



МАКЕДОНСКИ ЈАЗИК И ЛИТЕРАТУРА

Време за решавање: 210 минути

јуни 2026 година

Шифра на ПРВИОТ оценувач

Запиши
тука:

Шифра на ВТОРИОТ оценувач

ЗАЛЕПИ ТУКА

УПАТСТВО ЗА КАНДИДАТОТ

Внимателно прочитај го упатството. Секој чекор е важен.

ПРЕД ПОЧЕТОКОТ:

- Залепи ја шифрата на означеното место на тестот („Шифра на кандидатот“).
- **Не го запишувај своето име и презиме** во ниту еден дел од тест-книшката. Во спротивно, одговорите ќе бидат поништени.
- Не ги врти страниците и не започнувај со решавање сè додека надгледувачот не ти даде дозвола.

РЕШАВАЊЕ НА ПРАШАЊАТА:

Тестот содржи прашања. Одговорите се даваат на еден од следните начини:

- со заокружување на буквата пред точниот одговор;
- со дополнување;
- со подвлекување делови во приложените текстови (зборови, група зборови, реченици, пасуси).

Прво, одговарај во тест-книшката. Откако ќе завршиш со одговарањето на прашањата во тестот, **пренеси ги одговорите на листот за одговори**, следејќи го Упатството за пополнување дадено во него.

НАЧИН НА ПИШУВАЊЕ:

- Пишувај читливо, со пенкало кое пишува **сино** и со **кирилско** писмо.
- Одговорите напишани со молив ќе се вреднуваат со нула **(0) поени**.
- Нечитливите одговори и нејасните поправки исто така ќе се вреднуваат со нула **(0) поени**.
- **Строго е забрането препишување.**

• **Идентичните или сличните текстови** во тест-книшките, како и одговорите со **различни ракописи**, ќе се вреднуваат со нула **(0) поени**.

Ти посакуваме многу успех!

[illegible]

ПРАЗНА СТРАНИЦА

1 Прочитај го внимателно извадокот од романот „Големата вода“ од Живко Чинго и одговори на поставените прашања.

(...) Ми го одредија за другар во стројот. Проклет да бидам, другар во стројот. Ме задолжија со него, ми го натоварија на врат. Секој примерен беше задолжен со по еден таков лош другар во стројот. Реков примерен, проклет да бидам, поради тој збор за малку да го замразам целиот свет. Примерен другар, примерен пионер, примерен скоевец, примерен градител. Примерен, што уште не, проклет да бидам, примерен серко. Но, таков беше редот. Беше пролетта 1946 година, првата пролет по војната... За тоа со сигурност се секавам зашто имав кратки пролетни панталонки сошиени од шарено италијанско ќебе...

Ние бевме една тажна толпа гладни и нечисти деца, бездомни. Лоши, црни малечки гадови, како што нè викаа добрите воспитувачи. Уловени по полињата, по градините, по шумите, по плевните, по карпите, по големиот снег. Проклет да бидам, ние не се дававме. Сигурно не знаевме дека ќе нè носат во дом, под покрив, во кревет, дека ќе ни дадат топло кафе со џем и парче леб, дека тоа го прават за наше добро, за да нè згрижат и сите тие смрдливи работи што до ситница се предвидени со домскиот ред. Со закон, проклет да бидам. Добро тоа, но ние пак не се даваме, ви велам, цела таа пролет како свержиња нè ловеа одреди добротвори од црвениот крст, одреди воспитувачи и секакви ловци.

(...) Мислев дека ме чул, но се излажав. Веднаш кога навлеговме во градините, ненадејно тој застапа и со рака ми покажа кон сонцето што зајдуваше, рече:

Ене, таа е таму, водата. Големата вода! Ене ја, гледај! Што, зар не ми веруваш, другар? – праша навреден и се закикоти. – Па ајде гледај, кораво пиле, отвори ги очите, погледај, ете таму, онаму каде што свети како оган, ене... Проклет да бидам, тој ја виде, веќе ја имаше во своите очи. Гледав на таа страна каде што заогаше сонцето, ја барав Големата вода... По малку патување, пред нас се откри најубавата, најтаинствената слика на мојот живот. Големата вода! Огромна, чудесна. О, боже, нè пречека со мајчински очи, со светол и благ поглед. Во мигот занемев, се колнам... Насакаде наоколу беше водата, проклет да бидам. Големата вода како нас да нè чекаше. Се колнам, таа нас нè препозна, таа нас тој час нè препозна. Нејзиниот тивок глас како да ни зборуваше: – Одете, малечки мои, еве го патот, одете не предавајте се! И ние одевме, чесен другарски збор, ние одевме.

(...) Гледаме како се губи снегот од родните полиња, се враќаме дома, проклет да бидам, дома. На портата еден мил лик со големи, со многу длабоки очи, сини, чисти, најубавите очи нè пречекуваа. О, мил боже, еден бран личи на Сентерлевиот рид. Се колнам, тој час ги видовме сите мили слики, сите изгубени слики беа вратени, секој предмет пак си беше на свое место. Сè, сè беше вратено, дома. Ви се јавува и сосема заборавена работа, некогаш мало трнче што ви влегло во босата нога, помнете како мајка со игличка polecка го молкне и, за да не боли, непрестајно дувка со уста, со својата душа. О, мило мое, о мајкино срце! – го слушате нејзиниот глас.

(...) Сидот беше околу-наоколу домот, како смок притаен. Огромен. Ќе те гушне ли, ќе те завитка со опашот и тогаш ти нема спас. О, боже, тие ужасни, црни изутрини крај тој сид. Глуви. Секоја изутрина чиниш изедува по едно дете. Сликата на домското утро останала како нешто најстрашно во мојот живот. Насакаде крај сидот можеа да се видат предвреме пробудени деца, уште во матен тежок сон, гурелави, посинети и во треска.

Живко Чинго. „Големата Вода.“ Скопје: Македонска книга, 1990.

(1.1) Романот „Големата вода“ од Живко Чинго е изграден врз основа на темата за: A. повоената чувствителна егзистенција B. надреалните настани B. воените судири Г. семејните конфликти	1 поен
(1.2) Според речениците: „Ние бевме една тажна толпа гладни и нечисти деца, бездомни. Лоши, црни малечки гадови, како што нè викаа добрите воспитувачи.“, ликовите во романот се поделени на два света: A. светот на учителите и светот на родителите B. светот на децата и светот на воспитувачите B. светот на комунистите и светот на фашистите Г. светот на управникот на домот и светот на возрасните	1 поен
(1.3) Писателот се определил за неколку симболи и метафори преку кои го претставува исконскиот судир во текот на животот на децата. Тие означуваат: A. раѓање и смрт B. страдање под власта на окупаторите B. живот исполнет со радост и тага Г. Големата вода, Сентерлевиот рид и сидот	1 поен
(1.4) Што им недостига на децата во домот во вториот и третиот пасус? A. мајчинска љубов B. семејна атмосфера B. топол кревет Г. слободен излез	1 поен
(1.5) Преку Големата вода, во вториот извадок од романот „Големата вода“ се симболизира: A. нарушената комуникација B. отуѓеноста од надворешниот свет B. вредноста на слободниот живот Г. убавината на езерото	1 поен
(1.6) Кога започнуваат дејствата опишани во романот „Големата вода“? A. зимата 1945 година, првата зима по војната B. пролетта 1946 година, првата пролет по војната B. есента 1945 година, првата есен по војната Г. летото 1946 година, првото лето по војната	1 поен

2 Прочитај го извадокот од драмата „Диво месо“ од Горан Стефановски и одговори на поставените прашања.

СИМОН: Ништо не смее да се каже во оваа кука. Ќе земам две канти бензин ќе вивне сè до небо.

МАРИЈА: Немој да кобиш.

СИМОН: Немам јас што да кобам. Прокобено е тоа одамна.

ВЕРА: Кај пиеше?

СИМОН: Кај стигнав право да ти кажам.

ВЕРА: Се одра.

СИМОН: Нешто ќе ме одере и онака порано или подоцна. Што можеш денес не оставај за утре. Лесно ти е тебе.

ВЕРА: Лесно ми е мене. Мене ми е најлесно.

СИМОН: Страв ти е тебе од темно? Не! Мене ми е страв. Од сонце страв ти е? Не! Мене ми е страв. Ме гуши овде, ете овде, имам грутка.

МАРИЈА: Имаш влакно во грлото.

ВЕРА: Цел ден си на нозе.

СИМОН: Да можам келнер со седење да бидам, ќе седам. Јас не реков дека имам попуштени вени, па да се од стоење. Мене ме гуши овде, јанса ме јаде. Не јадам. Не спијам.

(...) МАРИЈА: Лена, Анастас, Спасија...

ПОПОТ: Лена, Анастас, Спасија...

МАРИЈА: Ѓорѓи, Марко, Трајан...

ПОПОТ: Ѓорѓи, Марко, Трајан...

МАРИЈА: Петре и Евда.

ПОПОТ: Петре и Евда.

СИМОН: И Симон.

ПОПОТ: И Симон.

МАРИЈА: Кој Симон? Не Симон.

ПОПОТ: Не Симон. *(Го зема колачот. Му го дава на Димитрие. Го зема за рака Андреја и му ја става раката од едната страна на колачот. Андреја го зема за рака Симон и му го префрла колачот нему. Попот го сече колачот во крст.)* Во име оца, сина и свјетаго духа, Амин.

СИТЕ: Амин.

ПОПОТ *(Ги фаќа сите за раце. Кружат три круга околу масата.)*: Ослободи нè Господи од непотребни грижи и освети ги нашите радости. Поткрепувај нè кога сме слаби и тажни. Биди со нас во тешките часови на мака и тага, на колебливост и исплашеност и направи ги сите наши солзи и страдања полесни. Исцели ги нашите скриени болки и душевни рани зошто само ти ги гледаш. Преблагослови Господи, не нè оставај никогаш сами.

(Попот пребрзо ги води. На Димитрија му е тешко да се движи во количката. Се затетерува. Колачот паѓа. Се криши.)

МАРИЈА: Оф леле!

ДИМИТРИЈА: Како држиш бре, Симоне, пијан ли си?

СИМОН: Пијан сум, ама добро држев. Ти го испушти.

ПОПОТ: Ништо не е, ништо не е. Оца сина свјетаго духа, Амин. Ајде, за многу години. *(Пауза. Тишина.)* Ајде, што чекате, соберете го колачот.

МАРИЈА: Како така да се скрши?

ПОПОТ: Падна, се скрши.

МАРИЈА: Како така да падне?

(2.1) Однесувањето на Симон, во наведените извадоци, покажува дека тој предвидува _____ за семејството.

1 поен

1	2
---	---

(2.2) Вметнувајќи го своето име во имињата на мртвите, Симон ја навестува сопствената _____.

1 поен

1	2
---	---

(2.3) Кој лик, според наведениот извадок, говори со иронија и цинизам под дејството на алкохолот?

1 поен

1	2
---	---

(2.4) Низ постапките на Симон во драмата се забележува неговата неусогласеност со _____.

1 поен

1	2
---	---

(2.5) Дивото месо со кое е опседната Марија претставува _____.

1 поен

1	2
---	---

(2.6) Дијалогот е меѓу Марија и попот во дејството од вториот извадок, се одвива во куќата на _____.

1 поен

1	2
---	---

(2.7) Напиши наслов на уште една драма од Горан Стефановски.

1 поен

1	2
---	---

(2.8) Во кој период се случува дејството во драмата „Диво месо“?

1 поен

1	2
---	---

3 Прочитај ја воведната песна од делото „Пеколот“ од Данте Алигиери и одговори на поставените прашања.

Воведна песна
На средина од мојот живот земен
го изгубив јас така својот пат:
се најдов в шума сам, сред густеж темен.

А таа шума, дива, чуден кат,
зарастена во трње, в буеж сета,
сред срце раѓа спомен, страв и лад.

Погорчлива одвај е смртта клета!
Но, за блаженството што сум го пил,
ќе раскажам за сè што таму сретнав.

А како, кога патот ми се скрил,
јас не знам, ништо не можам да речам:
од сонот мора пијан да сум бил...

Сал чекор-два: одненадеж под ридот
се јави пантер: шарен, стрвост полн;
а брз, и не ме испушта од видот.

Од пред очи не се мавна тој, зол.
Ми пречеше, на патот ми се згоди.
Многупати си реков: назад в дол!

Се зореше. И сонцето се роди,
капејќи свезди ко во денот прв,
во кој првпат почна да ги води

со божја љубов, за да стигнат врв.
Тој нежен час, и она мило цвеќе,
ми влеа надеж: сверон, жеден крв,

не ме следи со стрвост таква веќе!
За кратко. Одеднаш во овој крај
се најде лав: ми пројде сета среќа!

Пак страв сред срце почна да се таи.
Од гладот мачен – поглед див ме сретна
и воздухот се стресе и се стаи.

„И волчица“! – Во умов мисла летна.
Исушена од злоба и од жед,
јас видов кога в очи жар ѝ светна.

А расплакал и тој свер многу свет.
Во мене поглед страшно беше впила.
Да тргнам горе смелост собрав, клет,

но ниту надеж остана, ни сила.
Ко трговец што чука глава в сид
(галијата ја скрши морска спила!)

се мрачи сè пред очниот му вид,
ме стресе така сверон и ме столчи,
следејќи ме од оној стрмен рид

во катон кај што сонцето си молчи.
Бегајќи јас низ рид пред свера три,
пред Лав, пред Пантер и пред поглед волчи,

– пред мене човек никна чии дни
изгаснале пред не знам колку века.
„Смилувај се, па кој и да си ти,

– му викнав, – призрак или човек некој!“
„Јас не сум жив, но бев. – чув слаб глас мек,
од Мантова, од познат род на секој,

Ломбардиец, од оној славен век
Sub Julio et Август, кога светов,
тој век, на лажни божества бил век.

Поет јас бев. Во песни јас го сплетов
на Анзис синот, којшто Илион
го напушти сред чад со срце клето.

Што се враќаш при маките со стон и
не врвиш по ридот?“ – Потем рече:
„На радост извор, причина е он“.

„Вергилиј, ти си? Оној певец вечен
од чие срце блика извор стар
од речитост!“ – и сетив: срам ме пече.



(3.1) Каков вид строфа е употребена во извадокот од ова дело?

1 поен

1	2
---	---

(3.2) Со кого прво се соочува поетот под ридот, во шумата?

1 поен

1	2
---	---

(3.3) Делото „Божествена комедија“ од Данте Алигиери е составено од три дела. Кои се тие делови?

1 поен

1	2
---	---

(3.4) Кој е вториот, т. е. последниот сопатник на поетот за време на неговото патешествие?

1 поен

1	2
---	---

(3.5) Каков е распоредот на грешниците во круговите на пеколот?

1 поен

1	2
---	---

(3.6) Каков став има авторот за општествената реалност, според ова дело?

1 поен

1	2
---	---

(3.7) Колку пеења има секој дел од „Божествената комедија“?

1 поен

1	2
---	---

(3.8) Во кој литературен период припаѓа ова дело?

1 поен

1	2
---	---

4 Со вреднување на книжевните дела се занимава: A. Теоријата на книжевноста B. Историјата на книжевноста B. Книжевната критика Г. Филозофијата на книжевноста	1 поен
5 Кое од наведените видови е големо прозно дело? A. новела („Узун Хикаје“) B. расказ B. роман Г. сказна	1 поен
6 Како се нарекува строфата составена од два стиха? A. катрена B. пентина B. секстина Г. дистих	1 поен
7 Кој книжевен вид раскажува настани што влијаат врз животот на народите и чија тема е земена од вистински настан во подолг временски период? A. анегдотата B. расказот B. песната Г. епот	1 поен
8 Кратките народни умотворби составени од прашање и одговор се нарекуваат: A. пословици B. гатанки B. клетви Г. благослови	1 поен
9 Од наведените примери, драмски видови се: A. трагедија и комедија B. комедија и роман B. трагедија и роман Г. роман и мит	1 поен

10 Заокружи го неправилно напишаниот збор: A. потпис Б. председател В. свадбарски Г. градски	1 поен
11 Заокружи ја буквата пред реченицата којашто е правилно напишана: A. Крадците се вдадоа во бекство. Б. Кратците се вдадоа во бекство. В. Кратците се вдадоа во бегство. Г. Крадците се вдадоа во бегство.	1 поен
12 Заокружи ја буквата пред правилната реченица за обраќање со почит: A. Добар ли сте, Професоре? Б. Добри ли сте, професоре? В. Добро ли сте, професоре? Г. Добар ли си, професоре?	1 поен
13 Зборот <u>компјутер</u> во македонскиот јазик е: A. неологизам Б. историзам В. архаизам Г. турцизам	1 поен
14 Во кој од дадените примери препознаваш глаголска именка? A. пеење Б. пеејќи В. пееше Г. пееле	1 поен
15 Во реченицата: „Родителите веруваа <u>во своите деца</u> .“, подвлечениот дел претставува: A. директен предмет Б. предлошки предмет В. индиректен предмет Г. прилошка определба	1 поен

16 Од кој од наведените зборови не може да се образува глаголски прилог? A. вечера B. слуша B. излезе Г. говори	1 поен
17 Според генеалогската класификација на јазиците во светот, македонскиот јазик припаѓа во групата: A. словенски јазици B. индоевропски јазици B. балкански јазици Г. романски јазици	1 поен
18 Создај реден број од бројот два! _____.	1 поен 1 2
19 Според синтаксичката анализа, подвлечениот дел во реченицата „<u>Во саботата</u> се одржа хуманитарен настан.“ е: _____.	1 поен 1 2
20 Соопштението, веста и репортажата припаѓаат на _____ функционален стил.	1 поен 1 2
21 Како се нарекува правописниот знак кој се пишува меѓу двојни презимиња? _____.	1 поен 1 2
22 Каква лексика, според сферата на употреба, е користена во долунаведената реченица? „Како наш консумент, треба да Ве известиме дека на Вашата кредитна картичка има прилив на девизни средства.“ _____.	1 поен 1 2

23 Стави го соодветниот интерпункциски знак на крајот на следната реченица: Ви благодариме за гостољубието, ќе ви дојдеме пак _____	1 поен 1 2
24 Дополни ја сложената реченица со соодветен сврзник за да добиеш допусна зависносложена реченица. _____ тргна рано, не стигна навреме.	1 поен 1 2
25 Зборовите <u>блиску</u> и <u>далеку</u> според значењето во реченицата се: _____.	1 поен 1 2
26 Во кој функционален стил преовладува естетската функција на јазикот? _____	1 поен 1 2
27 Каков вид множина е употребена во реченицата: „Неговата кука имаше три ката.“? _____.	1 поен 1 2
28 Подвлечи ја апозицијата во реченицата: Авторот на „Сердарот“, Григор Прличев, беше награден со Лаворов венец. _____.	1 поен 1 2
29 Основач на Охридската книжевна школа е: _____.	1 поен 1 2
30 Деминутивната форма на зборот лист е: _____.	1 поен 1 2

СФИНГАТА, ПИРАМИДИТЕ И ДРУГИ МИСТЕРИИ НА ЕГИПЕТ

Четвртата пирамида откриена во Гиза

Четвртата пирамида, која се проценува дека е стара 4 000 години, била откриена во Гиза. Според Захи Хавас, шефот за антиквитети, пирамидата била третирана како да не е важна, веројатно, со оглед на тоа кому му била наменета. Си-би-ес „Њуз“ открива дека четвртата пирамида била изградена за време на осумгодишното владеење на фараонот Менкаухор. Пирамидата била закопана под 7,6 метри песок кој бил отстранет во текот на осумнаесет месеци од Хавас и неговиот тим. Тој изјавува дека мистериозната структура била изградена набргу по трите пирамиди во Гиза, коишто датираат до 2500 г. пр. н. е.

Допрва претстои да се најде картуш (хиероглиф кој го открива идентитетот на телото во пирамидата). Со оглед на досегашните показатели, Хавас е сигурен дека тоа му припаѓа на Менкаухор. Се чини дека за време на неговото владеење, Менкаухор не оставил значаен белег врз египетската историја, и ова може да е единствената пирамида којашто била запоставена. Хавас и неговиот тим сè уште ја проучуваат пирамидата и бараат нови детали за Менкаухор. Хераклеион, древен град во Египет, бил важен центар за увоз и извоз во срцето на египетското крајбрежје. Градот постоел до пред 1200 години, но научниците не можеле да откријат како градот успеал да се спушти до дното на Средоземното Море. Директорот на Одделението за морска археологија при Оксфордскиот универзитет, д-р Дамиен Робинсон, којшто го предводи сегашниот тим на истражувачи, вели дека е возбуден од можноста да ги открие мистериите на овој заборавен град.

Изгубениот град Хераклеион

„Градот што го ископуваме е голем град. Локалитетот е неверојатно зачуван. Сега започнуваме да гледаме некои од поинтересните делови во него за да се обидеме да го разбереме животот во него.“ Градот бил најден 46 метри под морската површина во заливот Абукирскиот залив, кој е граница помеѓу реката Нил и Средоземноморието. Досега биле најдени шеснаесет големи статуи, покрај стотици други помали статуи. На некои од нив има натписи на египетски и старогрчки јазик. Натписите допрва треба да се дешифрираат.

Исчезнувањето на Нефертити

Исчезнувањето на кралицата Нефертити предизвикало појава на многу теории кои ги обременуваат археолозите. Некои веруваат дека ја изгубила наклоноста на фараонот Ахенатон. Според друга теорија, таа умрела од тага набргу по неговата смрт. Последната и најприфатена теорија за исчезнувањето на Нефертити е дека таа воопшто не исчезнала, туку го променила своето име во Нефернеферуатен. Тоа било нејзиното ново, помажествено име со кое таа станала ковладетелка на Египет. Во тоа време, на жените не им било дозволено да владеат, па така за да може да ја задржи својата позиција, Нефертити морала да го промени своето име. Но, нејзиното тело сè уште не е идентификувано. Дури кога ќе се открие нејзиното тело, ќе може да се дознае што навистина се случило со кралицата.



Загатката на Сфингата

Сфингата од Гиза сè уште се смета за најмистериозниот артефакт на Земјата. Загатката на Сфингата не е само метафора, бидејќи до денешен ден не се знае за што точно таа служела. Изградена во 1400 г. пр .н. е., таа била изделкана од едно парче варовник, висока 20 метри и долга 73 метри. Водечкиот египтолог Џејмс Ален јасно става до знаење колку малку се знае за Сфингата. „Египќаните не ја запишувале историјата, така што немаме цврсто сведоштво за тоа што таа претставувала за нивните градителите... Со сигурност нешто божествено, веројатно приказ на некој крал, но за тоа само може да се претпоставува.“

Дури и самото име „Сфинга“ ги збунува археолозите. Името потекнува од грчката митологија, во којашто Сфингата била суштество со глава на човек и тело на лав, а понекогаш се опишува и со крилја. Името можеби било прифатено од Грците околу 2 000 години по незјзината изградба, но никој не знае точно од каде доаѓа нејзиното име или што означува. Во Египет секој ден се случуваат нови откритија. Какви ли сè нови мистерии ќе откријат археолозите?

Превземено од:
www.kajak.mk

(31.1) Четвртата пирамида во Египет била изградена за време на владеењето на фараонот:

- A. Рамзес
- Б. Менкаухор
- В. Ахенатон
- Г. Ментухотел

1 поен

(31.2) Колку години е стара четвртата пирамида во Гиза?

- A. 1200 години
- Б. 1400 години
- В. 2500 години
- Г. 4000 години

1 поен

(31.3) На кои јазици се натписите на статуите кои биле пронајдени во градот Хераклеион?

- A. египетски и сумерски
- Б. египетски и латински
- В. египетски и старогрчки
- Г. египетски и грчки

1 поен

(31.4) Што морала да направи кралицата Нефертити за да може да ја задржи својата владетелска позиција?

- A. Да се раздели од фараонот Ахентон.
- Б. Да ја одговори загатката на Сфингата.
- В. Да ги дешифрира натписите на статуите.
- Г. Да го промени своето име во Нефернеферуатен.

1 поен

(31.5) Кога била изградена Сфингата во Гиза?

- A. 1200 г. пр. н. е.
- Б. 1400 г. пр. н. е.
- В. 2500 г. пр. н. е.
- Г. 4 000 г. пр. н. е.

1 поен



(31.6) Кој египтолог јасно става до знаење дека многу малку се знае за Сфингата во Египет?

- А. Џејмс Ален
- Б. Дамиен Робинсон
- В. Захи Хавас
- Г. Хауард Картер

1 поен

(31.7) Колку метри под песок била закопана четвртата пирамида во Гиза?

- А. 4,5 метри песок
- Б. 7,6 метри песок
- В. 20 метри песок
- Г. 20,6 метри песок

1 поен

(31.8) Како се нарекува хиероглифот кој го открива идентитетот на телото во пирамидата?

- А. битумен
- Б. мумија
- В. саркофаг
- Г. картуш

1 поен

Моќта на музиката

Без разлика дали ги обожавате генијалните мелодии на Моцарт, реге-звучите на Боб Марли или R&B-музиката на Ријана, слушајќи ги хармоничните тонови, вие го релаксирате телото и ја храните душата. Слушањето музика е едно од најчестите хобија и постојат милиони луѓе кои го започнуваат и го завршуваат денот со музика. Музиката е насекаде, сите ја почувствувале, но само мал дел знаат колкава е нејзината моќ.

Музиката е лек за душата, но и за телото. Тоа не се празни зборови, туку еден вид опис на таканаречената музичка терапија која ја користи музиката за да постигне физичко и емотивно лекување. Експертите сè повеќе навлегуваат во тајните моќи на музичката терапија. Така, сè поголем број болници низ светот имаат оддел во кој музичките терапевти користат различни методи за слушање и создавање музика за да им помогнат на пациентите да си го подобрат здравјето.

Музиката релаксира и го убива стресот. Повеќето од нас го имаат почувствувано овој благопријатен ефект на музичките звуци. Еден од најдобрите начини да се релаксирате по напорниот ден е да се спружите в кревет и да си ја пуштите омилената музичка плеј-листа. Луѓето кои слушаат музика барем двапати дневно по половина час чувствуваат помал стрес и помала вознемиреност. А кога знаеме дека стресот е извор на многу болести, ова дејство на музиката треба уште повеќе да го цениме.

Музиката го подобрува расположението. Без разлика каква музика слушате, таа има својство да ги прогонува негативните емоции и да ви го подобри расположението. Додека уживате во музиката, се ослободува невротрансмитерот допамин, којшто праќа сигнали на задоволство низ целото тело. Истражувачите откриле дека музиката не само што го зголемува бројот на позитивни емоции, туку го зголемува и нивниот интензитет.

Музиката ги намалува симптомите на депресија. Музичката терапија им се препорачува на пациенти кои страдаат од депресија токму поради тоа што пријатната музика го подобрува расположението. Американски истражувачи откриле дека кај пациентите кои страдале од депресија, а кои слушале музика еден час дневно, со текот на време симптомите се намалиле за 25 %.

Музиката го подобрува здравјето на срцето. Релаксирачката музика го намалува крвниот притисок и го забавува ритмот на срцето, а со тоа се намалува ризикот од појава на кардиоваскуларни болести. Од друга страна, познато е дека „радосната“ музика го подобрува функционирањето на крвните садови.

Музиката ја намалува хроничната болка. „Секојдневното слушање музика може да ја намали хроничната болка за 21 %“ – велат научници од Охајо. Тие го истражувале ефектот на музиката кај пациенти со хронична болка кои уживале во звуците на музиката по еден час секој ден. Експертите не тврдат дека музиката целосно ќе ја отстрани болката, туку дека таа може да биде пријатно дополнување на терапијата препишана од лекар.

Музиката помага да вежбате подолго. Докажано е дека луѓето кои слушаат музика вежбаат подолго од луѓето кои вежбаат во тишина. Вежбањето без музика не е ни приближно толку интересно како вежбањето со музика која ви го зголемува расположе-



нието и ве мотивира да направите уште еден чекор напред. Со тоа музиката влијае позитивно на вашата линија.

Музиката го намалува стресот и вознемиреноста кај бремените жени. Добро е бремените жени да слушаат музика барем 30 минути дневно затоа што тоа ги намалува симптомите на депресија. Бременоста е идеален период за жените да научат приспивни песнички кои ќе им ги пеат на своите малечки.

Музиката им помага на луѓето со рак. Истражувањата покажуваат дека музичката терапија им помага на луѓето кои се лекуваат од рак подобро да се справат со симптомите. Музиката им ја намалува анксиозноста на луѓето кои се лекуваат со радијација, а кај пациентите кои се на хемотерапија се намалуваат гадењето и повраќањето.

Музиката ја подобрува концентрацијата. Хармоничните звуци на музиката го изоструваат умот и ја подобруваат концентрацијата. Сепак, потпирајќи се на најновите научни сознанија, експертите советуваат учениците и студентите да слушаат музика, пред, но не и за време на учењето, со цел да помнат подобро. Музиката уште и го забрзува опоравувањето на луѓето кои настрадале од мозочен удар, го зголемува оптимизмот, помага за подобар сон и ги зближува луѓето.

<http://www.femina.mk/>

(32.1) Кој е најдобриот начин да се релаксирате по напорниот ден?

1 поен

1	2
---	---

(32.2) Кои луѓе чувствуваат помал стрес и помала вознемиреност?

1 поен

1	2
---	---

(32.3) Кој невротрансмитер се ослободува додека се слуша музика?

1 поен

1	2
---	---

(32.4) Какви сигнали испраќа невротрансмитерот допамин?

1 поен

1	2
---	---

(32.5) На кои пациенти им се препорачува музичка терапија?

1 поен

1	2
---	---

(32.6) Која музика го подобрува функционирањето на крвните садови?

1 поен

1	2
---	---



(32.7) Зошто е добро бремените жени да слушаат музика барем 30 минути дневно?

1 поен

1	2
---	---

(32.8) На кои луѓе музиката им ја намалува анксиозноста?

1 поен

1	2
---	---

(32.9) Кога студентите треба да слушаат музика според најновите научни сознанија?

1 поен

1	2
---	---

(32.10) Која болка се намалува со секојдневно слушање музика според научниците од Охајо?

1 поен

1	2
---	---

- Напиши текст од 260 до 460 збора; прочитај ја темата и добро размисли што треба да содржи текстот; почитувај ги правилата за композиција на текст (воведен дел, главен дел и заклучок); почитувај ги правилата на стандардниот јазик.
- Мислите искажи ги јасно и поврзано со употреба на факти и аргументи; Употребувај соодветна лексика и стил во согласност со видот на текстот кој го пишува; не пишувај општи фрази; не користи буквално и без критична дистанца готови текстови од различни извори (учебници, стручни книги, веб-страници итн.); внимавај на графичкото средување на текстот – треба да има три јасно изделени целини (вовед, главен дел, завршен дел) и по можност – пасуси во главниот дел.

Пишувај со кирилица, користејќи ракописни букви, во спротивно се одземаат 5 поени од освоените поени на есејот!

Тема 1: Свет без предрасуди – дали е тоа можно?

- Размисли што би напишал/а на оваа тема, објасни што е предрасуда и како влијае општеството.
- Заземи критички став; можеш да се согласуваш или не со дадениот наслов и употребувај јасни и конкретни размислувања за да го искажеш твојот став за дадената тема.
- Наведи најмалку два аргументи поткрепени со конкретни факти и примери за твојот став за оваа тема, со кои ќе објасниш дали е можно да се создаде општество без предрасуди.
- Изрази го твојот став за тоа дали предрасудите негативно влијаат врз учениците и дај соодветни примери за да го поддржиш твоето мислење.
- Заврши со сублимирање на твојот став за темата и нагласи дека напорите за намалување на предрасудите може да имаат огромно позитивно влијание.
- Употребувај стандарден македонски јазик и ракописно писмо и внимавај на правописот, лексиката, синтаксичките и интерпункциските правила.

Тема 2: Како образованието влијае врз развојот на праведно и еднакво општество?

- Размисли што би напишал/а на оваа тема; објасни дали образованието е еден од главните столбови за градење праведно и еднакво општество.
- Заземи критички став; можеш да се согласуваш или не со дадениот наслов и употребувај јасни и конкретни размислувања за да го искажеш твојот став за дадената тема.
- Наведи најмалку два аргументи поткрепени со конкретни факти и примери за твојот став за оваа тема, со кои ќе објасниш зошто силниот образовен систем ги учи поединците на нивните права и обврски кон општеството.
- Изрази го твоето мислење за тоа дали образованието денес има позитивно влијание врз учениците и дај соодветни примери за да го поддржиш твоето мислење.
- Заврши со сублимирање на твојот став за оваа тема и нагласи дека образованието е главниот клуч за создавање поздравно и попродуктивно општество (позитивно)..
- Употребувај стандарден македонски јазик и ракописно писмо и внимавај на правописот, лексиката, синтаксичките и интерпункциските правила.



[illegible]

Blank lined area for writing.



Blank lined area for writing.

јазик	
1	2
композиција на текстот	
1	2
содржина	
1	2

ПРАЗНА СТРАНИЦА

ПРАЗНА СТРАНИЦА