

2025-2026-njy okuw ýylynda Türkmenistanyň umumybilim edaralarynyň 10-njy synpy üçin ýaşayyş-durmuş esaslary dersi boýunça sepgit synagynyň SORAGNAMALARY

1-nji soragnama

1. Türkmenistanyň Prezidentiniň 2021 – 2025-nji ýyllar üçin «Saglyk» döwlet Maksatnamasy (rejelenen görnüşi), onuň maksatlary we wezipeleri.
2. Mejbury özbaşdak (awtonom) ýagdaýda suwy gözläp tapmagyň, ony arassalamagyň we zyýansyzlandyrmagyň usullary.
3. Mugallym bilen okuwçynyň özara gatnaşygy hem-de hyzmatdaşlygy.

2-nji soragnama

1. Türkmen halkynyň Milli Lideri Gahryman Arkadagymyzyň «Enä tagzym – mukaddeslige tagzym» atly kitabyňyň maşgalanyň ahlak gymmatlyklaryny kemala getirmekdäki ähmiýeti.
2. Witaminleriň we mineral maddalaryň adam organizmi üçin ähmiýeti.
3. Ýörişlerde ulanylýan dermanhanajygyň derman we ilkinji kömegi bermegiň serişdeleri bilen üpjün edilişi.

3-nji soragnama

1. Nika we maşgala, eneligi goramak barada Türkmenistanyň kanunçylygy.
2. Öýe tabşyrylan ýumuşlar ýerine ýetirilende wagtyň dogry paýlanylyşy.
3. Sarygetirmeler (gepatitler), olaryň görnüşleri, ýokuşmagynyň ýollary, önüni alyş çäreleri.

4-nji soragnama

1. Türkmen halkynyň Milli Lideri Gahryman Arkadagymyzyň «Hakyda göwheri» atly kitabyňyň beden we ruhy taýdan sagdyn nesilleri kemala getirmekdäki ähmiýeti.
2. Gipodinamiýa, onuň ýüze çykmagynyň sebäpleri. Gipodinamiýanyň önüni almakda fiziki işjeňligiň ähmiýeti.
3. Gan akmalarda we ýanyklarda ilkinji kömegiň berilişi.

5-nji soragnama

1. Has giňden ýaýran we howply ýokanç keselleriň häsiýetnamalary.
2. Kompýuteriň başynda uzak wagtlap oturyp işlemegiň saglyga ýetirýän zyýanly täsiri.
3. Mekdepde okuwçynyň özüni alyp barmagynyň kadalary.

6-njy soragnama

1. Türkmenistanda ýaşlar barada edilýän aladalar. Türkmenistanyň hormatly Prezidenti Serdar Berdimuhamedowyň «Ýaşlar — Watanyň daýanjy» atly kitaby.
2. Erkekleriň we aýallaryň deňhukuklylygynyň konstitusion esaslary.
3. Dogry (sagdyn) iýmitlenmegiň kadalary.

7-nji soragnama

1. Ýokanç keselleriň döremegine täsirini ýetirýän faktorlar.
2. Durmuş endikleri barada düşünje.
3. Göwräni dik ýagdaýda saklamak, onuň görnüşleri, bozulmalary, önüni almagyň ýollary.

8-nji soragnama

1. Has giňden ýaýran we howply ýokanç däl keselleriň häsiýetnamalary.
2. Hojalyk himiýasy, onuň görnüşleri, peýdasy we zýýany. Himiki şikeslenmeleriň öňüniň alnyşy.
3. Dowul (panika) barada düşünje, onuň howpy, döremeginiň sebäpleri hem-de onuň netijeleri.

9-njy soragnama

1. Aşa ýadawlyk we ýadawlyk, olaryň görnüşleri, döremeginiň sebäpleri, alamatlary we getirýän netijeleri.
2. Nätanyş haýwanlar çakanda (dişlände) ilkinji kömegiň berlişi.
3. Ýol-ulag hadysalarynyň döremeginiň sebäpleri we olaryň öňüni almagyň ýollary.

10-njy soragnama

1. Saglyk barada düşünje.
2. Sagdyn iýmitlenmegiň piramidasy.
3. Daşky gurşawyň we klimatyň organizmiň fiziki işjeňligine ýetirýän täsirleri.

11-nji soragnama

1. Mejbury özbaşdak (awtonom) ýagdaýda suwuň we iýmitiň ýok şertlerinde işe ukyplylygyny saklap galmagyň usullary.
2. Mekdep okuwçysynyň lybasy hem-de okuwçynyň daşky keşbine bildirilýän talaplar.
3. Adatdan daşary ýagdaýlar barada düşünje, olaryň toparlara bölünişi (klassifikasiýasy).

12-nji soragnama

1. Gan arkaly ýokaşýan ýokanç keseller.
2. Adamyň saglygyna bilimiň we medeniýetiň edýän täsirleri.
3. Mekdep okuwçysynyň öýdäki (maşgaladaky) borçlarynyň ýokarlanmagy we özbaşdaklyk.

13-nji soragnama

1. Akyl we fiziki işe ukyplylyk.
2. Temperament, onuň görnüşleri.
3. Howply özüni alyp baryş, onuň getirýän netijeleri, öňüni alyş çäreleri.

14-nji soragnama

1. Türkmenistanyň ýokanç keselleriň öňüni almakda we olara garşy göreşmekde gazanan üstünlikleri.
2. Ýetginjek we onuň okuwdan boş wagty. Boş wagt barada düşünje.
3. Adatdan daşary ýagdaýlarda mekdep okuwçylarynyň özlerini howpsuz alyp barmagynyň başarnyklary.

15-nji soragnama

1. Gender barada düşünje. Gender gatnaşyklary we gender hukuklary.
2. Köçe-ýol hereketiniň belgileri, olaryň görnüşleri.
3. Adatdan daşary ýagdaýlar döwründe lukmana çenli ilkinji kömegiň berilişi.

16-njy soragnama

1. Howa-damja ýoly arkaly ýokaşýan ýokanç keseller.
2. Mekdep okuwçysynyň hukuklary we borçlary.

3. Türkmenistanyň adam saglygy, onuň goragy we berkidilişi baradaky kanunçylygy.

17-nji soragnama

1. Immunitet we sanjymlar.
2. Özüni alyp barmak we onuň görnüşleri. Öz-özüne gözegçilik etmek we özüni terbiýelemek.
3. Mekdep şikeslenmeleri barada düşünje, okuwçylarda şikeslenmeleriň döremeginiň önüniň alnyşy.

18-nji soragnama

1. Ýokanç keseller, olaryň döremeginiň sebäpleri, ýokuşmaklarynyň ýollary, önüni alyş çäreleri.
2. Bedeni taplamak, onuň görnüşleri, düzgünleri we saglyk üçin ähmiýeti.
3. Şikeslerde we döwürlerde ilkinji kömegiň berilişi.

19-njy soragnama

1. Ýokanç keselleriň önüni alyş çäreleri.
2. Sagdyn durmuş ýörelgeleri barada düşünje.
3. Birleşen Milletler Guramasynyň Çaganyň hukuklary baradaky Konwensiýasy.

20-nji soragnama

1. Zyýanly endikler, olaryň görnüşleri, döremeginiň sebäpleri, önüni almagyň ýollary.
2. Gurçuk keselleri, olaryň önüni alyş çäreleri.
3. Jemgyýetde özüni alyp barmagyň kadalary.

21-nji soragnama

1. Ýokanç däl keselleriň önüni almagyň ýollary.
2. Şok ýagdaýy barada düşünje.
3. Mekdep okuwçysynyň gün tertibi, onda bolýan üýtgeşmeler.

22-nji soragnama

1. Ýetginjeklik döwründe organizmiň ösüşine we onda bolup geýän özgerişlere täsir edýän şertleriň (faktorlaryň) häsiýetnamalary.
2. Içege ýokançlary we olaryň önüni alyş çäreleri.
3. Şikeslenmeler döwründe ilkinji kömegiň berilişi.

23-nji soragnama

1. Pandemiýa barada düşünje.
2. Ýetginjeklik döwründe bedeniň anatomiki we fiziologiki ösüşiniň aýratynlyklary.
3. Klimatyň üýtgemeginiň yetginjekleriň saglygyna ýetirýän täsirleri.

24-nji soragnama

1. Ýangyn, onuň döremeginiň sebäpleri we önüni alyş çäreleri.
2. Saglyk üçin howply iýmit önümleri we içgiler.
3. Gigiýena – saglygy goramak we berkitmek baradaky ylym.

25-nji soragnama

1. Türkmenistanda 2026-njy ýylyň “Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistan – bedew batly at-myraýyň mekany” ýyly diýlip yglan edilmegi.
2. Mekdep okuwçysy we mekdebiň içki tertip-düzgüni.
3. Reproduktyw saglyk we reproduktyw hukuklaryň goralyşy.