HƏYAT BİLGİSİ

5

Dərslik

Azərbaycan Respublikasının Dövlət Himni

Musiqisi *Üzeyir Hacıbəylinin,*
sözləri *Əhməd Cavadındır.*

Azərbaycan! Azərbaycan!
Ey qəhrəman övladın şanlı Vətəni!
Səndən ötrü can verməyə cümlə hazırız!
Səndən ötrü qan tökməyə cümlə qadiriz!
Üçrəngli bayrağınla məsud yaşa!
Minlərlə can qurban oldu!
Sinən hərbə meydan oldu!
Hüququndan keçən əsgər,
Hərə bir qəhrəman oldu!

Sən olasan gülüstan,
Sənə hər an can qurban!
Sənə min bir məhəbbət
Sinəmdə tutmuş məkan!

Namusunu hifz etməyə,
Bayrağını yüksəltməyə
Cümlə gənclər müştaqdır!
Şanlı Vətən! Şanlı Vətən!
Azərbaycan! Azərbaycan!

HEYDƏR ƏLİYEV

AZƏRBAYCAN XALQININ ÜMUMMİLLİ LİDERİ

GÜLƏR MEHDİYEVA
GÜLNARƏ ŞAHMURADOVA

Ümumtəhsil məktəblərinin **5** *-ci sinfi üçün*

Həyat bilgisi

fənni üzrə **DƏRSLİK**

Bu nəşrlə bağlı irad və təkliflərinizi aspoligraf.ltd@gmail.com və derslik@edu.gov.az elektron ünvanlarına göndərməyiniz xahiş olunur.
Əməkdaşlığa görə əvvəlcədən təşəkkür edirik!

“ASPOLİQRAF”

KİTABIN İÇİNDƏKİLƏR

VƏTƏNDAŞ CƏMİYYƏTİ

1. Xoş gördük, doğma məktəb! 6
2. Cəmiyyətin özəyi 8
3. Bizi nə birləşdirir? 11
4. Hüquq və azadlıqlarımızı kim təmin edir? 14
5. İnsan hüquq və azadlıqları haqqında beynəlxalq sənədlər 17

MƏNƏVİ HƏYAT

6. Xoşbəxtliyin açarı 20
7. Yüksək mənəviyyatın göstəriciləri 24
8. Mənəvi borc 26
9. Dini etiqadlar 29

VARLIQ VƏ HADİSƏLƏR

10. Cisimlər 34
11. Maddələr 36
12. Hərəkət 39
13. Cazibə qüvvəsi 42
14. Enerji 44
15. Enerji növləri 46

İNSAN VƏ TƏBİƏT

16. Təbiət necə dəyişir? 50
17. Ətraf mühitin qorunması 54
18. İqtisadi resurslar 57
19. İstehsal vasitələri 59

SAĞLAM VƏ TƏHLÜKƏSİZ HƏYAT

20. Fiziki sağlamlıq və onun qorunması 62
21. Emosiyalarımız və sağlamlığımız 64
22. Piyada və sərnişin mədəniyyəti 67
23. Ehtiyatlı olaq! 71
24. Özümüzü qoruyaq! 75

İstifadə olunmuş ədəbiyyat 78

1 VƏTƏNDAŞ CƏMİYYƏTİ

1. XOŞ GÖRDÜK, DOĞMA MƏKTƏB!
2. CƏMİYYƏTİN ÖZƏYİ
3. BİZİ NƏ BİRLƏŞDİRİR?
4. HÜQUQ VƏ AZADLIQLARIMIZI KİM TƏMİN EDİR?
5. İNSAN HÜQUQ VƏ AZADLIQLARI HAQQINDA BEYNƏLXALQ SƏNƏDLƏR

1. XOŞ GÖRDÜK, DOĞMA MƏKTƏB!

Bilik Günü nə üçün əlamətdar gün hesab olunur?

Bilik Günü. 15 sentyabrda ölkəmizdə yeni tədris ili başlayır. Yay tətilindən sonra bütün məktəblilər yenidən məktəbə gəlirlər. Minlərlə uşaq isə ilk dəfə birinci sinifdə şagird kimi dərslərə başlayır. Şagirdlər, müəllimlər və valideynlər bu günü səbirsizliklə gözləyirlər.

1. Müəyyən edilsin ki, Azərbaycan Respublikasının bütün təhsil müəssisələrində dərslər sentyabrın 15-dən başlanır.

2. 15 sentyabr "Bilik Günü" elan edilsin.

Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 21 avqust 2004-cü il tarixli fərmanından.

Təhsil almaq insanların əsas hüquqlarından biridir. Dövlət öz vətəndaşlarının təhsil hüququnu təmin etməlidir. Ona görə də dövlət çalışır ki, cinsindən, irqindən, dilindən, dinindən, sağlamlıq imkanlarından və digər amillərdən asılı olmayaraq, hər bir vətəndaşa təhsil almaq imkanı yaradılsın, yəni müasir avadanlıqla təmin edilmiş təhsil müəssisələri olsun.

Hər bir insan onun üçün əlverişli olan təhsil müəssisəsinə getmək, müasir texnologiyalardan istifadə etmək imkanına malik olsun.

Təhsilin əhəmiyyəti. Təhsil insanların istedad və qabiliyyətlərini üzə çıxarıb inkişaf etdirir. Təhsil insana bilik və bacarıqlar verir. Bu bilik və bacarıqlar insanın özünə inamını artırır. O, daha faydalı işlər görür.

Təhsilli insan öz hüquq və azadlıqlarını bilir və onların pozulmasına qarşı mübarizə aparır. İnsanlar elmi, mədəniyyəti irəli aparmaq üçün təhsil almalıdırlar, çünki təhsil daha gözəl gələcəyin açarıdır.

Azərbaycan Respublikasının Konstitusiyası ölkəmizin əsas qanunudur. Konstitusiyanın 42-ci maddəsində göstərilir:

I. Hər bir vətəndaşın təhsil almaq hüququ vardır.

II. Dövlət pulsuz icbari ümumi orta təhsil almaq hüququnu təmin edir.

III. Təhsil sisteminə dövlət tərəfindən nəzarət edilir.

IV. Maddi vəziyyətdən asılı olmayaraq istedadlı şəxslərin təhsili davam etdirməsinə dövlət zəmanət verir.

V. Dövlət minimum təhsil standartlarını müəyyən edir.

Araşdırın

Yaşadığınız yerdə (şəhərdə, qəsəbədə, kənddə) olan təhsil müəssisələri barədə məlumat toplayın.

Məktəbinizi təsvir edin. Orada ən çox nə xoşunuza gəlir?

Məktəbinizdə hansı olimpiada və müsabiqələr təşkil edilir? Bu olimpiada və müsabiqələrdən hansılarında iştirak etmək istərdiniz?

Sual və tapşırıqlar:

1. "Bilməmək eyib deyil, soruşmamaq eyibdir" atalar sözünün mənasını necə izah edə bilərsiniz?

2. Bilik öyrənməyi ar bilən hər kəs
Dünyada mərifət qazana bilməz.
(Nizami Gəncəvi)

Nizami Gəncəvinin misralarındakı "mərifət" sözü nəyi bildirir? Düzgün sıranı seçin.

a) ədəb, tərbiyə, kamal
b) tərbiyə, mərhəmət, şəfqət
c) var-dövlət, pul, ədəb

3. Məktəbinizin nümunəsində Azərbaycan dövlətinin təhsillə bağlı gördüyü işləri qeyd edin.

4. Məktəbinizdə "Bilik Günü" ilə bağlı hansı tədbirlərin keçirilməsini istəyərdiniz? Həmin tədbirlər haqqında bildiriş plakatı hazırlayın.

2. CƏMİYYƏTİN ÖZƏYİ

Nə üçün ailəni cəmiyyətin özəyi adlandırırlar?

Ailə. Ailə doğma insanların birliyidir. Ailə ***nikah**** əsasında yaranır. Ailədə uşaqlar dünyaya gəlir, valideynlərin himayəsində, onların qayğısı ilə böyüyürlər. Zaman keçdikcə ailədə ***nəsillər**** dəyişir. Yəni uşaqlar böyüyür, özləri də ailə qurur, valideyn, daha sonra baba-nənə olurlar. Baba-nənələr, ata-analar və nəvələr bir ailənin üç nəslidir.

Uşaqların ətraf aləmlə ilk tanışlığı ailədən başlanır. Uşağın gələcəkdə necə şəxsiyyət olması ailə tərbiyəsindən çox asılıdır.

Azərbaycan Respublikası Konstitusiyasının 17-ci maddəsində yazılmışdır: "Cəmiyyətin əsas özəyi kimi ailə dövlətin xüsusi himayəsindədir".

***Nikah** – kişi ilə qadının ailə qurmaq məqsədilə dövlət tərəfindən qeydiyyata alınan könüllü ittifaqı
***Nəsil** – ulu babaları bir olan qohumlar

Araşdırın

Ailə üzvlərinizlə sorğu aparıb aldığınız məlumatlar əsasında ailənizin nəsil ***şəcərəsini**** tərtib edin.

Mehriban ailə

Bir ailənin üç nəsli

Bir çox hallarda uşaq hələ məktəb yaşına çatana qədər saymağı, şeir söyləməyi ailə üzvlərindən öyrənir. Bunun sayəsində məktəbə gedəndə təhsildə daha böyük uğurlar qazanır. Uşaq nitq etiketlərini, ədəb və davranış qaydalarını ilk olaraq ailədə öyrənir. Beləliklə, ailə adət-ənənələri, keçmiş nəsillərin təcrübəsini qoruyaraq gələcək nəsillərə ötürür.

Dövlət və ailə. Dövlət ailədə və cəmiyyətdə uşaqların qayğısına necə qalınmasına nəzarət edir. Ölkəmizdə valideyn himayəsindən məhrum olmuş uşaqlar üçün uşaq evləri yaradılmışdır. Burada mehriban və mərhəmətli insanlar onlara qayğı göstərirlər.

Dövlət ailələrin həyat şəraitinin yaxşılaşmasına çalışır, çünki bu, ailədə uşaqların sağlam böyüməsinə, yüksək səviyyədə təhsil almasına və cəmiyyətdə özünə layiqli yer tutmasına imkan yaradır.

Azərbaycan Respublikası Konstitusiyasının 17-ci maddəsində yazılmışdır: "Uşaqların qayğısına qalmaq və onları tərbiyə etmək valideynlərin borcudur. Bu borcun yerinə yetirilməsinə dövlət nəzarət edir".

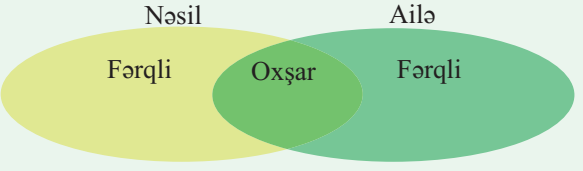
***Şəcərə** – bir ailənin keçmiş nəsillərini göstərən cədvəl

Sual və tapşırıqlar:

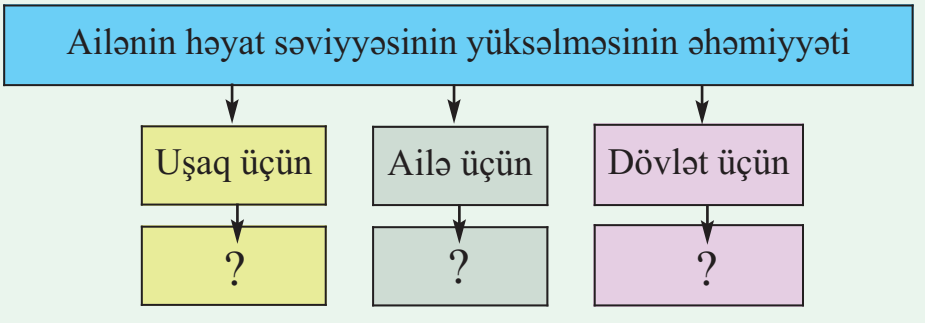
1. Uşaq ailədə hansı bilik və bacarıqlara yiyələnə bilər?

	Biliklər	Bacarıqlar
1.		
2.		

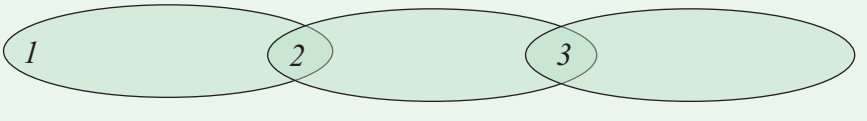
2. Nəsil və ailəni Venn diaqramında müqayisə edin.



3. Sxemi dəftərinizə köçürün və göstərilənləri cavablandırın.



4. Valideynlər övladlarının qayğısına qalmaq üçün nə edirlər?



5. Sxemi işləyin.

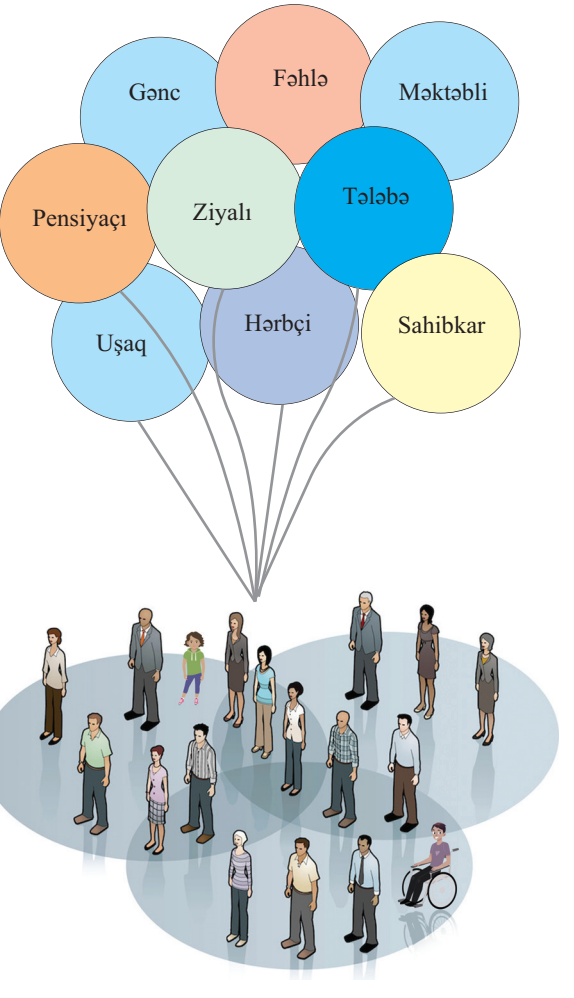
Uşağın xoşbəxt böyüməsi üçün nələr lazımdır?	
1.	
2.	

3. BİZİ NƏ BİRLƏŞDİRİR?

Ailədə ailə üzvü, məktəbdə şagird, həyətdə qonşuyuq. Görəsən, biz daha kimik?

Fərdlər və qruplar. İnsan doğulan kimi bir qrupun üzvü olur. Bu qrup ailədir. İnsan böyüdükcə onun daxil olduğu qrupların sayı artır. O, əvvəlcə bağçaya gedir, sonra məktəbdə təhsil alır, daha sonra isə ali təhsil alır, yaxud işləyir.

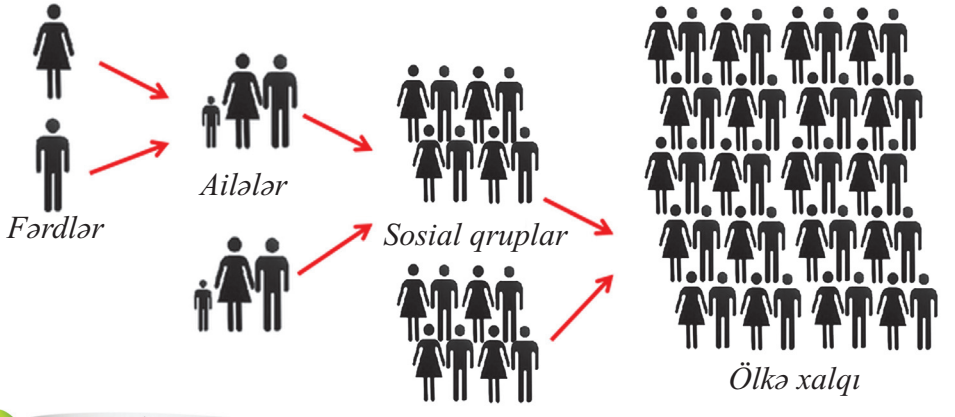
Beləliklə, insan həyatı boyunca müxtəlif qrupların üzvü olur. Bunlara ***sosial qruplar*** deyilir. Cəmiyyət çoxlu sosial qruplardan ibarətdir.



Bir sosial qrupda birləşən insanlar eyni zamanda başqa sosial qruplarda da ola bilərlər. Məsələn, bir ailədə ayrı-ayrı peşə sahibləri olan müxtəlifyaşlı, fərqli dünyagörüşlü insanlar yaşayırlar. Məsələn, ata iş adamı, ana həkim, uşaqlar məktəbli və tələbə, baba və nənə isə pensiyaçı ola bilər. Ona görə də bir ailədə olan fərdlər peşəsinə, təhsilinə, yaşına görə müxtəlif sosial qruplara daxil edilir.

Sosial qruplarda insanları birləşdirən amil olur. Məsələn, ailəni doğmalıq və qohumluq əlaqələri, məktəbliləri ümumi təhsil, iş kollektivlərini ümumi peşə, pensiyaçıları yaşlı olmaları və digər amillər birləşdirir.

Beləliklə, fərdlər ailələri, ailələr sosial qrupları, sosial qruplar isə ölkənin xalqını təşkil edir.



Araşdırın

Öz ailə üzvlərinizin aid olduqları sosial qrupları müəyyənləşdirin.

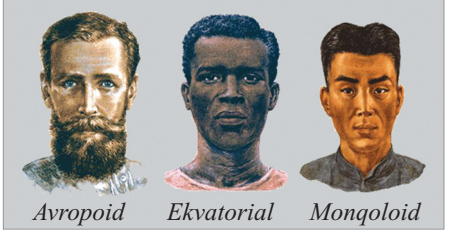
Dünya əhalisi. Ölkələrin xalqları *dünya əhalisini* meydana gətirir. Dünya əhalisi dil, din, irq kimi çox böyük insan qruplarına ayrılır.

Dünyada 7000-dən çox dil mövcuddur. Bu dillər əsas əlamətlərinə görə müxtəlif dil ailələrində birləşir. Məsələn, ingilis, alman, ispan və s. dillər Hind-Avropa dilləri ailəsinə aid edilir. Azərbaycan, türkmən, özbək, tatar və s. dillər isə Türk dillərinə aiddir.

Dünya əhalisi dini etiqadına görə də qruplara bölünür. Xristianlar, müsəlmanlar, yəhudilərlə yanaşı, dünyada qeyri-səmavi dinlərə etiqad edən çoxlu sayda insan vardır.

Dünya xalqlarını dərisinin rənginə və xarici əlamətlərinə görə də üç əsas irqə ayırırlar. Bunlar avropoid, ekvatorial və monqoloid irqləridir. Bu irqlərə aid olan insanlar nəsildən-nəslə keçən əlamətlərə malik olurlar. Həmin əlamətlər özünü gözlərin, saçların rəngində və formasında, üz və bədən cizgilərinin oxşarlığında göstərir.

ƏSAS İRQLƏR



Dilindən, dinindən və irqindən asılı olmayaraq, bütün insanları ən mükəmməl varlıq – insan olmaları birləşdirir. Bu fərqlər Yer üzündəki insanların eyni hüquq və azadlıqlara malik olmasına heç bir təsir göstərmir.

ƏLAVƏ OXU ÜÇÜN

Orta əsrlərdə yaşamış böyük Azərbaycan alimi Nəsirəddin Tusi yazırdı: "İnsanlar arasında birinci birlik ailədir. İkinci birlik forması məhəllədir. Sonra şəhər, sonra ölkələr, ən sonda isə bütün dünya birliyi gəlir. Hər adam bir ailənin, hər ailə də bir məhəllənin tərkib hissəsidir. Hər məhəllə bir şəhərin, hər şəhər bir ölkənin tərkib hissəsidir. Hər ölkə də bütün dünya birliyinin tərkib hissəsidir".

Nəsirəddin Tusinin fikirlərini sxemlə göstərin.

Sual və tapşırıqlar:

1. Sxemi tərtib edin.

2. Cəmiyyətdə yaşayıb ondan kənarda qalmaq mümkün deyil, çünki.... Cavabınızı əsaslandırın.

3. "Din" və "irq" anlayışlarını izah edin.

4. Dünya əhalisini birləşdirən qruplar barədə bildiklərinizi yazın.

Dünya əhalisi	
Dil	
Din	
İrq	

5. Esse yazın: "Dövlət, ölkə nə qədər çox xalqı birləşdirsə, bir o qədər zəngin olur, çünki onların hər biri ümumdünya mədəniyyətinə öz töhfəsini verir". **Heydər Əliyev**

4. HÜQUQ VƏ AZADLIQLARIMIZI KİM TƏMİN EDİR?

Siz bu sualların cavablarını bilirsinizmi?
Onlara nə məsləhət görərdiniz?

Hər bir vətəndaşın cinsindən, irqindən, dilindən, dinindən, sağlamlıq imkanlarından və digər amillərdən asılı olmayaraq hüquq və azadlıqları vardır. Bu hüquq və azadlıqlar sayəsində insanlar təhsil alır, əmək müqaviləsi bağlayaraq müxtəlif müəssisələrdə çalışırlar. Onlar gündəlik ehtiyaclarını ödəmək üçün ərzaq alırlar. Xəstələnəndə tibb işçilərinə ehtiyacları olur. Əgər təhsilalan təhsilin keyfiyyətindən razı qalmazsa, tibb xidməti tələblər səviyyəsində olmazsa, satılan məhsul keyfiyyətsiz olarsa, bu zaman insanların hüququ

Azərbaycan Respublikasının Konstitusiyasının 26-cı maddəsində göstərilir:
I. Hər kəsin qanunla qadağan olunmayan üsul və vasitələrlə öz hüquqlarını və azadlıqlarını müdafiə etmək hüququ vardır.
II. Dövlət hər kəsin hüquqlarının və azadlıqlarının müdafiəsinə təminat verir.

pozulur. Bəs insanlar arasındakı bu münasibətləri kim və necə tənzimləyir?

Qanunlar həyatımızı asanlaşdırır. Vətəndaşların əmək, təhsil, yaradıcılıq və s. münasibətləri dövlət tərəfindən tənzimlənir. Dövlət bunun üçün qanunlar yaradır və bu qanunların işləməsinə nəzarət edir.

Milli Məclis dövlətin ***qanunverici orqanıdır.*** Milli Məclisdə cəmiyyət həyatının bütün sahələrində münasibətləri tənzimləyən qanunlar qəbul edilir. Bu qanunlar hazırlanarkən insan hüquq və azadlıqları nəzərə alınır.

Konstitusiyanın bu maddəsini necə izah edə bilərsiniz?

Qanunlar olmasa, cəmiyyətdə insanlar arasında münasibətlər necə ola bilər?

Dövlətin ***icra hakimiyyəti orqanları*** qəbul edilmiş qanunları həyata keçirir. Nazirliklər, turizm, qida təhlükəsizliyi, qadın və uşaqların hüquqlarının müdafiəsi və s. üzrə qurumlar dövlətin icra orqanlarıdır.

Məhkəmələr bütün müəssisə, idarə və təşkilatların, ictimai birliklərin, ayrı-ayrı şəxslərin hüquqlarını və qanuni mənafelərini qanun pozuntularından müdafiə edir. Hüquqları pozulmuş şəxslər məhkəməyə müraciət edirlər. Məhkəmə ədalətli hökm verərək qanunların pozulmasının qarşısını alır.

Demək, dövlət vətəndaşların hüquq və azadlıqlarını təmin etmək üçün qanunlar yaradır, onları icra edir və bu qanunların pozulmasının qarşısını alır.

Ombudsman. Dövlətimiz insanların hüquqlarının qorunması üçün ***Ombudsman***, yəni insan hüquqları üzrə ***müvəkkil**** vəzifəsi də təsis etmişdir. Hüquqlarının pozulduğunu düşünən vətəndaşlar Ombudsmana müraciət edirlər. Ombudsman vətəndaşların ərizə və şikayətlərini araşdırır, hüquq pozuntusu ortaya çıxarsa, o, vətəndaşın hüquqlarının bərpası üçün müvafiq orqanlara müraciət edir.

Qeyri-hökumət təşkilatları. İnsan hüquqlarının qorunması yalnız dövlət təşkilatlarının işi deyil. Hər bir ölkədə insan hüquqlarının qorunması üçün

***Müvəkkil** – müəyyən bir işi görmək üçün səlahiyyəti olan şəxs

çalışan ***qeyri-hökumət təşkilatları*** da olur. Qeyri-hökumət təşkilatları dövlət tərəfindən yaradılmır. Bu təşkilatları cəmiyyət üzvləri özləri yaradırlar. Fəal vətəndaşlar qeyri-hökumət təşkilatlarında birləşərək ölkənin ictimai-siyasi həyatında yaxından iştirak edirlər. Azərbaycanda yüzlərlə qeyri-hökumət təşkilatı fəaliyyət göstərir. Bu təşkilatların əsas məqsədi Azərbaycanda insan hüquqlarının qorunmasına kömək etmək, pozulmuş hüquqların bərpasına nail olmaq və hüquqi maarifləndirmə işi aparmaqdır.

Qeyri-hökumət təşkilatları elm, təhsil, mədəniyyət, səhiyyə, idman, ekoloji sahələrə aid proqram və layihələr hazırlayıb həyata keçirir, xüsusi qayğıya ehtiyacı olan insanlara kömək göstərir.

Ölkəmizdə Uşaq Qaynar xətti – 916 fəaliyyət göstərir. Uşaqlar "Qaynar xətt"ə zəng edərək onları narahat edən mövzu haqqında danışa bilərlər.

Sual və tapşırıqlar:

1. Cümləni tamamlayın.

Azərbaycan Respublikasının Konstitusiyasında vətəndaşların .... hüquq və azadlıqları təsbit olunmuşdur.

2. "İnsan hüquq və azadlıqlarının qorunmasına xidmət edən dövlət qurumları" adlı cədvəl tərtib edin.

Dövlət qurumu	Vəzifəsi

3. "Qaynar xətt"ə hansı hallarda müraciət etmək olar? Nümunələr göstərin.

4. "Mən öz hüquq və azadlıqlarımı necə qoruyuram?" Misallar göstərin.

5. Mövzunun əvvəlindəki şəkillərdən birini seçin və orada əks olunan vəziyyətdən çıxış yolunu göstərin.

5. İNSAN HÜQUQ VƏ AZADLIQLARI HAQQINDA BEYNƏLXALQ SƏNƏDLƏR

Beynəlxalq təşkilatlar insan hüquq və azadlıqlarının qorunması işini necə həyata keçirirlər?

Siz artıq ölkəmizdə insan hüquq və azadlıqlarını qoruyan təşkilatlar haqqında bilirsiniz. Elə təşkilatlar da var ki, yalnız bir ölkədə deyil, bütün dünyada insan hüquq və azadlıqlarını qoruyur. Bunlar beynəlxalq təşkilatlardır.

BMT-nin emblemi

Birləşmiş Millətlər Təşkilatı (BMT). Bu təşkilat beynəlxalq sülhün və təhlükəsizliyin qorunub saxlanılması, millətlər arasında dostluq əlaqələrinin inkişafı, insan hüquqlarının müdafiəsi səviyyəsinin yüksəldilməsi məqsədilə yaradılmışdır. 1948-ci il dekabrın 10-da BMT-nin xüsusi komissiyasının hazırladığı *"İnsan hüquqları haqqında Ümumi **Bəyannamə*** "* qəbul edilmişdir. Bu sənəd hər bir insanın eyni hüquqlara sahib olması fikrinə əsaslanır.

İrqi ayrı-seçkilik özünü nədə büruzə verir?

BMT irqi ayrı-seçkiliyə qarşı mübarizəyə yönəlmiş beynəlxalq sənəd – ***Konvensiya**** da qəbul etmişdir. Bu sənəddə irqi ayrı-seçkilik – dərisinin rənginə, milli, etnik mənşəyinə görə insanlara fərq qoymaq kimi hərəkətlər pislənir.

Azərbaycan dövləti BMT-nin qəbul etdiyi "İnsan hüquqları haqqında Ümumi Bəyannamə"yə və insan hüquqları sahəsində əsas konvensiyalara qoşulmuşdur. "Uşaq hüquqları haqqında Konvensiya" belə beynəlxalq sənədlərdən biridir.

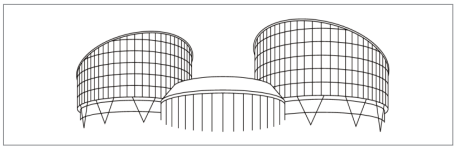
Avropa Şurası. İnsan hüquqlarının müdafiəsi ilə bağlı fəaliyyət göstərən beynəlxalq təşkilatlardan biri də Avropa Şurasıdır. Avropa Şurasının qəbul etdiyi mühüm sənədlər arasında "İnsan hüquqlarının və əsas azadlıqların müdafiəsi haqqında Avropa Konvensiyası" əsas yer tutur. Bundan başqa, Avropa Şurası insan hüquqlarına dair başqa sənədlər də qəbul etmişdir.

Avropa Şurasının simvolu

***Bəyannamə** – ölkə xalqına, dünya xalqlarına xitabən yazılı müraciət
***Konvensiya** – dövlətlər arasında xüsusi bir məsələyə dair bağlanmış müqavilə

Avropa Şurasına daxil olmaq istəyən dövlətlərə bu sənədləri imzalamaq təklif olunur. Dövlətlər bu sənədləri imzalayır və öz ölkələrində sənəddə göstərilən insan hüquq və azadlıqlarını müdafiə etməyi öhdələrinə götürürlər. Beynəlxalq təşkilatlar bu yolla dünya ölkələrində insan hüquqlarının qorunmasına çalışırlar.

İnsan Hüquqları üzrə Avropa Məhkəməsi. Hüquqları pozulan şəxslər şikayətlə İnsan Hüquqları üzrə Avropa Məhkəməsinə də müraciət edə bilərlər. Bunun üçün müəyyən qaydalara əməl etmək lazımdır. Hüquqları pozulmuş şəxs əvvəlcə öz ölkəsində mövcud olan hüquq müdafiə orqanlarına müraciət etməlidir. Əgər öz ölkəsində vətəndaşın şikayəti rədd edilərsə, o, İnsan Hüquqları üzrə Avropa Məhkəməsinə müraciət edə bilər.



İnsan Hüquqları üzrə Avropa Məhkəməsinin emblemi

Beynəlxalq təşkilatlar ölkədə fəaliyyət göstərən hökumət və qeyri-hökumət təşkilatları ilə insan hüquq və azadlıqlarının qorunması sahəsində birgə layihələr hazırlayır və həyata keçirirlər.

Araşdırın

BMT-nin UNICEF təşkilatı uşaq hüquqlarının müdafiəsi məsələləri ilə məşğul olur. Azərbaycan dövləti UNICEF-lə birlikdə hansı layihələri həyata keçirmişdir?

Sual və tapşırıqlar:

1. "İnsan Hüquqları haqqında Ümumi Bəyannamə" hansı beynəlxalq təşkilat tərəfindən hazırlanmışdır?

a) Avropa Şurası *b) İnsan Hüquqları üzrə Avropa Məhkəməsi*

c) Birləşmiş Millətlər Təşkilatı

2. Aşağıdakılardan hansı uşaq hüquqlarını müdafiə edən təşkilatdır?

a) UNESCO *b) UNICEF* *c) UNEP*

3. BMT haqqında məlumat toplayıb təqdimat hazırlayın.

2

MƏNƏVİ HƏYAT

6. XOŞBƏXTLİYİN AÇARI
7. YÜKSƏK MƏNƏVİYYATIN GÖSTƏRİCİLƏRİ
8. MƏNƏVİ BORC
9. DİNİ ETİQADLAR

6. XOŞBƏXTLİYİN AÇARI

İnsanların görüşərkən söylədiyi "Salam" sözü nəyi ifadə edir?

İnsanın ünsiyyət yaratmaq ehtiyacı. Yer üzərindəki canlılar içərisində insan yeganə varlıqdır ki, onun mənəvi ehtiyacları olur. İnsan düşünür, yaradır, duyğularını kiminləsə bölüşməyə ehtiyac hiss edir.

Bir anlıq düşünün ki, siz gün ərzində heç kimlə danışmırsınız. Səhər yataqdan qalxandan axşam yatana kimi susursunuz. Yəqin ki, bu sizin üçün o qədər də asan və xoş olmaz. Normal halda insan evdə ailə üzvləri, məktəbdə müəllim və şagird yoldaşları ilə danışmağa ehtiyac duyur.

ƏLAVƏ OXU ÜÇÜN

İngilis yazıçısı Daniel Defonun "Robinzon Kruzo" adlı məşhur bir romanı vardır. Romanda göstərilir ki, uzaq səfərə çıxmış bir gəmi fırtınaya düşüb qəzaya uğrayır. Həmin vaxt gəmidə olan Robinzon Kruzo adlı dənizçi ölümdən qurtulur və 28 il naməlum bir adada yaşamalı olur. O, çox çətinliklə yaşayış üçün zəruri vasitələr əldə edir. Özünə koma tikir, taxıl əkir, bir keçi tutub əhliləşdirir.

Robinzon ilk vaxtlar həyatda qaldığına görə sevinsə də, bir qədər sonra özünü çox bədbəxt hiss edir. Çünki təklik onu sıxır. Sevincini, kədərini bölən həmsöhbəti olmadığı üçün həyatdan zövq almır. Nəhayət, günlərin birində Robinzon vəhşi qəbiləyə əsir düşmüş bir insanı əsirlikdən və ölümdən xilas edir. Bu hadisə həftənin cümə günü baş verdiyinə görə o, yeni tanışını Cümə adlandırır. Robinzon Cüməyə ingilis dilində danışmağı öyrədir və onunla dost olur. Dünyagörüşü, dərisinin rəngi, dini etiqadı eyni olmasa da, Cümə ilə rastlaşandan sonra Robinzon özünü xoşbəxt hiss edir, çünki artıq özü kimi şüurlu bir varlıqla ünsiyyət saxlayır, işləri onunla birlikdə görür.

Ünsiyyətin qaydaları. Ünsiyyət yalnız danışmaq deyil. Mədəni ünsiyyətin qaydaları vardır. Ünsiyyət qurmaq istəyən hər kəs ünsiyyət mədəniyyətinə malik olmalıdır. Şirindil, düzdanışan, xoşrəftar, gülərüz, səxavətli olmaq, qonaq getmək, qonaq qəbul etmək və s. kimi xüsusiyyətlər xoş ünsiyyət yaratmağa kömək edir. İnsan var ki, danışmağı sevir, lakin başqalarını dinləmək mədəniyyəti yoxdur. Bəzilərinin isə zarafatları yerinə düşmür, həmsöhbətinin xətrinə dəyir.

Uzunçuluq, nəzakətsizlik və lovğalıq insanlar arasında soyuqluq yaradır.

İnsan bir məclisə daxil olanda salam verməlidir. Bu, mədəniyyət, mehribanlıq əlamətidir və adət-ənənəyə hörmət etməkdir. Tanış olmayan insanların bir-birinə salam verməsi bəzən çox xoş ünsiyyətin əsasını qoyur. İnsan bununla özünə dost, həmkar qazanır. Ayrılarkən xudahafizləşmək isə insanlar arasında yaxşı münasibəti qorumağa kömək edir.

Cəmiyyətdə uğur qazanmaqda ünsiyyətin rolunu necə qiymətləndirirsiniz?

Ünsiyyətdə mimika və jestlərin əhəmiyyəti nədir?

Ünsiyyətdə əsas rolu sözlər oynayır, amma mimika, jestlər, işarələr də çox əhəmiyyətlidir. Mimika və jestlər ünsiyyəti daha təsirli edir, lakin onlardan yerində istifadə etməyi bacarmaq lazımdır. Yaxşı sözü də kobud intonasiya və mimika ilə deyəndə mənfi emosiya doğura bilər. Məsələn, birinə təşəkkür edərkən üzünü turşutmaq, qaşlarını çatmaq, dodağını büzmək qarşıdakı insanda yaxşı hisslər doğurmaz. Salamı, təşəkkürü, təbriki və bu kimi xoş sözləri təbəssümlə, gülərüzlə söyləmək lazımdır.

Salamlaşıb hal-əhval tutarkən elə etməlisiniz ki, sizinlə ünsiyyət müsahibinizə xoş olsun.

Qarşınıza qaşqabaqlı bir insan çıxanda hansı hissləri keçirirsiniz?

Ünsiyyət zamanı "səmərəli ünsiyyət qaydaları"ndan istifadə etmək hamı üçün faydalıdır. Bu cür qaydalara aşağıdakılar aiddir:

1. Həmsöhbətinizi diqqətlə dinləyin;
2. Onun sözünü kəsməyin;
3. Xətrə dəyən söz və ifadələrdən istifadə etməyin;
4. Danışıqda əmr intonasiyasından istifadə etməyin;
5. Qısa cümlələrlə (5–9 söz) danışmağa çalışın;
6. Ehtiyac olmadan səsinizi ucaltmayın;
7. Danışarkən həmsöhbətinizin əl-qoluna toxunmayın.

Biz doğma, yaxın münasibətdə olduğumuz insanlara yaşından asılı olmayaraq "sən" deyə müraciət edirik. Lakin yad adamlara və yaşlı insanlara belə müraciət hörmətsizlik sayılır. Ona görə də biz onlara "siz" deyə müraciət edirik. "Siz" müraciət forması hörmət və ehtiram ifadə edir.

"Siz" və "sən" müraciət formalarından necə istifadə etmək düzgündür?

Yaxşı ünsiyyət qurmaq üçün siz daha nələri təklif edərdiniz?

Araşdırın

Ən çox ünsiyyətdə olduğunuz insanların adlarını yazıb siyahı tərtib edin. Özünüz üçün aydınlaşdırmağa çalışın: bu insanlarla ünsiyyətə nə üçün ehtiyac duyursunuz?

Müasir dövrün ünsiyyət vasitələri. Müasir dövrdə kompüter texnologiyaları vasitəsilə uzaq məsafədən belə ünsiyyət qurmaq mümkündür. Bu imkan sayəsində bir-birindən çox uzaqda yaşayan insanlar hər gün görüntülü danışa bilirlər. Onlar dünyanın müxtəlif ölkələrində yaşayan həmfikirləri və həmkarları ilə tanış olur, onlarla əlaqə qururlar. İndi məsafədən təhsil almaq, işləmək

də mümkündür. Müasir texnologiyalardan istifadə etmək üçün insanların çoxlu dil bilməsi, bilik və bacarıqlara yiyələnməsi lazım gəlir. İnsanlar daha çox kompüter proqramları öyrənmək istəyirlər.

Texnika və texnologiyaların yaratdığı imkanlara baxmayaraq, canlı ünsiyyəti heç nə əvəz etmir. İnsanın həmişə canlı ünsiyyətə ehtiyacı var. Canlı ünsiyyətdə qazanılan vərdiş və bacarıqlar daha etibarlı, daha sınanmış olur.

"Uzaq qohumdansa yaxın qonşu yaxşıdır" atalar sözünün mənasını necə açıqlamaq olar?

"Elə ünsiyyət saxla ki, dostları düşmən, düşmənləri dost etməyəsən". Yunan alimi Pifaqor bu kəlamı ilə nə demək istəmişdir?

Sual və tapşırıqlar:

1. Ən düzgün cavabı seçin:

Robinzon Cüməni tapdığına sevinirdi, çünki...

a) Cümə onun bütün işlərini görürdü.

b) Cümə onun həyatını qoruyurdu.

c) Cümə ilə Robinzon özünü tənha hiss etmirdi.

2. Cədvəl tərtib edin.

Ünsiyyətin faydaları

	İnsanın özünə	Başqalarına
1.		
2.		

3. Ünsiyyətdə ən əsas nədir?

a) işarələr *b) jestlər* *c) sözlər*

4. "Söz qılıncdan itidir" atalar sözünün mənasını izah edin.

5. "Müasir dövrdə ünsiyyət" adlı esse yazın.

7. YÜKSƏK MƏNƏVİYYATIN GÖSTƏRİCİLƏRİ

Siz "mənəvi sağlamlıq" anlayışını necə başa düşürsünüz?

Əxlaq. Əxlaq insanın mənəvi sağlamlığının göstəricisidir. Əxlaqlı insan intizamlı, əməksevər və humanist olur.

İnsan özündə intizamı necə formalaşdıra bilər?

İntizam yaşından asılı olmayaraq, hər kəsin özünün özünə şüurlu rəhbərliyidir. İntizamlı insan öz şəxsiyyətinə hörmət edir. Kiminsə onu danlamasına imkan yaratmır. Ona görə də işini vaxtında və səliqə ilə yerinə yetirir, bir yerə gedərkən gecikməməyə çalışır. Bu isə insanın məsuliyyətli olduğunu göstərir.

Əməyi sevməyən insan başqalarının əməyini qiymətləndirə bilərmi?

Mənəviyyatlı insan işində yaradıcı olur, bütün əmək növlərinə hörmət edir.

Mənəviyyatın bir göstəricisi də humanizmdir. Humanizm insanpərvərlikdir. Humanistlik dedikdə insanlara qarşı diqqətli olmaq, onlara kömək etmək, heç kimin qəlbini qırmamaq və s. mənəvi keyfiyyətlər başa düşülür. Humanist insanlar yüksək ünsiyyət mədəniyyətinə malik olur, başqalarına hörmətlə yanaşırlar.

"Qəlb qırmamaq" ifadəsini necə başa düşürsünüz?

Bu cür keyfiyyətləri olan insanlar çətin şəraitə düşdükdə də öz mənəviyyatlarını itirmirlər. Onlar həmişə yaxşılıq etməyə hazır olur, yaxşılıq etdikləri birindən pislik görsələr də, heç zaman pisliyə pisliklə cavab vermirlər.

Özünütərbiyə və özünüinkişaf. Özünütərbiyənin yolu özünüinkişafdan keçir. Təhsil insanların özünüinkişafı üçün ən yaxşı vasitədir. Ümumi orta təhsildə uşaqların hərtərəfli inkişafı nəzərə alınmışdır. Məsələn, "Ədəbiyyat" fənni şagirdləri yazıçılarla və onların əsərləri ilə tanış edir. Bu dərslər lazım olan ədəbiyyatın mütaliəsi üçün şagirdlərə bələdçilik edir.

Musiqi və təsviri incəsənət dərslərində şagirdlər gözəl sənət əsərləri, tanınmış bəstəkar, rəssam və heykəltəraşlarla tanış olurlar. Bu fənlər həm də musiqi və rəsm əsərlərinin mənasını anlamağa yardım göstərir, şagirdlərin zövqünü inkişaf etdirir. Öz dərslərinə ciddi yanaşan hər bir şagird öyrəndiyi bütün fənlərdən faydalanır. Bu, özünüinkişaf deməkdir.

Vətəndaşların təhsil hüququnu təmin edən Azərbaycan dövləti uşaq və gənclərin özünüinkişafı üçün lazım olan hər cür şəraiti yaratmışdır. Ölkəmizin bütün regionlarında uşaq və gənclər üçün yaradıcılıq mərkəzləri, idman kompleksləri tikilib istifadəyə verilmişdir. Ölkəmizdə mütəmadi olaraq uşaqlar üçün yaradıcılıq müsabiqələri, bilik yarışları təşkil edilir. Özünü yoxlamaq istəyən hər kəs bu sınaqlarda iştirak edə bilər.

Araşdırın

Özünüz haqqında fikirləşin: sizi digərlərindən hansı keyfiyyətlər fərqləndirir? Sizcə, hansı keyfiyyətlərinizdən azad olmalısınız?

Sual və tapşırıqlar:

1. Əxlaqlı insana aid deyil.
a) Əməyi sevir. b) Təkəbbürlü olur. c) İntizamlı olur.

2. Atalar sözünün mənasını izah edin:
Yaxşılığa yaxşılıq hər kişinin işidir,
Yamanlığa yaxşılıq ər kişinin işidir!

3. Mətndə adları çəkilənlərdən başqa, daha hansı fənlər şagirdlərin özünüinkişafına təsir göstərir? Fikrinizi nümunələrlə əsaslandırın.

4. "Mənəviyyata müsbət və mənfi təsir edən amillər" adlı cədvəli işləyin.

Mənəviyyat	
Müsbət təsirlər	**Mənfi təsirlər**

8. MƏNƏVİ BORC

Sizin mənəvi borcunuz nədən ibarətdir?

Ailə qarşısında mənəvi borc. Hər ailənin öz qayda-qanunları olur. Yaxşı adət-ənənələr, qayda-qanunlar ailənin mənəvi dəyərləridir. Ailələr bu dəyərləri, həyat tərzini və tərbiyə üsulunu qoruyaraq nəsildən-nəslə ötürür. Ailəsinin bu ənənələrinə, ailə üzvlərinə hörmət etmək, ailədə üzərinə düşən vəzifələri yerinə yetirmək hər bir ailə üzvünün mənəvi borcudur.

İnsan ailəsinin adını ucaltmağı, onun şərəf və ləyaqətini qorumağı özünə borc bilməlidir.

Siz öz ailəniz qarşısında mənəvi borcunuzu necə yerinə yetirirsiniz?

ƏLAVƏ OXU ÜÇÜN

Bəzən peşə və məşğuliyyətlər ailənin gənc üzvləri tərəfindən davam etdirilir. Hacıbəyli nəsli Azərbaycanın, Qarabağın qədim və tanınmış soylarındandır. Hacıbəylilərin ulu babası Molla Hacı bəy Qarabağı Şuşa şəhərində sayılıb-seçilən, savadlı bir alim idi. Azərbaycan mədəniyyətinin inkişafı üçün çalışmaq Hacıbəylilərin ailə ənənəsinə çevrilmişdi. Bu nəslin yetirmələri Zülfüqar, Üzeyir, Soltan, Niyazi, Çingiz, İsmayıl Hacıbəylilər və başqa tanınmış musiqi xadimləri Azərbaycan musiqisini inkişaf etdirərək dünyaya tanıtmışlar. Üzeyir Hacıbəylinin qardaşı Ceyhun Hacıbəyli isə dövrünün tanınmış jurnalisti idi.

Araşdırın Öz ailə ənənələriniz barədə məlumat toplayın. Ən çox xoşunuza gələn ənənə barədə fikirlərinizi bölüşün.

Valideynlərinə yaxşı övlad olmağın cəmiyyət üçün əhəmiyyəti nədir?

Vətən və cəmiyyət qarşısında mənəvi borc. Bir çox məsələlərdə insanlar bir-birindən fərqlənirlər. İnsan var ki, yalnız özünü düşünür və öz mənafeyini güdür, insan da var ki, yalnız özünü deyil, ətrafındakı insanları da düşünür.

İnsan vətəninin, xalqının tarixini, adət-ənənələrini, musiqisini öyrənməlidir. Xarici ölkələrdə olarkən vətənini təmsil etdiyini unutmamalıdır, hərəkətləri, davranışları ilə öz xalqı, vətəni barədə yaxşı təəssürat yaratmağa çalışmalıdır.

İnsan üzvü olduğu cəmiyyət qarşısında da məsuliyyət daşıyır. Cəmiyyətdə qəbul olunmuş davranış qaydalarına, nitq etiketlərinə əməl etmək, ədəb-ərkanlı olmaq hər bir cəmiyyət üzvünün mənəvi borcudur. O, yaşlılara, köməyə ehtiyacı olanlara qayğı göstərməyə, cəmiyyət üçün başqa faydalı işlər görməyə həmişə hazır olmalıdır. Ətraf mühitə qayğı ilə yanaşmaq, ictimai yerlərdə təmizliyi və yaşıllığı qorumaq da insanın cəmiyyət qarşısında borcudur.

Siz cəmiyyət qarşısında mənəvi borcunuzu hansı fəaliyyətlərinizlə yerinə yetirə bilərsiniz?

Şəxsiyyətin özü qarşısında mənəvi borcu. Hər bir insanın gələcəklə bağlı arzu və istəkləri olur. İnsan bu arzularının ardınca gedir, onları həyata

keçirməyə, cəmiyyətdə uğur və nüfuz qazanmağa çalışır. Bunun üçün o, ilk növbədə, təhsil alır. Sonra sevdiyi peşəni seçib onun sirlərini öyrənir.

Elə insanlar var ki, gələcəklə bağlı arzularının ardınca getməyə tənbəllik edir, ya da bir çətinliklə qarşılaşanda ruhdan düşüb arzularından əl çəkirlər. Öz həyatına və şəxsiyyətinə belə münasibət düzgün deyil, çünki insan arzularını gerçəkləşdirməkdən heç vaxt əl çəkməməlidir. O, bütün imkanlarını səfərbər etməli, arzularını həyata keçirmək üçün əlindən gələni etməlidir.

Çətinlik qarşısında ruhdan düşməmək, qabiliyyət və istedadının məhv olmaması üçün çalışmaq şəxsiyyətin özü qarşısında mənəvi borcudur.

"Düzgün peşə seçmək" ifadəsini necə başa düşürsünüz?

ƏLAVƏ OXU ÜÇÜN

İlham Zəkiyev

İlham Zəkiyev azərbaycanlı cüdoçudur. O, iki dəfə ***Paralimpiya**** oyunları, iki dəfə dünya, beş dəfə Avropa çempionu olmuşdur. İlham Zəkiyev Qarabağ müharibəsi əlilidir. 18 yaşında hərbi xidmətə yollanarkən İlham artıq gələcəyi olan bir idmançı kimi diqqəti cəlb etmişdi. Məşqçiləri ona böyük ümidlər bəsləyirdilər.

1999-cu ildə İlham erməni snayperinin açdığı atəş nəticəsində yaralandı. Başından aldığı güllə yarasından görmə qabiliyyətini itirdi. Həkimlərin səylərinə baxmayaraq, gözləri açılmadı. İlk vaxtlar o, çətin vəziyyətə düşdü, bir daha çox sevdiyi idmanla məşğul ola bilməyəcəyini düşünüb kədərləndi. Amma ailəsinin və yaxın dostlarının dəstəyi İlhamı ruhdan düşməyə qoymadı. O, yenidən məşqlərə başladı. Davamlı məşqlər öz nəticəsini verdi. İlham Zəkiyev beynəlxalq yarışlarda çıxış edib, dalbadal qələbələr qazandı.

***Paralimpiya** – əlilliyi olan idmançıların olimpiya oyunları

Sual və tapşırıqlar:

1. İzahlı lüğətdən "şərəf" və "ləyaqət" sözlərinin mənasını tapıb öyrənin.

2. Cümləni tamamlayın.

Ailəsinin . . . . . hər bir ailə üzvünün borcudur.

3. İnsan peşə seçərkən nələri nəzərə almalıdır? Fikirlərinizi yoldaşlarınızla bölüşün.

4. Ən düzgün cavabı seçin. Vətənpərvər insana aiddir:

a) tez-tez başqa ölkələrə getmək
b) ölkəsindəki dəyişiklikləri görmək
c) ölkəsini təbliğ etmək

5. Valideynlərin və övladların bir-biri qarşısında mənəvi borcu nədir? Fikirlərinizi nümunələrlə əsaslandırın.

9. DİNİ ETİQADLAR

Bu dinlərin hansı oxşar cəhətləri vardır?

Dini rəmzlər

İslam

Xristianlıq

Yəhudilik

Dünya əhalisinin dini etiqadları. Dinlər cəmiyyətin həyat tərzinə, adət-ənənələrinə, əxlaqına təsir edərək xalqların tarixində öz izini qoyur. Dünya əhalisi xristianlıq, islam, yəhudilik, induizm, buddizm və başqa dünyəvi və milli dinlərə etiqad edir.

Səmavi və qeyri-səmavi dinləri bir-birinə nə yaxınlaşdırır?

Bir ölkədə müxtəlif etiqadlı insanların yanaşı yaşamasının əhəmiyyəti nədir?

Xristianlıq və islam dinləri dünyada daha geniş yayılmışdır. Amerikada, Avropada xristian, Şərq ölkələrində isə islam dininə etiqad edənlər çoxdur.

Azərbaycana qonşu olan ölkələrdən İranda, Türkiyədə müsəlmanlar sayca üstünlük təşkil edirlər. Gürcüstanda və Rusiyada isə əhalinin çoxu xristiandır, amma həmin ölkələrin hər birində başqa dinlərə etiqad edən insanlar da az deyil.

Müqəddəs günlər və dini bayramlar. Təkallahlı dinlər təbliğ etdiyi dəyərlərə görə bir-birinə yaxındır. Bu dinlərin hər birinin özünəməxsus peyğəmbəri, müqəddəs kitabı, ibadət yerləri vardır. Hər il dinlərin müqəddəs günləri və bayramları qeyd olunur. İbadət qaydaları, bayram və digər mərasimlərin keçirilməsində fərqlər var. Bu fərqlər dinləri bir-birindən uzaqlaşdırmır. Bütün dinlər məzmununa görə insanları əxlaqlı, dürüst və mərhəmətli olmağa səsləyir.

Dinin adı	Peyğəmbəri	Müqəddəs kitabı	İbadət yerləri
İslam	*Məhəmməd*	*"Qurani-Kərim"*	*Məscid*
Xristianlıq	*İsa*	*"İncil"*	*Kilsə*
Yəhudilik	*Musa*	*"Tövrat"*	*Sinaqoq*

MÜQƏDDƏS GÜNLƏR			DİNİ BAYRAMLAR
İslamda	Cümə günü	Cümə günü müsəlmanlar məscidlərə gedir, cümə namazı qılır və Allaha dualar edirlər.	Müsəlmanlar hər il Ramazan bayramını və Qurban bayramını qeyd edirlər.
Xristianlıqda	Bazar günü	Bazar günü xristianlar kilsəyə gedərək dualar edirlər.	Xristianlar hər il İsa peyğəmbərin mövludu gününü və yazda Pasxa bayramını qeyd edirlər.
Yəhudilikdə	Şənbə günü	Şənbə günü yəhudilər işləmirlər, dini ayinlər yerinə yetirir və Allaha dualar edirlər.	Yəhudilər hər il yazda Pesax bayramını qeyd edirlər.

Azərbaycan tolerant* ölkədir. İnsan hüquqlarını qorumağı öhdəsinə götürən hər bir dövlət vətəndaşların etiqadına və onların dini bayramlarına hörmətlə yanaşır. Əsrlərboyu müxtəlif dinlərin və mədəniyyətlərin nümayəndələri Azərbaycanda sülh şəraitində yaşamışlar. Azərbaycanda hər zaman dini dözümlülük və ***multikulturalizm*** mövcud olmuşdur. Multikulturalizm sözü "çoxmədəniyyətlilik" anlamına gəlir.

Sinaqoq. Quba

Bibiheybət məscidi. Bakı

Müqəddəs Məryəm kilsəsi. Bakı

Araşdırın

Yaşadığınız yerdə (şəhər, kənd) olan ibadət yerləri, onların yaranma tarixi barədə məlumat toplayın.

Bizim ölkədə müxtəlif dinlərə münasibət necədir?

Bu gün də Azərbaycan dövləti öz ərazisində yaşayan bütün millətlərin və etnik qrupların nümayəndələrinə dinindən, irqindən, siyasi mənsubiyyətindən asılı olmayaraq azadlıq, öz mədəniyyətini qorumaq, öz dininə etiqad göstərmək və ibadət etmək imkanı verir.

Respublikamızda çoxlu məscid, kilsə və sinaqoq fəaliyyət göstərir. Ölkəmizdə multikulturalizm siyasəti vasitəsilə cəmiyyətdəki mədəni müxtəliflikər qorunur. Etnik qruplara və ayrı dinlərə mənsub insanlar arasında münaqişələr baş vermir.

Dinindən asılı olmayaraq insanlar nə üçün bir-birinə qarşı tolerant olmalıdırlar?

Azərbaycanda yaşayan bütün mədəniyyətlərə, dinlərə mənsub insanlar bir-birinə hörmət və ehtiramla yanaşırlar. Bu, Azərbaycan xalqının yüksək tolerantlıq mədəniyyətinin göstəricisi, Azərbaycan dövlətinin uğurlu siyasətinin nəticəsidir.

***Tolerantlıq** – fərqli dinə, irqə, millətə və s.-ə qarşı dözümlülük

Sual və tapşırıqlar:

1. Bibiheybət məscidi harada yerləşir?

a) Qubada *b) Bakıda* *c) Şamaxıda*

2. Cümləni tamamlayın.

Azərbaycanda . . . . . dini bayramları qeyri-iş günləri elan edilmişdir.

3. Doğru olanları seçin.

1.	Yəhudilik, xristianlıq və buddizm təkallahlı dinlərdir.
2.	Dünyada yəhudilik və islam dininə etiqad edənlərin sayı daha çoxdur.
3.	Amerikada, Avropada xristianlıq, Şərq ölkələrində isə islam dini geniş yayılmışdır.
4.	Gürcüstanda və Rusiyada müsəlmanlar yaşamır.
5.	Hər dinin müqəddəs günləri və bayramları vardır.
6.	Pasxa bayramı yalnız xristianlıqda qeyd olunur.
7.	İslamda cümə günü müqəddəs sayılır.

4. Esse yazın: “İnsanların mənəvi sərvətlərinin hamısından dinin fərqi ondadır ki, o, dini mənsubiyyətindən asılı olmayaraq həmişə insanları dostluğa, həmrəyliyə, birliyə dəvət etmişdir”. **Heydər Əliyev**

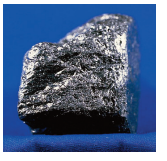
3

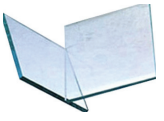
VARLIQ VƏ HADİSƏLƏR

10. CİSİMLƏR
11. MADDƏLƏR
12. HƏRƏKƏT
13. CAZİBƏ QÜVVƏSİ
14. ENERJİ
15. ENERJİ NÖVLƏRİ

10. CİSİMLƏR

Şəkildə gördüklərinizi necə qruplaşdıra bilərsiniz?





Cisim nədir? Küçədə, evdə, sinifdə biz çoxlu sayda varlıqların arasında oluruq. Bunlar hamısı fiziki cisimlərdir. Cisimlər bizi hər zaman və hər yerdə əhatə edir.

Cisimlər təbii və süni olmaqla iki yerə ayrılır. Bəzi cisimlər insandan asılı olmadan mövcuddur. Bunlar təbiət cisimləridir. Daş, qaya, torpaq, səmada Ay, ulduzlar təbiət cisimləridir. Cisimlərin bəzilərini isə insanlar düzəldirlər. Evdə mebel, qab-qacaq, geyim, bir sözlə, bütün avadanlıqlar, sinifdə stol və stullar, şkaflar, şəkillər, qələm, çanta, dəftər üçün lazım olan digər əşyalar və s. insanlar tərəfindən düzəldilmiş cisimlərdir.

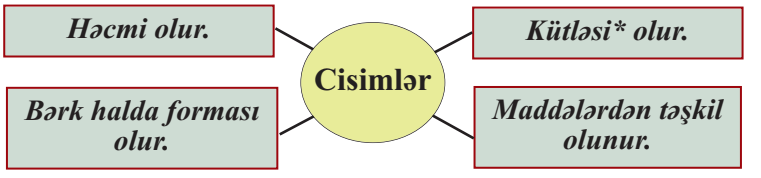
Cisimlər canlı və cansız olmaqla da iki yerə ayrılır. Bitkilər, heyvanlar, insanlar canlı, torpaq, su, səma cisimləri və s. isə cansız cisimlərdir.

Cisimlər nədən yaranır? Cisimlər müxtəlif forma, rəng, ölçü və ağırlığa malikdir. Bəs cisimlərin belə müxtəlif olmasının səbəbi nədir? Bunun səbəbi cisimləri təşkil edən maddələrdir. Maddələrin müxtəlifliyi fərqli cisimlərin yaranmasına səbəb olur. Məsələn, istirahət günü səhər evdən çıxıb dostlarınızla oyun oynamağa gedirsiniz. Bir əlinizdə şirə butulkası, bir əlinizdə rezin top var. Şirə, butulka və top cisimdir. Bu cisimlər nədən yaranıb? Şirə hansısa meyvənin suyundan, butulka şüşədən, top isə rezindən ibarətdir. Beləliklə, meyvə suyu, şüşə və rezin maddələrdir.

Eyni bir cismi ayrı-ayrı maddələrdən düzəltmək olar. Məsələn, qaşığı həm metaldan, həm də taxtadan düzəltmək mümkündür. Yaxud stəkanı həm şüşədən, həm də plastmasdan istehsal edirlər. Evi taxtadan da, daşdan da tikmək olar. Eləcə də bir maddədən ayrı-ayrı cisimlər yaratmaq olar. Məsələn, şüşədən həm stəkan, həm də süd, şirə tökmək üçün şəffaf qablar hazırlayırlar.

Bu evlər tikildiyi materiala görə necə fərqlənir?

Cisimləri bir-birindən fərqləndirən cəhətlər çoxdur. Təbii, süni, canlı, cansız olmasından asılı olmayaraq cisimləri birləşdirən ümumi cəhətlər var. Həmin cəhətlər aşağıdakı sxemdə göstərilmişdir.



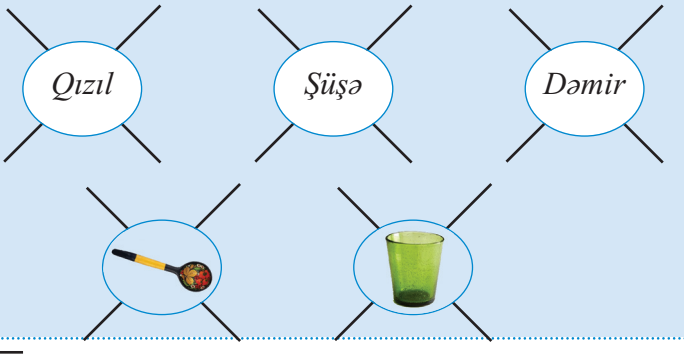
Sual və tapşırıqlar:

1. Cisimləri fərqləndirən əlamətlər hansılardır? Nümunələr göstərin.

2. Təbii və süni cisimlərə aid cədvəl tərtib edin.

3. Cisimlərin müxtəlif olmasının səbəbini izah edin.

4. Aşağıdakı nümunə əsasında eyni maddədən müxtəlif cisimlərin və ayrı-ayrı maddələrdən eyni cismin hazırlanmasına aid sxem tərtib edin.



***Kütlə** – cisimdə olan maddələrin miqdarını ölçən əsas kəmiyyət

11. MADDƏLƏR

Maddələr bir-birindən necə fərqlənir?

Saf maddələr. Təbiətdə maddələr saf və qarışıq halda mövcud olur. "Saf" sözü təmiz, heç bir qarışığı olmayan mənasını verir. Cismin tərkibi saf, yəni qarışıqsız, həm də qarışıq maddələrdən ibarət ola bilər. Saf maddədən təşkil olunmuş cisimlərə həyatımızın ən vacib amillərindən biri olan suyu, ərzaq kimi istifadə etdiyimiz şəkəri misal göstərmək olar. Xörək duzu və təbiətdə geniş yayılmış adi qum da yalnız bir maddədən ibarətdir.

Qarışıqlar. Qarışıqlar ən azı iki maddədən əmələ gəlir. Məişətimizdə istifadə etdiyimiz, demək olar ki, hər şey qarışıqlardan təşkil olunub. Məsələn, şəkər saf maddədən ibarətdir, amma şirinçay edəndə şəkər əriyib çaya qarışır və biz qarışıq maddə yaratmış oluruq. Çaya qarışanda şəkər şirinliyini itirmir. Eləcə də kakao içkisi süd, kakao və şəkərin qarışığından ibarətdir. Biz kakao içərkən ağzımızda süd, kakao və şəkərin dadını hiss edirik. Kakao tozunun və şəkərin miqdarından asılı olaraq içki şirin, yaxud acı, tünd, ya da açıqrəngli olur. Suda həll edilmiş duz da öz xüsusiyyətlərini itirmir və biz onun dadını hiss edirik.

Demək, qarışığın tərkibindəki maddələrin hər biri öz xüsusiyyətini saxlayır. Siz özünüz də gündəlik həyatınızda gördüyünüz maddələrin oxşar və fərqli xüsusiyyətlərini müşahidə edə bilərsiniz.

Maddələrin öz xüsusiyyətini saxlamasının əhəmiyyəti nədir?

Araşdırın

2 stəkan su götürüb birinə şəkər, birinə duz qarışdırın. Şəkərin və duzun miqdarını artırmaqla suyun dadında baş verən dəyişikliyin səbəbini izah edin.

Qarışıqların ayrılması. Maddələrin öz xüsusiyyətini saxlaması insanlara onları qarışıqlardan ayırıb öz məqsədləri üçün istifadə etməyə imkan verir. Bəzi qarışıqların tərkibindəki maddələrin hissəcikləri bir-birindən asanlıqla ayrılır. Məsələn, maqnit parçası vasitəsilə dəmir və kükürd tozu qarışığında dəmiri asanlıqla kükürddən ayırmaq olur. Maqnit parçası dəmiri çəkib kükürd tozundan ayırır.

Bəzi qarışıqlar isə əksinə, bir-birindən asan ayrılmır. Bu qarışıqlardakı maddələri bir-birindən ayırmaqdan ötrü xüsusi proseslər baş verməlidir. Belə qarışıqları ayırmaq üçün onları duruldur, süzür, buxarlandırma, kristallaşdırma və s. kimi proseslərdən keçirirlər. Məsələn, duzlu suda duzu sudan ayırmaq üçün suyu buxarlandırmaq lazımdır.

Dəmir və kükürd tozlarının ayrılması

Maye qarışıqların ayrılması

Təbii buxarlanma nəticəsində duzun sudan ayrılması

Araşdırın

İçərisində ilıq su olan 2 stəkandan birinə qatılaşdırılmış süd, digərinə təbaşir tozu töküb qarışdırın. 1 saat sonra stəkanlardakı mayelərin vəziyyətini yoxlayın. Baş verən hadisənin mahiyyətini izah edin.

Sual və tapşırıqlar:

1. Qarışıqlara aid nümunələr göstərin.

2. Qarışıqları nə üçün ayırırlar?

a) maddələr qarışıq halda qalanda öz xüsusiyyətlərini itirdiyi üçün
b) qarışıqda iştirak edən maddəni əldə etmək üçün
c) qarışıqlar ətraf mühitə ziyan vurduğu üçün

3. İzahlı lüğətin köməyi ilə bu üsulları izah edin.

Durultma	Süzmə	Buxarlandırma

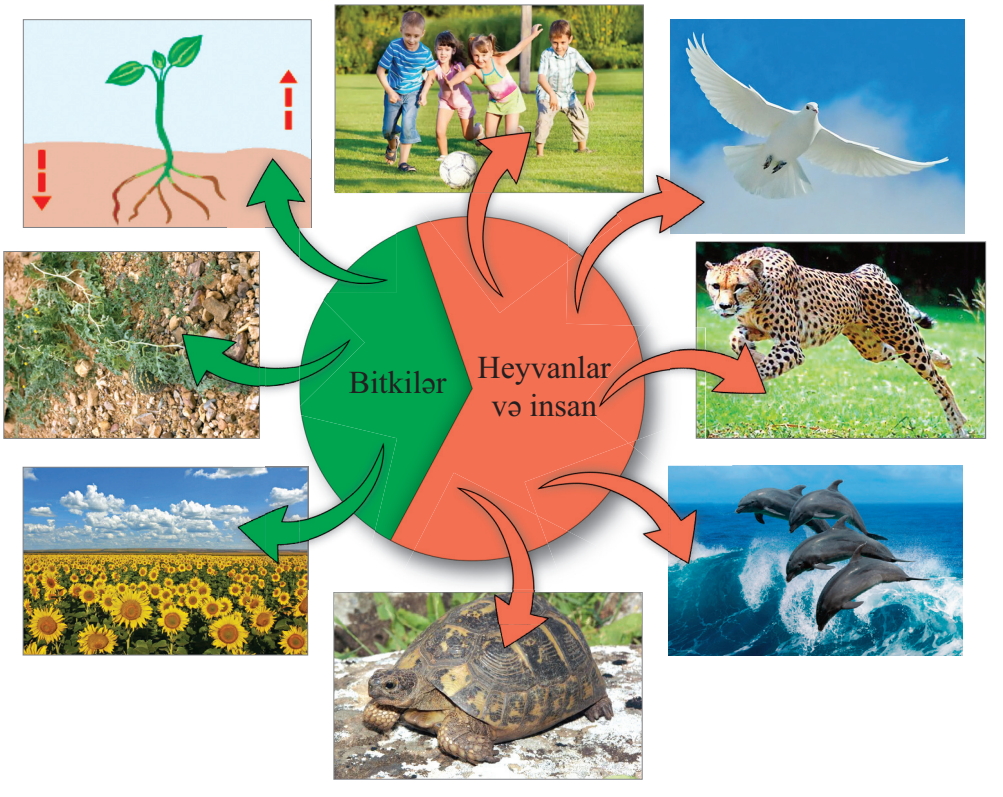
4. Göstərilən maddələrdən qarışıqlar hazırlayın, bu maddələrin xüsusiyyətlərini və qarışıqda özünü necə apardığını qeyd edin.

1.	yağ+su
2.	duz+su
3.	şəkər+duz
4.	süd+şəkər
5.	süd+qəhvə

12. HƏRƏKƏT

Hansı cisimlər hərəkət edir?

Sükunət və hərəkət. “Sükunət” sükut, durğunluq, yerindən tərpənməmək deməkdir. Sükunətin əksi olan vəziyyət ***hərəkətdir***. Hərəkət cismin sükunət halının pozulması, onun müəyyən zaman ərzində yerini dəyişməsidir. Hərəkətin müxtəlif formaları var. Hərəkət sürətli, yavaş, düzünə, dönən, fırlanan və s. olur. Cansız cisimlər hərəkət etmir. Məsələn, dağlar, daşlar heç zaman yerini dəyişmir. Bitkilər isə olduğu yerdə hərəkət edir: bitdiyi yerdə boy atıb müxtəlif istiqamətlərə doğru uzanır, daim günəşə tərəf çevrilir. Onların kökləri isə vaxt keçdikcə torpağın dərinliklərinə doğru uzanır. Tam hərəkətli varlıqlar isə insanlar və heyvanlardır. Onlar istədikləri zaman bir yerdən başqa yerə hərəkət edirlər.



Canlıların hərəkəti

Qüvvə. Canlılardan fərqli olaraq cansız cisimlər sükunət halından özözünə çıxa bilməz. Hərəkətə gəlməsi üçün ona ***qüvvə*** təsir göstərməlidir. Bu qüvvənin təsiri ilə cisim hərəkət enerjisinə malik olur və yerini dəyişir.

Qüvvə ilə hərəkət arasında necə asılılıq vardır?

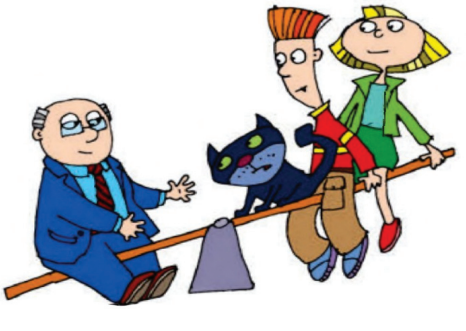
Sükunət halından çıxmış cismin hərəkəti müəyyən zaman müddətində davam edir, sonra sürəti yavaş-yavaş azalır və o, yenidən sükunət halına qayıdır. Cismi sükunət halından çıxaran qüvvə kiçik olanda o, yavaş hərəkət edir və tez dayanır. Qüvvə böyük olanda isə o, sürətlə və uzun müddət hərəkət edir. Onun yenidən sükunət halına qayıtması üçün daha böyük zaman lazım olur.

Siz futbol topunun, eləcə də yelləncəyin nümunəsində bunu yoxlaya bilərsiniz. Zərbə topu sükunət halından çıxarır və top hərəkətə başlayır. Topun hərəkət sürəti vurulan zərbənin təsirindən asılıdır: yüngülcə itələyəndə top yavaş, möhkəm zərbə vuranda isə sürətlə hərəkət edəcəkdir.

Cismin hərəkəti onun ağırlığından necə asılıdır?

Cismin ağırlığı. Cismin ağırlığı ilə hərəkəti arasında əlaqə var. Futbol topu ilə voleybol topunun ağırlığı müxtəlifdir. Voleybol və futbol toplarına eyni qüvvə ilə təsir etdikdə voleybol topu futbol topuna görə daha sürətlə hərəkət edir və daha uzağa gedir.

Kağız fırfıranı yüngül külək hərəkətə gətirir. Həmin sürətlə əsən külək elektrik stansiyalarında qurulan yeldəyirmanının pərlərini yerindən tərpədə



bilmir. Bu pərlərin hərəkətə gəlməsi üçün güclü külək əsməlidir. Demək, cisim ağırlaşdıqca onu hərəkətə gətirmək üçün daha böyük qüvvə sərf etmək lazım gəlir.

Sual və tapşırıqlar:

1. Necə hərəkət edir?

Bitkinin kökləri
Ağac
Saatın əqrəbi
Ağacdan düşən meyvə

2. Cümləni tamamlayın.

Cismin sükunət halından çıxması üçün . . . . . təsir etməlidir.

3. Aşağıdakı fikirlərdən biri doğru deyil.

a) Sükunət halından çıxan cisim hərəkət enerjisinə malik olur.
b) Sükunət halından çıxan cisim düz istiqamətdə hərəkət edir, yaxud dönür.
c) Cismə təsir edən qüvvə çox böyük olanda cisim daha kiçik sürətlə hərəkət edir.

4. Eyni qüvvənin təsiri ilə sükunət halından çıxan iki cismin hərəkətini təsvir edin.

1.	Cismin çəkisi kiçikdir.
2.	Cismin çəkisi böyükdür.

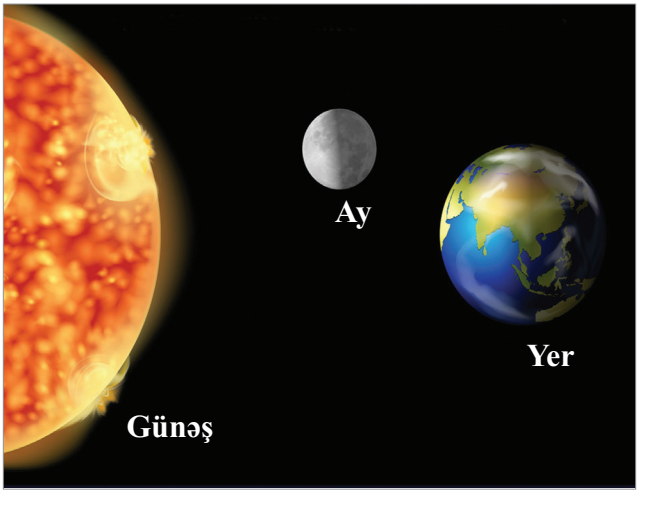
13. CAZİBƏ QÜVVƏSİ

Yer kürə şəklindədir, ancaq insanlar onun hər tərəfində eyni rahatlıqla gəzirlər. Bu nə üçün belədir?

Təcrübə keçirin

1. Maqnit parçasını əvvəlcə metal pula, sonra soyuducunun divarına yaxınlaşdırın.
2. İsti hava doldurulmuş şarı açıq havada əlinizdən buraxın. Müşahidələrinizi danışın.

Cazibə qüvvəsi nədir? Əlimizdə tutduğumuz qələmi buraxsaq, o, yerə düşəcəkdir. Yaxud saplağından qopan meyvə budaqda qalmayıb yerə düşür.



Qələmin və meyvənin yerə düşməsinin səbəbi yerin onları özünə doğru çəkməsidir. Bu təsir cazibə qüvvəsi adlanır. Həmin təsir nəticəsində biz hər hansı hündürlükdən atılanda yuxarı, yaxud yanlara deyil, yerə düşürük. Cazibə qüvvəsi qarı, yağışı da beləcə yerə doğru çəkir.

Məsafə və cazibə qüvvəsi. Cazibə qüvvəsi cisimlərin aralarındakı məsafədən asılıdır. İki cisim bir-birindən aralandıqca onların arasında cazibə qüvvəsi azalır. Siz maqnit parçası ilə metal pulun nümunəsində bu təsiri müşahidə etdiniz. Maqniti metal puldan araladıqda pulu ona doğru çəkən qüvvə zəifləyir.

Cismin ağırlığı və cazibə qüvvəsi. Kainatda bütün göy cisimləri arasında cazibə qüvvəsi var. Bu qüvvəni Ümumdünya cazibə qüvvəsi də adlandırırlar. Günəş, planetlər, Ay və digər göy cisimlərinin nizamlı hərəkəti cazibə qüvvəsi sayəsində mümkün olur. Ay Yerdən dəfələrlə kiçikdir. Ona görə də Ay Yerin ətrafında fırlanır. Əgər Ay bir az da kiçilsə, o zaman Yer onu çəkib özünə birləşdirər.

Planetlərin hamısı birlikdə Günəşdən dəfələrlə kiçikdir. Planetlər müxtəlif məsafədə Günəşin ətrafında fırlanırlar. Planetləri Günəşin ətrafında fırlanmağa məcbur edən cazibə qüvvəsidir. Bu qüvvə planetləri həmişə müəyyən məsafədə saxlayır.

Günəşin cazibə qüvvəsi azalsa, Günəş sistemi pozular, Yer və digər planetlər kainata dağılıb hərəsi bir tərəfə gedər. Cazibə qüvvəsinin çox olması da Günəş sisteminin məhvinə səbəb olar, çünki o zaman planetlər Günəşə lap yaxınlaşar, yaxud ona yapışar.

Sual və tapşırıqlar:

1. Düzgün cavabı seçin.

a) Cismin ağırlığı çox olanda onun cazibə qüvvəsi böyük olur.
b) Cismin ağırlığı az olanda onun cazibə qüvvəsi böyük olur.
c) Cismin ağırlığı ilə cazibə qüvvəsi bir-birindən asılı deyil.

2. Cümlələri tamamlayın.

1. Yerin cazibə qüvvəsi indikindən çox olsa, ...
2. Yerin cazibə qüvvəsi indikindən az olsa, ...

3. Planetlər nə üçün Günəşin ətrafında fırlanır? Doğru cavabı göstərin.

1.	Buna səbəb planetlərin cazibə qüvvəsidir.
2.	Planetləri fırlanmağa məcbur edən Günəşin cazibə qüvvəsidir.
3.	Bunun səbəbi planetlərin sayının çox olmasıdır.
4.	Bunun səbəbi Yerin cazibə qüvvəsidir.

4. Günəşin cazibə qüvvəsi indikindən çox olsaydı, yaxud az olsaydı, nə baş verərdi? Fikrinizi izah edin.

14. ENERJİ

Sizcə, motosiklet nəyin sayəsində hərəkət edir?

Mexaniki enerji. Ətrafımızda daim müxtəlif işlər görülür. İnsanlar ağac əkir, ev tikir, idmanla məşğul olurlar. Təbiətdə daim hadisələr baş verir: külək əsir, yağış yağır, günəş işıq və istilik yayır. Bütün bunlar enerji sayəsində baş verir.

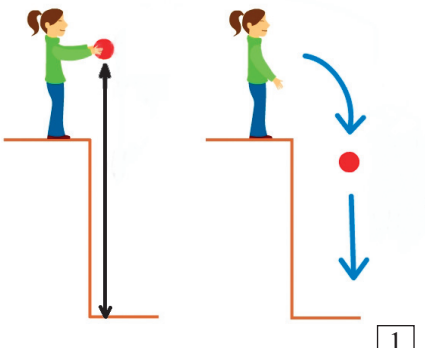
Mexaniki enerji nədir?

İnsanın iş görməsi mexaniki enerji sayəsində mümkün olur.

Əllərinizi üşüyəndə bir-birinə sürtsəniz, onların isindiyini hiss edəcəksiniz. Qədim insanlar iki daşı, iki odun parçasını bir-birinə sürtərək od əldə edib, ocaq yandırırdılar. Bu yolla odun əldə edilməsinə mexaniki enerji səbəb olur. Mexaniki enerji gündəlik həyatımızda ən çox rastlaşdığımız enerji formasıdır. Mexaniki enerjinin iki növü vardır: potensial və kinetik enerji.

Potensial və kinetik enerji necə fərqlənir?

Potensial və kinetik enerji arasındakı əlaqə. *Potensial* enerji cismin iş görmək qabiliyyətidir. Cisim iş görməyə başlayanda isə potensial enerji *kinetik* enerjiyə çevrilir. Başqa sözlə, potensial enerji cismin toplanmış ehtiyat enerjisi, kinetik enerji isə cismin hərəkət enerjisidir.

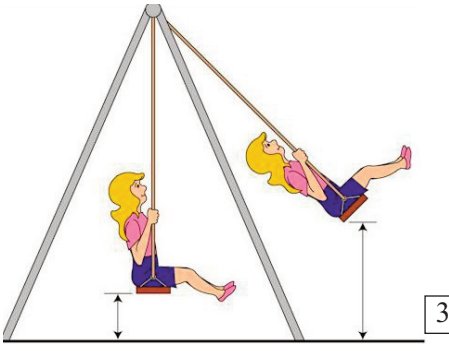


1

Bu anlayışların mahiyyətini başa düşmək üçün təsəvvür edin ki, siz topu əlinizdə saxlamısınız. Əlinizi buraxan kimi top yerə düşəcək. Əlinizdə saxladığınız zaman top potensial enerjiyə, əlinizdən buraxdığınız zaman isə kinetik enerjiyə malik olur (şəkil 1).

Uşaq sürüşkəndə sürüşməyə hazırlaşarkən potensial enerjiyə, sürüşərkən isə kinetik enerjiyə malik olacaqdır (şəkil 2).

2



3

Yelləncəkdə oturan şəxs daha sürətlə yellənmək üçün nə edir? O, yelləncəklə birlikdə gücü çatan qədər geri çəkilir. Nə qədər çox geri çəkilsə, bir o qədər çox enerji toplanır və yelləncək də o qədər sürətlə yellənir. Yelləncək geri dartılan zaman toplanan potensial enerji o, hərəkətə başlayanda kinetik enerjiyə çevrilir (şəkil 3).

İnsanlar enerjinin bu xüsusiyyətindən istifadə edərək elə mexanizm və maşınlar düzəldirlər ki, onlar iş görmək qabiliyyətini ehtiyat halında saxlaya bilsin. Əllə qurulan saatlar, oyuncaqlar və s. belə qurğulara misal ola bilər.

Sual və tapşırıqlar:

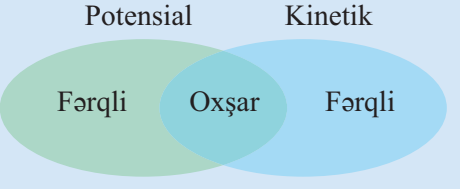
1. Potensial enerji kinetik enerjiyə nə zaman çevrilir?

a) cisim sükunət halında olanda b) cisim hərəkətə başlayanda
c) cisim hərəkətini dayandıranda

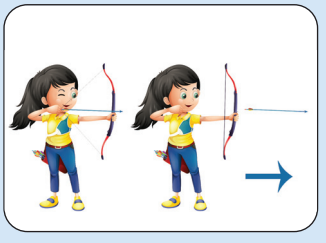
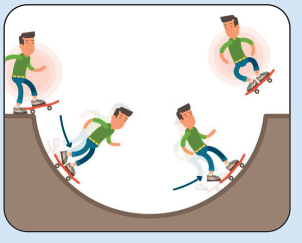
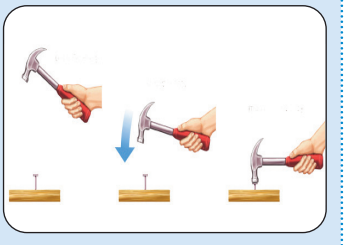
2. Biri düzgün deyil.

a) Potensial enerji hərəkət enerjisidir.
b) Kinetik enerji mexaniki enerjinin növüdür.
c) Potensial enerji kinetik enerjiyə çevrilir.

3. Venn diaqramında mexaniki enerjinin növlərini müqayisə edin.



4. Şəkillərə baxın. Cisimlər hansı hallarda kinetik, hansı hallarda isə potensial enerjiyə malikdir?

5. Gündəlik həyatınızdan mexaniki enerjiyə aid nümunələr göstərin.

Mexaniki enerji	
Potensial	**Kinetik**

15. ENERJİ NÖVLƏRİ

Bu şəkli necə izah edə bilərsiniz?

Enerji təbiətdə müxtəlif formalarda mövcud olur. Mexaniki, kimyəvi, istilik, işıq, elektrik və atom enerjisi onun əsas formalarıdır. Təbiətdə və ətrafımızda bütün hadisələr enerjinin bir formadan başqa formaya keçməsi sayəsində baş verir. Enerji heç zaman yox olmur və yenidən yaranmır, o yalnız bir formadan başqa formaya keçir.

Təcrübə keçirin

Saçlarınızı daraqla bir qədər daradıqdan sonra onu kağız qırıntılarına yaxınlaşdırın. Nə müşahidə etdiniz?

Enerjinin bir formadan başqa formaya keçməsini biz hansı hadisələrdə müşahidə edirik?

Kimyəvi enerji. Yaşamaq, fiziki işlə, eləcə də yaradıcılıqla məşğul olmaq üçün insanların qidaya ehtiyacı vardır. Qida canlı orqanizmlər üçün enerji mənbəyidir. Bu, kimyəvi enerjidir.

Qidalar tərkibindəki enerjinin miqdarına görə fərqlənir. Ərzaq məhsullarının paketləri üzərində onların tərkibində olan enerjinin miqdarı da göstərilir. Bu enerji **kkal** (kilokalori) ilə ifadə olunur.

Qidanı qəbul edərkən onun tərkibində olan kimyəvi enerji orqanizmimizdə potensial enerjiyə, biz hərəkət edərkən isə kinetik enerjiyə çevrilir. Yaxud avtomobilin hərəkət etməsi üçün onun yanacağa ehtiyacı var. Avtomobilin mühərriki yanacağın kimyəvi enerjisini mexaniki enerjiyə çevirir və avtomobil hərəkətə gəlir.

Elektrik enerjisi. Biz uzaq məsafədə olan insanlarla telefon əlaqəsi saxlayırıq. Bu ona görə mümkün olur ki, telefon cihazı səsimizi elektrik enerjisinə çevirir. Danışdığımız şəxsin telefon cihazı isə elektrik enerjisini yenidən səs enerjisinə çevirir və o bizim söylədiklərimizi eşidir.

Televizor cihazı da belə işləyir. Yayım zamanı görüntü və səs müxtəlif cihazlar vasitəsilə elektrik enerjisinə çevrilir. Televizor cihazı isə elektrik enerjisini yenidən səs enerjisinə və görüntüyə çevirir.

İstilik enerjisi. Elektrik enerjisi istehsal edən müəssisələrdə – SES-lərdə, İES-lərdə, GES və KES-lərdə suyun, yanacağın, Günəşin və küləyin enerjisi elektrik enerjisinə çevrilir. Məişətdə və bəzi müəssisələrdə istifadə edilən elektrik istilik cihazlarında isə həmin hadisənin əksi baş verir. Bu cihazlar elektrik enerjisini istilik enerjisinə çevirməklə istilik yayır.

Sual və tapşırıqlar:

1. İki daşın bir-birinə toxunması hansı enerjini yaradır?
a) işıq enerjisi *b) istilik enerjisi* *c) kimyəvi enerji*

2. Cümləni tamamlayın:
Canlılar qidalanır, çünki . . . . . .

3. Düzgün fikri seçin.
a) Enerji yox olur və yenidən yaranır.
b) Enerji yox olmur və yenidən yaranmır.
c) Enerji yox olur və yenidən yaranmır.

4. Enerji çevrilmələrinə və onlardan istifadəyə aid misallar göstərin.

Enerji			
mexaniki	kimyəvi	elektrik	istilik

5. Televizor və telefonun işləməsi prinsipini izah edin.

4

İNSAN VƏ TƏBİƏT

16. TƏBİƏT NECƏ DƏYİŞİR?
17. ƏTRAF MÜHİTİN QORUNMASI
18. İQTİSADİ RESURSLAR
19. İSTEHSAL VASİTƏLƏRİ

16. TƏBİƏT NECƏ DƏYİŞİR?

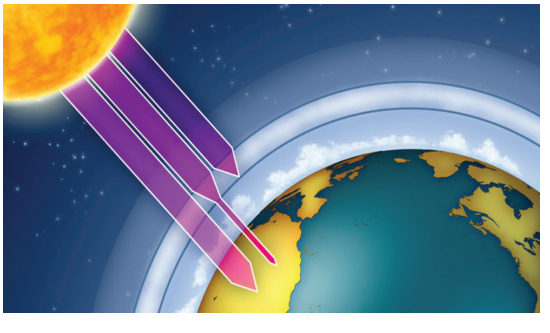
Şəkildə gördüklərinizi necə izah edə bilərsiniz?

Təbiətin bizə verdiyi hər şey təbii ehtiyatdır. Faydalı qazıntılar, torpaq, su mənbələri, meşələr, okean və dənizlər dünyanın təbii ehtiyatlarıdır. İnsanın təbiətə təsiri nəticəsində bu ehtiyatlar getdikcə azalır.

İnsanın fəaliyyəti təbiətdə hansı dəyişikliklərə səbəb oldu?

Meşə sahəsinin azalması. Qədim dövrlərdə təbiət indikindən çox fərqlənirdi. O zaman meşələr Yer kürəsində qurunun üçdə iki hissəsini tuturdu. İndiki qumlu səhraların yerində o zamanlar çöllər və meşələr vardı. Sonralar bu ərazilər yavaş-yavaş səhralara çevrildi. Cəmiyyət inkişaf etdikcə meşələrin sahəsi azaldı: evlər tikildi, kəndlər, şəhərlər salındı, çoxlu istehsal və təsərrüfat sahələri yarandı.

Yer üzündəki canlı aləmin həyatı meşələrin miqdarından çox asılıdır. Yaşıllıq, hər şeydən əvvəl, oksigen, təmiz hava deməkdir. Meşələrin qırılması həyatımız üçün vacib olan oksigenin azalmasına səbəb olur. İnsanlar bu sürətlə meşələri qırmaqda davam etsələr, 50 ildən sonra Yer üzündə meşələr və orada yaşayan heyvanlar tamamilə yox olacaq. Son 300 ildə 100-ə qədər heyvan növünün nəsli kəsilib. Meşələri qırmaq asandır, amma bir ağacın böyüməsi, meyvə verməsi, kölgə salması üçün illərlə vaxt tələb olunur.



Ozon qatının dağılması. Atmosfer yer səthini kosmosun zərərli təsirlərindən qoruyur. Günəşdən gələn zərərli şüaların bir hissəsi atmosferdə olan qoruyucu ozon təbəqəsi tərəfindən tutulur.

Ozon qatı zərərli şüaları udub, onların yer səthinə çatmasına mane olur. Bir sıra zavodların fəaliyyəti zamanı havaya müxtəlif qazlar yayılır. Bu qazlar havanı çirkləndirməklə yanaşı, ozon qatının dağılmasına səbəb olur. Ozon qatının dağılması nəticəsində zərərli şüaların yer səthinə çatması canlı orqanizmlərə məhvedici təsir göstərir.

Qlobal istiləşmə. Son zamanlar havada "istixana qazları" deyilən karbon qazı və digər qazlar təhlükəli həddə qədər çoxalmışdır. Bu, qlobal istiləşməyə, yəni yer səthinin və atmosfer havasının normadan artıq qızmasına səbəb olur. Buzlaqların əriməsi, bitkilərin vaxtından əvvəl çiçəkləməsi qlobal istiləşmənin əlamətləri hesab edilir. Temperatur yüksəldikcə bitki və heyvanların uzun müddət ərzində uyğunlaşdıqları yaşayış şəraiti dəyişir. Bir çox növlər sürətlə dəyişən şəraitlə ayaqlaşa bilmədiyi üçün onların nəsli kəsilir.

Qlobal istiləşmə leysan yağışlarının da artmasına səbəb olur. Leysan yağışlarının yaratdığı sellər isə torpaq və bitki örtüyünə məhvedici təsir göstərir.

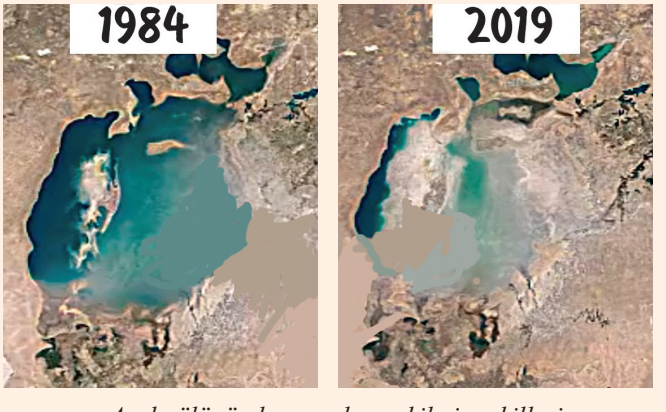
Səhralaşma. Son yüz ildə insanların geniş ərazilərdə ***texniki bitkilər**** əkməsi təbii bitki örtüyünə mənfi təsir göstərmiş, bir çox bitki növlərinin nəsli kəsilmişdir. Kənd təsərrüfatında məhsuldarlığı artırmaq üçün bitkilərə həddindən çox gübrə verilməsi torpağı çirkləndirmişdir. Nəticədə, zaman keçdikcə dünyanın hər yerində daha çox torpaq sahəsi əkinə yararlılığını itirib ot bitməyən səhralara çevrilmişdir. Meşələrin qırılması, faydalı qazıntıların çıxarılması da torpağın səhralaşmasına səbəb olan amillərdəndir.

***Texniki bitki** – müxtəlif məhsulların istehsalı üçün əkilən bitkilər (məs. pambıq, şəkər çuğunduru və s.)

Mineral ehtiyatların, içməli suyun tükənməsi. Faydalı qazıntılara Yerin mineral ehtiyatları da deyirlər. Faydalı qazıntılara mis, qızıl, alüminium, dəmir və digər metal filizləri, neft, daş kömür, qiymətli daşlar, mərmər, qum, çınqıl və s. aiddir. Mineral ehtiyatların həyatımız üçün əhəmiyyəti çox böyükdür. Bunlar olmadan bir çox istehsal sahələri fəaliyyət göstərə bilməz.

Yer planetinin çox hissəsini su tutsa da, dəniz və okeanların suyu duzludur. Bu cür sular içmək üçün yaramır. Planetimizdə içməli su tədricən azalır. Bunun əsas səbəbi içməli su mənbələrinin çirklənməsidir. Çaylara tökülən istehsal və məişət tullantıları içməli su mənbələrini yararsız hala salır.

ƏLAVƏ OXU ÜÇÜN

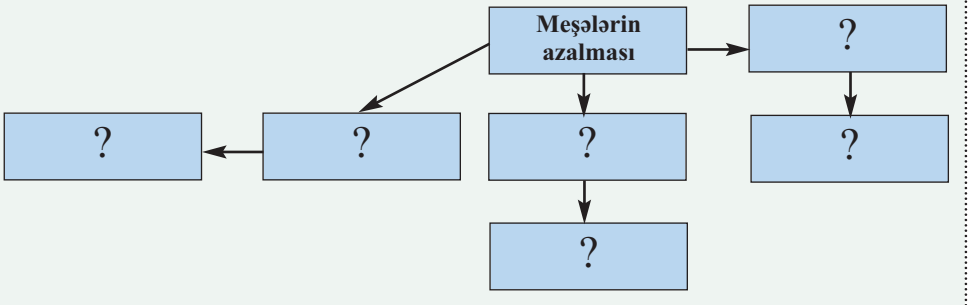


Aral gölünün kosmosdan çəkilmiş şəkilləri

Bu yaxınlara qədər böyüklüyünə görə dəniz adlandırılan nəhəng bir göl var idi. Aral gölü dünyanın dördüncü böyük gölü idi. Onu "çölün mavi gözü" adlandırırdılar. Təxminən 50 il bundan əvvəl insanlar ucsuz-bucaqsız pambıq tarlalarını suvarmaq üçün Aral gölünə tökülən Amudərya və Sırdərya çaylarından kanallar çəkdilər. Suvarılan torpaqlar səhraya çevrilirdi. Aral gölü isə qurumağa başladı. Suyun duzluluğu artdı, bunun nəticəsində balıqlar məhv oldu.

Sual və tapşırıqlar:

1. “Meşə sahəsinin azalması və onun nəticələri” adlı klaster yaradın.



2. Düzgün cavabları seçin.

1.	Ozon qatı olmasa, Yer səthində temperatur aşağı düşər.
2.	Ozon qatı Günəşdən gələn zərərli şüaları udur.
3.	Ozon qatının dağılması canlıların ziyan çəkməsinə səbəb olur.
4.	Ozon qatı olmasa, dənizlər daşar.
5.	Ozon qatı olmasa, yağış yağmaz.

3. Bu amillər səhralaşmaya necə səbəb olur?

1.	Mal-qaranın sayının artması
2.	Torpağın kimyəvi maddələrlə çirklənməsi
3.	Meşələrin qırılması
4.	Texniki bitkilərin əkilməsi
5.	Qlobal istiləşmə

4. “İçməli su ehtiyatlarını necə qoruya bilərik?” adlı təqdimat hazırlayın.

5. “Mən hansı ekoloji problemi daha təhlükəli hesab edirəm?” mövzusunda esse yazın.

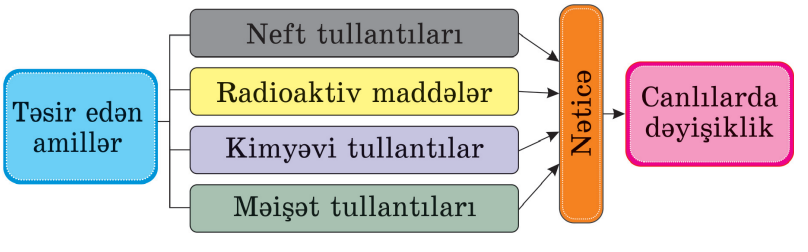
17. ƏTRAF MÜHİTİN QORUNMASI

Sizcə, ağacın və quşun bu vəziyyətə düşməsinin səbəbi nədir?

Ətraf mühitin çirklənməsinin nəticələri. Xarici mühitin təmizliyi canlıların normal inkişafı və sağlamlığı üçün vacibdir. Havada oksigenin miqdarı az olduqda insan orqanizmi normal fəaliyyət göstərə bilmir. Zərərli tullantılarla çirklənmiş hava insanlarda tənəffüs yollarının və digər daxili orqanların müxtəlif xəstəliklərinə səbəb olur, insanın iş və yaradıcılıq imkanlarını da azaldır. Oksigenin yeganə mənbəyi isə yaşıl bitkilərdir. Ona görə də yaşıllığı qorumaq vacibdir.

Torpaq bizim qidalarımızın əsas mənbəyidir. Çirklənmiş torpaqda bitən bitkilər də insanın orqanizminə faydadan çox ziyan verir. Otların tərkibində zərərli maddələr toplanır və bu, ot vasitəsi ilə heyvanlara keçir. Həmin heyvanların ətindən və südündən istifadə edən insan vaxt ötdükcə, yavaş-yavaş zəhərlənməyə məruz qalır. Torpağın kimyəvi və radioaktiv maddələrlə çirklənməsi müxtəlif xəstəliklərin yaranmasına və qeyri-adi əlamətlərə malik canlıların əmələ gəlməsinə səbəb olur. Belə canlıları elmdə ***mutant**** adlandırırlar.

Mutant meyvə-tərəvəz



***Mutant** – dəyişiklik nəticəsində yaranan və normal tipdən fərqlənən forma

İnsanlar səhvlərini necə düzəldə bilərlər? Ətraf mühitdə ciddi ekoloji problemlərin yaranmaması üçün insanlar hər hansı bir layihəni həyata keçirərkən çox diqqətli olmalıdırlar. Məsələn, istehsal müəssisələrini inşa etməzdən əvvəl onların fəaliyyəti nəticəsində ətraf mühitə dəyə biləcək ziyan barədə düşünməlidirlər. Alternativ enerji mənbələrindən istifadəyə üstünlük verməlidirlər.

Hər bir fərd də, öz növbəsində, ətraf mühitə ziyan vuran hərəkətlərdən çəkinməlidir. O, yaşadığı ərazidə yaşıllığı qorumalı, ətrafı zibilləməməli, içməli suyu, elektrik enerjisini, təbii qazı qənaətlə işlətməlidir.

Yaşıl bitkilərin həyat üçün əhəmiyyətini bilən hər bir insan yaşıllığı qorumağı özünə borc hesab edir. Təbiətin qorunmasında daha yaxından iştirak etmək istəyənlər isə bitkiləri qorumaqdan başqa, həm də çoxlu ağac əkməyə, yaşıllığı çoxaltmağa çalışırlar.

Təcrübə keçirin

Ağacların köməyi ilə havanın təmizliyini müəyyən edin. Bunun üçün məktəb bağı, həyətyanı sahə və yol kənarında bitmiş ağaclardan yarpaqlar qoparın və həmin yarpaqları yapışqanlı lentin üzərinə yapışdırın. Sonra onları lentin üzərindən götürüb yerinə ağ kağız qoyun. Yarpaqların üzərinə toplanmış tozun miqdarını müqayisə edin. Bu nəyi göstərir?

İnsan necə edə bilər ki, onun fəaliyyəti təbiətə ziyan vurmasın?

Təbiətin sərhədləri yoxdur. Təbiət dövlət sərhədləri ilə bölünmür. Ona görə də havanın, suyun çirklənməsi bütün dünya ölkələrinin problemidir. Təbiətə vurulan ziyanla mübarizə aparmaq üçün bütün ölkələr birgə səy göstərməli, ətraf mühitin qorunması ilə bağlı olan proqramların həyata keçirilməsində yaxından iştirak etməlidirlər. Belə olarsa, ətraf mühitdə bir çox problemlər yaranmaz. Gələcək nəsillər də havası, suyu, torpağı çirklənmiş, sərvətləri tükənmiş Yer kürəsində yaşamaq məcburiyyətində qalmaz.

Ətraf mühitə ziyan vurmayan başqa hansı enerji mənbələrindən istifadə etmək olar?

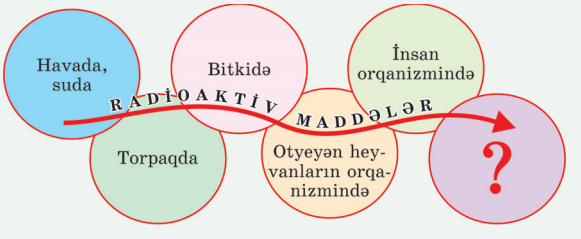
İnsanlar təbiətin qorunması üçün daha nələr edə bilər?

Sual və tapşırıqlar:

1. Ətraf mühiti çirkləndirən amilləri şərh edin.

1.	Su hövzələrinin çirklənməsi
2.	Meşələrin qırılması
3.	Torpağa gübrə verilməsi
4.	Nəqliyyatın sayının artması
5.	Bərk tullantılar

2. Zənciri necə davam etdirmək olar?

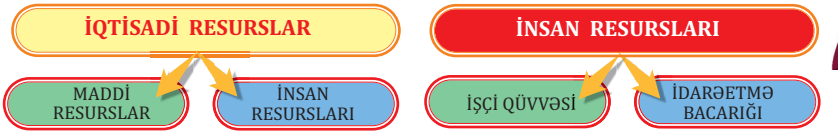


3. Dünya ölkələrinin ekoloji problemlərlə birlikdə mübarizə aparması o deməkdir ki, ...

a) hər ölkə öz ərazisində ekoloji problemi aradan qaldırır.
b) bir ölkə digər ölkənin ərazisində ekoloji problemə qarşı mübarizə aparır.
c) ölkələr birlikdə ətraf mühiti qorumaq barədə sənədlər tərtib edir və onu imzalayır.

18. İQTİSADİ RESURSLAR

Bu sxemlər nəyi ifadə edir?



İki yoldaş sahibkarlıq fəaliyyəti ilə məşğul olmaq qərarına gəldi. Onlardan biri tərəvəz yetişdirməyi, sonra onu konservləşdirib satmağı, digəri toyuq ferması yaratmağı düşünürdü. Birinci yoldaş istehsal üçün lazım olan hər şeyi müəyyən etdi. Bunlara aşağıdakılar aid idi:

1) torpaq sahəsi;
2) tərəvəz şitilləri;
3) məhsulu xəstəlikdən qoruyan dərman vasitələri;
4) bol məhsul götürmək üçün gübrə və s.

Sizcə, istehsal üçün ona daha nələr lazım ola bilər?

Bunları yerinə yetirəndən sonra o düşündü ki, bu qədər işi bir nəfər tək-başına görə bilməz. Ona işçilər lazım olacaq. Bunu nəzərə alaraq istehsal üçün əmək kollektivini, yəni ***insan resurslarını*** da müəyyən etdi. Bundan sonra o, banka gedib kredit götürdü və işini qurdu. Yoldaşı isə hər şeyi əvvəlcədən bu qədər dəqiqliklə götür-qoy etmədən işə başladı.

Vaxt ötdü, birinci sahibkar üçün nəticə çox uğurlu oldu. Digər sahibkar isə işini yaxşı qura bilməyib ziyana düşdü. Əməkhaqqını verə bilmədiyi üçün işçiləri onu tərk etdilər. Tək qalan sahibkar işlərin öhdəsindən gələ bilmədi və qurduğu iş yarımçıq qaldı.

İkinci sahibkarın qurduğu iş niyə uğursuz oldu?

Bir gün dostlar görüşdülər. İkinci sahibkar dostundan qazandığı uğurun sirrini soruşdu. Birinci sahibkar dedi:

– Mən hər şeyi dəfələrlə götür-qoy etdim, ölçüb-biçdim. İstehsal üçün lazım olan ***maddi resursları*** və insan resurslarını dəqiqləşdirdim. Gördüyün kimi, pulum batmadı, əksinə, qazandım. Banka olan borcumu da ödədim.

Resurs sözünü necə başa düşürsünüz?

İndi mənim çoxlu məhsulum var. Onun satışından pul əldə edəcəyəm və xeyli gəlirim olacaq. Mən o pulla istehsalı genişləndirəcəyəm. Sən isə belə etmədin. Ona görə də uduzdun.

Sizcə, istehsal edilmiş məhsulu maddi resurs hesab etmək olarmı? Nə üçün?

Dostu dedi:

– Demək, məndən fərqli olaraq səndə sahibkarlıq bacarığı var. Qurduğun işi idarə etmək üçün bu çox vacibdir. Mən indi bilirəm ki, sahibkarlıq qabiliyyəti insan resurslarının dəyərli amilidir. Bunsuz istehsalı idarə etmək, uğur qazanmaq mümkün deyil.

Araşdırın

Yaşadığınız yerdə (şəhərdə, kənddə) istehsal fəaliyyəti üçün hansı maddi resurslar mövcuddur?

Sual və tapşırıqlar:

1. Bunlardan biri maddi resurs deyil:

a) torpaq sahəsi b) istehsal edilmiş məhsul

c) məhsulun satışını icra edən menecer

2. Təbii pambıqdan olan geyimlərin yaranması sxemini çəkin.

3. İnsanları nə üçün iqtisadi ehtiyatlara aid edirlər? Doğru və yanlış cavabları müəyyən edin.

1.	Heç bir istehsal prosesi insan əməyi olmadan mümkün deyil.
2.	İnsanlar uzun illər ərzində təcrübəyə yiyələnirlər.
3.	İnsanlar təhsil alıb biliklərə yiyələnirlər.
4.	İnsanlar uzun illər işləyib özləri üçün kapital əldə edirlər.

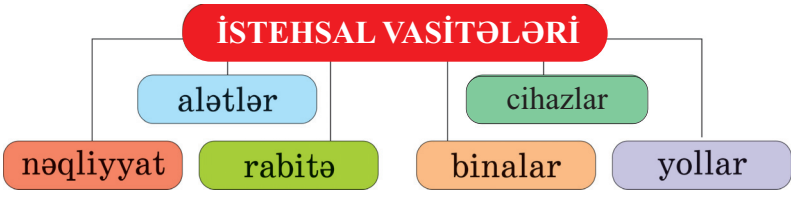
4. İnsan ehtiyatlarını necə inkişaf etdirmək olar? Fikirlərinizi bildirin.

5. "Mən hansı işi və necə qurardım" mövzusunda layihə hazırlayın.

19. İSTEHSAL VASİTƏLƏRİ

İstehsal üçün bunların əhəmiyyəti nədir?

Yollar, binalar, zavodlar, fabriklər, rabitə, cihaz və avadanlıqlar istehsal üçün şərait yaradan vasitələrdir.



Yollar, nəqliyyat və binalar. Avtomobil, dəmiryolu, su və hava yolları istehsal prosesində böyük rol oynayır. Bu yollarla tikinti materialları, maşın və avadanlıq, xammal uzaq məsafələrə daşınır.

İstehsal müəssisələri xüsusi binalarda, yaxud təsərrüfat sahələrində yerləşir. Bu binalarda və təsərrüfat sahələrində istehsal üçün lazım olan şərait yaradılır. Məsələn, heyvan və quş bəsləyən fermer təsərrüfatının yerləşdiyi binada heyvan və quşların saxlanması üçün, neftayırma zavodunda neft məhsullarının əldə olunması üçün münasib şərait olur.

Rabitə. Rabitənin də istehsal prosesində rolu vardır. Bütün biznes əlaqələri, uzaq məsafədən məlumatların ötürülməsi və s. roluna görə rabitə iqtisadiyyatın ən mühüm vasitələrindəndir. Bu gün insanlar evdən çıxmadan, çətinlik çəkmədən, uzaq məsafələrdən, hətta başqa ölkələrdən istədikləri məhsulu əldə edirlər. Bu, rabitə vasitələrinə aid olan internetin köməyi ilə mümkün olur. Şirkət nümayəndələri uzaq məsafələrdən toplantılar keçirir, istehsalla bağlı mühüm məsələləri müzakirə edirlər.

Bir şəhərdə yaşayan həkim başqa şəhərdə, hətta xarici ölkədə olan xəstəni əməliyyat edir. Bütün bunlar rabitə texnologiyalarının sürətli inkişafı nəticəsində mümkün olur.

İstehsal prosesində ətraf mühitə mənfi təsir edən, əhalinin sağlamlığına ziyan vuran hadisələr də baş verə bilər. Bu cür məlumatların toplanması, çeşidlənməsi və vaxtında elan edilməsi vəzifəsi də rabitə vasitələrinin üzərinə düşür.

Cihaz və avadanlıqlar. Əmək alətləri də istehsal vasitələrinə aiddir. Müasir dövrdə iri istehsal sahələri, demək olar ki, avtomatlaşdırılmışdır. Yəni keçmişdə olduğu kimi, əl əməyindən və bəsit əmək alətlərindən istifadə edilmir. İndi zavod və fabriklərdə mürəkkəb əməliyyatları dəqiqliklə yerinə yetirən maşın və cihazlardan istifadə olunur. Ona görə də insanlar ətraf mühitə və sağlamlığa ziyan vurmaması üçün istehsal prosesində iştirak edən cihaz və avadanlıqları daim təkmilləşdirirlər.

Araşdırın

Yaşadığınız yerdə (şəhərdə, qəsəbədə, kənddə) olan istehsal vasitələri və onların fəaliyyəti barədə məlumat toplayın.

Sual və tapşırıqlar:

1. Biri istehsal vasitələrinə aid deyil:

a) təbii qaz *b) neftayırma zavodu* *c) neft boruları*

2. Aşağıda hansı istehsal vasitəsindən söhbət gedir?

– biznes əlaqələrinin yaradılması
– məlumatların məsafədən ötürülməsi
– radio-televiziya yayımı
– poçt xidmətlərinin göstərilməsi

3. İstehsalatda nəqliyyat vasitələrinin rolunu şərh edin.

4. Aşağıdakı istehsal vasitələrindən hansını daha vacib hesab edirsiniz? Fikrinizi faktlarla əsaslandırın.

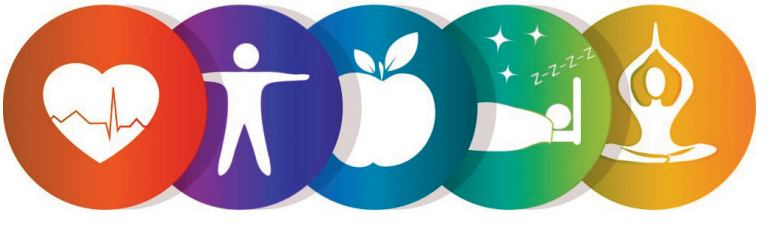
Yollar
Zavod və fabriklər
Cihaz və avadanlıqlar

5. "Gələcəyin istehsal vasitələri" adlı esse yazın.

5

SAĞLAM VƏ TƏHLÜKƏSİZ HƏYAT

20. FİZİKİ SAĞLAMLIQ VƏ ONUN QORUNMASI
21. EMOSİYALARIMIZ VƏ SAĞLAMLIĞIMIZ
22. PİYADA VƏ SƏRNİŞİN MƏDƏNİYYƏTİ
23. EHTİYATLI OLAQ!
24. ÖZÜMÜZÜ QORUYAQ!



20. FİZİKİ SAĞLAMLIQ VƏ ONUN QORUNMASI

Şəkillərdə necə həyat tərzi təsvir olunmuşdur?

Fiziki sağlamlıq. Yer üzərindəki hər bir insanın həyatı eyni dərəcədə qiymətlidir. Ona görə də insanlara yaşamaq, sağlamlığını qorumaq, qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək üçün normal şərait yaradılmalıdır.

Dövlət vətəndaşların sağlamlığını qorumaq üçün hansı tədbirləri görür?

İnsan inkişafının əsas göstəricilərinə onun sağlamlığı, təhsili, maddi rifah halı və s. aiddir. Bu göstəricilər arasında sağlamlıq birinci yerdə durur.

Fiziki sağlamlıq orqanizmin təbii halıdır. Fiziki sağlam insanın orqanizmində bütün orqan və sistemlər düzgün işləyir və inkişaf edir. Fiziki sağlamlıq insana çox yaşamaq, fəallığını itirmədən uzun ömür sürmək imkanı verir.

Dövlət sağlamlıq hüququmuzun təminatçısıdır. Dövlət hər bir vətəndaşın sağlam olmasına görə məsuliyyət daşıyır. Hər kəsin öz sağlamlığını qorumaq və tibbi yardım almaq hüququ vardır. İnsanların bu hüququnun təmin edilməsi üçün səhiyyənin bütün sahələri inkişaf etdirilir.

Dövlət vətəndaşların keyfiyyətsiz, təhlükəli ərzaq mallarından qorunması üçün tədbirlər görür. Bu məqsədlə ölkədə istehsal olunan və ölkəyə gətirilən ərzağın və digər malların tərkibinə dövlət tərəfindən nəzarət edilir. Bunun üçün Azərbaycanda Qida Təhlükəsizliyi Agentliyi fəaliyyət göstərir. Beləliklə, sağlamlığa ziyan vuran məhsulların istehsalının və ölkəyə gətirilməsinin qarşısı alınır.

Araşdırın

Yaşadığınız yerdə (şəhərdə, kənddə) əhalinin sağlamlığı üçün görülən tədbirlər barədə məlumat toplayın.

Fiziki sağlamlığın əsas şərtləri. Fiziki sağlamlığını qorumaq istəyən insan özünün xəstələnməsinə imkan yaratmır.

Ayaqüstü qidalar

Hər bir insan gündəlik həyatında mütləq gigiyenik tələblərə əməl etməlidir. Küçədən gələn kimi əlləri yumaq, dişləri səhər və axşam fırçalamaq, tez-tez yuyunmaq, saçları, qulaqları, dırnaqları təmiz saxlamaq və s. fiziki sağlamlığın qorunması üçün vacibdir.

İnsan yaşından asılı olmayaraq, mümkün qədər çox hərəkət etməlidir, çünki hərəkətsizlik insanın orqanizmində müxtəlif xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur.

Sağlamlığını düşünən insan orqanizm üçün ziyanlı qidaları yemir. Məsələn, yediyi buterbrodun içərisindəki ərzaqların təzəliyinə əmin olur, tərkibinə zərərli maddələr qatılmış çipsilər yemir, energetik içkilər qəbul etmir. Yuxu rejiminə əməl edir. Gecədən xeyli keçənə qədər televizorun qarşısında əyləşmir. Kompüterdən günün müəyyən vaxtlarında istifadə edir. Özünü soyuqdan, yoluxucu xəstəliklərdən qoruyur.

Sual və tapşırıqlar:

1. Biri sağlam həyat tərzinə aid deyil.

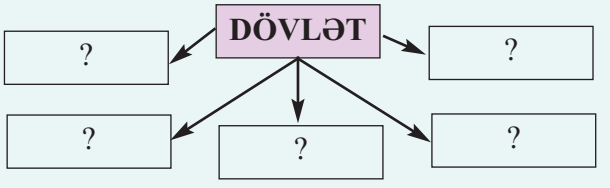
a) çox hərəkət etmək
b) energetik içkilər içmək
c) çox yeməmək

2. Nə üçün fiziki sağlamlıq insan inkişafında birinci yerdə durur? Fikrinizi nümunələrlə izah edin.

3. İnsanın fiziki sağlamlığına ziyan vuran amillərə nələri aid edə bilərsiniz?

Amillər	Vurduğu ziyan

4. İnsanların fiziki sağlamlığının qorunmasında dövlətin üzərinə hansı vəzifələr düşür?



5. Cümləni tamamlayın.

Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin vəzifəsi . . . . . .

21. EMOSİYALARIMIZ VƏ SAĞLAMLIĞIMIZ

Sağlamlıq insanların yalnız fiziki cəhətdən möhkəm olması demək deyil. Bəs tam sağlamlıq necə olur?

Müsbət və mənfi emosiyalar. İnsan hər gün müxtəlif hadisələrlə qarşılaşır. Məktəbdə, evdə, oyun meydançasında və s. yerlərdə olarkən biz müxtəlif hisslər keçiririk. Məsələn, yolda qarşılaşdığınız it sizi görən kimi bərkdən hürürsə, ondan qorxa bilərsiniz. Qorxu hissi sizi həmin itin yanından keçməməyə, yaxud ehtiyatla keçməyə məcbur edəcəkdir. Yaxud gül-çiçəkli bir bağçadan keçəndə çiçəklərə baxıb xoş duyğular keçirmək olar. Bu duyğu sizi ayaq saxlayıb gülləri seyr etməyə həvəsləndirəcək. Beləcə, hər gün qarşılaşdığımız hadisə və mənzərələr bizdə sevinc, kədər, qorxu, həyəcan, qəzəb və s. hisslər yaradır. Bu hissləri biz emosiyalarla ifadə edirik. Keçirdiyimiz hiss və duyğulardan asılı olaraq emosiyalar müsbət və mənfi olur.

Həyatınızın bir gününü gözünüzün önünə gətirin. Həmin gün baş verən hadisələr içərisində ən çox nə yadınızda qalıb? Bu hadisə baş verəndə hansı hissləri keçirmişdiniz?

Emosiyalarımızı necə ifadə edirik? Bütün insanlar emosiyalarını eyni cür ifadə etmirlər. Məsələn, gülməli bir tamaşaya baxanda kimisi sadəcə gülür, digəri əlini əlinə vurub qəhqəhə çəkir, bir başqası isə yalnız gülümsəyir. Elə insan var ki, sevinərkən bərk qışqırır, hamı çevrilib təəccüblə ona baxır, yaxud, qəzəblənəndə nalayiq sözlər danışır, ətrafdakıları narahat edən hərəkətlərə yol verir.

Bu şəkillərdə hansı emosiyalar ifadə olunmuşdur?

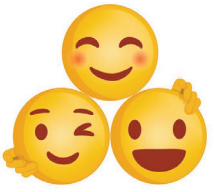
Hər bir insan öz emosiyalarını idarə etməyi bacarmalıdır. O, emosiyalarını həddindən artıq çılğınlıq göstərmədən ifadə etməlidir. Kədərlənəndə, sevinəndə, həyəcanlananda ətrafdakı insanları narahat edən, təəccübləndirən, bəzən də qorxudan hərəkətlərə yol verməməlidir. Emosiyalarını idarə etməyi bacaran insan həm mənəviyyatını, həm də sağlamlığını qoruyur.

Emosiyaların sağlamlığa təsiri. Emosiyalar insanın sağlamlığına təsir göstərir. Məsələn, bərk qəzəblənəndə insanın əl-ayağı əsir, başı ağrıyır, çünki bu zaman onun qanı damarlarında normadan artıq sürətlə hərəkət edir və qan dövranı pozulur. Ona görə də güclü həyəcan keçirmək, nədənsə bərk qorxmaq, bərk əsəbiləşmək insanda bir çox xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur. Mənfi emosiyalar orqanizmin yoluxucu xəstəliklərə qarşı müqavimətini də azaldır.

Müsbət emosiyalar isə əksinə, insanda xoş ovqat yaradır. Hətta deyirlər ki, gülüş insanın ömrünü uzadır. Həkimlər xəstələrinə tez sağalmaları üçün xoş əhvali-ruhiyyədə olmağı, hər xırda şeyə görə əsəbiləşməməyi məsləhət görürlər. Demək, müsbət emosiyalar sağlamlıq üçün faydalı, mənfi emosiyalar isə zərərlidir.

Mənfi emosiyalardan azad olmaq bacarığı. Hər bir insan mənfi emosiyalardan uzaqlaşmağı bacarmalıdır. Bunun ən yaxşı vasitələrindən biri xoş ovqat yaradan musiqiyə qulaq asmaqdır. Səhər şən musiqi dinləyən insan günə yaxşı əhvalla başlayır. Bu, iştahanı artırır, qəbul edilən qidanın həzmini

Emosional sağlamlığa necə nail ola bilərik?



yaxşılaşdırır. Gözəl melodiya insanın iş qabiliyyətini də yüksəldir. Rəsm çəkmək, rəqs etmək və ya digər yaradıcılıq növləri ilə məşğul olmaq da insanda xoş ovqat yaradır.

Mənfi emosiyalardan azad olmaqda ünsiyyətin də böyük rolu var. İnsan dərdini, sevincini kiminləsə bölüşməyə ehtiyac duyur. Atalar yaxşı demişlər: "Kədərini bölüşərsən, azalar, sevincini bölüşərsən, çoxalar". Ətrafdakı insanlarla yaxşı münasibətdə olmaq insanda müsbət emosiya yaradır. Ona görə də insanlarla ünsiyyətdə mehriban, gülərüz olmağa çalışmaq lazımdır.

Ovqatı pozulmaqdan qorumağın bir yolu da istənilən hadisədən yaxşı nəticə çıxarmaqdır. Məsələn, valideyni uşağa kompüter oyunları oynamağa icazə verməsə, uşaq bundan iki cür nəticə çıxara bilər: inciyərsə, əhvalı pozulacaq, amma inciməyib valideyninə qulaq asarsa, vaxtında dərslərini hazırlaya və başqa faydalı işlər görə bilər.

Siz mənfi emosiyalardan xilas olmaq üçün nə edərdiniz?

Araşdırın

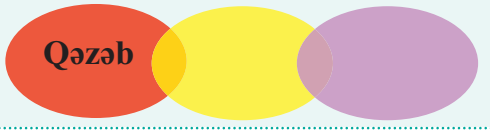
Musiqi dərsindən bildiyiniz klassik musiqiləri tərtib etdiyiniz cədvəldə şən və kədərli olmaqla iki yerə ayırın.

Sual və tapşırıqlar:

1. Aşağıdakılardan biri emosiya deyil.

a) sevinc *b) iradə* *c) qorxu*

2. Qəzəb hissinin yaratdığı emosiyalar zəncirini doldurun.



3. Bu melodiyalar sizdə hansı emosiyalar yaradır? Fikrinizi nümunələrlə izah edin.

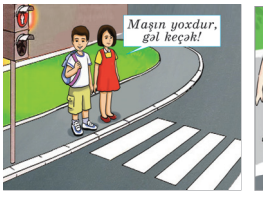
Musiqi əsərləri
1. Azərbaycan Respublikasının Dövlət himni
2. "Ögey ana" filmindən "Kəndimiz" mahnısı (mus. T.Quliyev, söz. Z.Cabbarzadə)
3. Qızıl payız mahnısı (mus. S.Rüstəmov, söz. M.Seyidzadə)

4. Günə yaxşı əhvalla başlamaq üçün siz mətndə göstərilənlərə daha nələri əlavə edə bilərsiniz?

5. Bu hallarda siz hansı faydalı işləri görə bilərsiniz?
a) Valideyniniz sizi istirahət günü muzeyə aparacağına söz verib, ancaq üzürlü səbəbdən gəzinti baş tutmur.
b) Sinif yoldaşınız sizə oxumaq üçün maraqlı kitab gətirəcəyinə söz verib, ancaq xəstələndiyi üçün dərsə gəlmir. Siz isə onun kitabı gətirməsini səbirsizliklə gözləyirdiniz.

22. PİYADA VƏ SƏRNİŞİN MƏDƏNİYYƏTİ

Bu halda siz necə hərəkət edərdiniz?



Piyadaların məsuliyyəti. Yeraltı və yerüstü keçidlər piyadaların təhlükəsizliyi üçündür. Adətən, belə keçidlər avtomobillərin sıx hərəkət etdiyi yollarda, dəmiryollarında olur. Piyadalar öz təhlükəsizliyini qorumaq üçün mütləq yeraltı və yerüstü keçidlərdən istifadə etməlidirlər. Bəzi piyadalar keçidlərdən istifadə etmirlər. Dəfələrlə təkrar olunan belə hərəkət bir gün faciə ilə nəticələnə bilər.

Bəzən yolda avtomobil görünməyəndə piyadalar işıqforun siqnalına əhəmiyyət verməyib yolu keçirlər. Bu, düzgün deyil. İşıqforun yolu keçmək

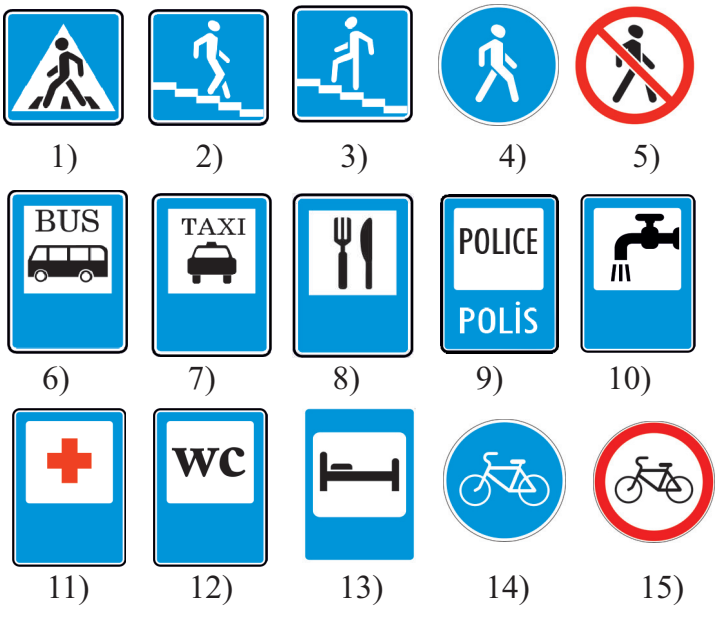
Yol nişanları qoyulmayan yerlərdə yolu necə keçmək lazımdır?

üçün icazə siqnalının yanmasını gözləmək piyada mədəniyyətinin göstəricisidir. Onu da nəzərə almaq lazımdır ki, uzaqda olan avtomobil sürətlə gəlib çata bilər. Bu vaxt həm sürücü, həm də piyada özlərini itirər və qəza baş verər.

Bəzi piyadalar yol keçərkən mobil telefonla danışır, yaxud qulaqcıq vasitəsilə musiqi dinləyirlər. Bu onların diqqətini yayındırır. Bu zaman piyada yaxınlaşmaqda olan avtomobili hiss etmir, nəticədə yol-nəqliyyat hadisəsi baş verir və piyadanın sağlamlığına ziyan dəyir.

Yollarda hərəkət qaydalarını göstərən nişanlar qoyulur. Yol nişanları 7 nişan qrupundan ibarətdir: xəbərdarlıq, üstünlük, qadağan, məcburi hərəkət istiqaməti, məlumatverici-göstərici, servis, əlavə məlumat nişanları (lövhəciklər). Piyadalar və sürücülər bu nişanları öyrənməli, onların göstərişlərinə əməl etməlidirlər.

YOL NİŞANLARI



1) 2) 3) 4) 5)

6) 7) 8) 9) 10)

11) 12) 13) 14) 15)

1) Piyada keçidi; **2)** Yeraltı piyada keçidi; **3)** Yerüstü piyada keçidi; **4)** Piyada zolağı; **5)** Piyadaların hərəkəti qadağandır; **6)** Avtobusların dayanacaq yeri; **7)** Minik taksilərinin dayanacaq yeri; **8)** Yeməkxana; **9)** Polis hissəsi; **10)** İçməli su; **11)** İlk tibbi yardım məntəqəsi; **12)** Tualet; **13)** Mehmanxana və ya motel; **14)** Velosiped zolağı; **15)** Velosipedlə hərəkət qadağandır.

Sərnişinlərin məsuliyyəti. Nəqliyyat vasitələrində də davranış qaydaları vardır və bu qaydalara əməl etmək vacibdir. Avtobusdan düşüb yolu keçərkən və ya dayanacaqda avtobus gözləyərkən təhlükəsizlik qaydalarına əməl olunması sərnişin mədəniyyətinin göstəricisidir.

Bu qaydalar hansılardır?

Araşdırın

Hər gün istifadə etdiyiniz yolda qurulan yol nişanlarının mənalarını öyrənin.

Qanuna əsasən, yol hərəkəti qaydalarını pozan hərəkət iştirakçıları, o cümlədən piyadalar və sərnişinlər cərimə olunurlar.

Piyadalar aşağıdakı hallarda cərimə olunurlar:

– piyada işıqforlarına və ya nizamlayıcının işarələrinə əməl etmədikdə;
– yolun hərəkət hissəsini, dəmiryol keçidini müəyyən olunmayan yerdən keçdikdə;
– yolda yaxınlaşmaqda olan nəqliyyat vasitəsinin qarşısına qəflətən çıxdıqda;
– qırmızı və ya göy sayrışan işıq və xüsusi səs siqnalı qoşulmuş nəqliyyat vasitəsi yaxınlaşan zaman yolun hərəkət hissəsini tərk etmədikdə.

Sərnişinlər aşağıdakı hallarda cərimə olunurlar:

– nəqliyyat vasitəsinə minmə və düşmə qaydalarını pozduqda;
– təhlükəsizlik kəmərini bağlamadıqda;
– motodəbilqəni geyinmədikdə;
– nəqliyyat vasitəsindən bayıra hər hansı əşya atdıqda;
– sürücünün diqqətini nəqliyyat vasitəsini idarə etməkdən yayındırdıqda.

Həyatı və sağlamlığı üçün məsuliyyət daşıyan hər bir insan yol hərəkəti qaydalarına əməl etməlidir. Qaydaların pozulmasına görə cərimələri ödəmək olar. Amma piyadalar və sərnişinlər düşünməlidirlər ki, qaydaları pozmaqla onlar çox dəyərli sağlamlıqlarını və həyatlarını itirə bilərlər. Bu isə heç bir məbləğlə müqayisə edilə bilməz.

Sual və tapşırıqlar:

1. Piyada keçidi harada olur?

a) yalnız dəmiryollarında
b) avtomobillərin sıx hərəkət etdiyi bütün yollarda
c) yalnız metro stansiyaları yaxınlığında

2. Doğru cavabı seçin.

1.	Piyada keçidi yaxınlığında mütləq işıqfor olmalıdır.
2.	Piyada keçidinə yaxınlaşarkən avtomobillərə diqqət etməmək də olar, onlar dayanmalıdırlar.
3.	İşıqforun sarı işığı yanan kimi piyada keçidinə daxil olmaq olar.
4.	Avtomobil az olan yerlərdə də keçiddən istifadə etmək lazımdır.
5.	Piyada işıqforunun yaşıl işığı yanıb sönərkən keçidə daxil olmaq olmaz.

3. Yolu keçərkən telefonla danışmaq piyada üçün təhlükəli ola bilər. Təhlükənin səbəbini göstərin.

a) Piyadanın diqqəti telefon danışığında olduğu üçün yaxınlaşan avtomobili görməz.
b) Telefon əlindən yerə düşüb sınar.
c) Küçədə mobil telefonla danışmaq qadağandır.

4. Yolu avtobusun qarşısından keçmək nə üçün təhlükəlidir? Ən düzgün cavab hansıdır?

a) Avtobus sürücüsünün işinə mane ola bilər.
b) Piyada avtobusun arxasından gələn avtomobili görməyə bilər.
c) Piyada avtobusa minən sərnişinlərə mane ola bilər.

5. Hansında piyada və sərnişin cərimə olunur? Cavablarınızı söyləyin və izah edin.

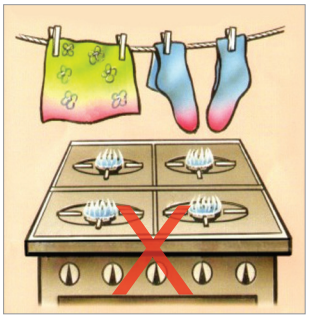
	Fəaliyyətlər
1.	Nizamlanmayan piyada keçidindən keçdikdə
2.	Yolu piyada keçidindən keçmədikdə
3.	Nəqliyyat vasitəsindən bayıra zibil atdıqda
4.	Avtomobillər üçün qırmızı işıq yanarkən piyada keçidindən keçdikdə
5.	Hərəkət zamanı avtobusun pillələrində dayandıqda

23. EHTİYATLI OLAQ!

Məişət cihazları nə zaman təhlükəli olur?

Bəzən qaz və elektrik cihazlarında yaranan nasazlıqlar qəzalara səbəb olur. İnsanların ehtiyatsızlığı üzündən də qəzalar baş verir.

Qaz cihazlarından təhlükəsiz istifadə. Qaz cihazlarından istifadə edən hər kəs çox diqqətli olmalıdır. Ehtiyatsız hərəkət, diqqətsizlik güclü yanğın və partlayışlarla nəticələnə bilər.



Nasaz qaz cihazlarından istifadə etmək təhlükəlidir. Qaz pilətəsindən istifadəyə başlamazdan əvvəl kranların bağlı olmasına əmin olmaq lazımdır. Qazı yandırmaq üçün yanan kibriti odluğa yaxınlaşdırmaq, o biri əllə kranın dəstəyini yüngülcə basıb burmaq lazımdır.

Normal halda alov sakit, rəngi isə göyümtül olur. Qaz cihazında nasazlıq olanda qaz göyümtül deyil, narıncı rəngə çalır, alov titrəyir. Belə vəziyyətdə istifadəni dayandırıb qaz xidmətinə (104) zəng vurmaq lazımdır. Yanan qaz cihazlarını heç vaxt nəzarətsiz qoymaq olmaz.

Hansı qaz cihazlarını tanıyırsınız?

Bəzən müxtəlif səbəblərdən qaz sızması baş verir. Bu zaman mənzilin havasında çoxlu miqdarda qaz toplanır. Mənzildə və digər yerlərdə qaz iyi hiss etdikdə kibrit, alışqan yandırmaq olmaz.

Mənzildə qaz iyi hiss etdikdə

Etmək olmaz	**Etməlisiniz**
Kibrit yandırmaq, siqaret çəkmək, elektrik cihazlarından istifadə etmək, onları şəbəkəyə qoşmaq və şəbəkədən ayırmaq	*Pəncərələri açmaq, qaz pilətəsinin və qaz balonunun kranlarını, qaz cihazlarına gələn qaz xəttini bağlamaq*

Qaz sızması olan otaqda elektrik cihazlarından istifadə etmək partlayışa səbəb ola bilər. Unutmaq olmaz ki, telefon da elektrik cihazıdır. Ona görə də qaz toplanmış mənzildə telefondan istifadə təhlükəlidir. Əgər sızma qaz cihazındakı kranın açıq qalmasından əmələ gəlmişsə, onu bağlamaq, sonra dərhal qapı və pəncərələri açıb mənzili tərk etmək lazımdır. Qaz iyinin tamamilə çəkildiyinə əmin olmadan qaz cihazından istifadə etmək olmaz.

Elektrik cihazları ilə işləyərkən davranış qaydaları. Ütü, paltaryuyan maşın, tozsoran, fen, soyuducu, televizor, radio və s. bizim məişətdə hər gün istifadə etdiyimiz elektrik cihazlarıdır. Bu cihazlarla işləyərkən təhlükəsizlik qaydalarına əməl etmək vacibdir. Bu təhlükəsizlik qaydaları hansılardır?

Elektrik çaydanını şəbəkəyə qoşarkən çaydanda su olub-olmamasına baxmaq lazımdır. İçərisində su olmazsa, çaydan yana bilər. Qazanı və ya çaydanı elektrik pilətəsinin üstünə qoyduqdan sonra pilətəni yandırmaq olar.

Paltar ütüləyən zaman rezin ayaqaltlığının üstündə dayanmaq lazımdır.

Ütüdən istifadə edərkən elektrik mənbəyinin sazlığı yoxlanmalıdır. Paltar ütüləyən zaman ütü çox qızdıqda onu şəbəkədən ayırmaq və soyumasını gözləmək lazımdır. Qaynar ütünü qətiyyən su ilə soyutmaq olmaz – buxar gözü və əlləri yandırar.

Uzun müddət fasiləsiz işləyən, istilik batareyaları yanında və ya mebel içərisində quraşdırılan televizor qızma nəticəsində yanğına səbəb ola bilər.

Bir çox insanlar: tibb işçiləri, xilasedicilər və digər peşə sahibləri sizin təhlükəsizliyiniz üçün çalışırlar, lakin qaz və elektrik cihazları ilə diqqətli davranmasanız, onlar sizin təhlükəsizliyinizi qoruya bilməzlər.

Araşdırın

Son bir ildə baş vermiş, insan tələfatı ilə nəticələnən məişət qəzaları və onların yaranma səbəbləri barədə məlumat toplayın.

İnternet və təhlükəsizlik. Kompüter, mobil telefon, internet həyatımızda böyük rol oynayır. İnsanlar bu vasitələrin köməyi ilə təhsil alır, işləyir və yaradıcılıqla məşğul olurlar. İnformasiya texnologiyaları sürətlə inkişaf edir və daim yenilənir. Nəzərə almalısınız ki, bu vasitələrlə də ehtiyatla davranmaq lazımdır. Siz internetdən istifadə zamanı bəzi qaydalara əməl etməsəniz, bundan ciddi ziyan çəkə bilərsiniz:

1) İnternetdə tanış olduğunuz insan həqiqi kimliyini gizlədə bilər. Məsələn, o sizə yazdığı kimi 10–12 yaşlı uşaq yox, yaşlı bir adam ola bilər.
2) İnternet vasitəsilə tanış olduğunuz insan sizinlə real həyatda görüşməyi təklif edirsə, təklifi qəbul etməzdən əvvəl mütləq valideynlərinizlə məsləhətləşin.
3) İnternetdə olan hər hansı məlumatı almaq üçün SMS göndərmək tələb olunursa, siz bunun üçün əvvəlcə internet istifadəçisi olan böyüklərinizlə məsləhətləşin.

İnternetdən təhlükəsiz istifadə qaydalarına daha nələri əlavə edə bilərsiniz?

Suda təhlükəsiz davranış qaydaları. Qarşıdan yay fəsli gəlir. Çayda, dənizdə, göldə üzməyi xoşlayanlar yayın gəlməsini səbirsizliklə gözləyirlər. Bu çox faydalı bir istirahət növüdür, lakin nəzərə almaq lazımdır ki, üzməyi bacarmayanda, yaxud suda davranış qaydalarına əməl etməyəndə təhlükəli hallar baş verə bilər. Ona görə də bu istirahətdən faydalanmaq üçün üzməyi öyrənmək və suda davranış qaydalarına ciddi şəkildə əməl etmək lazımdır.

Təhlükəsizliyin əsas şərtləri bunlardır:

• çimmək üçün yerin düzgün seçilməsi;

• çimmə zamanı və üzücü vasitələrdə gəzinti zamanı davranış qaydalarına ciddi əməl edilməsi.

QADAĞANDIR:

• xəbərdaredici nişanların, siqnal üzgəclərinin və bakenlərin üzərinə çıxmaq;

• qayıq və katerlərdən, eləcə də bunun üçün nəzərdə tutulmamış qurğulardan suya tullanmaq;

• körpü, damba, gəminin yan alması üçün körpü, ağac və s. hündür sahillərdən suya baş vurmaq;

• lövhə, şalban, avtomobil təkərlərinin kamerası kimi təhlükəli vasitələrdən və üzmək üçün nəzərdə tutulmamış digər ləvazimatlardan üzmək üçün istifadə etmək;
• çimmək üçün ayrılmış yerlərdə üzücü vasitələrdə üzmək;
• su və sahili çirkləndirmək, çimmək üçün ayrılmış yerlərdə paltar və alt paltarlarını yumaq;
• üzücü vasitələrə yaxınlaşmaq;
• suda əl və ayağın hərəkətini məhdudlaşdırmaqla əlaqəli kobud oyunlar oynamaq;
• yanlış fəlakət siqnalları vermək;
• üzə bilmədikdə kəmərdən yuxarı suya girmək.

Sual və tapşırıqlar:

1. Qaz pilətəsindən istifadəyə başlamazdan əvvəl nəyə əmin olmaq lazımdır?

a) qaz pilətəsinin təmizliyinə
b) qaz sayğacının düzgün işləməsinə
c) qaz kranlarının bağlı olmasına

2. Cümləni tamamlayın:

Mənzildə və digər yerlərdə qaz iyi hiss etdikdə .....

3. Düzgün davranış qaydalarını seçin.

1.	Yanan qaz cihazlarını nəzarətsiz qoymaq olmaz.
2.	Mətbəxdə yalnız qaz cihazından istifadə etmək olar.
3.	İşləyən elektrik cihazlarını nəzarətsiz qoymaq olmaz.
4.	Qaz iyi gələn otaqda işığı yandırmaq olar.
5.	Əvvəlcə elektrik pilətəsini yandırmaq, sonra çaydanı onun üstünə qoymaq lazımdır.
6.	Vanna otağında elektrik cihazlarından istifadə etmək olmaz.

4. Kəsici, deşici və əzici xüsusiyyətləri olan aşağıdakı alətlərlə işləmək üçün qaydalar hazırlayın.

iynə	çəngəl	qayçı	sancaq	bıçaq	çəkic

5. "Mən internetdən istifadə zamanı təhlükəsizliyimi necə qoruyuram?" adlı mətn tərtib edin.

24. ÖZÜMÜZÜ QORUYAQ!

Bu cür hadisələr zamanı biz necə davranmalıyıq?

Azərbaycanın iqlim şəraiti mülayimdir. Amma bəzən burada da sərt şaxtalar, güclü istilər və başqa təbii fövqəladə hadisələr baş verir. Bu hadisələr zamanı davranış qaydalarını bilmək və bu qaydalara əməl etmək çox vacibdir.

Sərt şaxtalar zamanı. Yer buz bağlamışsa, sürüşməyən ayaqqabı geyinin. Sürüşməməsi üçün ayaqqabının altlığına yapışqanlı lent yapışdırmaq, altlığı qumla sürtmək olar. Ehtiyatla, tələsmədən yeriyin. Yeriyərkən qıçlarınızı bir qədər boş saxlayın. Əlinizə ağır yük götürməyin. Binaların qarşısından keçərkən yuxarıdan buz sırsıralarının düşə biləcəyini nəzərə alın.

Qızmar havalarda. Güclü istilər zamanı da özünüzü istivurma və günvurmadan qorumalısınız. Günün altında durmayın. Pambıq parçadan, açıqrəngli paltar geyinin. Başıaçıq gəzməyin. Sizi isti vurubsa, dərhal kölgəliyə keçin, küləyin qabağında durun, yaxud duş qəbul edin. Qurtum-qurtum çoxlu su için.

Güclü şimşək çaxanda. Şimşək çaxanda bayırda gəzmək təhlükəli ola bilər. Əgər bayırda güclü şimşək çaxırsa, evdə qapı-pəncərəni bağlayın. Mobil telefonla və ev telefonu ilə danışmayın: ildırım bəzən telefon xətlərinin üzərinə düşür. Televizoru, radio və digər elektrik cihazlarını söndürün. Metal əşyalardan kənar durun.

Hadisə siz bayırda olan zaman da baş verə bilər. Bu zaman:

– mobil telefonunuzu söndürün;

– meşədəsinizsə, meşənin alçaq ağaclıq yerinə sığının. Hündür ağacların, xüsusilə şam, palıd və qovaq ağacının yanında gizlənməyin. Belə ağaclara ildırım düşə bilər;

– su hövzəsi sahilində dayanmayın. Sahildən kənarlaşın, hündür yerdən aşağı düşün;

– düzənlikdə və ya ***daldalanmağa**** yer olmayan bir ərazidəsinizsə, yerə uzanmayın, çökəklikdə oturub əllərinizlə ayaqlarınızdan tutun.

Sel və daşqın zamanı. Bəzən güclü yağışlardan sonra çayların suyu artır. Bu zaman sular daşaraq sahildə yerləşən yaşayış məntəqələrini basır. Əgər belə bir hadisə ilə üzləşmiş olsanız, özünüzü itirməyin. Vacib əşyalarınızı (sənədlər, qiymətli əşyalar, isti geyim, çəkmə, içməli su, fənər) özünüzlə götürün və mümkün qədər mütəşəkkil qaydada evi tərk edin. Suyun səviyyəsi çatmayan hündür bir yerə çıxın. Çalışın ki, suya düşməyəsiniz. Kömək gələnə qədər olduğunuz yerdə qalıb gözləyin.

Zəlzələ baş verərsə. Binanın, çilçıraqların tərpəndiyini hiss etsəniz, yuxarıdakı əşyaların düşdüyünü görsəniz, şüşə sınmasının səsini eşitsəniz, təşvişə düşməyin. Çoxmərtəbəli binada yaşayırsınızsa, lift və pilləkənlərə tərəf qaçmayın. Zəlzələ zamanı binadan qaçmaq, pilləkənlərdə hərəkət etmək olduqca təhlükəlidir. Pilləkənlər uçub tökülə bilər. Pəncərədən atılmayın. Bu, sizin zədələnməyiniz və ya ağır xəsarət almağınızla nəticələnə bilər. Pəncərənin altında, ağır əşyaların (soyuducu, ağır mebellər və s.) yanında dayanmaq olmaz. Bu əşyalar sürüşüb üstünüzə aşa bilər. Təcili stolun və ya çarpayının altına girin. Qapılar açıqdırsa, qapı tirinin altında və ya otaqların küncündə duraraq təkanların dayanmasını gözləyin. Zəlzələ zamanı hündürmərtəbəli binanın qarşısındasınızsa, binanın qabağına qaçmayın.

****Daldalanmaq*** – nəyinsə arxasına, altına çəkilib gizlənmək

Araşdırın

Yaşadığınız ərazidə nisbətən tez-tez baş verən təbii fövqəladə hadisələr və onların nəticələri barədə məlumat toplayın.

Sual və tapşırıqlar:

1. Hansı təbii fövqəladə hadisə zamanı sürüşkən olmayan ayaqqabı geyinmək lazımdır?

a) zəlzələ b) ildırım c) buzlaşma

2. Hansı təbii fövqəladə hadisə deyil?

a) güclü istilər b) subasma c) yol-nəqliyyat qəzası

3. Hansı qayda zəlzələdən qorumur?

a) Günün altında durma! b) Binanı tərk etməyə çalış!
c) Düşə biləcək əşyalara yaxın durma!

4. Hansı təbii fövqəladə hadisələr zamanı düzənlik yer təhlükəli ola bilər?

Təbii fövqəladə hadisələr	Düzənlik yer	
	Təhlükəlidir	Əsaslandırma

5. Güclü ildırım çaxması zamanı nələri etmək olmaz?

1) televizoru, radio və digər elektrik cihazlarını söndürmək
2) qapı-pəncərəni, ventilyasiya dəliklərini bağlamaq
3) yaş paltarda gəzmək
4) su hövzələrinin yanında dayanmamaq
5) meşədə olduqda hündür ağacların – şam, palıd, qovaq ağacının yanında gizlənmək
6) hündür yerdən aşağı düşmək

İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT

Azərbaycan dilində

1. "Azərbaycan Respublikasında "Bilik Günü"nün təsis edilməsi və təhsil müəssisələrində iş rejiminin tənzimlənməsi haqqında" AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI PREZİDENTİNİN FƏRMANI, 21.08.2004
2. Azərbaycan Respublikasının Konstitusiyası. (president.az › constitution). Azərbaycan Prezidentinin rəsmi internet səhifəsi.
3. "Təhsil haqqında" AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ QANUNU
4. Azərbaycan Respublikası Fövqəladə Hallar Nazirliyi. Fövqəladə hallarda özünü necə aparmalı. Ailələr üçün təlimat kitabı. Cakorska 1, 11000 Belqrad
5. **Abdullayev N.** Nitq mədəniyyətinin əsasları. Bakı, 2013
6. **Həmzəyev M.Ə.** Yaş və pedaqoji psixologiyanın əsasları. Bakı, 2003
7. **Həmzəyev M.Ə., Əmiraslanova S.F.** Ünsiyyətin psixologiyası. Bakı, 2007
8. **Hüseynov S., Qaracayeva E.** Azərbaycan dili və nitq mədəniyyəti. (Dərslik) "Elm və Təhsil". Bakı, 2016
9. **Qədirov Ə.Ə.**Yaş psixologiyası. Bakı, 2003
10. **Məmmədov İ.M., Şahverdiyeva S.Z.** Biliklərin əldə edilməsinin asanlaşdırılması təlim prosesinin humanistləşdirilməsinə nail olmaq yollarından biri kimi. "Psixologiya" elmi-praktik jurnal. 2017 №3
11. **Məmmədova S.M.** İqtisadiyyata giriş. Bakı, 2018, Bakı Biznes Universiteti
12. **Məmmədov Qərib, Xəlilov Mahmud**. Ekologiya və ətraf mühitin mühafizəsi. Bakı. "Elm", 2005
13. **Azərbaycanda xristianlıq** – Bakı Beynəlxalq Multikulturalizm Mərkəzi http://multikulturalizm.gov.az/post/1130/azerbaycanda-xristianliq.html
14. **Bunları bilmək vacibdir**. Məişətdə qazdan təhlükəsiz istifadə qaydaları http://www.fhn.gov.az/?aze/menu/29/8
15. **Qlobal istiləşmə problemi.** Azərbaycan Respublikası Prezidentinin İşlər İdarəsinin Prezident Kitabxanası. http://files.preslib.az/projects/azereco/az/eco_m2_10.pdf
16. **Ümumi ekologiya** – Azərbaycan Coğrafiya Cəmiyyəti (gsaz.az › umumi ekologiya)

Rus dilində

17. **Шаповаленко И.В.** Возрастная психология. М., 2005
18. **Юсифов Ю.Б.** Об актуальных проблемах этнической истории Азербайджана. (https://erevangala500.com/page/84.html)
19. Азербайджанский мультикультурализм. http://multiculturalism.pres-lib.az/ru_a3.html
20. Уровни нравственного развития личности (по Колбергу) https://studfile.net/preview/3601124/page:15/
21. Современные концепции содержания нравственного воспитания школьников США | BookOnLime (https://bookonlime.ru/lecture/22-sovremennye-koncepcii-soderzhaniya-nravstvennogo-vospitaniya-shkol-nikovssha)
22. Нравственное воспитание https://burmak2.edu.yar.ru/docs/seminari/nravstvennoe_vospitanie.html)

BURAXILIŞ MƏLUMATI

HƏYAT BİLGİSİ 5
Ümumtəhsil məktəblərinin 5-ci sinfi üçün
Həyat bilgisi fənni üzrə
DƏRSLİK

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər — ***Gülər Ələkbər qızı Mehdiyeva***
Gülnarə Şahin qızı Şahmuradova

Redaktor — ***Mətanət Kərimova***
Bədii və texniki redaktor — ***Abdulla Ələkbərov***
Dizayner — ***Təhmasib Mehdiyev***
Korrektor — ***Günel Abdullayeva***

Dərsliyə rəy verən təşkilatlar:
AMEA-nın Nəsimi adına Dilçilik İnstitutu, DİN Baş Dövlət Yol Polisi İdarəsi,
Dini Qurumlarla İş üzrə Dövlət Komitəsi

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi (qrif nömrəsi: 2020-027)

Müəlliflik hüquqları qorunur. Xüsusi icazə olmadan bu nəşri və
yaxud onun hər hansı hissəsini yenidən çap etdirmək, surətini
çıxarmaq, elektron informasiya vasitələri ilə yaymaq qanuna ziddir.

Hesab-nəşriyyat həcmi 5,8. Fiziki çap vərəqi 5,0.
Formatı 70x100 $^{1}/_{16}$. Kəsimdən sonra ölçüsü 165x240. Səhifə sayı 80.
Şriftin adı və ölçüsü: jurnal qarnituru 11–12 pt. Ofset kağızı. Ofset çapı.
Sifariş 53. Tiraj 80811. Pulsuz. Bakı–2020.

Əlyazmanın yığıma verildiyi və çapa imzalandığı tarix: __

Nəşriyyat:
“Aspoliqraf LTD” MMC
(Bakı, AZ1052, F.Xoyski küç., 151)

Çap məhsulunu istehsal edən:
“Təhsil Nəşriyyat-Poliqrafiya” MMC
(Bakı, AZ1052, F.Xoyski küç., 121a (149))

PULSUZ

Əziz məktəbli!

Bu dərslik sizə Azərbaycan dövləti tərəfindən bir dərs ilində istifadə üçün verilir. O, dərs ili müddətində nəzərdə tutulmuş bilikləri qazanmaq üçün sizə etibarlı dost və yardımçı olacaq.

İnanırıq ki, siz də bu dərsliyə məhəbbətlə yanaşacaq, onu zədələnmələrdən qoruyacaq, təmiz və səliqəli saxlayacaqsınız ki, növbəti dərs ilində digər məktəbli yoldaşınız ondan sizin kimi rahat istifadə edə bilsin.

Sizə təhsildə uğurlar arzulayırıq!