

Задания

1 (письменного) тура олимпиады по русскому языку
в школах с казахским языком обучения

1. Внимательно прочитайте текст и определите его основную мысль.
2. Составьте синквейн к ключевому слову-существительному из заголовка.
3. Напишите эссе на основе основной мысли текста с опорой на синквейн.
4. Выпишите из текста выделенное предложение и выполните его полный синтаксический разбор, объясните расстановку знаков препинания.

Критерии оценки:

1. Отсутствие лексико-грамматических ошибок – 10 б.
2. Полнота и логика изложения – 20 б.
3. Правильное составление синквейна – 10 б.
4. Правильный разбор предложения – 10 б.

Все задания оцениваются общей суммой в 50 баллов. Время выполнения – 120 минут.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ УСТАЛОСТИ

Учёные установили: снижение активности, длительный дневной сон усиливают усталость, если только она не вызвана болезнью.

У врача на этот случай обычно две рекомендации: одна – не обращать внимания на усталость, другая – отдыхать как можно больше. Так вот, учёные, изучавшие состояние усталости и её лечение, доказали: подобные рекомендации неприемлемы. Единственное и самое действенное средство в данном случае – усиление активности, регулярные, приносящие удовольствие физические упражнения.

Наблюдения велись над старшеклассниками. Известно, что, несмотря на юный возраст, многие из них быстро устают. У тех из них, кто пытался побороть усталость длительным сном, ничего не получалось. Усталость не только не проходила, а, напротив, усиливалась. А у тех, кто делал ежедневные прогулки, небольшие пробежки и другие физические упражнения, наступало заметное улучшение. Это обстоятельство нужно учитывать молодым людям.

Учёные утверждают, что большинство людей, которые жалуются на усталость, физически здоровы. Но им нужно внести изменения в свой образ жизни, который вызывает ухудшение общего состояния. И тогда усталость как рукой снимет.

(Мальханова И. А. Деловое общение. Уроки речевика-имиджмейкера - С. 74)