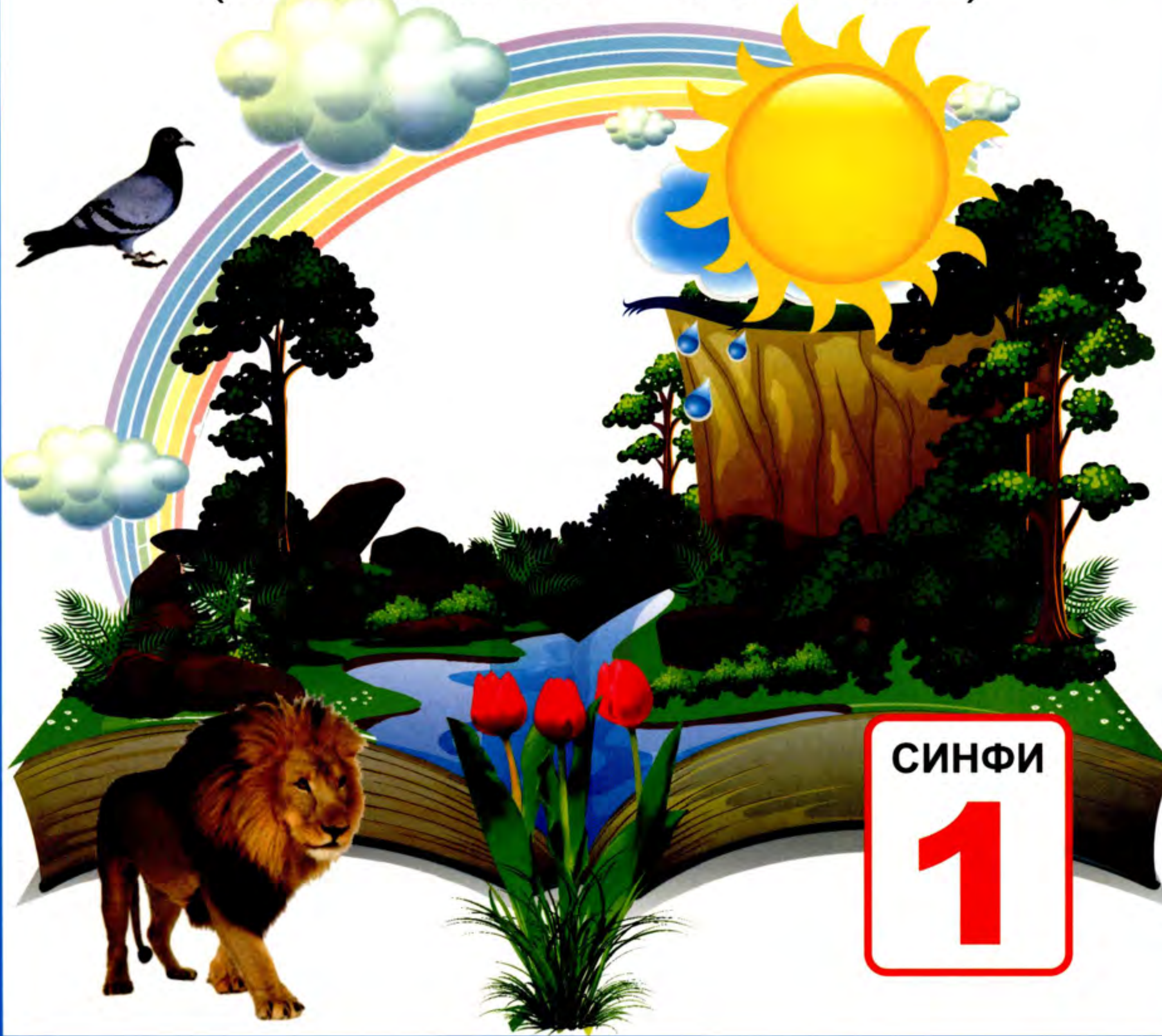
З. МӮСОЕВ, Ш. РАҲМОНОВ

ТАБИАТШИНОСӢ

(ОЛАМИ АТРОФИ МО)



СИНФИ 1

З. Мӯсоев, Ш. Раҳмонов

ТАБИАТШИНОСӢ

(ОЛАМИ АТРОФИ МО)

КИТОБИ ДАРСӢ БАРОИ СИНФИ 1-ум

Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон тавсия кардааст

Душанбе

«Полиграф Групп»

2015

ББК 20.1 Я72+74.264.4
М-97

З. Мӯсоев, Ш. Раҳмонов. **Табиатшиносӣ.**
(Китоби дарсӣ барои синфи 1). Душанбе,
«Полиграф Групп», 2015. 112 саҳ.

Мушовир - Маҳмадова Тоҷинисо
Муҳаррири илмӣ - Исоев Комил
Муҳаррир - Саидамир Аминов

Истифодаи китоб

№	Ному насаби хонанда	Синф	Соли таҳсил	Ҳолати китоб (баҳои китобдор)	
				Аввали соли таҳсил	Охири соли таҳсил
1					
2					
3					
4					
5					

ISBN 978-99975-874-0-4

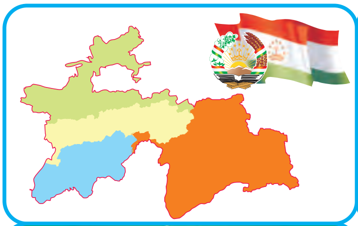
Моликияти давлат

© «Полиграф Групп», 2015

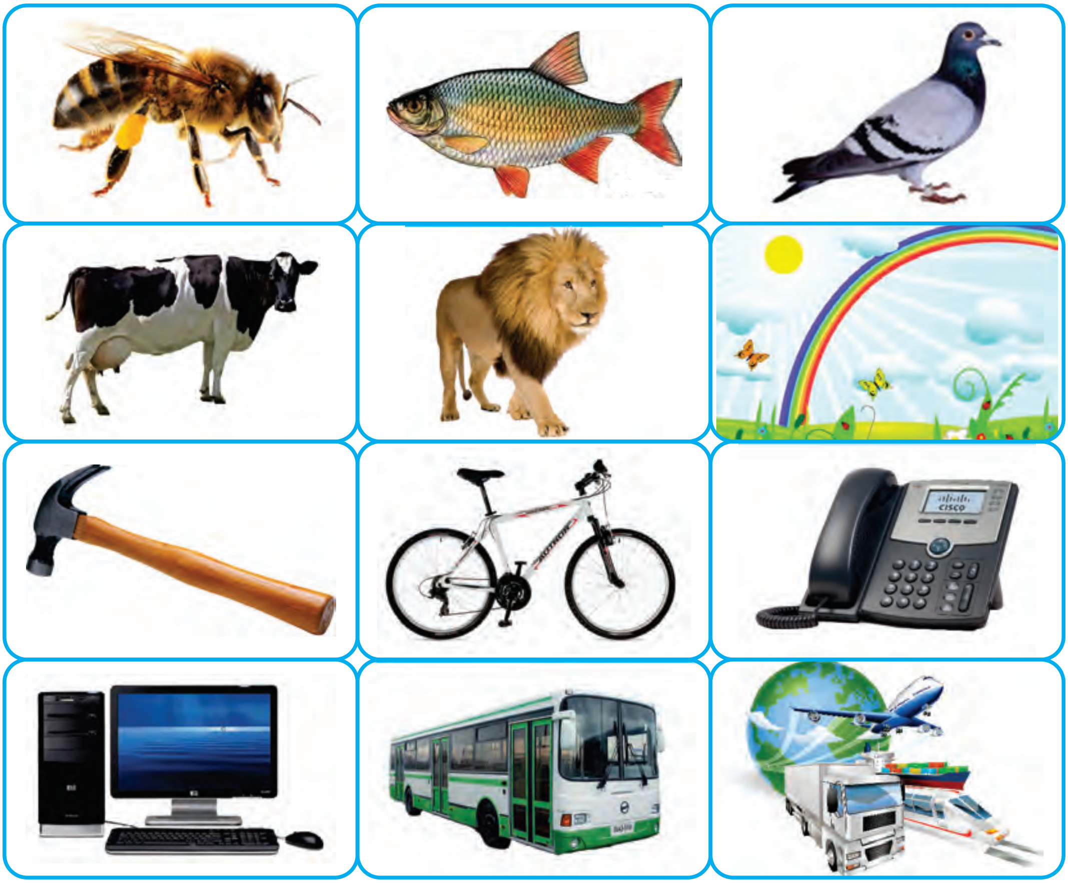
МУҚАДДИМА

Ҳамаи он чизҳое, ки мо мебинем ва моро иҳота кардааст, олами атрофи мо номида мешавад. Мо бояд бо олами атроф хуб шинос бошем ва онро омӯзем. Ҳамеша кӯшиш намоем, ки олами атроф тозаю покиза бошад. Аз неъматҳои он бояд оқилона истифода барем. Доим нисбат ба табиати атроф муносибати ғамхорона дошта бошем.

Китоби дарсие, ки дар дасти шумост, ба омӯзиши олами атроф бахшида шудааст. Омӯзиши он имконият медиҳад, ки олами атрофро хуб дарк намоем ва нисбат ба он муносибати дӯстона ва оқилона дошта бошем.



Хонандагони азиз, агар хоҳед, ки дар бораи муҳити атроф бештар донед, бисёртар мушоҳида намоед. Барои пайдо кардани ҷавоб аз дигарон пурсед. Доим зери шиори «Ман мехоҳам донам» амал кунед.



Оё шумо медонед, ки ин расмҳо чӣ ном доранд?
Шумораи расмҳо чанд ададро ташкил медиҳанд?
Кадом расм ба шумо бештар писанд омад?
Расми писандомадаро тасвир кунед.

ВАТАНИ МО

Ватани мо Ҷумҳурии Тоҷикистон ном дорад. Ватан ҷоест, ки мо дар он таваллуд шудаем ва зиндагӣ мекунем. Барои тоҷикистониёне ҳам, ки дар хориҷи кишвар таваллуд шуда, кор ва зиндагӣ мекунанд, Тоҷикистон ватан аст.

Харитаи Ҷумҳурии Тоҷикистон

ПАРЧАМИ ДАВЛАТИИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН

НИШОНИ ДАВЛАТИИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН

Рамзҳои давлатии Ҷумҳурии Тоҷикистонро номбар кунед. Парчами давлатии Ҷумҳурии Тоҷикистон аз кадом рангҳо иборат аст?

Дар Нишони давлатии Ҷумҳурии Тоҷикистон расми чиҳо тасвир шудаанд?

Ватан монанди модар азиз аст. Тоҷикистон дорои кӯҳҳои баланд, обҳои мусаффо, обу ҳавои мусоид ва меваҳои ширин мебошад.

Маҳалле, ки шумо зиндагӣ мекунед, шаҳр аст ё деҳа?
Маҳалли зисти худро дар варақ тасвир намоед.

Пойтахти Ватани маҳбубамон – Тоҷикистон шаҳри Душанбе мебошад.

Қасри миллат

Китобхонаи миллӣ

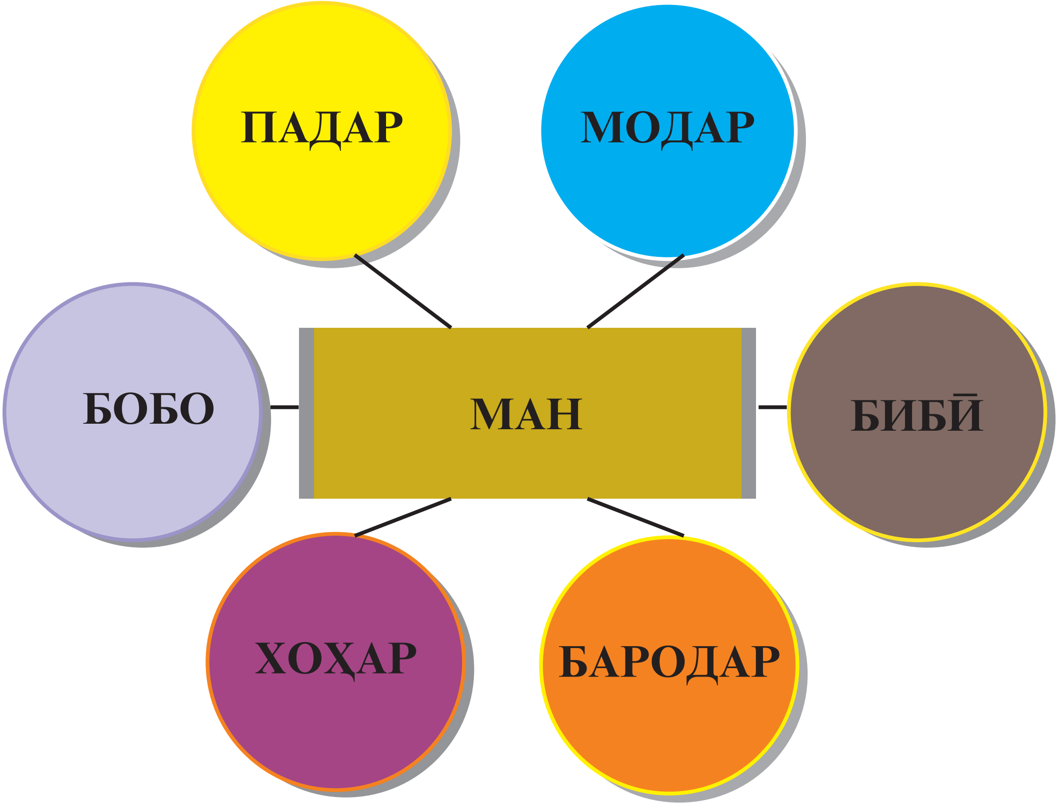
Муҷассамаи Исмоили Сомонӣ

Муҷассамаи Абӯабдулло Рӯдакӣ

Пойтахти Ҷумҳурии Тоҷикистон чӣ ном дорад?
Дар бораи шаҳри Душанбе чӣ медонед?

ОИЛАИ МО

Падар, модар, бибӣ, бобо, бародар ва хоҳар шахсони наздиктарини мо буда, ҳама якҷоя оиларо ташкил медиҳанд.



Хоҳари падаратон ба шумо чӣ мешавад?
Бародари модаратонро шумо чӣ мегӯед?

Аъзои оила якдигарро дӯст медоранд, ҳурмат мекунанд ва ба якдигар ёрӣ мерасонанд.

Дар оилаи шумо чанд нафар зиндагӣ мекунад?
Шумо ба кадом корҳои падару модаратон ёрӣ мерасонед?

Дар оила калонсолон ба омӯзиши касбу ҳунарҳои гуногун ёрӣ мерасонанд.

Шумо аз калонсолон кадом касбу ҳунарро омӯхтаед?
Боз кадом касбҳоро мехоҳед омӯзед?

Дар гузаронидани маросимҳо ҳамаи аъзои оила иштирок мекунанд.

Киҳо шахсони наздиктарини мо мебошанд?

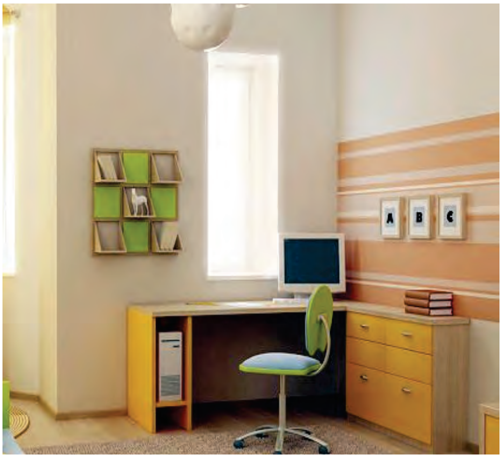
ХОНА ВА МАКТАБИ МО

Хона ҷоест, ки мо дар он зиндагӣ мекунем.

Дар вараҳи сафед бинои истиқоматиатонро тасвир намоед.

Ҳуҷраи хӯрокхӯрӣ

Ҳуҷраи хоб



Ҳуҷраи дарстайёркунӣ

Ҳуҷраи шустушӯй

Дар ҳуҷраҳои хӯрокхӯрӣ, хоб, дарстайёркунӣ ва шустушӯй шумо бо чӣ кор машғул мешавед?

Хонаи шумо аз кадом ҳуҷраҳо иборат аст?

Хонандагони азиз, дар мактаб мо таълиму тарбия гирифта, дӯстони нав пайдо мекунем.

Пояи давлат намонад бе маориф устувор,
Давлати поянда хоҳӣ, рӯй ба мактаб биёр.

Омӯзгор падари маънавии мо мебошад.

Дар мактаб синфхонаҳо, китобхона, майдончаю толори варзишӣ, ошхона, ҳоҷатхона ва ҷойи дастшӯӣ мавҷуд аст.

Толори варзишӣ

Синфхонаи компютерӣ

Китобхонаи мактаб

Ошхонаи мактаб

Толори фарҳангӣ

Синфхонаи фанни география

Синф ва ҳуҷраҳои мактабро номбар кунед. Гӯед, ки дар синф шумо кадом мавод ва таҷҳизот мавҷуданд.

ДАР ОСМОН ЧӢ ҲАСТ?

Вақте ки рӯзона ба осмон менигарем, дар он абрҳо ё Офтобро мебинем.

Абрҳои қабатноки боронӣ

Абрҳои тӯдагӣ

Абрҳои пармонанд

Дар расмҳо чанд намуди абрро мебинед?

Дар маҳалле, ки зиндагӣ мекунед, шумо бештар кадоме аз ин намуди абрҳоро мушоҳида кардаед?

Офтоб ситораест, ки аз худ гармӣ ва рӯшноӣ ҷудо мекунад.

Офтоб чӣ гуна шакл дорад?

Дар маҳалли зисти шумо тулӯъ ва ғуруби Офтоб ба кадом вақт рост меояд?

Агар шабона ба осмон нигарем, Моҳ ва ситораҳоро мебинем. Моҳ ҳамсафари Замин мебошад. Барои ба Замин наздик буданаш Моҳро ҳамсафари Замин меноманд. Дар Моҳ ҳаёт вуҷуд надорад, зеро дар он ҷо ҳаво нест.

Моҳ чӣ гуна шакл дорад? Дар варақ расми Моҳро тасвир намоед.

Ситораҳо ҷисмҳои кайҳоние мебошанд, ки мисли Офтоб аз худ гармӣ ва равшанӣ мебароранд. Ситораҳо ҳаҷман гуногунанд.

Осмони ситоразор

Шумо дар бораи ситораҳо чӣ медонед?

ЧАРО ОФТОБ РӮЗОНА ВА МОҲ ШАБОНА НАМОЁН МЕШАВАНД?

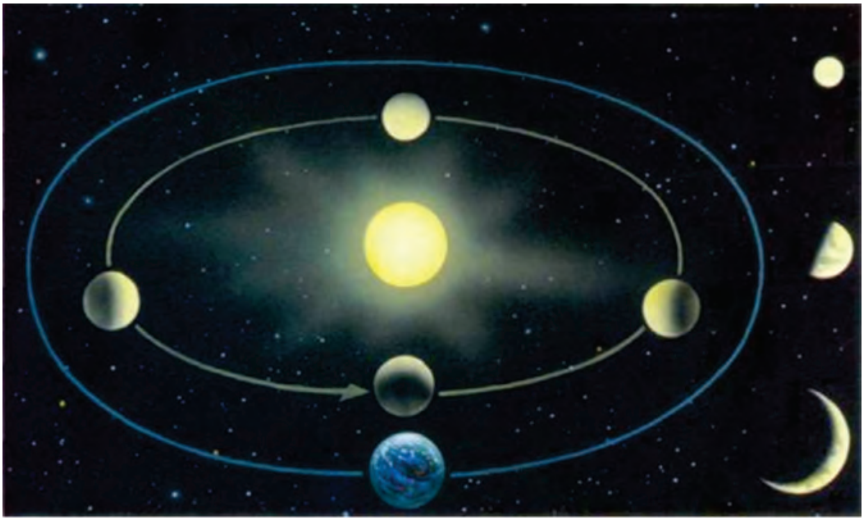
Бе гармӣ ва равшании Офтоб дар рӯйи Замин ҳаёт вуҷуд дошта наметавонад. Офтоб ситораи ба Замин наздиктарин ба ҳисоб меравад.

Тулӯи Офтоб

Ғуруби Офтоб

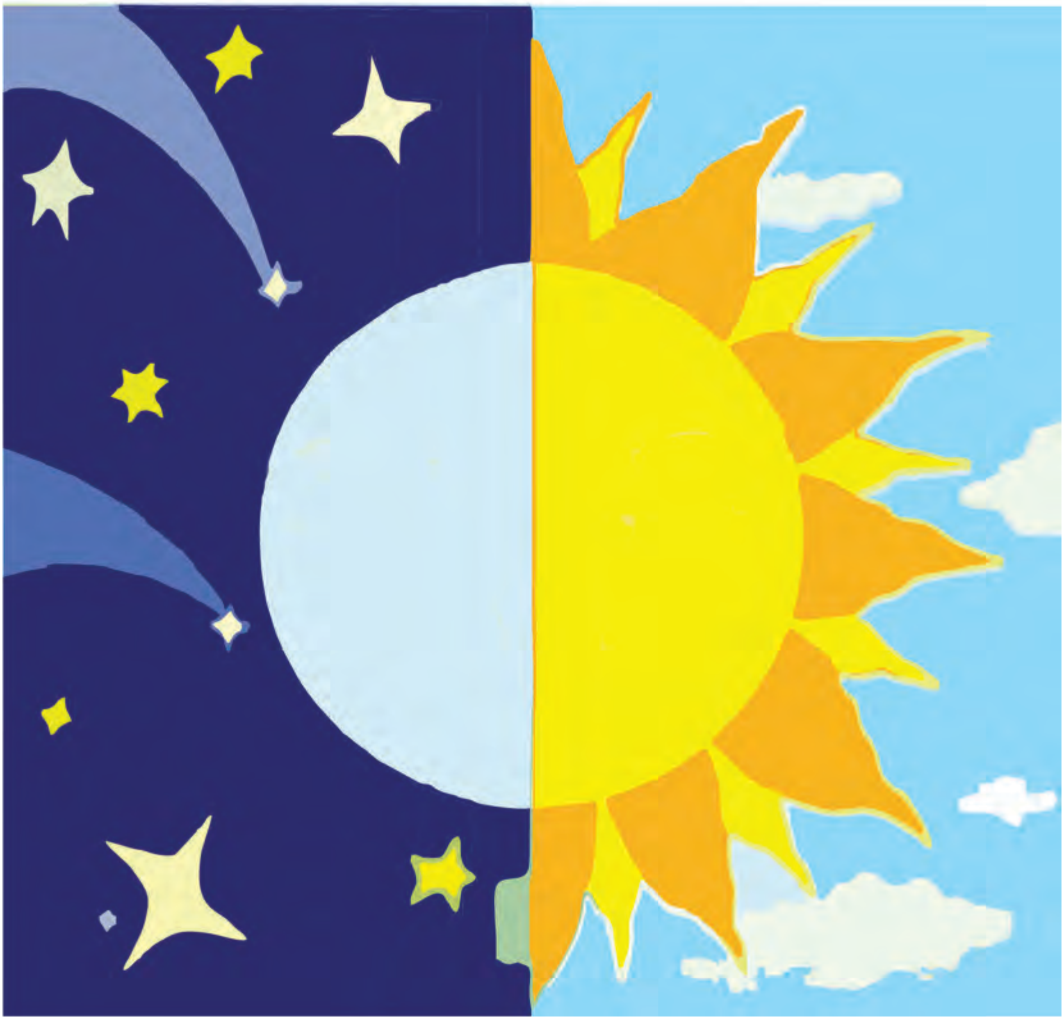
Бо тулӯи Офтоб рӯзи нав оғоз мегардад. Саҳаргоҳон тулӯъ ва бегоҳӣ ғуруби Офтоб мушоҳида мешавад.

Дар натиҷаи даврзании Замин дар гирди меҳвари худ шабу рӯз ба вуҷуд меояд.



Рӯз аз шаб чӣ фарқ дорад?
Моҳ кай намоён мешавад?

Офтоб ситораи бузургест, ки дар атрофи он Замин ва дигар сайёраҳо давр мезананд.



Офтоб кай намоён мешавад?
Дар варақ расми Офтобро тасвир намоед.

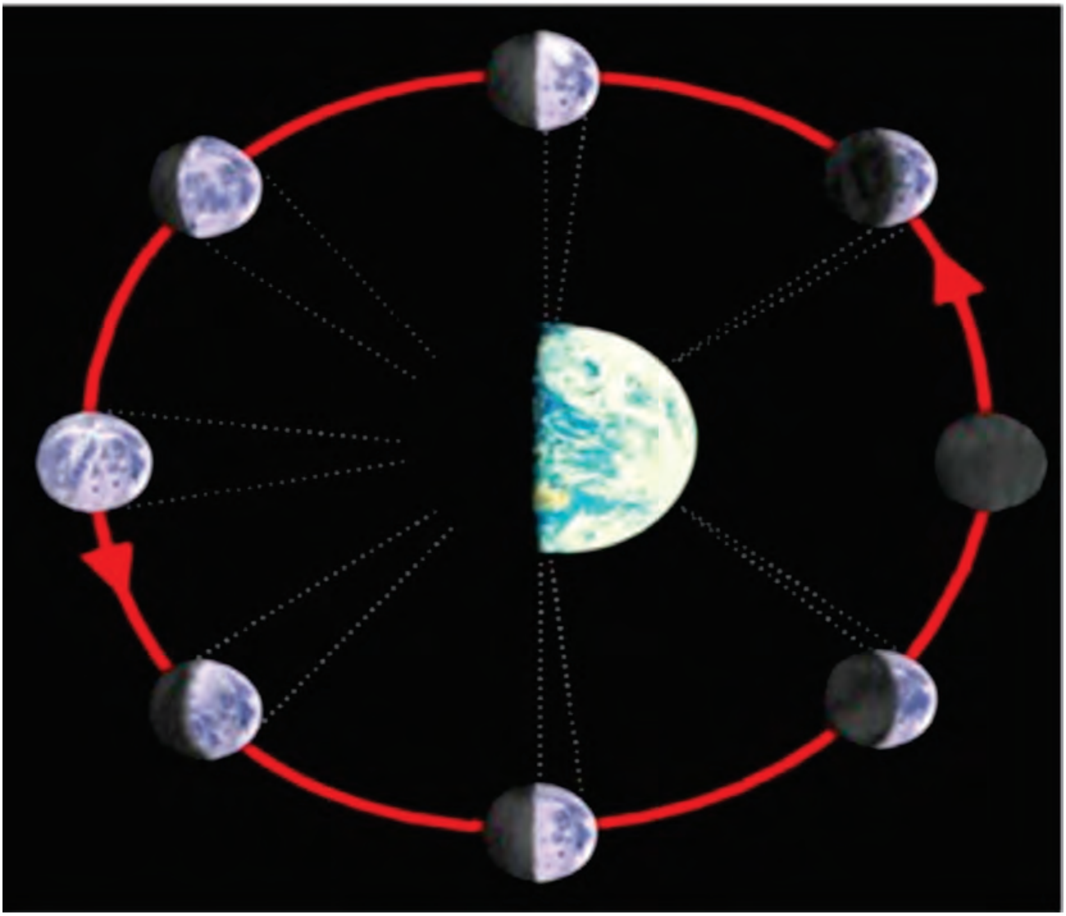
ЧАРО ШАКЛИ МОҲ ТАҒЙИР МЕЁБАД?

Моҳ худ равшанӣ надорад ва равшаниро аз Офтоб мегирад. Мо фақат он қисми Моҳро дар осмон мебинем, ки Офтоб онро равшан кардааст.

Тағйирёбии шакли Моҳ дар осмон

Чаро дар Моҳ одамон зиндагӣ намекунанд?
Оё шумо чунин тағйирёбии шакли Моҳро дар осмон мушоҳида кардаед?

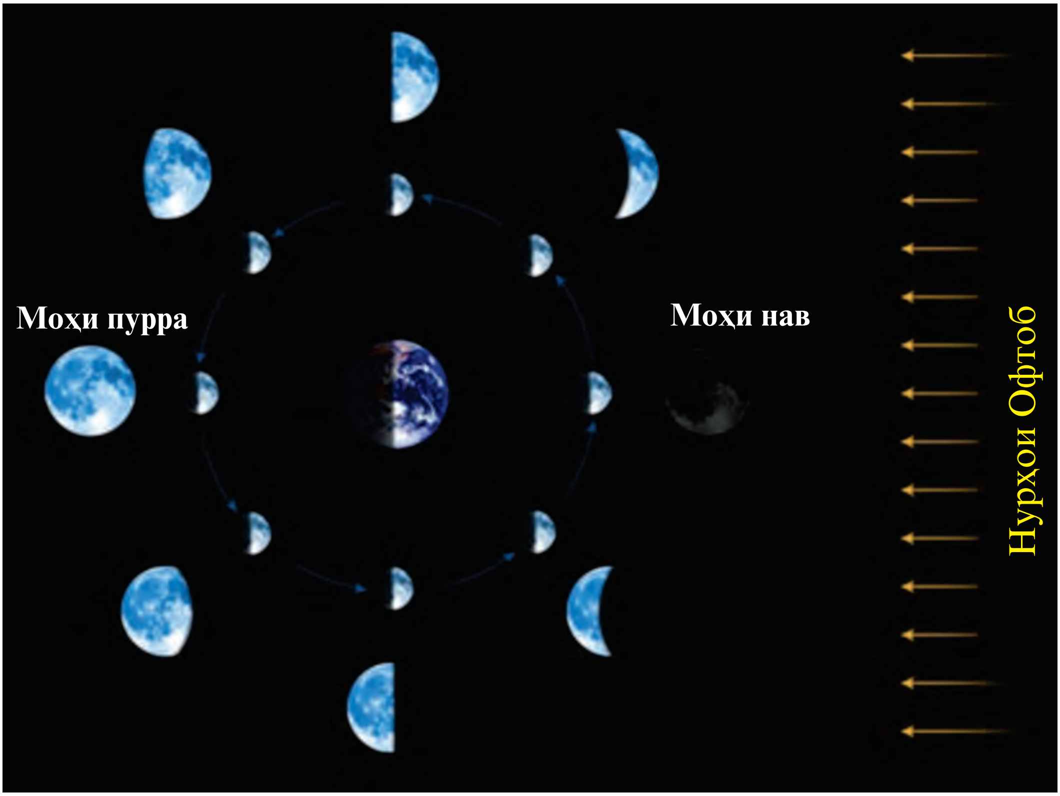
Пас аз расидани равшании Офтоб ба Моҳ он намоён мешавад.



Даврзании Моҳ

Ҳангоме ки Моҳ дар байни Офтоб ва Замин ҷойгир аст, мо онро намебинем. Ин марҳалаи Моҳи нав буда, Офтоб онро равшан карда наметавонад. Баъди якчанд рӯз Моҳ ҳаракат карда, ҷойи худро тағйир медиҳад. Як қисми хурди равшашудаи он ба мисли доси борик намоён мегардад, ки онро аз Замин дидан мумкин аст.

Моҳ дар атрофи Замин ҳаракат мекунад. Он нисбат ба Замин дар тарафи муқобили Офтоб ҷой мегирад. Дар натиҷа Моҳ пурра равшан мегардад ва он дар шакли пурра дида мешавад. Бо сабаби ҳаракати Моҳ сатҳи равшаншудаи он кам шуда, ниҳоят аз назар ғоиб мешавад.

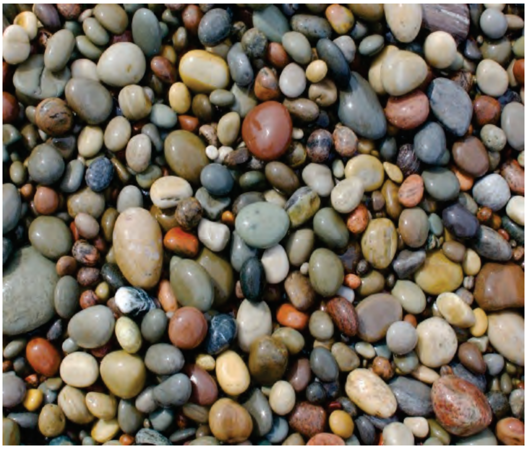


Шаклҳои Моҳ

Барои чӣ шакли Моҳ тағйир меёбад?

САНГ ВА ХОК

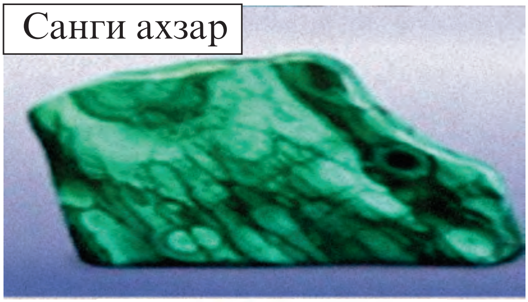
Санг ҷисми сахт буда, шаклҳои гуногун дорад. Сангро дар сохтмон, истеҳсоли масолеҳи сохтмонӣ ва барои ороиш истифода мебаранд.



Сангҳои дар расм тасвиршуда аз якдигар чӣ фарқ доранд?

Дар маҳалле, ки истиқомат мекунед, кадоме аз ин намуди сангҳо бештар вомехӯранд?

Сангҳо ранг, сохт ва ҳаҷми гуногун доранд.



Санг аз хок чӣ фарқ дорад? Аз санг чӣ месозанд?

Қабати ҳосилхези заминро ***хок*** меноманд. Хок рангҳои гуногун дорад.

Хок чист?

Дар маҳалле, ки зиндагӣ мекунед, кадоме аз ин намуди хок бештар аст?

Хокро барои кишти рустанӣ ва сохтани бино истифода мебаранд.

1. Ҷавоби чистонро ёбед:

Сару даҳон надорад,
Обу алаф мехӯрад.

Хокро бо кадом мақсад истифода мебаранд?

РУСТАНӢ

Рустанӣ яке аз намудҳои организми зинда мебошад.

Рустаниҳо ба навъҳои дарахт, бутта ва алаф ҷудо мешаванд.

Дарахт

Бутта

Алаф (гиёҳ)

Дарахт, бутта ва алаф аз якдигар чӣ фарқ доранд? Ба расмҳо нигоҳ карда, фарқи онҳоро шарҳ диҳед.

Рустаниҳо ба навъҳои ороишӣ ва мевадиҳанда ҷудо мешаванд. Кадоме аз ин рустаниҳо ороишӣ ва кадомашон мевадиҳанда мебошанд?

Дарахти арча

Дарахти себ

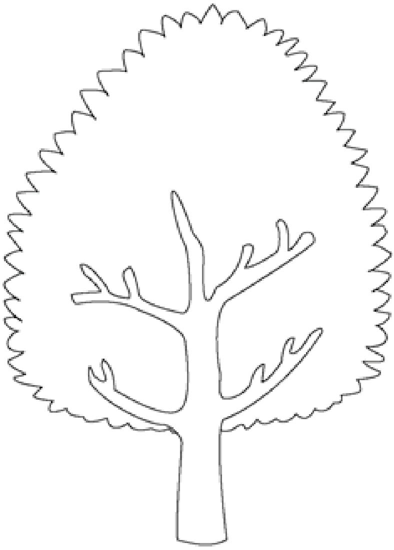
Лигустр

Марминҷон

Дар маҳалли Шумо дарахтҳои мевадиҳанда бисёранд ё дарахтҳои ороишӣ?

Гандум

Лола



Гандум ва лола ба кадом навъи рустанӣ (дарахт, бутта, алаф) дохил мешаванд?

ПАРВАРИШИ ГУЛ

Тамошои гул ба мо ҳаловат бахшида, моро оромтабиат ва зебоипараст менамояд.

Гули ханҷарӣ (кактус)

Анҷибар

Ҳасратгул

Тутанҷири каучукдор

Дар хона ва мактабатон кадоме аз ин навъи гул мавҷуд аст?

Кадоме аз ин гулҳо бароятон бештар писанд омад?

Дар варақ гули дӯстдоштаатонро тасвир намоед.

Оё шумо медонед, ки гул чӣ тавр месабзад?

Вақте ки тухмиро зери хок мекунем, баъд аз чанд муддат он ба неш задан сар мекунад.

Баъди якчанд рӯз рустанӣ аз хок берун мебарояд.

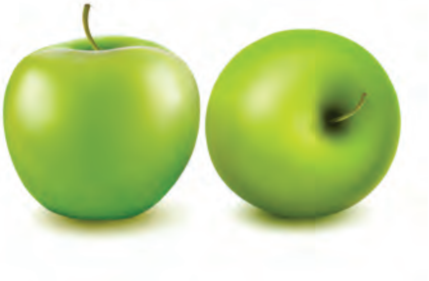
Барои дуруст сабзидани рустанӣ ба бехи он хок рехта, об додан лозим аст.

Гул манбаи зебоӣ ва ороиш мебошад. Бачаҳо, дар хонаи худ гул парвариш кунед!

Барои чӣ гулро парвариш мекунанд?
Доир ба парвариши гул чӣ медонед?

МЕВА ВА САБЗАВОТ

Анор, шафтолу, лиму, чормағз, хурмо, нок, ангур зардолу, писта, тут, олу ва себ меваҳоеанд, ки дар Ватани азизамон Тоҷикистон мерӯянд.



**Ба расмҳо нигоҳ карда, меваҳоро номбар кунед.
Кадомашон хушк ва кадомашон тармеваанд?**

Расми меваҳоро дар варақ тасвир намуда, ранг кунед.

Ананас

Банан

Норанҷ

Барои парвариши ин меваҳо обу ҳавои ватани мо мувофиқ нест.

Карам

Помидор

Картошка

Пиёз

Бодиринг

Сабзӣ

Номи ин сабзавот бо кадом ҳарф сар мешавад?
Дар расм чанд намуди сабзавот тасвир шудааст?

1

2

Фарқияти байни сабадҳоро муайян намоед?

РАНГҲО ДАР ТАБИАТ

Дар табиат рангҳои гуногун мавҷуданд. Шумо кадом рангҳоро медонед?

Ранги сурх

Ғайр аз помидор ва гелос боз кадом мева ва сабзавот ранги сурх дорад?

Ранги сиёҳ

Хонандагони азиз, кадом сарулибоси шумо ранги сиёҳ дорад?

Шумо кадоме аз ин рангҳоро дӯст медоред?

Ранги зард

Бо истифода аз сурат муайян кунед, ки кадом меваҳо ранги зард доранд?

Ранги сабз

Кадом меваю сабзавот ранги сабз доранд?

Ранги кабуд

Дар табиат кадом чиз ранги кабуд дорад?

Ранги сафед

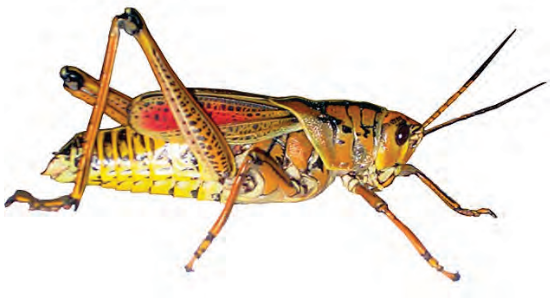
Кадом ашёи хониши шумо ранги сафед дорад?

ҲАШАРОТ

Ҳашарот ҷонварҳои хурд мебошанд, ки шаш пой доранд. Ҳашарот бештар дар фасли гармо фаъол мешаванд.

Кадоме аз ин ҳашаротро дидаед?
Дар варақ ҳарфҳоеро нависед, ки номи ҳашарот бо онҳо оғоз мегардад?
Дар расм чанд намуди ҳашарот тасвир шудааст?
Аз рӯйи расм чанд пой доштани ҳашаротро муайян кунед.

Малах, шабзод, магас ва хомӯшак ҳашароти зарароваранд.



Малах

Шабзод

Магас

Хомӯшак

Ҳашароти зарарасон ба рустаниҳо, ҳайвонот ва инсон зарар мерасонанд.

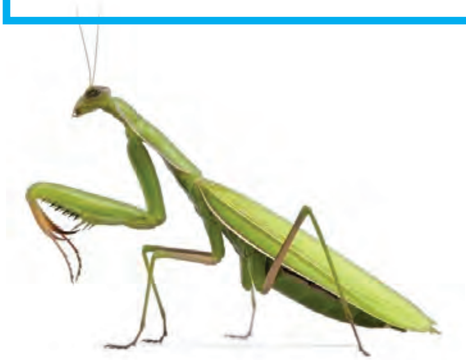
Занбӯри асал, кирмаки пилла, момохолак ва гаҳворачунбон ҳашароти фоидаовар мебошанд.

Занбӯри асал

Момохолак

2. Ҷавоби чистонро ёбед:
Як хонаи танида,
Ӯро ҳама харида.

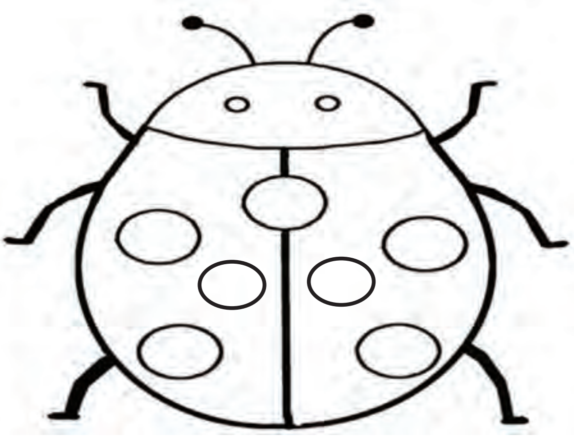
Кирмаки пилла



Гаҳворачунбон

Ҳашароти фоидаоварро ҳифз карда, бо ҳашароти зараровар бояд мубориза бурд.

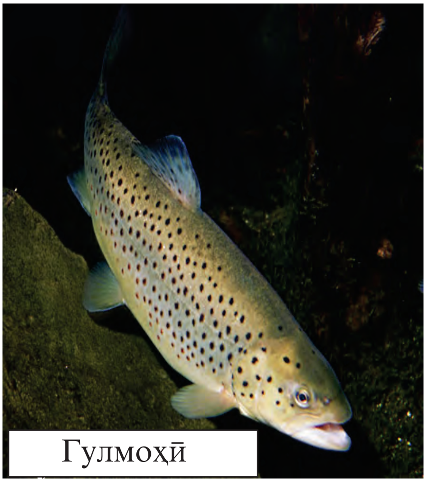
Кадоме аз ин ҳашарот парвоз намекунад?
Сабаби парвоз накардани онҳо дар чист?



Расми занбӯри асал ва момохолакро дар варақ тасвир ва ранг кунед.

МОҲӢ ВА НАМУДҲОИ ОН

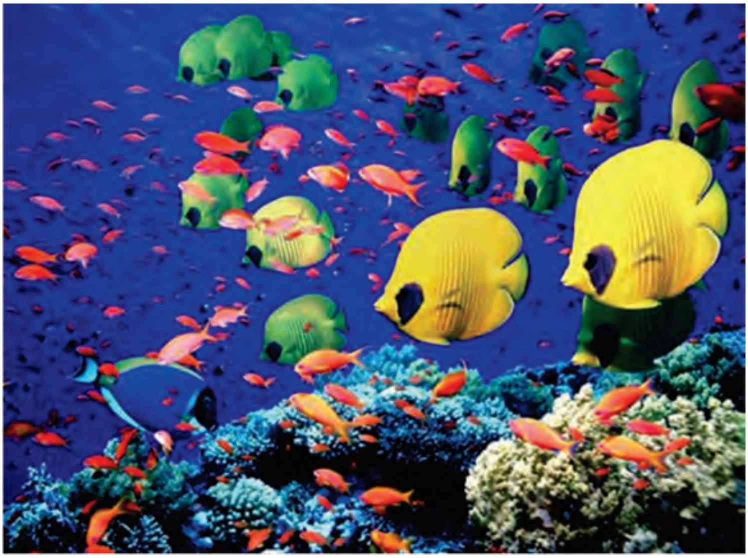
Моҳиҳо ҷонварҳои обие мебошанд, ки қисми зиёди танаи онҳо бо пулакчаҳо пӯшонида шудааст. Моҳиҳо дар дарё, кӯл, обанбор, бахр ва уқёнусҳо зиндагӣ мекунанд.



Дар расмҳо чанд навъи моҳӣ тасвир шудааст?

Ин моҳиҳо аз якдигар чӣ фарқ доранд. Дар варақ ҳарфҳоеро нависед, ки номи ин моҳиҳо бо онҳо сар мешавад.

Дар шароити хона низ моҳӣ парвариш карда мешавад.



3. Ҷавоби чистонро ёбед:

Дорад даҳону забон надорад,
Сад чӯб занӣ, фиғон надорад.

ОЛАМИ ПАРАНДАҲО

Парандаҳо ҳайвонҳое мебошанд, ки бадани онҳо бо пар пӯшонида шудааст.

Гунҷишк

Зоғ

Пингвин

Шутурмурғ

Оё шумо медонед?

Шутурмурғ дар минтақаҳои гарм ва пингвинҳо дар минтақаҳои сард зиндагӣ мекунанд.

Кадоме аз ин парандаҳо дар Ватани азизамон Тоҷикистон зиндагӣ мекунанд?

Кадоме аз ин парандаҳо парвоз мекунанд?

Дар хона бештар мурғи марҷон, мурғобӣ, мурғ, тӯтӣ ва кабӯтар парвариш мекунанд.

Тӯтӣ

Мурғобӣ

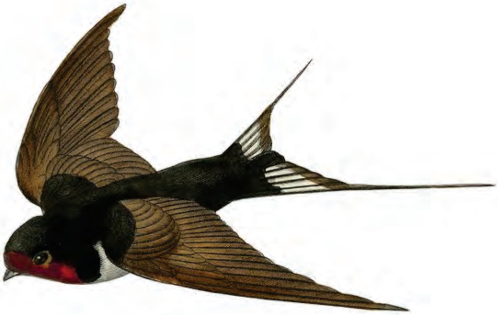
Кабӯтар

Мурғи марҷон

Доир ба аҳамияти парандаҳои хонагӣ маълумот диҳед.
Номи ин парандаҳо бо кадом ҳарф сар мешавад?
Расми чанд намуди паранда дар ин ҷо тасвир шудааст?

Дар табиат парандаҳои гуногун хеле зиёданд.

Турна



Фароштурук

Уқоб

Эзорсурхак

Кадоме аз ин парандаҳоро дидаед?
Дар расм чанд навъи паранда тасвир шудааст?
Оё шумо медонед, ки парандаҳо кадом узвҳо доранд?

Расми мурғи марҷон ва пингвинро дар варақ тасвир намуда, ранг кунед.

ҲАЙВОНҲОИ ХОНАГӢ

Гов, гӯсфанд, буз, асп, хар, саг, гурба ва мурғ ҳайвонҳои хонагӣ мебошанд.

Гов

Асп

Гурба

Хар

Буз

Гӯсфанд

Саг

Кадом ҳайвонҳои хонагиро медонед?

Доир ба аҳамияти ҳайвонҳои хонагӣ маълумот диҳед.

Бо истифода аз сурат муайян кунед, ки аз шири гов чиҳо тайёр мекунанд?

4. Ҷавоби чистонро ёбед:

Ду дурбин, ду осмонбин,
Чор заминкӯб, як заминрӯб.

Барои рушди ҷисмонии одам хӯроки ширӣ аҳамияти калон дорад. Мо бояд мунтазам хӯроки ширӣ истеъмол намоем.

Муайян кунед, ки аз пашми буз ва гӯсфанд чӣ тайёр мекунанд?

Уштур, асп ва хар чӣ вазифаҳоро иҷро мекунанд?

Мурғ ба мо тухм медиҳад. Гӯшти мурғро истеъмол мекунем.

Саг дӯсти инсон буда, хонаро посбонӣ мекунад.
Гурба мушҳоро дошта мехӯрад.

Кадом ҳайвонҳои хонагӣ ду ва кадомашон чор пой доранд?

ҲАЙВОНОТИ ВАҲШӢ (ЁБОӢ)

Ҳайвонҳоеро, ки дар табиат дур аз инсон зиндагӣ мекунанд, ***ҳайвонҳои ёбоӣ*** меноманд.

Рӯбоҳ

Гург

Санҷоб

Паланг

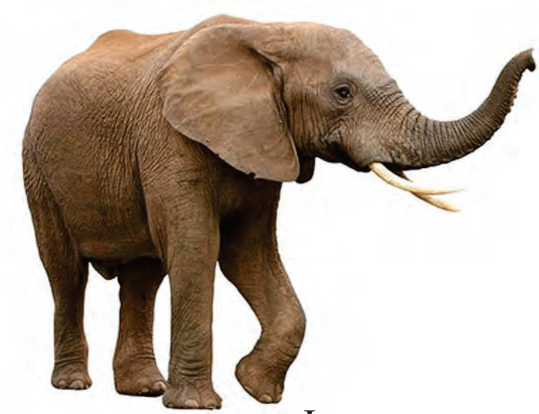
Кадоме аз ин ҳайвонҳои ёбоиро дидаед?
Ҳайвоноти ёбоӣ аз хонагӣ чӣ фарқ доранд?

5. Ҷавоби чистонро ёбед:

Аз кӯҳ баромад мири ганда,
Сар то қадамаш ҷомаю ҷанда.

Шер

Гӯрхар



Фил

Маймун

Шер шоҳи ҳайвонот мебошад.
Фил дар минтақаҳои гарм зиндагӣ мекунад.

Хирси малла

Гӯсфанди кӯҳӣ

Харгӯш

Заррофа

Дар варақ ҳарфҳоеро нависед, ки номи ин ҳайвонҳои ёбоӣ бо онҳо сар мешавад.

Расми чанд намуди ҳайвони ёбоӣ дар ин ҷо тасвир шудааст?

ТАБИАТРО ДӮСТ ДОРЕД

Табиат манбаи ҳаёт мебошад. Бе табиат ҳаёт вуҷуд надорад.

Табиат талаботи инсонро бо хӯрок ва либос қонеъ мекунад. Табиатро мо бояд дӯст дорем ва муҳофизат намоем.

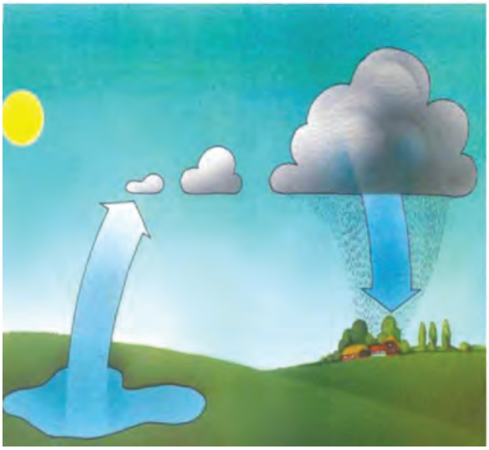
Аз шикастану буридани дарахт, ифлос кардани об, поймол намудани алафҳо, партофтани партов ва нобуд сохтани ҳайвонҳо табиат зарари зиёд мебинад.

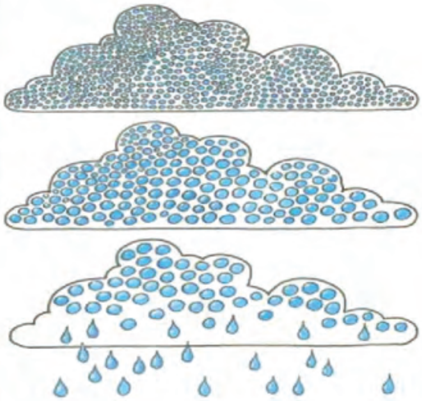
Дӯстдории табиатро чӣ гуна мефаҳмед?
Барои ҳифзи табиат чӣ кор кардан лозим аст?

БОРОН ВА БАРФ

Бо гарм шудани ҳаво обҳои дарё, кӯл, баҳр ва уқёнус бухор мешаванд. Дар вақти хунук шудани ҳаво обҳои бухоршуда дар шакли борон ва барф ба замин меборанд.

Борон ва барф манбаи оби ошомиданӣ мебошанд. Абрҳое ҳастанд, ки аз онҳо борон ва барф меборад.





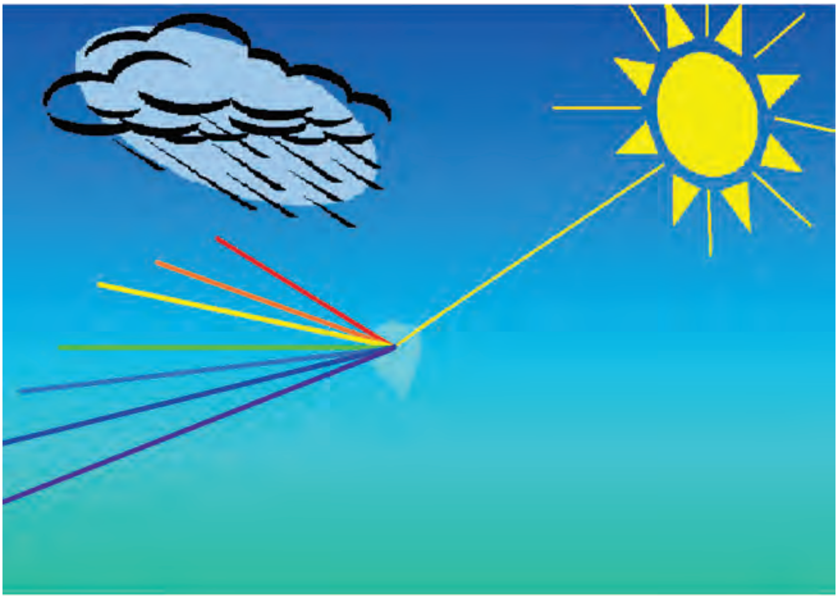
Борон ва барф дар баландиҳо ба вуҷуд меоянд.

Кӯлу дарёҳо аз борон ва барф сарчашма мегиранд.

Борон ва барф чӣ аҳамият доранд?
Аз барф чӣ сохтан мумкин аст?
Борон аз барф чӣ фарқ дорад?

ТИРУКАМОН ЧӢ ГУНА БА АМАЛ МЕОЯД?

Тирукамон дар натиҷаи дар як вақт боридани борон ва нурафкании Офтоб ба вуҷуд меояд.



Дар шаршараҳо низ тирукамонро мушоҳида кардан мумкин аст.

Тирукамон аз рангҳои сурх, норинҷӣ, зард, сабз, кабуд, нилобӣ ва нофармон таркиб ёфтааст.

Оё шумо тирукамонро дидаед?
Тирукамон аз кадом рангҳо иборат аст?
Дар варақ расми тирукамонро тасвир кунед.

ЧАРО МО ШАБ ХОБ МЕКУНЕМ?

Рӯз равшан мебошад ва барои кор кардан мувофиқ аст. Инсон рӯзона қувваи зиёд сарф мекунад ва хаста мешавад. Ӯ барои барқарор кардани қувваи сарфшуда шаб хоб мекунад.

6. Ҷавоби чистонро ёбед:
Аз кӯҳ вазнинтар,
Аз асал ширинтар.

Ба расмҳо бодиққат нигоҳ кунед. Муайян кунед, ки кадоме аз онҳо ҷойи хобашонро дуруст интихоб кардаанд?

Ҳайвонҳои хонагӣ ва қисми зиёди ҳайвонҳои ёбоӣ низ шаб хоб мекунанд.

Ҳамаи мо шабона хоб мекунем. Аммо кормандони баъзе аз соҳаҳо барои нигоҳ доштани сулҳу субот, ҳимояи сарзамин, пешгирӣ намудани ҳодисаҳои нохуш шабона хоб намекунанд. Ба расмҳо бодиққат нигоҳ карда муайян кунед, ки кормандони кадом соҳаҳо шабона машғули коранд?

Аз ҷонварони ёбоӣ бум ва кӯршабпарак рӯзона хоб карда, шабона ба ҷустуҷӯи хӯрок мебароянд.

БАРОИ ЧӢ МЕВАЮ САБЗАВОТРО ЗИЁД ИСТЕЪМОЛ КАРДАН ЗАРУР АСТ?

Мева ва сабзавот организми инсонро бо витаминҳо (ғизои барои организм зарурӣ) таъмин мекунанд. Истеъмоли мева ва сабзавот организмро мустаҳкам мекунад ва инсон кам бемор мешавад.

Мева + Сабзавот = Саломатӣ

Мева

Сабзавот

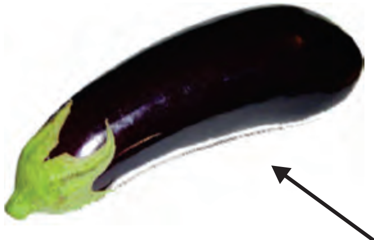
Мева ва сабзавотро ҳамеша пеш аз хӯрдан бо оби тоза шустан лозим аст.

Мева ва сабзавот дар таркибашон витаминҳои фоидаовар доранд.

Витамини **A**

7. Ҷавоби чистонро ёбед:

Мехи заррин,
Таги замин.

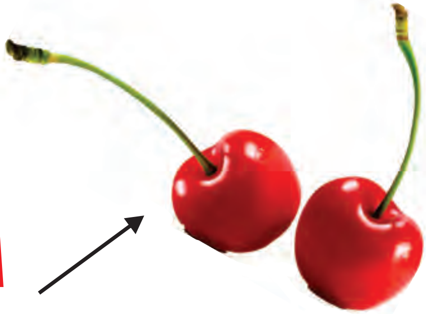


Витамини **B**

Витамини D

8. Ҷавоби чистонро ёбед:

Мурғи сафед,
Гирд-гирди бед.



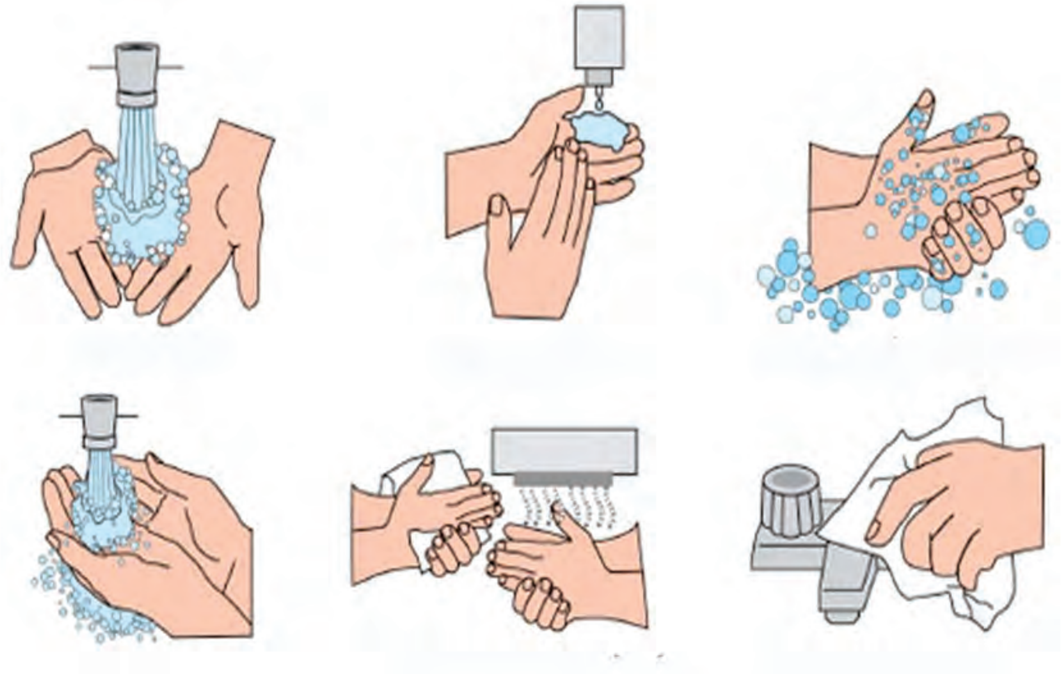
Витамини C

Бо камшавии витаминҳо дар инсон сардардӣ, беҳолӣ ва чархзании сар мушоҳида мегардад. Ҳамеша мева ва сабзавотро истеъмол кунед.

ШУСТАНИ ДАСТУ РӮЙ ВА ДАНДОНҲО ЧӢ АҲАМИЯТ ДОРАД?

Дар вақти бозӣ кардан ба дастони мо ҳар гуна микробҳо мечаспанд. Барои нест кардани микробҳо бояд дасту рӯямонро бо собун шӯем. Дар байни дандонҳо хӯрок боқӣ мемонад ва баъди шустани дандонҳо онҳо нест мешаванд. Дандонҳоро саҳар ва шаб пеш аз хоб мешӯянд.

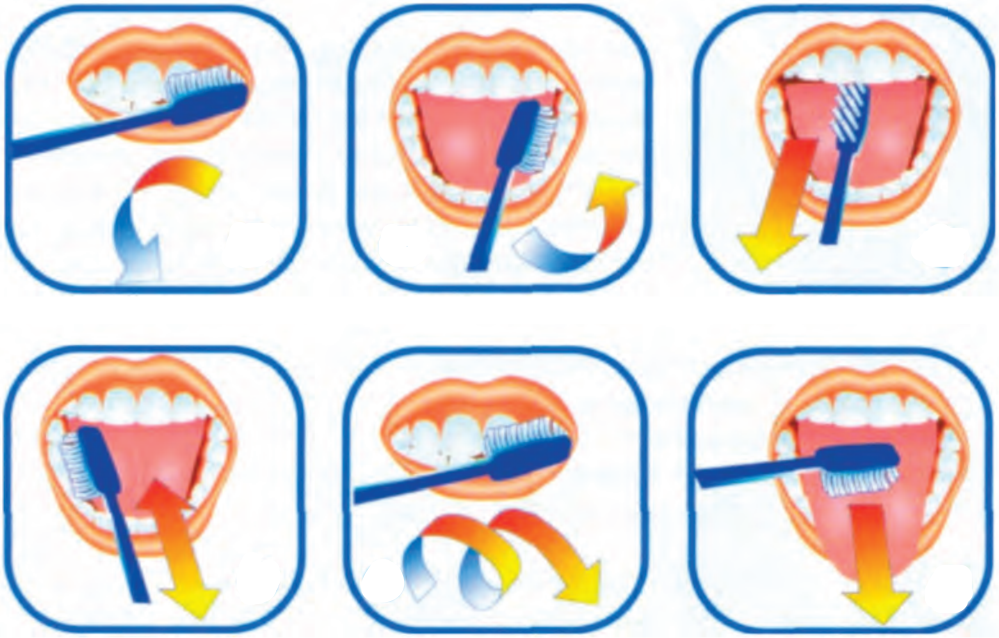
Тарзи дуруст шустани даст чунин аст:



Шустани дасту рӯй чӣ аҳамият дорад?

Дандонҳоро дар як рӯз чанд маротиба шустан лозим аст?

Тарзи дурусти дандоншӯӣ чунин аст:



Тарзи дуруст шустани дандонҳоро машқ кунед.

Шахсе, ки дасту рӯй, дандон ва баданашро намешӯяд, тез-тез бемор мешавад.

ТОЗАГӢ ГАРАВИ САЛОМАТИСТ

Тозагӣ гарави саломатӣ мебошад. Агар муҳити атроф ифлос бошад, одам ба ҳар гуна бемориҳо гирифтор мешавад.

Агар об ифлос шавад, моҳиҳо нест мешаванд. Ҳаво ифлос шавад, нафаскашии организмҳои зинда душвор мегардад.

Аз ин рӯ мо бояд ҳамеша муҳити атрофро тоза нигоҳ дорем.

Тозагии муҳити атроф аз хонаи истиқоматӣ оғоз мегардад.

Оё шумо дар тоза кардани хона ба модари худ ёрӣ мерасонед?

Барои тоза кардани хона кадом асбобу анҷом лозим аст?

Шумо дар тозагии муҳити атроф чӣ ҳисса гузошта метавонед?

АСБОБУ АШЁИ РӮЗГОР ДАР КАДОМ ҲОЛАТ МЕТАВОНАНД ХАТАРНОК БОШАНД?

Он ***асбоб ва ашёе***, ки мо дар хона истифода мебарем, ***асбоб ва ашёи*** рӯзгор ном доранд.

Бухорӣ

Мошинаи ҷомашӯӣ

Дарзмол

Чангкашак

Оинаи нилгун

Ин асбобҳои рӯзгор барои чӣ лозиманд?
Шумо боз кадом асбобҳои рӯзгорро медонед?

Ҳамаи ашёи рӯзгор дар ҳолати нодуруст истифода бурдан хатарноканд. Пеш аз истифода бурдани асбоб ва ашёи рӯзгор аввал аз калонсолон тарзи дуруст истифода бурдани онро омӯзед.

Табар, болға ва арраро дар куҷо истифода мебаранд? Сӯзан, қайчӣ ва корд барои чӣ лозим аст?

ЛИБОС ВА НАМУДҲОИ ОН

Ҳар як соҳаи фаъолияти инсон ба истифодаи либоси махсус ниёз дорад. Аз ин лиҳоз либосҳо гуногунанд.

Аввалин либосҳо аз пӯсти ҳайвонот, пӯст ва барги дарахт омода карда мешуданд.

Аҳли хонаводаатон бештар кадоме аз ин либосҳои миллиро истифода мекунанд?

Ин либосҳоро кормандони кадом соҳа истифода мебаранд?

Либос боз ба кадом навъҳо ҷудо мешавад?

Ба шумо бештар кадом либос писанд омад?

Вобаста ба фасли сол либосҳо низ тағйир меёбанд.

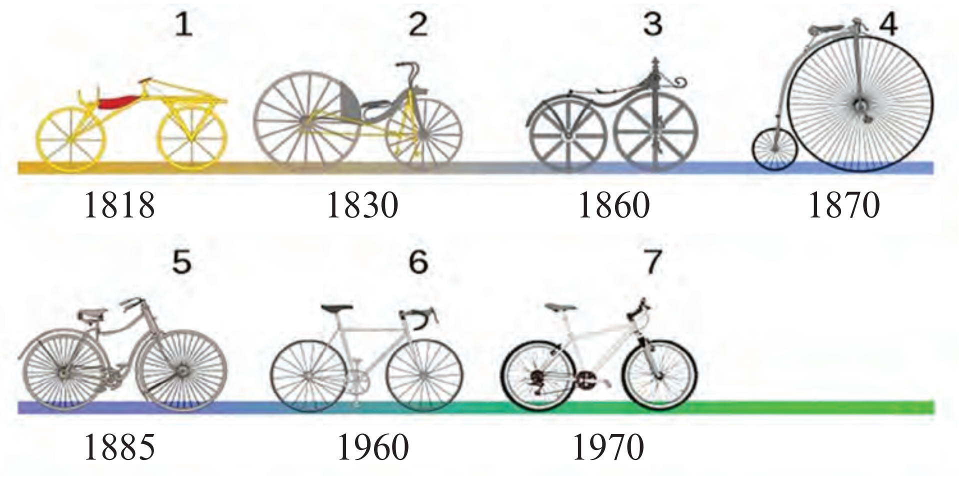
1

2

Кадоме аз ин либосҳо тобистона ва кадомашон зимистона мебошанд?

ДУЧАРХА ДАР КУҶО ИХТИРОЪ ШУДААСТ?

Дучарха зиёда аз ду аср пеш дар Аврупо ихтироъ шудааст. Аввалин дучархаҳоро аз чӯб сохта буданд. Онҳо бо роҳи ба замин гузоштани пой ба ҳаракат дароварда мешуданд.



Баъдан дучархаро аз филиз (метал) сохтанд ва ба онҳо қисми ҳаракатдиҳанда васл карданд.

Ин дучархаҳо аз якдигар чӣ фарқ доранд?

Дучарха аз қисмҳои гуногун иборат аст.

Боз кадом қисмҳои дучархаро медонед?

НЕРУИ БАРҚ ДАР КУҶО БА ВУҶУД МЕОЯД?

Ҷое, ки дар он неруи барқ ба вуҷуд меояд, неругоҳ ном дорад. Бо қувваи об неруи барқ ҳосил мешавад.

Неругоҳи барқии обӣ

Бо сӯхтани сӯзишворӣ ва неруи шамол (бод) низ неруи барқ ҳосил мешавад.

Неругоҳи барқии бодӣ

Неругоҳи барқии аловӣ

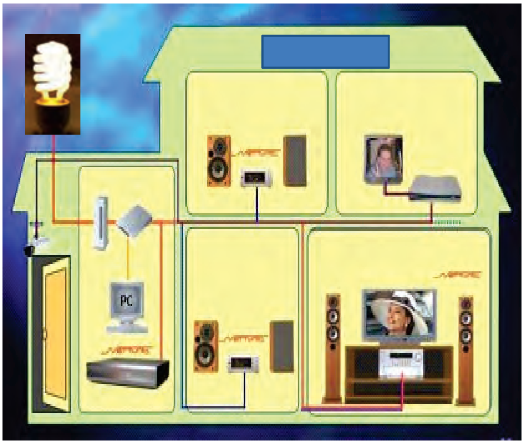
Аз гармии Замину Офтоб низ қувваи барқ ҳосил мешавад.

Неругоҳи барқии геотермалӣ

Неругоҳи барқии офтобӣ

Қувваи барқ хавфнок аст. Бо он ҳеҷ гоҳ бозӣ накунед!

Хати интиқоли неруи барқ
бо шиддати баланд



Истифодаи неруи барқ
дар хона

Бо симҳои барқ бозӣ накунед ва ба ҷойи лучи ноқил ҳеҷ гоҳ даст назанед!

Неруи барқ дар куҷо ҳосил мешавад?
Шумо ка-доме аз ин навъи неругоҳро дидаед?

АҲАМИЯТИ ОИНАИ НИЛГУН ВА ТЕЛЕФОН

Ба воситаи оинаи нилгун мо филми тасвирӣ, мусиқӣ, чорабиниҳои варзишӣ ва барномаҳои гуногунро тамошо карда, бо навигариҳои олам шинос мешавем.

1936

1950

1960

1980

1990

1997

2015

Дар хонаатон кадоме аз ин навъи оинаи нилгун мавҷуд аст?

Доир ба аҳамияти оинаи нилгун маълумот диҳед.

Аз меъёр зиёд тамошо намудани оинаи нилгун ба саломатии инсон зарар мерасонад.

Ба расм бодиққат нигоҳ карда гӯед, ки кадоме аз ин кӯдакон оинаи нилгунро дуруст тамошо мекунад?

Оинаи нилгун бе моҳвора нишон намедиҳад.

Дар хонаатон кадоме аз ин навъи моҳвора мавҷуд аст?

Телефонҳо ба навъҳои ҳамроҳ (мобилӣ) ва хонагӣ ҷудо мешаванд.

Аз расм муайян кунед, ки кадоме аз ин телефонҳо мобилӣ ва кадомашон хонагӣ мебошанд?

Дар телефон суханро бо «Лаббай!», «Дуруд!», «Ассалому алайкум!» оғоз карда, пеш аз ба итмом расидани гуфтугӯ хайрухуш намудан лозим аст.

Истифодаи зиёди телефони мобилӣ ба саломатии инсон зарар дорад.

Телефон бо кадом мақсадҳо истифода мешавад?

НАҚШИ КОМПЮТЕР ДАР ҲАЁТИ ИНСОН

Компютер асбобест, ки кори инсонро осон мегардонад. Дар компютер навиштан, расм кашидан, мусиқӣ гӯш кардан, таҳияи лоиҳаи биноҳои гуногун, тамошои кинофилмҳо ва пайдо намудани ҳама гуна маълумот мумкин аст.

Монитор

Блоки системавӣ

Монитор

Сканер

Муш

Баландгӯяк

Гӯшдорак

Принтер

Шумо бо компютер кор карда метавонед?
Доир ба қисмҳои компютер чӣ маълумот доред?
Компютер чӣ аҳамият дорад?

Дар назди компютер бисёр нишастан ба саломатии шахс зарар дорад. Пас аз вақти муайяни кор бо компютер дам гирифтан зарур аст.

Компютерро ҳама вақт бо мақсади таълим ва омӯзиш истифода баред.

НАҚЛИЁТИ АВТОМОБИЛӢ ВА ҚАТОРА

Автомобил ва қатора барои кашонидани борҳои гуногун ва мусофирон истифода мешавад.

Қатора аз автомобил чӣ фарқ дорад?

Нақлиёти автомобилӣ бо сӯзишворӣ (бензин, газ, солярка) ва қувваи барқ ҳаракат мекунад.

Ин автомобилҳо аз якдигар чӣ фарқ доранд?

Автобус

Автомобили сабукрав

Автомобили боркаш

Автомобили ёрии тиббӣ

Кадоме аз ин навъи нақлиётҳоро дидаед?
Ин нақлиётҳо дар куҷо истифода мешаванд?

Нақлиёти роҳи оҳан бо сӯзишворӣ ва қувваи барқ ҳаракат мекунад.

Аввалин қатора

Қатораи боркаши
бо сӯзишворӣ ҳаракаткунанда

Қатораи боркаши
бо сӯзишворӣ ҳаракаткунанда

Қатораи мусофиркаши
бо барқ ҳаракаткунанда

Кадоме аз ин навъи қатораро дидаед?
Дар варақ расми онро тасвир намоед.

ЧАРО КИШТӢ ВА ТАЙЁРА МЕСОЗАНД?

Киштиро нақлиёти обӣ ва тайёраро нақлиёти ҳавоӣ меноманд. Киштӣ ва тайёра бештар барои кашонидани мусофирон ва борҳои гуногун истифода мешаванд.

Тайёра (нақлиёти ҳавоӣ)

Заврақ (нақлиёти обӣ)

Чархбол (нақлиёти ҳавоӣ)

Киштӣ (нақлиёти обӣ)

Кадоме аз ин нақлиёти обӣ ва ҳавоиро дидаед?
Киштӣ аз тайёра чӣ фарқ дорад?

Нақлиёти обӣ дар дарё, кӯл, баҳр ва уқёнус ҳаракат мекунад.

Киштии бодбонӣ

Киштии мусофиркаш

Киштии боркаш

Завраҡи муҳаррикдори варзишӣ

Завраҡи муҳаррикдор

Завраҡи муҳаррикдори сайёҳӣ

Киштӣ аз завраҡ чӣ фарқ дорад?
Киштиҳо бо кадом мақсад истифода мешаванд?

Нақлиёти ҳавоӣ барои кашонидани мусофирон, бор, нигоҳдории сулҳу субот ва ҳимояи марзу бум истифода мешавад.

Тайёраи варзишӣ

Тайёраи ҳарбӣ

Тайёраи боркаш

Тайёраи мусофиркаш

Ин тайёраҳо аз якдигар чӣ фарқ доранд?
Гӯед, ки тайёраҳо бо кадом мақсад истифода мешаванд?

Чархбол низ нақлиёти ҳавоӣ мебошад.

Чархболи варзишӣ

Чархболи боркаш ва мусофиркаш

Кадоме аз ин навъи чархболро дидаед?
Ин чархболҳо аз якдигар чӣ фарқ доранд?
Фарқи тайёра ва чархболро шарҳ диҳед.

ФАСЛҲОИ СОЛ

Бо сабаби дар давоми сол тағйир ёфтани нуру гармидиҳии Офтоб фаслҳои сол иваз мешаванд. Фаслҳои сол бо хусусиятҳои худ аз ягдигар фарқ мекунанд. Як сол аз чор фасл иборат аст.

ЗИМИСТОН
декабр
январ
феврал

БАҲОР
март
апрел
май

ТОБИСТОН
июн
июл
август

ТИРАМОҲ
сентябр
октябр
ноябр

Фаслҳои солро номбар кунед. Фаслҳои сол аз якдигар чӣ фарқ доранд?

Барои чӣ фасҳои сол тағйир меёбанд?

Дар варақи сафед фасли соли дӯстдош-таатонро тасвир намоед.

Вобаста ба фасли сол табиат тағйир меёбад. Дар сурат чор фасли сол тасвир шудааст. Аз расм истифода бурда, фаслҳои солро муайян кунед.

Дар кадом фасли сол барф меборад?
Дар кадом фасли сол рустанӣ гул мекунад?
Дар кадом фасли сол меваҳо мепазанд?
Дар кадом фасли сол ранги баргҳо зард мешавад?
Шумо кадом фасли солро дӯст медоред?

Вобаста ба фаслҳои сол либос ва шуғли кӯдакон низ тағйир меёбад.

Шумо дар кадом фасли сол ба дунё омадаед?
Таътил дар кадом фасли сол аст?

КАСБ ВА ИНТИХОБИ ОН

Дар ҷомеа касбҳои гуногун мавҷуд аст. Ҳамаи касбҳо заруранд.

Шумо кадом касбҳоро медонед?

Кадоме аз ин касбҳо ба шумо писанд аст?

Мураббӣ

Омӯзгор

Духтур

Варзишгар

Кайҳоннавард

Сартарош

Шумо калон шавед, кадоме аз ин касбҳоро интихоб мекунед?

Ронанда

Ошпаз

Фурӯшанда

Сохтмончӣ

Корманди бозрасии давлатии автомобилӣ

Челонгар

Шумо боз кадом касбҳоро медонед?

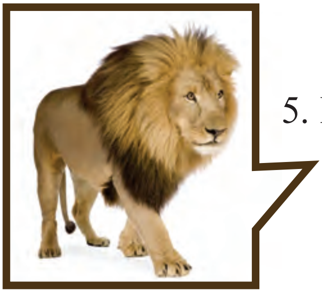
ҶАВОБИ ЧИСТОНҲО

1. Хок

2. Кирмаки пилла

3. Моҳӣ

4. Гов



5. Шер

6. Хоб

7. Сабзӣ

8. Занбурӯғ

ЛУҒАТ

А

Ангур-як навъи тармеваи ширин аст.
Автобус-нақлиёти автомобилиест, ки бо сӯзишворӣ кор карда, мусофир мекашонад.

Б

Баҳор-фасли соле, ки табиат бедор шуда, ҷомаи сабз ба бар мекунад.
Бутта-як навъи рустаниест, ки пояи асосӣ надорад ва танаи он асосан аз бехаш шоха меронад.

В

Ватан-ҷоест, ки мо дар он таваллуд шудаем ва зиндагӣ мекунем. Барои тоҷикистониёне ҳам, ки дар хориҷи кишвар таваллуд шуда, кор ва зиндагӣ мекунанд, Тоҷикистон ватан аст.
Витамин-ғизои барои организм зарурӣ мебошад.

Г

Гиёҳ(алаф)-рустаниест, ки пояи сабзи сероб дорад.
Гул - узви рустании хушбӯест, ки рангҳои гуногун (сафед, гулобӣ, сурх, бунафш ва ғайра) дорад.

Д

Дарахт-рустании калонҳаҷмест, ки танаи чӯбшудаи бисёрсола дорад.
Дарё-ҷараёни табии обие, ки дар маҷрои ҳосилкардаи худ ҷорӣ мешавад.

З

Зимистон-фасли соле, ки табиат хоб карда, ҷомаи сафед ба бар мекунад.
Замин-сайёраест, ки дар он ҳаёт вуҷуд дорад.

И

Инсон-мавҷудоти зиндаи соҳибхирад.

К

Корд-ашёи рӯзгорест, ки аз филиз ва чӯб сохта мешавад.
Касб-фаъолияти меҳнатӣ ё шуғли инсон.

М

Мактаб-муассисаи таълимие, ки дар он кӯдакон ва наврасон таълиму тарбия мегиранд.

Мурғ-ҳайвони хонагие, ки танаи он бо пар пӯшонида шудааст.

Н

Неругоҳи барқии геотермалӣ - неругоҳи бо гармии дохили Замин амалкунанда.

Набототот-кулли рустаниҳое, ки дар табиат мерӯянд.

О

Олами атроф - бино, нақлиёт, дарё,кӯлҳо, алаф, дарахт, буттаҳо, ҳайвонот, парандаҳо, кӯҳҳо, Офтоб, ситораҳо, Моҳтоб, абрҳо, асбобҳои рӯзгор ва дигар чизҳое, ки мебинем.

Об-моддаи беранги табиӣ, ки дар табиат бо шаклҳои моеъ, сахт ва буғ вомехӯрад.

Офтоб-ситорае, ки аз худаш гармӣ ва равшанӣ мебарорад.

Р

Реша-узви рустание, ки дар қабати хок ҷойгир шудааст. Реша рустаниро мустаҳкам нигоҳ дошта, аз хок об ва дигар моддаҳои ба рустанӣ заруриро ҷаббида мегирад.

Т

Тирамоҳ-фасли соле, ки барги қисми зиёди рустаниҳо рехта, табиат ба зимистонгузаронӣ омодагӣ мебинад.

У

Уқоб-парандаи ваҳшие, ки танаи он бо пар пӯшонида шудааст.

Ф

Фасли сол-як қисми сол, ки хусусиятҳои ба худ хосро дорад.

Х

Харбуза-меваи серобу сершираи кишоварзӣ.

Ҳ

Ҳаво-омехташавии газҳо (азот, оксиген, гази ангидриди карбон).

Ш

Шамол-ҳаракати ҳаво.

Я

Ях-об дар ҳолати сахтӣ.

МУНДАРИЧА

Муқаддима..3
Ватан мо 5
Оилаи мо 8
Хона ва мактаби мо 12
Дар осмон чӣ ҳаст?..17
Чаро Офтоб рӯзона ва Моҳ шабона намоён мешавад?............21
Чаро шакли Моҳ тағйир меёбад?...24
Санг ва хок 27
Рустанӣ 31
Парвариши гул 34
Мева ва сабзавот 37
Рангҳо дар табиат 41
Ҳашарот 44
Моҳӣ ва намудҳои он 48
Олами парандаҳо 50
Ҳайвонҳои хонагӣ..54
Ҳайвоноти ваҳшӣ (ёбоӣ)..59
Табиатро дӯст доред 62
Борон ва барф 64
Тирукамон чӣ гуна ба амал меояд?...66
Чаро мо шаб хоб мекунем?...68
Барои чӣ меваю сабзавотро зиёд истеъмол кардан зарур аст?...............71
Шустани дасту рӯй ва дандонҳо чӣ аҳамият дорад?.....................74
Тозагӣ гарави саломатист 76
Асбобу ашёи рӯзгор дар кадом ҳолат метавонад
хатарнок бошад?..79
Либос ва намудҳои он 81
Дучарха дар куҷо ихтироъ шудааст?...85
Неруи барқ дар куҷо ба вуҷуд меояд?...87
Аҳамияти оинаи нилгун ва телефон 89
Нақши компютер дар ҳаёти инсон...92
Нақлиёти автомобилӣ ва қатора 95
Чаро киштӣ ва тайёра месозанд?...99
Фаслҳои сол 103
Касб ва интихоби он 106
Ҷавоби чистонҳо..108
Луғат 109

МӮСОЕВ Зайниддин, РАҲМОНОВ Шамшод

ТАБИАТШИНОСӢ

(ОЛАМИ АТРОФИ МО)

(Китоби дарсӣ барои синфи 1)

Мушовир	- Маҳмадова Тоҷинисо
Муҳаррири илмӣ	- Исоев Комил
Муҳаррир	- Саидамир Аминов
Дизайн ва ороиш	- Мирзоев Фурқат
Саҳифабанд	- Норматов Шокир
Чопи компютерӣ	- Муллобоев Ҳошим

Ба матбаа 03.08.2015 супорида шуд. Ба чоп 17.09.2015 иҷозат дода шуд.
Андозаи 70x90 1/16. Коғази офсет. Чопи офсет.
Ҷузъи чопӣ 7. Адади нашр 200 000 нусха.
Ҳаҷмаш 7 ҷузъи чопии аслӣ.

Дар ҶДММ «Полиграф Групп» чоп шудааст.

ISBN 987-99975-874-0-4