й досі з нами.

 Зуби слід чистити й вранці, й ввечері, й після їжі. Головне – регулярно чистити! Якщо зуби чистять час від часу, скажімо, по неділях чи великих святах, то це призводить до того, що зубний наліт устигає просочитися солями, і його неможливо зняти щіткою (З журналу).

(92 слова) -31-

**ОРФОГРАМИ:**

Подовження приголосних.

Написання ненаголошених голосних у коренях слів.

Чергування І-Й.

Уживання м’якого знака.

Уживання апострофа.

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

Правопис прислівників.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

Розділові знаки в складному реченні.

Тире між підметом і присудком.

ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИЙ ДИКТАНТ

**Вірний друг**

 Наступила зима. Сніжок запорошив річку, вкриту тонкою кригою.

 Сергійко з санчатами побіг до крутого берега річки. За ним помчався його вірний Дружок. Він радісно скавучав і бігав навколо господаря.

 Сергійко сів у санки й вирішив з’їхати до річки. Але що це з Дружком? Він голосно загавкав і перепинив шлях хлопчикові. Сергійко відштовхнув його, тоді собака кинувся до річки. Тріснула слабка крига. Дружок обережно відступив назад. Хлопчик зрозумів, яка небезпека його підстерігала.

 Тонкий шар криги не витримав би людини. Особливо небезпечні вкриті снігом місця. Ковзатися можна лише тоді, коли товщина криги досягне десяти – дванадцяти сантиметрів. (За М. міщенко).

(94 слова)

**ОРФОГРАМИ:**

Уживання апострофа.

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

Написання ненаголошених голосних у коренях слів.

Чергування І-Й.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в реченнях із відокремленими членами речення.

-32-

Розділові знаки в кінці речень.

Розділові знаки в складному реченні.

ПОЯСНЮВАЛЬНИЙ ДИКТАНТ

 Наше здоров’я залежить від спадкості. Батьки передають нам свої ознаки й властивості, зокрема й ті, що визначають здоров’я. Але здоров’я значною мірою залежить і від самої людини, від її способу життя та звичок. Збереженню здоров’я сприяють також позитивні емоції, правильне харчування, дотримання особистої гігієни (З журналу).

(44 слова)

**ОРФОГРАМИ:**

Уживання м’якого знака.

Написання префіксів ПРЕ-, ПРИ-, ПРІ-, ПЕРЕ-.

Уживання апострофа.

**ПУНКТОГРАМИ:**

 Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

Розділові знаки в складному реченні.

 Розділові знаки в реченнях із вставними словами

КОМЕНТОВАНИЙ ДИКТАНТ

 Дієта – це спеціальне харчування. Вона невіддільна від режиму харчування, тобто це означає, що слід правильно розподіляти їжу протягом дня за калорійністю й кількістю, правильно поєднувати різні продукти й страви. Підліткові краще харчуватися чотири-п’ять разів на день. Дорослим можна їсти три рази на день (З підручника).

(44 слова)

**ОРФОГРАМИ:**

Подовження приголосних.

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

Написання префіксів РОЗ-,БЕЗ-.

Уживання м’якого знака.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Тире між підметом і присудком.

Розділові знаки в складному реченні.

-33-

ДИКТАНТ ОБГРУНТУВАННЯМ

 Продукти, що містять білки рослинного походження, краще їсти в першій половині дня, молочно-рослинну - в другій, тимчасом як увечері ліпше посмакувати стравами, які швидко перетравлюються, і по змозі не вживати гострого й смаженого.

Вечеряти варто за дві години перед сном (З підручника).

(39 слів)

**ОРФОГРАМИ:**

Подвоєння приголосних.

Подовження приголосних.

Подовження приголосних.

Написання прислівників.

Написання префіксів ПРЕ-, ПРИ-, ПРІ-, ПЕРЕ-.

Написання складних прикметників.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в складному реченні.

ДИКТАНТ «ПЕРЕВІР СЕБЕ»

 Порушення прийому їжі, а саме харчування один або два рази на день погано впливає на самопочуття. Людина при такому харчуванні відчуває сильний голод, їжа погано засвоюється. Коли ж людина харчується 3-4 рази на добу, у неї гарний апетит, і вона не має проблем із засвоєнням їжі. А при шестиразовому харчуванні апетит, навпаки, погіршується й погано засвоюється їжа. Отже, усе добре в міру (З підручника).

(61 слово)

**ОРФОГРАМИ:**

Подовження приголосних.

Написання сполучень ЙО,ЬО.

Уживання м’якого знака.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в складному реченні.

Розділові знаки в реченнях із вставними словами.

-34-

КОНТРОЛЬНИЙ ДИКТАНТ

 Здоровий спосіб життя не вимагає якоїсь спеціальної підготовки, він розрахований на звичайну людину. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворюванням, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини. Головне – замислитися про наслідки своїх дій. Зрозуміло, що для того, аби бути здоровим, слід докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо ж із якихось причин вони вже є, то слід ужити всіх заходів, аби їх позбутися.

 Здоровий спосіб життя – це дотримання, звичне виконання певних правил, що забезпечують ваш гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров’я (За

С. Васильєвою).

(90 слів)

**ОРФОГРАМИ:**

Подовження приголосних.

Правопис НЕ, НІ з різними частинами мови.

Написання префіксів РОЗ-, БЕЗ-.

Уживання м’якого знака.

Правопис займенників.

**ПУНКТОГРАМИ:**

Розділові знаки в складному реченні.

Тире між підметом і присудком.

Розділові знаки в реченнях із відокремленими членами

речення.

Розділові знаки в реченнях з однорідними членами.

-35-