

2

TƏBİƏT

Şagird kitabı

Qiorqi Kvantaliani • Lela Mikiaşvili • Tamar Kvantaliani



Gürcüstan Təhsil və Elm Nazirliyi tərəfindən
2018-ci ildə qrif verilmişdir.



MÜNDƏRİCAT



İNSAN BƏDƏNİ VƏ ONUN HİSSƏLƏRİ

1. Bədən və onun hissələri6
2. Bədən hissələrini qoruyaq.....8
3. Sağlam olmaq istəyirsənsə.....10
4. Biz böyüyürük və dəyişirik.....12
5. Sağlam hərəkətlər və gündəlik rejim.....14



CANLI MÜHİT – HEYVANLAR

6. Canlı və cansız16
7. Heyvanlar da böyüyürlər.....18
8. Ev heyvanları – məməlilər20
9. Meşə heyvanı22
10. Meşənin rəngarəngliyi24
11. Quşlar.....26
12. Sürünən heyvanlar28



CANLI MÜHİT – BİTKİLƏR

13. Bitkilər və onların hissələri.....30
14. Günəbaxan toxumu bizə nəyi söyləyir?.....32
15. Mənim ağacım34



YEYİLƏN BİTKİLƏR

16. Meyvə və tərəvəz36

5**İLİN FƏSİLLƏRİ – AYLAR VƏ MÖVSÜMLƏR**

17. Aylar və mövsümlər38
18. Hava və ilin fəsilləri.....40
19. İlin fəsilləri – istilik və soyuq.....42
20. Yağış necə əmələ gəlir?.....44

6**TƏBİİ SƏRVƏTLƏR**

21. Yağış necə yaranır?46

7**HAVA**

22. Təbiətdə su48
23. Hava necə hərəkət edir50

8**TƏBİİ SƏRVƏTLƏR – TORPAQ VƏ FAYDALI QAZINTILAR**

24. Torpaq və faydalı qazıntılar52
25-26. Maqnit54
27. Vulkanlar.....56

9**KEÇMİŞİN İZLƏRİNDƏ**

28. İnsanlar harada yaşayırlar?58
29. Torpaq bizdən nəyi gizlədir.....60



BİZ VƏ TƏBİƏT

30. İnsan ətraf mühiti necə dəyişir	62
31-32. Ətrafımızda zibil	64
33. Ətraf mühiti qoruyaq.....	66
34. Təhlükəsizliyin keşiyində	68
35-36. Biz və dərmanlar	70
37. Təbiətdə təhlükəsiz istirahət.....	72
38-39. Təbiəti qoruyaq!	74
40. Gürcüstan mənim vətənimdir!	76

1

BƏDƏN VƏ ONUN HİSSƏLƏRİ

- Oxla işarə edilən bədən hissələrini sadala:



YADINDA SAXLA

İnsanın bədən hissələrinə xüsusi müdafiə, qulluq və qayğı göstərmək lazımdır.



ÇALIŞMALAR

- 1 Lövheyə bax. Lövhe hansı rəngdədir?
- 2 Qələmi partaya vur. Nəyi eşitdin?
- 3 Kitabı burnuna yaxınlaşdır və nəfəs al. Nəyi hiss etdin?
- 4 Barmağını qələmin ucuna bas. Nəyi hiss etdin?
- 5 Bibəri dilinin üzərinə qoysan, nəyi hiss edərsən?

YADINA SAL

Nöyi nə ilə hiss edirik?

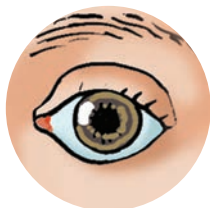
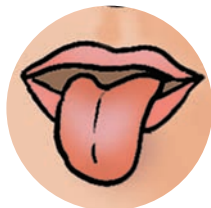
Zəng çalır.

Ot yaşıldır.

Limon turşudur.

Tük yumşaqdır.

Ətir vurmuşdur.



RAZISANMI VƏ YA YOX

1. Dərinin təmizliyi üçün bədəni isti su və sabunla yumaq lazımdır.
2. İnsan əl-üzünü hər səhər-axşam yumalıdır.
3. Əllərin təmizliyi üçün dırnaqları kəsmək lazımdır.



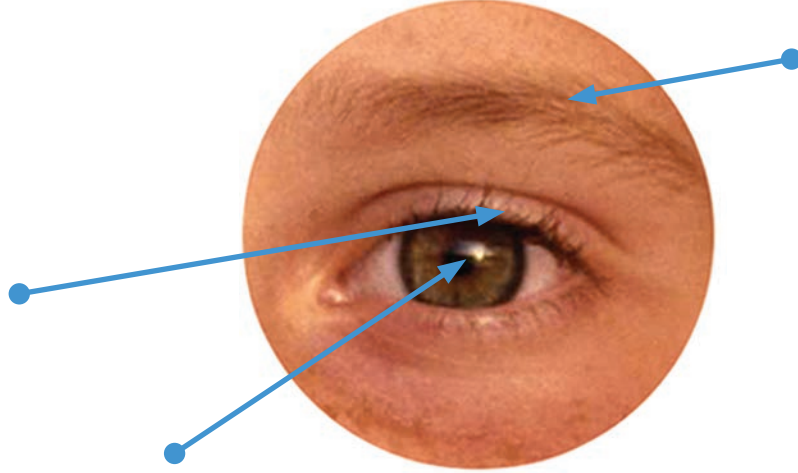
YADINDA SAXLA

Qulaq, göz, dil, burun, dəri – hissiyyat orqanlarıdır.

2

BƏDƏN HİSSƏLƏRİNİ QORUYAQ

- Oxla göstərilənləri sadala:



- Dərsləyi əlinə götür, qollarını irəli aç, sıra ilə əlini gözüne tut və çərçivədə verilən cümlələri oxu:
a) Sağ gözünlə, b) sol gözünlə, c) hər iki gözünlə.

- Qaranlıqda əşyalar görünmürlər.
- Oxuyan zaman kitaba kölgə düşməməlidir.
- Kompüter arxasında çox oturmaq gözlərə ziyan verir.
- Uzanılmış vəziyyətdə oxumaq gözləri yorur.

Qulaqların zədələndiyi halda, insanın eşitmə qabiliyyəti zəifləyir.

Qulaqları pambıqla ehtiyatla təmizləmək lazımdır.



Tərli və yağlı dəri asanlıqla tozu özünə çəkir. Çirkli dəri isə, xəstəliyə səbəb ola bilər, buna görə də bədəni tez-tez yumaq lazımdır.



Saça da qulluq lazımdır.

Başını isti su və şampunla yumalısan.



YADINDA SAXLA

Görmə qabiliyyətinə ziyan verməmək üçün kitabı və dəftəri gözlərinə yaxın tutmamalısan.

SAĞLAM OLMAQ İSTƏYİRSƏNSƏ...

YADINA SAL

1. İnsana qida nə üçün lazımdır?
2. İnsan üçün lazımlı və faydalı qidaları nədən hazırlayırlar?

- Oxla göstərilən bədən hissələrini sadala:



- Aşağıda verilən şəkillərin arasında çox şirin və dişlər üçün ziyanlı olan 4 qidaları sadala:



YADINDA SAXLA

Sağlam dişlərinin olmağını istəyirsənsə, mütləq süd məmulatını yeməlisən!

- Şəklə əsasən, bitki və heyvan mənşəli qidaları adlandır:



ÇALIŞMALAR

Növbəti sözlərdən istifadə etməklə cümlələri tamamla:

yumalısan

danışmaq

çeynəməlisən

axşam

- Yeməkdən öncə mütləq əlini sabunla ____ .
- Tikəni udmazdan öncə, yeməyi yaxşı ____ .
- Yemək zamanı gülmək və ____ olmaz.
- Dişlərini gündə iki dəfə fırçalamalısan: səhər və ____ .

4

BİZ BÖYÜYÜRÜK VƏ DƏYİŞİRİK



ÇALIŞMALAR

Bu şəkilləri bir-biri ilə müqayisə et və suallara cavab ver:

- 1 Qızlar bir-birinə nə ilə bənzəyirlər? Nə ilə fərqlənirlər?
- 2 Sənin fikrincə, birinci şəkildəki qız, təxminən neçə yaşındadır? İkinci şəkildə? Üçüncüdə?
- 3 Uşaq böyümə prosesində necə dəyişdi?
- 4 Necə düşünürsən, 5 ildən sonra o, necə olacaqdır?
- 5 Növbəti sözlərdən istifadə etməklə cümlələri tamamla:

boy atdı

süd dişləri

artdı

- a) Qız böyüdü və çəkisi ____ .
- b) Qız böyüdü və ____ .
- c) Qız böyüdü və ____ dəyişdi.

- Hansı ayaqqabının kimə aid olduğunu tap:



Dimitri 10 yaşında



Dimitri 3 yaşında



Dimitri 6 yaşında



RAZISANMI VƏ YA YOX

1. Uşaq canlı varlıqdır. O böyüyür və dəyişir.
2. Kukla canlı varlıqdır. O böyüyür və qidalanır.
3. Uşaq daim böyüyür və boy atır.
4. Böyümək üçün insana su, qida və hava lazımdır.



YADINDA SAXLA

Çiyinlərini hər zaman düz saxlamalısan.

SAĞLAM HƏRƏKƏTLƏR VƏ GÜNDƏLİK REJİM

- Diqqət ver və bu çalışmanı yerinə yetir:



İlkin vəziyyət



Bir saydıqda:
sağa əyilmək



İki saydıqda:
İlkin vəziyyət

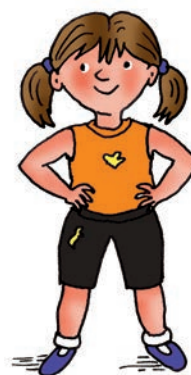
- Eyni hərəkəti üç və dörd saydıqda sol tərəfə et:



İlkin vəziyyət



Bir saydıqda: irəli əyilmək (dizlər düz vəziyyətdə), əlin barmaqları ilə döşəməyə toxunmaq.



İki saydıqda:
ilkən vəziyyət



İnsan bədəninin inkişafı-böyüməsi və bərkiməsi üçün fiziki çalışmaları mütləq yerinə yetirmək lazımdır.

SÖHBƏT ET

Şekli təsvir et:



Necə düşünürsən, təmiz havada olmaq nə üçün lazımdır?

ÇALIŞMALAR

Növbəti sözlərdən istifadə etməklə cümlələri başa vur:

yuxu

idman

güclü

təmiz
havada

yeməkdən
öncə

- Kim çox idman edirsə, o, ___ və sağlamdır.
- Mənim bədənimə hər gün ___ lazımdır.
- İdmanı ___, təbiətdə etmək daha yaxşı olardı.
- Bədənin sağlamlığı üçün ___ və düzgün qida lazımdır.
- Fiziki çalışma ___ yerinə yetirilməlidir.

CANLI VƏ CANSIZ



İnsanlar və heyvanlar canlı varlıqlardır. Onlar böyüyür, hərəkət edir, nəfəs alır, qidalanır və çoxalırlar. İnsanlarda olduğu kimi, heyvanların da hissiyyatları var.



Bitki də canlıdır. O da böyüyür, nəfəs alır, qidalanır və çoxalır. Amma onun insanlarda və bitkilərdə olduğu kimi hissiyyatları yoxdur.