



دوست نادیده‌ام، سلام

همیشه داشتن کتابی که همه‌ی درس‌های مهم را خوب آموزش داده باشد و در کنارش مهم‌ترین سؤال‌های تشریحی را به همراه پاسخ‌های واقعاً تشریحی داشته باشد، مهم‌ترین دغدغه برای هر دانش‌آموز است. همین دغدغه‌ی مهم باعث شده است تا کتابی که در دست دارید با کلی دقت و سخت‌گیری آماده شود.

کتاب جامع ماجراهای من و درسام شامل مهم‌ترین درس‌های امسال شما یعنی ریاضی، علوم، فارسی، هدیه‌های آسمان و مطالعات اجتماعی است و شاید در نگاه اول، یک کتاب به نظر برسد، ولی واقعیت این است که چند کتاب در یک کتاب است. چند کتاب معمولی هم نه! بلکه چند کتاب که هر کدام برای خودشان ماجرای مفصل و درست و حسابی دارند. خلاصه این‌که با یک کتاب کارراه‌انداز و مفید طرف هستید که قرار است بعد از خواندن آن، درس‌ها برایتان خیلی سبز باشد!

در این کتاب، درس‌نامه‌هایی آورده شده که در آن‌ها تمام مطالب کتاب درسی پوشش داده شده و همه‌ی چیزهای لازم برای یک دانش‌آموز درجه‌ی یک را در خودش دارد. به شما قول می‌دهیم بعد از خواندن کتاب سؤالی نیست که نتوانید از پس آن بریایید! تازه کلی هم سؤال تشریحی خوب دارد که بعد از حل کردن آن‌ها خیالتان می‌تواند راحت باشد که به مطالب درسی کاملاً مسلط شدید. راستی تا یادم نرفته بگویم که پاسخ تشریحی تمام این سؤالات هم در کتاب آمده و این‌جوری هیچ سؤالی بدون پاسخ نمی‌ماند! 😊

از دوست عزیز آقای محمدصادق مهتابی که در رفع اشکالات کتاب ما را یاری کردن صمیمانه سپاسگزاریم. این شما و این کتاب جامع ماجراهای من و درسام پایه‌ی سوم ... سلام برسون

ریاضی

۱۳۴	درس یازدهم: نویسنده‌ی بزرگ	۷	فصل اول: الگوها
۱۳۸	درس دوازدهم: ایران عزیز	۱۶	فصل دوم: عددهای چهاررقمی
۱۴۲	درس سیزدهم: درس آزاد	۲۷	فصل سوم: عددهای کسری
۱۴۵	درس چهاردهم: ایران آباد	۳۷	فصل چهارم: ضرب و تقسیم
۱۴۹	درس پانزدهم: دریا	۴۸	آزمون نوبت اول
۱۵۳	درس شانزدهم: اگر جنگل نباشد	۵۰	فصل پنجم: محیط و مساحت
۱۵۶	درس هفدهم: چشم‌های آسمان	۶۰	فصل ششم: جمع و تفریق

علوم

۱۶۲	درس اول: زنگ علوم	۷۰	فصل هفتم: آمار و احتمال
۱۶۴	درس دوم: خوراکی‌ها	۷۸	فصل هشتم: ضرب عددها
۱۶۸	درس سوم: مواد اطراف ما	۸۶	آزمون نوبت دوم

فارسی

۱۷۲	درس چهارم: اندازه‌گیری مواد	۸۹	ستایش
۱۷۶	درس پنجم: آب ماده‌ی بارزش	۹۲	درس اول: محلّه‌ی ما
۱۷۹	درس ششم: زندگی ما و آب	۹۶	درس دوم: زنگ ورزش
۱۸۳	درس هفتم: نور و مشاهده‌ی اجسام	۱۰۰	درس سوم: آسمان آبی، طبیعت پاک
۱۸۶	درس هشتم: جست‌وجو کنیم و بسازیم	۱۰۵	درس چهارم: آواز گنجشک
۱۸۸	درس نهم: نیرو، همه‌جا (۱)	۱۱۰	درس پنجم: بلدرچین و برزگر
۱۹۲	درس دهم: نیرو، همه‌جا (۲)	۱۱۴	درس ششم: فداکاران
۱۹۷	درس یازدهم: بکارید و ببینید	۱۱۸	درس هفتم: کار نیک
۲۰۱	درس دوازدهم: هر کدام جای خود (۱)	۱۲۲	درس هشتم: پیراهن بهشتی
۲۰۵	درس سیزدهم: هر کدام جای خود (۲)	۱۲۶	درس نهم: بوی نرگس
۲۰۹	درس چهاردهم: از گذشته تا آینده (نگهداری مواد غذایی)	۱۳۰	درس دهم: یارِ مهربان

• هدیه‌های آسمان •

۲۵۹	درس دوم: من بزرگ‌تر شده‌ام	۲۱۴	درس اول: آستین‌های خالی
۲۶۱	درس سوم: آیا ما مثل هم هستیم؟	۲۱۵	درس دوم: غروب یک روز بهاری
۲۶۳	درس چهارم: اعضای خانواده	۲۱۷	درس سوم: همیشه با من
۲۶۵	درس پنجم: خانواده‌ام را دوست دارم	۲۱۹	درس چهارم: در کاخ نمرود
۲۶۷	درس ششم: تغییر در خانواده	۲۲۱	درس پنجم: روز دهم
۲۶۸	درس هفتم: از بزرگ‌ترها قدردانی کنیم	۲۲۳	درس ششم: بانوی قهرمان
۲۷۰	درس هشتم: چرا با هم همکاری می‌کنیم؟	۲۲۵	درس هفتم: بوی بهشت
۲۷۲	درس نهم: مقررات خانه‌ی ما	۲۲۷	درس هشتم: جشن تکلیف
۲۷۴	درس دهم: نیازهای خانواده چگونه تأمین می‌شود؟	۲۲۹	درس نهم: گفت‌وگو با خدا
۲۷۶	درس یازدهم: منابع	۲۳۲	درس دهم: ماه مهمانی خدا
۲۷۸	درس دوازدهم: درست مصرف کنیم	۲۳۴	درس یازدهم: عید مسلمانان
۲۸۰	درس سیزدهم: بازیافت	۲۳۶	درس دوازدهم: سخن آسمانی
۲۸۳	درس چهاردهم: خانه‌ام را دوست دارم	۲۳۸	درس سیزدهم: انتخاب پروانه
۲۸۴	درس پانزدهم: خانه‌ها با هم تفاوت دارند	۲۴۰	درس چهاردهم: اُمّ ابیها
۲۸۷	درس شانزدهم: خانه‌ی شما چه شکلی است؟	۲۴۳	درس پانزدهم: همسفر ناشناس
۲۹۰	درس هفدهم: از خانه محافظت کنیم	۲۴۵	درس شانزدهم: داناترین مردم
۲۹۲	درس هجدهم: مدرسه‌ی دوست‌داشتنی ما	۲۴۷	درس هفدهم: خواب شیرین
۲۹۴	درس نوزدهم: مکان‌های مدرسه را بشناسیم	۲۴۹	درس هجدهم: آینه‌ی سخنگو
۲۹۶	درس بیستم: خانه‌ی شما کجاست؟	۲۵۱	درس نوزدهم: گندم از گندم بروید
۲۹۷	درس بیست و یکم: جهت‌های اصلی	۲۵۴	درس بیستم: باغ همیشه‌بهار
۲۹۹	درس بیست و دوم: پُست		
۳۰۱	درس بیست و سوم: ایمنی در کوچه و خیابان		
۳۰۵	پاسخ‌نامه‌ی تشریحی		

• مطالعات اجتماعی •

درس اول: من به دنیا آمدم

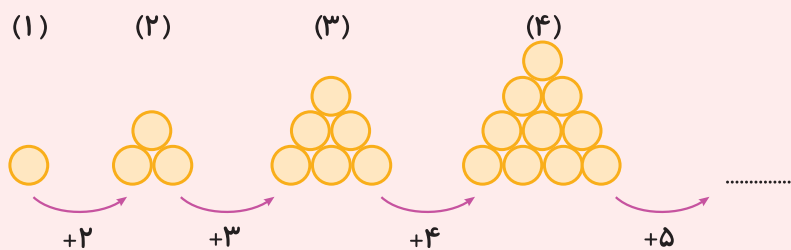


مقدمه در این فصل می‌خواهیم ابتدا یکی از راهبردهای حل مسئله را ببینیم؛ سپس به شمارش چندتا چندتا، ماشین‌های ورودی - خروجی، ساعت در بعدازظهر، الگوهای متقارن و معرفی مکعب می‌پردازیم.

درس اول: الگویابی

یکی از مهارت‌های مهم در ریاضی کشف الگو بین یک دسته از اعداد یا اشکال است.

الگوهای مقابل را نگاه کنید:



همان‌طور که می‌بینید، تعداد دایره‌های هر شکل با شماره‌ی شکل بعدی جمع می‌شود و شکل جدید ساخته می‌شود. هر عدد با ۴ جمع می‌شود و عدد بعدی ساخته می‌شود.



در این‌گونه مسئله‌ها بین عددها یا شکل‌ها رابطه‌ای وجود دارد که شما باید با خلاقیت خود این رابطه‌ها را پیدا کنید. برای مثال در الگوی عددی بالا هر عدد با ۴ جمع می‌شود و عدد بعدی ساخته می‌شود. پیدا کردن این‌که هر عدد با ۴ جمع شده و عدد بعدی ساخته شده را الگویابی می‌گوییم. همین‌طور در الگوی شکلی نیز پیدا کردن رابطه بین شکل‌ها الگویابی است؛ بنابراین پیدا کردن نظم یا رابطه بین شکل‌ها یا عددها در یک الگو الگویابی نام دارد.



در الگوی عددی بالا از هر عدد ۵ تا کم شده و عدد بعدی درست شده است. به این‌که چگونه اعداد در حال تغییر هستند توجه کردیم و الگویابی کردیم.

پرسش‌های درس ۱

۱ الگوهای شمارش چندتا چندتا را ادامه دهید.

(الف) ۲, ۵, ۸, ۱۱, ..., ..., ..., ...

(ب) ۱۰, ۱۵, ۲۰, ..., ..., ..., ...

(پ) ۷, ۱۴, ۲۱, ۲۸, ..., ..., ..., ...

(ت) ۰, ۱, ۳, ۶, ۱۰, ..., ..., ..., ...

۲ الگوهای شمارش را، رو به عقب کامل کنید.

(الف) ..., ..., ..., ..., ۵۰۰, ۶۰۰, ۷۰۰

(ب) ..., ..., ..., ..., ۴۴, ۴۶, ۴۸

(پ) ..., ..., ..., ..., ۲۷, ۳۰, ۳۳

(ت) ..., ..., ..., ..., ۴۵, ۵۰, ۶۰, ۶۵, ۷۵

۳ سارا ۱۴ شکلات دارد. اگر هر روز ۲ تا از آن‌ها را بخورد، چند روز بعد همه‌ی شکلات‌های او تمام می‌شود؟

۴ یک مغازه‌دار از هر لیوانی که می‌فروشد ۱۰۰ تومان سود می‌کند. جدول زیر را کامل کنید.

تعداد لیوان‌های فروخته شده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
سود لیوان‌های فروخته شده	۱۰۰	۲۰۰					

+۱۰۰

۵ الگوها را ادامه دهید و رابطه‌ی بین عددها را روبه‌روی آن مانند نمونه بنویسید.

نمونه: عددها ۹ تا ۹ تا اضافه می‌شوند.

۰, ۹, ۱۸, ۲۷, ۳۶, ۴۵
+۹ +۹ +۹ +۹ +۹

(الف) ۴۵, ۴۸, ۵۱, ..., ..., ..., ...

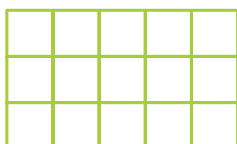
(ب) ۲, ۱۰, ۱۸, ..., ..., ..., ...

(پ) ۴۰, ۳۵, ۳۰, ..., ..., ..., ...

(ت) ۲۶, ۲۲, ۱۸, ..., ..., ..., ...

درس دوم: شمارش چندتا چندتا

یکی از کاربردهای الگویابی شمارش چندتا چندتا است. به مثال زیر توجه کنید.



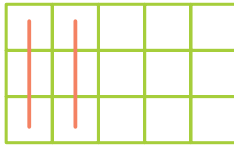
مثال می‌خواهیم تعداد مربع‌های کوچک شکل روبه‌رو را به وسیله‌ی الگویابی به صورت

چندتا چندتا بشماریم:

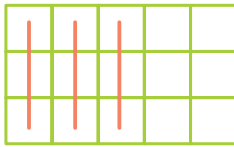


مرحله‌ی (۱): هر خط قرمز ۳ مربع را می‌شمارد؛ پس در شکل مقابل ۳ مربع را شمردیم.

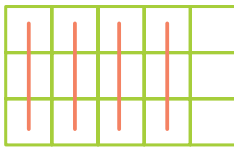
مرحله‌ی (۲): در شکل روبه‌رو یک خط قرمز دیگر به شکل قبل اضافه شده است؛ پس ۲ خط قرمز داریم که یعنی ۶ مربع را شمردیم.



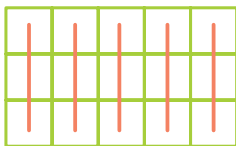
مرحله‌ی (۳): یک خط قرمز دیگر به شکل اضافه شده است؛ در نتیجه ۹ مربع را شمردیم.



مرحله‌ی (۴): در این جا ۴ خط قرمز داریم که یعنی ۱۲ مربع شمرده شده است.



مرحله‌ی (۵): ۵ خط قرمز داریم که یعنی ۱۵ مربع را شمرده‌ایم. مشاهده می‌کنیم که همه‌ی مربع‌ها خط خورده‌اند؛ پس یعنی همه‌ی مربع‌ها را شمردیم؛ در نتیجه شکل ما ۱۵ مربع کوچک دارد.



۳، ۶، ۹، ۱۲، ۱۵

$$\begin{array}{r} + 3 \\ 3 + 3 + 3 + 3 + 3 = 15 \end{array}$$

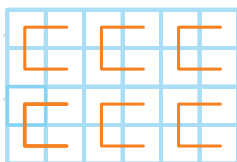
برای شمارش بالا جمع روبه‌رو را نیز می‌توان نوشت.

به این معنی که هر خط قرمز ۳ مربع می‌شمارد و ۵ خط داریم؛ پس ۵ تا عدد ۳ را با هم جمع می‌کنیم.

کاری که در بالا انجام دادیم را شمارش چندتا چندتا می‌گوییم.

پرسش‌های درس ۲

۶ برای پیدا کردن تعداد مربع‌های هر یک از شکل‌های زیر، با توجه به دسته‌بندی آن یک جمع و یک شمارش چندتا چندتا بنویسید.



تعداد مربع‌های کل شکل $4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 = 24$

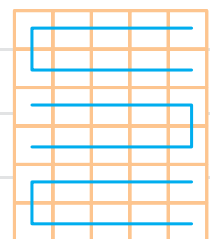
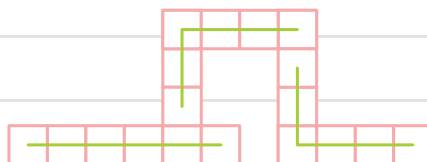
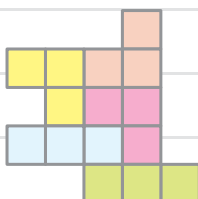
نمونه:

تعداد مربع‌های کل شکل $4, 8, 12, 16, 20, 24$

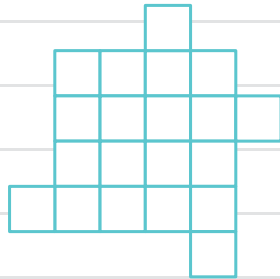
(پ)

(ب)

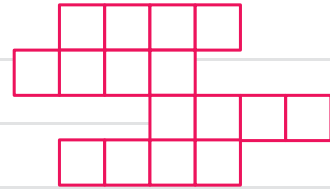
(الف)



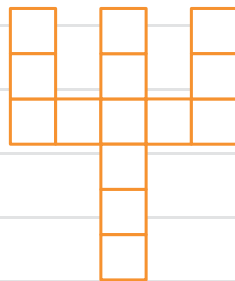
۷ شکل‌های زیر را دسته‌بندی کنید و به کمک الگوهای شمارش چندتا چندتا و نوشتن یک عبارت جمع، تعداد مربع‌های هر شکل را به دست آورید.



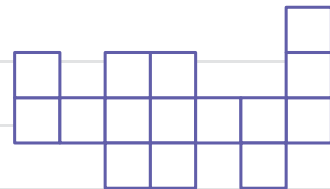
(ب)



(الف)

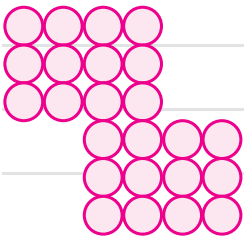


(ت)



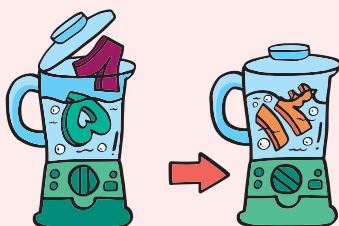
(پ)

۸ دایره‌های شکل مقابل را به ۳ روش دسته‌بندی کنید و با شمارش چندتا چندتا، تعداد آن‌ها را به دست آورید.



درس سوم: ماشین‌های ورودی-خروجی

در اطراف ما ماشین‌های ورودی و خروجی زیادی وجود دارد. مثلاً دستگاه آبمیوه‌گیری را در نظر بگیرید. **ورودی** دستگاه مقداری میوه است که ما به آن می‌دهیم. دستگاه عملیاتی روی میوه انجام می‌دهد که آب میوه گرفته می‌شود. آبمیوه‌ای که ما دریافت می‌کنیم، **خروجی** دستگاه است.



در ریاضی نیز ما یک چنین دستگاهی داریم که یک سری عدد به آن می‌دهیم (ورودی)؛ عملیاتی ریاضی (جمع یا تفریق) روی آن عددها انجام می‌شود و عددهای جدید از آن خارج می‌شود (خروجی). به چنین دستگاهی در ریاضی **ماشین ورودی - خروجی** می‌گوییم.



درس نامه

معنی واژگان

بخشنده: کسی که از آن چه که دارد به دیگران می‌بخشد.	صمیمی: همدل و مهربان
سنجاقک: حشره‌ای زیبا و تندپرواز با دو جفت بال نازک و بلند، چشم‌های بزرگ و شاخک‌های بلند	رنگ‌رنگ: رنگارنگ
آفرید: پدید آورد، خلق کرد، ساخت	ستایش: تعریف و تمجید
	صاف: نرم و پاک
	بی‌کینه: بدون دشمنی

واژگان هم‌خانواده

آفرید، آفریننده، آفرینش	بخشنده، بخشودگی، بخشش	صمیمی، صمیمیت
-------------------------	-----------------------	---------------

واژگان مخالف (متضاد)

بخشنده $\neq$ خسیس	بهتر $\neq$ بدتر	روشن $\neq$ تاریک، خاموش	کینه $\neq$ دوستی
مهربان $\neq$ نامهربان	خنده $\neq$ گریه	گرم $\neq$ سرد	قشنگ $\neq$ زشت

واژگان مهم املایی

ستایش - بخشنده - سنجاقک - رنگین‌کمان - صمیمی‌تر - ساده - صاف - بی‌کینه - روشن

معنی شعر: «خداوند رنگین‌کمان»

به نام خداوند رنگین‌کمان خداوند بخشنده‌ی مهربان

به نام خداوندی که خالق و آفریننده‌ی رنگین‌کمان است. او خداوندی بخشنده و مهربان است.

خداوند سنجاقک رنگ‌رنگ خداوند پروانه‌های قشنگ

خداوندی که سنجاقک‌های رنگارنگ و پروانه‌های زیبا و قشنگ را پدید آورده است.

خدایی که آب و هوا آفرید درخت و گل و سبزه را آفرید

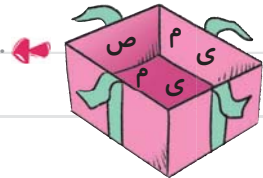
خداوندی که آب و هوا و درخت و گل و سبزه را خلق کرد.

خدایی که از بوی گل بهتر است صمیمی‌تر از خنده‌ی مادر است
 خدایی که از بوی گل بهتر و از خنده‌ی مادر مهربان‌تر است.
 خدایا به ما مهربانی بده دلی ساده و آسمانی بده
 خدایا به ما مهربانی بیاموز و به ما دلی ساده و آسمانی عطا کن.
 دلی صاف و بی‌کینه، مانند آب دلی روشن و گرم، چون آفتاب
 خداوندا به ما دلی پاک و بدون دشمنی مثل آب بده، دلی که مثل آفتاب گرم و روشن (مهربان با دیگران) باشد.

پرسش‌ها

۱ با حروف درهم‌ریخته‌ی زیر کلمه بسازید، سپس با هر کدام یک جمله‌ی زیبا بنویسید.

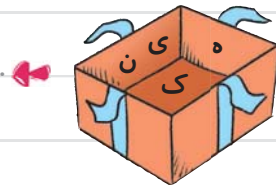
جمله:



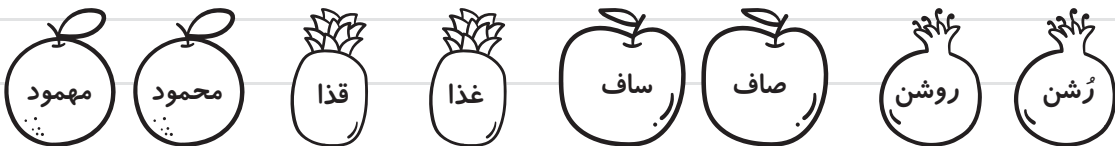
جمله:



جمله:



۲ شکل صحیح هر کلمه را رنگ بزنید.



۳ درون واژه‌های زیر را مانند نمونه پر کنید.

ستایش سنجاقک رنگارنگ بی‌کینه آفرید

۴ معنی هر یک از بیت‌های زیر را بنویسید.

(الف) خدایی که از بوی گل بهتر است صمیمی‌تر از خنده‌ی مادر است

(ب) دلی صاف و بی‌کینه مانند آب دلی روشن و گرم چون آفتاب

۵ با قرار دادن نقطه، واژه‌های متفاوتی بسازید.

سر سر

رار رار

سام سام

۶ کلمات مخالف را به هم وصل کنید.

روشن	•	روز
بخشنده	•	تاریک
گرم	•	خسپس
خنده	•	سرد
شب	•	گریه

۷ جملات زیر از آخر به اول نوشته شده‌اند، آن‌ها را از اول به آخر بنویسید.

کرد - خلق - را - درختان - و - هوا - آب، - خداوند

(الف)

است - آورده - پدید - را - زیبا - و - قشنگ - پروانه‌های - او

(ب)

۸ جملات زیر را به دلخواه کامل کنید.

(الف) ایمان کتاب را (ب) دانش‌آموزان برداشتند.

(پ) تلویزیون را خاموش کرد. (ت) احمد را پوشید.

۹ در کدام گزینه، واژه‌ها به ترتیب حروف الفبا نوشته شده‌اند؟

(۱) درخت، پروانه، گل، سنجاقک (۲) گل، درخت، پروانه، سنجاقک

(۳) پروانه، درخت، سنجاقک، گل (۴) سنجاقک، گل، درخت، پروانه

۱۰ مخالف کلمه‌ی کینه کدام است؟

(۱) دشمنی (۲) دشمنان

(۳) دوستی (۴) دوستان



درس نامه

معنی واژگان

اطراف: دور و بر	فیروزه‌ای: آبی متمایل به سبز	گنبد: برآمدگی که بر بالای مسجد می‌سازند.
برگزار می‌شود: بر پا می‌شود.	نگران: دلوپس	بازارچه: بازار کوچک
ثبت نام: نام‌نویسی، نوشتن اسم	عظمت: بزرگی	گلدسته: مناره، دو ستون کنار
قنادی: شیرینی‌فروشی	بوستان: باغ، پارک	گنبد مسجد را گلدسته می‌گویند.
دکان: مغازه	محله: قسمتی از یک شهر یا روستا	

واژگان هم‌خانواده

جمعیت - جمع - جامعه	تعداد - متعدد - عدد	خبر - اخبار - خبرنگار
عظمت - عظیم - اعظم	احساس - حس - حساس	خارج - خروج - اخراج
مشکل - اشکال	ثابت - اثبات	غذا - تغذیه - مغذی

واژگان مخالف (متضاد)

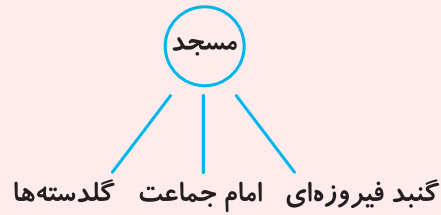
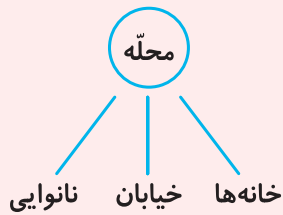
جدید ≠ قدیم	تازه ≠ کهنه	تابستان ≠ زمستان	ناراحت ≠ خوشحال
جلو ≠ عقب	خارج ≠ داخل	انتها ≠ ابتدا	

واژگان مهم املایی

خانواده‌اش - محله - ثبت نام - هنوز - عادت - ناراحت - وسایل - دقت - اطراف - صف - نانوايي - مغازه - موادّ غذایی - قنادی - گنبد فیروزه‌ای - گلدسته - عظمت - فضای سبز - بوستان - فوتبال - مسابقه - بهارستان - برگزار - قبلاً - معرّفی - نظر - دروازه‌بان - خاطرات - احساس - بایستد - تشکر - عصا

واژه‌آموزی

گاهی با دیدن یا شنیدن یک کلمه، به یاد واژه‌های دیگری می‌افتیم. مثلاً وقتی واژه‌ی مدرسه را می‌شنویم کلمه‌های «کلاس، معلّم، دوستان، کتاب، دفتر و ...» در ذهن ما نقش می‌بندد.



دانش زبانی

در زبان فارسی برای جمع بستن کلمات از نشانه‌های «ان، ات، ها» استفاده می‌شود.

مثال درخت → یعنی یک درخت. مسابقه → یعنی یک مسابقه. بیمار → یعنی یک بیمار.
درخت‌ها → یعنی چند درخت. مسابقات → یعنی چند مسابقه، مسابقه‌ها.
بیماران → یعنی چند بیمار، بیمارها.

پرسش‌ها

۱ کلمات هم‌معنی را یک‌رنگ کنید.

شیرینی‌پز	دلواپس	نام‌نویسی	کینه
قتاد	دور و بر	دشمنی	اطراف
ثبت نام	نگران	صمیمی	همدل

۲ دور کلمه‌ی صحیح خط بکشید.

(الف) مینا گفت: «ما (قبلن / قبلاً) نیز این جشن را برگزار کرده‌ایم.»

(ب) وقتی امیر درون دروازه می‌ایستاد، خیال همه راحت بود که گل (نمی‌خرند / نمی‌خورند).

(پ) (قلقلک / غلغلک) باعث خنده می‌شود.

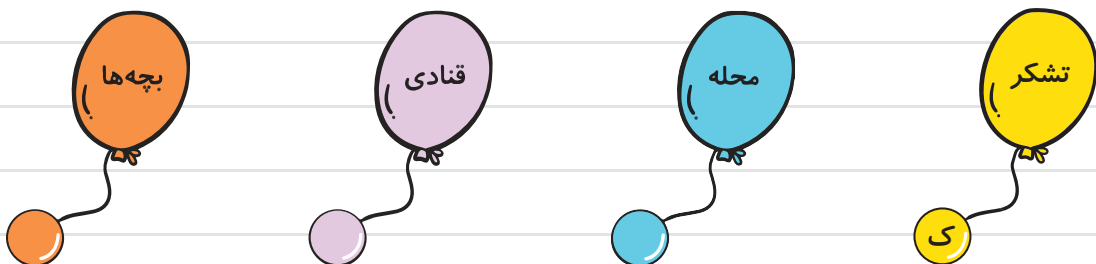
(ت) مهتاب خیلی ناراحت بود؛ زیرا هنوز به محله‌ی جدید (عادت / آدت) نکرده بود.

(ث) پدر دوستم (مقازه / مغازه)‌ی اسباب‌بازی‌فروشی کوچکی دارد.

۳ از میان کلمات زیر، واژه‌هایی را که جمع هستند، مشخص کنید.

دوستان انتها بوستان لحظات وسایل دکان گلدسته‌ها رنگین‌کمان خاطرات

۴ مانند نمونه، حرفی را که روی آن تشدید قرار می‌گیرد، داخل دایره بنویسید.





خندید و داد با آن دلم را

..... یعنی چند صدا.

پدر بزرگ

٤ غلط (1)

۹ آخرین کار یک پژوهشگر، است.

۱) طرح سؤال ۲) جمع آوری اطلاعات

۳) آزمایش ۴) تهیه گزارش و نتیجه گیری

۱۰ کدام گزینه نادرست است؟

۱) پس از طرح پرسش به جمع آوری اطلاعات می پردازیم.

۲) یک پرسش نامه خوب باید سؤال های پیچیده ای داشته باشد.

۳) یکی از روش های جمع آوری اطلاعات مشاهده است.

۴) یادداشت کردن اطلاعات به ما کمک می کند تا آن ها را فراموش نکنیم.



درس نامه

ما انسان ها برای حرکت کردن، نفس کشیدن، صحبت کردن، فکر کردن، نوشتن و ... به انرژی نیاز داریم و این انرژی را از طریق خوردن غذاهای سالم و مقوی به دست می آوریم.

به طور کلی همه ی ما سه وعده ی غذایی اصلی داریم: صبحانه، ناهار و شام.

خوردن وعده ی صبحانه بسیار اهمیت دارد و بدن برای فعالیت روزانه ی خود به انرژی آن نیازمند است.

گروه های اصلی مواد غذایی

مواد غذایی به چهار گروه اصلی دسته بندی می شوند:

۱. گوشت، حبوبات، لبنیات و تخم مرغ: این گروه شامل لبنیات (ماست، دوغ، شیر، کشک، پنیر، بستنی و ...)، حبوبات (نخود، عدس، لوبیا، ماش، لپه و ...) و انواع گوشت (ماهی، مرغ، گوشت گاو و گوسفند و ...) و تخم مرغ است.

این غذاها مواد لازم را به بدن ما می رسانند و به رشد بدن ما کمک می کنند.



۲. نان، غلات و سیب‌زمینی: این گروه شامل انواع نان‌ها، ماکارونی، گندم، جو، سیب‌زمینی، ذرت و ... است. این مواد غذایی بعضی از ویتامین‌ها و مواد لازم را به بدن می‌رسانند و انرژی بدن ما را تأمین می‌کنند.



۳. چربی‌ها: این گروه شامل انواع روغن‌های گیاهی و جانوری مثل، روغن زیتون، روغن بادام، روغن ذرت، روغن آفتابگردان، کره، روغن حیوانی و ... است. این مواد انرژی بدن ما را تأمین می‌کنند.

توجه در مصرف غذاهای چرب زیاده‌روی نکنیم زیرا برای سلامت ما مضر است.

۴. میوه‌ها و سبزی‌ها: این گروه شامل انواع میوه‌ها (سیب، پرتقال، کیوی، هلو، گیلان، انگور و ...) و انواع سبزی‌ها (کاهو، کلم، کدو، بادمجان، هویج و ...) می‌باشد.

این گروه ویتامین‌های بسیاری را به بدن ما می‌رسانند. ویتامین‌ها برای سلامتی و درست کارکردن بدن لازم هستند.



❗ مصرف برخی خوراکی‌های ناسالم مثل چیپس، پفک، لواشک، نوشابه، سوسیس، کالباس و ... برای سلامت ما مناسب نیست.

برای نگهداری مواد غذایی بهتر است آن‌ها را در مکان و شرایط مناسبی نگهداری کنیم.

انواع روش‌های نگهداری مواد غذایی

- ❖ یخ‌زدن ❖ انواع گوشت
- ❖ خشک‌کردن ❖ برخی سبزی‌ها، نان و ...
- ❖ ترش‌کردن ❖ انواع سبزی‌ها
- ❖ کنسروکردن ❖ رب گوجه‌فرنگی، ماهی، ذرت و ...
- ❖ شورکردن ❖ خیار، ماهی و گوشت
- ❖ دودی‌کردن ❖ انواع ماهی‌ها و گوشت‌ها

مواد نگهدارنده :

برخی مواد غذایی مثل کیک، کلوچه، نوشابه، آبمیوه‌ها، نوشیدنی‌ها و ... دارای مواد نگهدارنده هستند، این مواد سبب می‌شوند که خوراکی‌ها دیرتر فاسد شوند و مدت طولانی‌تری می‌توان از آن‌ها استفاده کرد.

توجه مصرف مقدار زیاد مواد نگهدارنده به بدن ما آسیب می‌رساند.

❗ روی بسته‌بندی مواد غذایی که از فروشگاه تهیه می‌کنیم دو تاریخ نوشته شده است: تاریخ انقضا و تاریخ تولید، تاریخ انقضا مشخص می‌کند که ماده‌ی غذایی مورد نظر تا چه زمانی قابل مصرف است. تاریخ تولید نیز مشخص می‌کند که این ماده چه زمانی در کارخانه تولید شده است.





پرسش‌ها

۱

جاهای خالی را با کلمه‌های مناسب کامل کنید.

(الف) برای سالم ماندن مواد غذایی باید آن‌ها را در نگهداری کرد.

(ب) انسان‌ها برای کار کردن، حرکت کردن و نفس کشیدن به سالم و مناسب نیاز دارند.

(پ) زمان مصرف مواد غذایی بسته‌بندی شده بین تاریخ و تاریخ آن می‌باشد.

(ت) گروه غذایی نان و غلات به بدن می‌دهند.

(ث) به بعضی از مواد خوراکی، مواد اضافه می‌کنند تا دیرتر فاسد شوند.

(ج) برای نگهداری طولانی مدت گوشت بهتر است آن را در قرار دهیم.

۲

درستی یا نادرستی جمله‌های زیر را مشخص کنید.

☒ (الف) مصرف زیاد شکر و نمک برای بدن مفید است.

☐ (ب) همه‌ی خوراکی‌ها دارای مواد نگهدارنده هستند.

☐ (پ) برای نگهداری نان می‌توان آن را کنسرو کرد.

☐ (ت) گوشت و لبنیات به رشد بدن کمک می‌کنند.

☐ (ث) نخود و عدس در گروه حبوبات جای می‌گیرند.

☐ (ج) ساندویچ کالباس، خوراکی مناسبی برای زنگ تفریح است.

☐ (چ) میوه‌ها را باید در جای گرم و خشک نگهداری کنیم.

☐ (ح) استفاده‌ی زیاد از مواد نگهدارنده باعث مسمومیت می‌شود.

۳

هریک از مواد غذایی به کدام گروه تعلق دارد؟ با وصل کردن نشان دهید.

میوه‌ها و سبزی‌ها

گوشت و تخم مرغ

نان و غلات

چربی‌ها

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

کره

گوجه‌فرنگی

موز

ماهی

ذرت

مرغ

روغن کجند

سیر

۴ مواد نگهدارنده به چه موادی گفته می‌شود؟

۵

به طور کلی مواد غذایی به چند گروه تقسیم می‌شوند؟ نام ببرید.

۶ برای پختن آش رشته از کدام گروه‌های غذایی استفاده می‌شود؟

۷ هر ماده‌ی غذایی را به روش نگهداری مناسب آن وصل کنید.

یخ‌زدن خشک کردن نگهداری در یخچال نگهداری در جای خشک و خنک

گوشت نان میوه مرغ آجیل حبوبات سبزی

۸ کدام یک از خوراکی‌های زیر مواد نگهدارنده ندارند؟

۱ سس مایونز ۲ بیسکویت ۳ کالباس ۴ ماهی

۹ کدام گزینه جزء گروه گوشت، حبوبات و لبنیات، نیست؟

۱ پنیر ۲ خامه ۳ ماکارونی ۴ گوشت قرمز

۱۰ روغن، محصول کدام یک از گزینه‌های زیر است؟

۱ ذرت ۲ دانه‌ی آفتابگردان ۳ کنجد ۴ همه‌ی موارد

۱۱ کدام گزینه جزء دسته‌ی چربی‌ها به حساب نمی‌آید؟

۱ کره‌ی گیاهی ۲ روغن حیوانی ۳ خامه ۴ روغن زیتون

۱۲ مهم‌ترین وعده‌ی غذایی کدام است؟

۱ صبحانه ۲ ناهار ۳ عصرانه ۴ شام

۱۳ کدام یک از موارد زیر جزء وعده‌های غذایی اصلی نیست؟

۱ صبحانه ۲ ناهار ۳ عصرانه ۴ شام

۱۴ بدن انسان برای فعالیت کردن به نیاز دارد.

۱ لباس ۲ انرژی ۳ کفش ۴ سرپناه

۱۵ زیاده‌روی در مصرف کدام یک از مواد غذایی سبب افزایش بیماری‌های قلبی می‌شود؟

۱ چربی‌ها و نمک ۲ نان و غلات

۳ گوشت و لبنیات ۴ میوه‌ها و سبزی‌ها

۱۶ کدام روش برای نگهداری غذا در مدت طولانی مناسب نیست؟

۱ نگهداری در ظرف‌های دربسته ۲ کنسرو کردن

۳ فریز کردن ۴ خشک کردن



درس نامه

حضرت ابراهیم (علیه السلام) یکی از پیامبران بزرگ الهی است. او از نوجوانی تنها خدای یگانه را می‌پرستید. در آن زمان نمرود فرمانروای بت پرست بابل بود. خداوند حضرت ابراهیم (علیه السلام) را برای هدایت مردم به سرزمین بابل فرستاده بود. مردم بابل خداهای متعددی را می‌پرستیدند. عده‌ای بت پرست بودند، عده‌ای ماه، خورشید و ستارگان را می‌پرستیدند و عده‌ای هم نمرود را خدای خود می‌دانستند. حضرت ابراهیم در هر جایی که مردم را می‌دید با هدایت، راهنمایی و آوردن نشانه‌هایی از قدرت بی‌همتای پروردگار، آن‌ها را به خداپرستی دعوت می‌کرد. ابراهیم با دلسوزی به آن‌ها می‌گفت: «بت‌های چوبی و سنگی خدای شما نیستند.» هر روز عده‌ای از مردم به خدای ابراهیم ایمان می‌آوردند و بت‌های خود را می‌شکستند. این خبرها به نمرود رسید و خواست که ابراهیم را به کاخ بیاورند. ابراهیم با قدم‌هایی آهسته و استوار وارد کاخ شد، اما در برابر نمرود سجده نکرد که این کار او سبب خشم نمرود شد و فریاد زد: «ابراهیم، خدای تو کیست؟» حضرت ابراهیم به آرامی اما با افتخار گفت: «همان کسی که آسمان، زمین، من و تو را آفریده است!» ابراهیم از نمرود که ادعای خدایی می‌کرد، خواست خورشید را که خداوند هر روز از مشرق بیرون می‌آورد، از مغرب بیرون بیاورد.

فَإِنَّ اللَّهَ يَأْتِي بِالشَّمْسِ مِنَ الْمَشْرِقِ فَأَتِ بِهَا مِنَ الْمَغْرِبِ

پروردگار من خورشید را از مشرق می‌آورد. تو (اگر راست می‌گویی و خدا هستی) آن را از مغرب بیاور!

سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۲۵۸

پس از این درخواست، نمرود و همراهانش بهت‌زده به ابراهیم نگاه کردند و متوجه ناتوانی خود شدند. ابراهیم از کاخ بیرون رفت تا مردم را به خداپرستی دعوت کند. خداوند در قرآن به پیامبرش، حضرت ابراهیم (علیه السلام)، درود فرستاده است.

سَلَامٌ عَلَى إِبْرَاهِيمَ

سلام و درود بر حضرت ابراهیم.

سوره‌ی صافات، آیه‌ی ۱۰۹

پرسش‌ها

- ۱ جاهای خالی را با کلمه‌های مناسب کامل کنید.

(الف) خداوند حضرت ابراهیم (علیه‌السلام) را برای هدایت مردم فرستاده بود.

(ب) در زمان حضرت ابراهیم (علیه‌السلام) فرمانروای بابل بود.

(پ) ابراهیم (علیه‌السلام) از دوران نوجوانی هم تنها را می‌پرستید.
- ۲ درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را مشخص کنید.

(الف) همه‌ی مردم بابل بت پرست بودند. ☒ ☐

(ب) حضرت ابراهیم در مقابل نمرود به سجده نیفتاد. ☐ ☐

(پ) نمرود خود را خدای قدرتمند و بزرگ بابل می‌خواند. ☐ ☐
- ۳ ابتدا جاهای خالی را کامل کنید و سپس با نوشتن حرف اول پاسخ‌ها کنار هم، جمله‌ی داخل کادر را کامل کنید.

(الف) در زمان حضرت ابراهیم، عده‌ای از مردم بابل به جای خدای یگانه را می‌پرستیدند.

(ب) هنگامی که نمرود ادعای خدایی کرد، کسانی که در کاخ بودند از نمرود سر تکان می‌دادند و حرف‌هایش را تأیید می‌کردند.

(پ) حضرت ابراهیم (علیه‌السلام) از نمرود خواست، خورشید را که هر روز از بیرون می‌آید، از غرب بیرون بیاورد.

(ت) حضرت ابراهیم (علیه‌السلام) با قدم‌های استوار وارد نمرود شد.

(ث) پادشاه بابل در زمان ابراهیم (علیه‌السلام) بود.

حضرت ابراهیم (علیه‌السلام) بزرگ‌ترین تاریخ است.
- ۴ به سؤال‌های زیر پاسخ دهید.

(الف) مردم بابل در زمان حضرت ابراهیم (علیه‌السلام) چه چیزهایی را می‌پرستیدند؟

(ب) حضرت ابراهیم (علیه‌السلام) در مقابل سؤال نمرود که پرسید «خدای تو کیست» چه پاسخی داد؟

(پ) حضرت ابراهیم (علیه‌السلام) برای اثبات حقانیت خداوند و حرف‌های خود از نمرود خواست که چه کاری انجام دهد؟

(ت) حضرت ابراهیم (علیه‌السلام) برای دعوت مردم به خداپرستی به آنان چه می‌گفت؟

(ث) مردم بعد از ایمان آوردن به خدای یگانه چه می‌کردند؟
- ۵ خداوند در چه سوره‌ای به حضرت ابراهیم (علیه‌السلام) سلام و درود فرستاده است؟

۱) سوره‌ی ابراهیم ۲) سوره‌ی صافات ۳) سوره‌ی بقره ۴) سوره‌ی حمد

۶ نام چهاردهمین سوره‌ی قرآن چیست؟

۱) انبیا ۲) محمد ۳) نوح ۴) ابراهیم

۴ کدام گزینه، تغییر در خانواده محسوب نمی‌شود؟



نظافت خانه

(۴)



مهاجرت

(۳)



بچه‌دار شدن

(۲)



ازدواج کردن

(۱)

۵ پدر و مادر با ازدواج فرزندان و بچه‌دار شدن آن‌ها صاحب می‌شوند.

(۴) همه‌ی موارد

(۳) فرزند

(۲) نوه

(۱) نتیجه

۶ به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) چه تغییراتی ممکن است با گذشت زمان در خانواده اتفاق بیفتد؟ (۳ مورد)

ب) پدر و مادر چگونه صاحب «نوه» می‌شوند؟

پ) با ازدواج فرزندان، چه تغییر مهمی در خانواده رخ می‌دهد؟

ت) برخی از علت‌های دورافتادن افراد از خانواده را توضیح دهید.

ث) چه تغییراتی ممکن است در خانواده اتفاق بیفتد و اندازه‌ی خانواده و (تعداد اعضای آن) را تغییر بدهد؟ (۳ مورد)

۷ در خانواده‌های زیر با گذشت زمان چه تغییراتی در خانواده ایجاد شده است؟



(۴)



(۳)



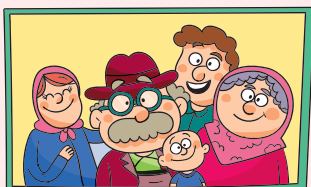
(۲)



(۱)



درس نامه



• برخی از خانواده‌ها در نزدیکی خانه‌ی پدربزرگ و مادربزرگشان زندگی می‌کنند و در برخی از خانواده‌ها، پدربزرگ و مادربزرگ با اعضای خانواده زندگی می‌کنند.

- بعضی از کارهایی که پدربزرگ و مادربزرگ برای ما انجام می دهند
- به همه ی اعضای خانواده کمک می کنند.
 - در مواقع لازم به جای پدر و مادر از ما مراقبت می کنند.
 - تجربه های خود را در اختیار ما می گذارند.
 - برای ما قصه می گویند.
 - و ...

بعضی از کارها را می توانیم از پدربزرگ و مادربزرگ یاد بگیریم.
ما پدربزرگ و مادربزرگ خود را دوست داریم و به آن ها احترام می گذاریم. هم چنین سعی می کنیم در کارهایی که آن ها نمی توانند انجام دهند به آن ها کمک کنیم.
خداوند در قرآن کریم به انسان ها فرموده است:

به پدر و مادر نیکی کنید و چنان چه پیر شدند، با نرمی و مهربانی با آن ها سخن بگویید.
سوره ی اسراء، آیه ی ۲۳

🌳 **شجره نامه** یا **درخت خانوادگی** نشان می دهد که افراد یک خانواده چه نسبتی با هم دارند.



پرسش ها

- ۱ جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.
(الف) گاهی پدربزرگ و مادربزرگ به جای پدر و مادر از ما می کنند.
(ب) خداوند در آیه ی ۲۳ سوره ی اسراء فرموده است: به پدر و مادر نیکی کنید و چنان چه پیر شدند، با و با آن ها سخن بگویید.
(پ) درخت خانوادگی یا نشان می دهد که افراد یک خانواده چه نسبتی باهم دارند.
- ۲ درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را مشخص کنید.
(الف) ما تجربه های خود را به پدربزرگ و مادربزرگ انتقال می دهیم. ☒ ☐
(ب) پدربزرگ ها و مادربزرگ ها به ما کمک می کنند. ☐ ☐
- ۳ به پرسش های زیر پاسخ دهید.
(الف) پدربزرگ و مادربزرگ چه کارهایی برای ما انجام می دهند؟ چند مورد را نام ببرید.

(ب) شجره نامه چیست؟

(پ) با توجه به معنی آیه ی ۲۳ سوره ی اسراء خداوند درباره ی پدر و مادر چه سفارشی به ما کرده است؟

(ت) مادر بزرگ در داستان هدیه ی خدا در برابر محبت های نوه اش، چه دعایی کرد؟ این دعا یعنی چه؟

(ث) منظور مادر بزرگ در داستان هدیه ی خدا از این که به نوه اش می گفت تو دست منی، تو پای منی، تو گوش منی ... چه بود؟

(ج) شجره نامه چه چیزی را نشان می دهد؟

۴ نام دیگر شجره نامه چیست؟

درخت خانوادگی (۱) درخت دوستی (۲) درخت همسایگی (۳) درخت زندگی (۴)

۵ خداوند در سوره ی اسراء درباره ی نیکی به چه کسانی سخن گفته است؟

پدر بزرگ و مادر بزرگ (۱) خواهر و برادر (۲)

مادر و پدر (۳) همه ی گزینه ها (۴)

۶ چرا خداوند به مادر بزرگ نوه ی خوب و مهربان هدیه داده بود؟

(۱) چون مادر بزرگ پیر شده بود و نمی توانست کارهایش را انجام دهد.

(۲) به خاطر این که مادر بزرگ زنی مهربان و مؤمن بود.

(۳) به خاطر جبران محبت های مادر بزرگ در دوران کودکی به مادر بزرگش.

(۴) چون مادر بزرگ همیشه از خدا می خواست که به او نوه بدهد.



درس نامه

وقتی قرار است در خانه یا مدرسه کاری را انجام دهیم، با همکاری یکدیگر می توانیم آن کار را بهتر و سریع تر انجام دهیم.

اگر همه ی کارها به عهده ی یک نفر باشد، ممکن است او خسته شود؛ هم چنین ممکن است کارها به موقع و با کیفیت مناسب انجام نشوند، اما با همکاری می توان نتیجه ی کارها را بهبود بخشید.

نکته خانواده، اولین اجتماعی است که ما در آن کنار هم زندگی می کنیم و یاد می گیریم چگونه کارها و مسئولیت ها را بین خودمان تقسیم کنیم.

ما وظیفه داریم در کارهای خانه به پدر و مادر خود کمک کنیم. هم چنین می توانیم به برادر یا خواهر خود در کارها

باسخنامه‌ی تشریحی



پاسخ نامه‌ی تشریحی ریاضی

پاسخ پرسش‌های فصل ۱

۱ الف) ۲۳ ، ۲۰ ، ۱۷ ، ۱۴ ، ۱۱ ، ۸ ، ۵ ، ۲

+۳ +۳ +۳ +۳ +۳ +۳ +۳

ب) ۴۰ ، ۳۵ ، ۳۰ ، ۲۵ ، ۲۰ ، ۱۵ ، ۱۰

+۵ +۵ +۵ +۵ +۵ +۵

پ) ۵۶ ، ۴۹ ، ۴۲ ، ۳۵ ، ۲۸ ، ۲۱ ، ۱۴ ، ۷

+۷ +۷ +۷ +۷ +۷ +۷ +۷

ت) ۳۶ ، ۲۸ ، ۲۱ ، ۱۵ ، ۱۰ ، ۶ ، ۳ ، ۱ ، ۰

+۱ +۲ +۳ +۴ +۵ +۶ +۷ +۸

۲ الف) ۷۰۰ ، ۶۰۰ ، ۵۰۰ ، ۴۰۰ ، ۳۰۰ ، ۲۰۰ ، ۱۰۰ ، ۰

-۱۰۰ -۱۰۰ -۱۰۰ -۱۰۰ -۱۰۰ -۱۰۰

ب) ۴۸ ، ۴۶ ، ۴۴ ، ۴۲ ، ۴۰ ، ۳۸ ، ۳۶

-۲ -۲ -۲ -۲ -۲ -۲

پ) ۳۳ ، ۳۰ ، ۲۷ ، ۲۴ ، ۲۱ ، ۱۸ ، ۱۵

-۳ -۳ -۳ -۳ -۳ -۳

ت) ۷۵ ، ۶۵ ، ۶۰ ، ۵۰ ، ۴۵ ، ۳۵ ، ۳۰ ، ۲۰ ، ۱۵

-۵ -۱۰ -۵ -۱۰ -۵ -۱۰ -۵ -۱۰

۴ روز هفتم ۱۴ ، روز ششم ۱۲ ، روز پنجم ۱۰ ، روز چهارم ۸ ، روز سوم ۶ ، روز دوم ۴ ، روز اول ۲

+۲ +۲ +۲ +۲ +۲ +۲ +۲

پس تا روز هفتم ۱۴ شکلات خورده شده؛ یعنی در روز هفتم همه‌ی شکلات‌های او تمام شده است.

تعداد لیوان‌های فروخته شده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
سود لیوان‌های فروخته شده	۱۰۰	۲۰۰	۳۰۰	۴۰۰	۵۰۰	۶۰۰	۷۰۰

+۱۰۰ +۱۰۰ +۱۰۰ +۱۰۰ +۱۰۰ +۱۰۰ +۱۰۰

۵ الف) عددها ۳ تا ۳ تا اضافه می‌شوند: (ب) عددها ۸ تا ۸ تا اضافه می‌شوند:

۲, ۱۰, ۱۸, ۲۶, ۳۴, ۴۲
+۸

۴۵, ۴۸, ۵۱, ۵۴, ۵۷, ۶۰
+۳

(پ) عددها ۵ تا ۵ تا کم می‌شوند: (ت) عددها ۴ تا ۴ تا کم می‌شوند:

۲۶, ۲۲, ۱۸, ۱۴, ۱۰, ۶
-۴

۴۰, ۳۵, ۳۰, ۲۵, ۲۰, ۱۵
-۵

۶ الف) تعداد مربع‌های کل شکل برابر ۳۰ تا است. $۱۰ + ۱۰ + ۱۰ = ۳۰$ ۱۰, ۲۰, ۳۰
+۱۰

(ب) تعداد مربع‌های کل شکل برابر ۱۸ تا است. $۶ + ۶ + ۶ = ۱۸$ ۶, ۱۲, ۱۸
+۶

(پ) تعداد مربع‌های کل شکل برابر ۱۵ تا است. $۳ + ۳ + ۳ + ۳ + ۳ = ۱۵$ ۳, ۶, ۹, ۱۲, ۱۵
+۳

۷ الف) برای این شکل ۳ دسته‌بندی می‌توان نوشت:

حالت ۱: دسته‌بندی ۴ تایی: $۴ + ۴ + ۴ + ۴ = ۱۶$

۴, ۸, ۱۲, ۱۶
+۴

حالت ۲: دسته‌بندی ۲ تایی: $۲ + ۲ + ۲ + ۲ + ۲ + ۲ + ۲ + ۲ = ۱۶$

۲, ۴, ۶, ۸, ۱۰, ۱۲, ۱۴, ۱۶
+۲

حالت ۳: دسته‌بندی ۸ تایی: $۸ + ۸ = ۱۶$

۸, ۱۶
+۸

در نتیجه هر سه حالت نشان می‌دهد که شکل ۱۶ مربع دارد.

(ب) برای این شکل ۴ دسته‌بندی می‌توان نوشت:

حالت ۱: دسته‌بندی ۲ تایی: $۲ + ۲ + ۲ + ۲ + ۲ + ۲ + ۲ + ۲ + ۲ + ۲ = ۲۰$

۲, ۴, ۶, ۸, ۱۰, ۱۲, ۱۴, ۱۶, ۱۸, ۲۰
+۲

حالت ۲: دسته‌بندی ۴ تایی: $۴ + ۴ + ۴ + ۴ + ۴ = ۲۰$

۴, ۸, ۱۲, ۱۶, ۲۰
+۴