Четене с разбиране за 7. клас: Не е мързел

Прочети текста внимателно. Обосновавай отговорите си с текста.

Име: _____ Дата: _____

А. Прочети текста "Не е мързел"

Много родители смятат, че тийнейджърите са мързеливи, защото трудно стават сутрин. Учените обаче имат друго обяснение.

Сънят се управлява отчасти от хормона мелатонин. Вечер тялото го отделя и ние започваме да се чувстваме сънливи. В юношеска възраст обаче вътрешният часовник се измества. Мелатонинът започва да се отделя по-късно вечерта и затова тийнейджърът просто не се чувства уморен в десет часа.

В същото време нуждата от сън не намалява. Специалистите препоръчват на младежите между 13 и 18 години да спят по 8 до 10 часа на нощ. Липсата на сън се отразява на паметта, вниманието и настроението.

Има и още една причина: екраните. Светлината от телефона и таблета може да забави отделянето на мелатонин. Така един последен клип в леглото лесно се превръща в час по-малко сън. Кофеинът в кафето и в енергийните напитки също пречи на съня, дори ако е изпит следобед.

Вътрешният часовник се настройва главно от светлината. Сутрешната дневна светлина помага на тялото да се събуди, а вечер да се умори по-рано. Затова е полезно сутрин да излезеш навън или поне да отвориш завесите.

Мнозина се опитват да наваксат съня през уикенда и спят до обяд. Това обаче измества вътрешния часовник още повече и понеделник сутрин става още по-труден. Когато алармата звъни в 6:30, тялото на тийнейджъра още не е готово за деня. Затова първите часове в училище често минават като в мъгла.

Какво може да се направи? Учените съветват телефонът да остава извън спалнята, а лягането и ставането да са по едно и също време, дори през уикенда. Последният час преди лягане е добре да минава без екран: с книга, разговор или музика. В някои училища по света учебният ден вече започва по-късно. Проучванията там показват, че учениците закъсняват по-рядко и се чувстват по-бодри в час.

Следващия път, когато някой каже, че тийнейджърите са мързеливи, можем да отговорим: не е мързел, а биология.

Б. Вярно или невярно?

Запиши В за вярно и Н за невярно.

Мелатонинът ни прави сънливи. ___

Нуждата от сън намалява. ___

Екранът може да пречи на съня. ___

Спането до обяд помага. ___

Четене с разбиране за 7. клас: Не е мързел

В. Избери верния отговор

Огради буквата на верния отговор.

1. Коя е основната теза на текста?
А) Тийнейджърите са мързеливи и родителите трябва да ги будят по-рано.
Б) Тийнейджърите стават трудно заради биологията си, а не от мързел.
В) Телефоните са единствената причина тийнейджърите да не спят.

2. Каква е функцията на последното изречение?
А) да зададе нов въпрос, на който текстът не отговаря
Б) да опише случка от живота на автора
В) да обобщи тезата накратко и запомнящо се

Г. Отговори

1. Кои три неща се влошават при липса на сън според текста?

2. Защо авторът започва текста с мнението на родителите?

3. Защо спането до обяд през уикенда не помага според текста?

4. Ученик заспива в 23:00 часа и става в 6:30 часа. Колко часа спи? Достатъчно ли е според текста?

5. Твоето мнение: Кой от съветите в текста би приложил ти? Защо?

Отговори

За проверка от родител или учител.

Б. Вярно или невярно?

Мелатонинът ни прави сънливи. В

Нуждата от сън намалява. Н

Екранът може да пречи на съня. В

Спането до обяд помага. Н

В. Избери верния отговор

1. Коя е основната теза на текста? Отговор: Б) Тийнейджърите стават трудно заради биологията си, а не от мързел.

2. Каква е функцията на последното изречение? Отговор: В) да обобщи тезата накратко и запомнящо се

Г. Отговори

1. Кои три неща се влошават при липса на сън според текста? Отговор: Паметта, вниманието и настроението.

2. Защо авторът започва текста с мнението на родителите? Отговор: За да го опровергае: първо показва често срещано мнение, а после обяснява, че то е погрешно.

3. Защо спането до обяд през уикенда не помага според текста? Отговор: Защото измества вътрешния часовник още повече и понеделник сутрин става още по-труден.

4. Ученик заспива в 23:00 часа и става в 6:30 часа. Колко часа спи? Достатъчно ли ... Отговор: 7,5 часа. Не е достатъчно: препоръката е от 8 до 10 часа.

5. Твоето мнение: Кой от съветите в текста би приложил ти? Защо? Отговор: Примерен отговор: Бих оставял телефона извън стаята, защото често гледам клипове до късно. Важно е ученикът да посочи съвет от текста и да обясни защо е подходящ за него.

Играй същата тема онлайн

Игра "Тест по български език (НВО)": насочи камерата на телефона към кода.

bg.school/igra/bel7-test