



درس سوم

«همدلی با دیگران»

آموختنی‌ها

۱ همدلی با دیگران در موقعیت‌های مقتضی

۲ بیان مفهوم همدلی

۳ شرح کار و نقش جمعیت هلال احمر و سازمان انتقال خون



بخوان و پیاموز



وقتی کسی غمگین یا ناامید است، ما می‌توانیم کاری کنیم که او احساس بهتری پیدا کند.

۱ دوستانه کنار او بنشینیم.

۲ از او در مورد احساسی که دارد، سؤال کنیم.

۳ به حرف‌های او خوب گوش دهیم و به او نشان دهیم که احساسش

برای ما مهم است و ما آن را می‌فهمیم.

۴ از او بپرسیم: «آیا من می‌توانم کاری برای تو انجام دهم؟»



همدلی یعنی این‌که فرد بتواند احساسات، رفتار و شرایط دیگری را درک کند و خودش را جای او بگذارد.

همدلی اثرات مطلوبی در فرد به جای می‌گذارد، به‌طور مثال: فرد را از احساس تنهایی نجات می‌دهد، احساس آرامش در

فرد به وجود می‌آورد و باعث می‌شود فرد، تصمیم‌های درست‌تری در زندگی بگیرد.

باید دقت کنیم نصیحت کردن، سرزنش و قضاوت کردن، مواردی هستند که مانع از همدلی با افراد می‌شود.

در جامعه، مؤسسه‌هایی وجود دارند که به افراد نیازمند یا کسانی که با مشکلات و حوادثی روبه‌رو شده‌اند، کمک می‌کنند

تا گرفتاری و رنج آن‌ها کم‌تر شود.

جمعیت هلال احمر در حوادثی مثل سیل، زلزله و تصادف‌های رانندگی به مردمی که خانه و

وسایل خود را از دست داده‌اند یا مجروح شده‌اند، کمک می‌کند و به آن‌ها غذا، لباس و دارو

می‌رساند.

سازمان انتقال خون وظیفه‌ی گرفتن خون از داوطلبان و انتقال آن به درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها را به عهده دارد. گاهی

بعضی از بیماران در بیمارستان‌ها به خون نیاز پیدا می‌کنند و افرادی داوطلب می‌شوند که برای کمک

به آن‌ها خون خود را اهدا کنند.

شما هم می‌توانید پس از رسیدن به سن ۱۸ سالگی با اهدای خون به کسانی که به خون نیاز دارند،

کمک کنید.



سازمان انتقال خون ایران

درس چهارم



آموختنی‌ها

«من عضو گروه هستم.»



۱ مفهوم گروه

۲ شرایط مؤثر بودن در یک گروه

۳ معنی و مفهوم شورا



بخوان و بیاموز

دنیای ما انسان‌ها، پر از گروه‌های مختلف ورزشی، علمی، فرهنگی، هنری و کاری است. گروه از تعدادی افراد تشکیل می‌شود که فعالیت‌های مشترکی دارند و برای رسیدن به هدفی مشترک با هم ارتباط برقرار می‌کنند. وقتی ما وارد یک گروه می‌شویم، یعنی هدف‌های مشترکی با هم داشته‌ایم که باعث عضویت ما شده است؛ بنابراین رسیدن به این اهداف موفقیت ما و گروه را تضمین می‌کند.

عضو مؤثر بودن

شرایط مؤثر بودن:

۱ هرکس با توجه به استعدادهايش، نقشی را به عهده بگیرد.

۲ وظیفه‌شناسی در گروه

۳ داشتن روابط خوب در گروه با یکدیگر

۴ مهربان و همدل بودن اعضا با یکدیگر

۵ رعایت نظم و مقررات

۶ احترام گذاشتن به نظرات یکدیگر

۷ مشورت و هم‌فکری

مشورت و هم‌فکری

از ویژگی‌های مهم که اعضای هر گروه باید داشته باشند، هم‌فکری و مشورت در کارها است. اعضای گروه در موارد زیر با هم مشورت می‌کنند:

۳ تقسیم کارها

۱ تصمیم‌گیری‌ها

۲ وضع مقررات و قوانین برای فعالیت‌ها

مشورت و نظرخواهی از دیگران یکی از عوامل مهم در تصمیم‌گیری است. در دین اسلام به مشورت کردن در کارها سفارش شده است و حتی نام یکی از سوره‌های قرآن کریم «شوری» است.

«وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ : در کارهایتان با یکدیگر مشورت کنید.»

شورا: یعنی گروهی از افراد که برای انجام کاری با یکدیگر مشورت می‌کنند. تشکیل شورا باعث اداره‌ی بهتر یک جامعه می‌شود؛ به این صورت که: در مدرسه، محله، کارخانه، شهر و روستا گروه‌های بزرگ‌تری هستند که برای حل مشکلات و انجام دادن بهتر کارها افرادی را به‌عنوان نماینده‌ی خود انتخاب می‌کنند، این نمایندگان شورایی تشکیل می‌دهند. در شورا، همه‌ی افراد می‌توانند نظر خود را بیان کنند. به این ترتیب برای حل مشکلات جامعه و تصمیم‌گیری، از فکر و تجربه‌ی همه استفاده می‌شود و در نتیجه، آن جامعه را می‌توان بهتر اداره کرد.

شورای دانش‌آموزی

هدف از تشکیل شورای دانش‌آموزی این است که مسئولان مدرسه از نظرات و نیازهای دانش‌آموزان درباره‌ی مسائل درسی و امور مربوط به مدرسه آگاه شوند و در کارهای مدرسه از مشارکت آنان استفاده کنند.

انتخابات شورای دانش‌آموزی در نیمه‌ی اول آبان ماه است و اعضای آن، نمایندگان دانش‌آموزان هستند.





درس پنجم



«جمعیت ایران»

آموختنی‌ها

- ۱ بیان مفهوم جمعیت
- ۲ بیان چگونگی افزایش جمعیت و مزایای آن
- ۳ شرح علل پراکندگی جمعیت در ایران
- ۴ بیان دلایل مهاجرت جمعیت از یک مکان به مکان دیگر



بخوان و بیاموز

جمعیت

به مجموعه افرادی که در یک جا زندگی می‌کنند جمعیت می‌گویند. یکی از دلایلی که جمعیت افزایش پیدا می‌کند، این است که اگر تعداد افرادی که متولد می‌شوند از تعداد افرادی که می‌میرند بیشتر باشد جمعیت افزایش پیدا می‌کند، دلیل دیگر افزایش جمعیت مهاجرت می‌باشد.

مزایای افزایش جمعیت در کشور

- ۱ داشتن هم‌بازی و کسانی که به یکدیگر کمک می‌کنند.
- ۲ افزایش نیروی کار و پیشرفت کشور
- ۳ افزایش نیروی دفاع از کشور

پراکندگی جمعیت در ایران

جمعیت در همه جای ایران به طور یکسان پراکنده نشده است. برخی نواحی جمعیت بیشتر تر و برخی نواحی جمعیت کم‌تری دارد.

- ۱ ناحیه‌ی تهران و اطراف آن پرجمعیت‌ترین جای کشور است. تهران به دلیل پایتخت بودن و وجود ادارها، دانشگاهها و کارخانه‌ها، جمعیت زیادی را به خود جذب کرده است.
- ۲ ناحیه‌ی کناره‌ی دریای خزر وسعت کمی دارد، اما جمعیت زیادی را در خود جای داده است و در این ناحیه، آب و هوای مساعد، باران کافی و خاک حاصلخیز موجب رونق کشاورزی شده است.
- ۳ در نواحی کوهپایه‌ای رشته کوه‌های البرز، زاگرس و کوه‌های آذربایجان و خراسان به دلیل آب و هوای معتدل، خاک آبرفتی و وجود معدن‌های مختلف، تعداد زیادی شهر و روستای پرجمعیت وجود دارد.
- ۴ نواحی داخلی ایران به دلیل بارندگی کم، زمین‌های شور و خاک نامناسب، بسیار کم‌جمعیت یا خالی از جمعیت هستند؛ مانند: دشت کویر و دشت لوت.



مردم برای زندگی، کار، تحصیل از جایی به جای دیگر می‌روند، مهاجرت؛ یکی از دلایل افزایش جمعیت در یک ناحیه یا شهر یا منطقه می‌باشد.

عوامل دورکننده‌ی جمعیت

- ۱ خشکسالی
- ۲ جنگ
- ۳ کمبود آب
- ۴ کمبود درآمد و شغل

عوامل جذب‌کننده‌ی جمعیت

- ۱ درآمد بیش‌تر
- ۲ فروشگاه‌های بزرگ
- ۳ شغل‌های بیش‌تر
- ۴ بیمارستان‌های مجهز
- ۵ دانشگاه
- ۶ آب و هوای مساعد
- ۷ خاک حاصلخیز
- ۸ وجود کارخانه و معدن‌ها

تمرین

۱ موارد مرتبط را به یکدیگر وصل کنید.

- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| وجود کارخانه و معدن | پر جمعیت‌ترین جای کشور است. |
| ناحیه‌ی تهران و اطراف آن | رونق زیاد در کشاورزی |
| نواحی کوهپایه‌ای | کم‌جمعیت‌ترین جای کشور |
| ناحیه‌ی کناره‌ی دریای خزر | دارای آب و هوای معتدل و خاک آبرفتی |
| ناحیه‌ی داخلی ایران | عوامل جذب‌کننده‌ی جمعیت |

۲ درستی و نادرستی هر عبارت را مشخص کنید.

- الف: جمعیت ایران در همه جای آن به‌طور یکسان پراکنده شده است.
- ب: تهران به دلیل پایتخت بودن، جمعیت زیادی را به خود اختصاص داده است.
- پ: ناحیه‌ی کناره‌ی دریای خزر با وجود وسعت کم، جمعیت زیادی را در خود جای داده است.
- ت: بارندگی زیاد در نواحی داخلی ایران، از عوامل جذب جمعیت است.
- ث: فقر، بیکاری، امکانات تحصیلی یکی از دلایل مهاجرت افراد می‌باشد.



«منابع آب ایران»

آموختنی‌ها



- ۱ بیان چگونگی تشکیل رود
- ۲ بیان منابع آب شیرین و قنات
- ۳ مشخص کردن پراکندگی رودها بر روی نقشه
- ۴ بیان علل کم آبی کشور ایران و چگونگی حفاظت از منابع آب
- ۵ فهرست کردن عوامل آلودگی آب



بخوان و پیاموز

آب دریاها و اقیانوس‌ها شور است و برای آشامیدن، شست‌وشو، کشاورزی و سایر فعالیت‌ها مناسب نیست.

انسان، آب شیرین مورد نیاز خود را از برف و باران به دست می‌آورد.



آب باران به دو بخش تقسیم می‌شود:

- الف: بخشی از آب حاصل از برف و باران روی زمین جاری می‌شود و رودها را به وجود می‌آورد.
- ب: بخشی از آب حاصل از برف و باران به داخل زمین فرو می‌رود و آب‌های زیرزمینی را تشکیل می‌دهد.

چگونگی تشکیل رود



- ۱ منبع و سرچشمه‌ی رود، بارش باران و برف در مناطق کوهستانی است.
- ۲ آب‌ها بر روی کوه‌ها جاری شده و جویبارها را تشکیل می‌دهند.
- ۳ جویبارها به هم می‌پیوندند و رود تشکیل می‌شود.

آب‌های زیرزمینی

مردم برای استفاده از آب‌های زیرزمینی چاه یا قنات حفر می‌کنند. ایرانیان اولین کسانی بودند که با کندن قنات، از آب‌های زیرزمینی استفاده کردند.

قنات



قنات: یک تونل زیرزمینی است که آب در آن خودبه‌خود از مناطق پر آب به نواحی کم آب، جاری می‌شود. چون آب قنات از زیر زمین عبور می‌کند، میزان تبخیر و آلودگی آن بسیار کم است.

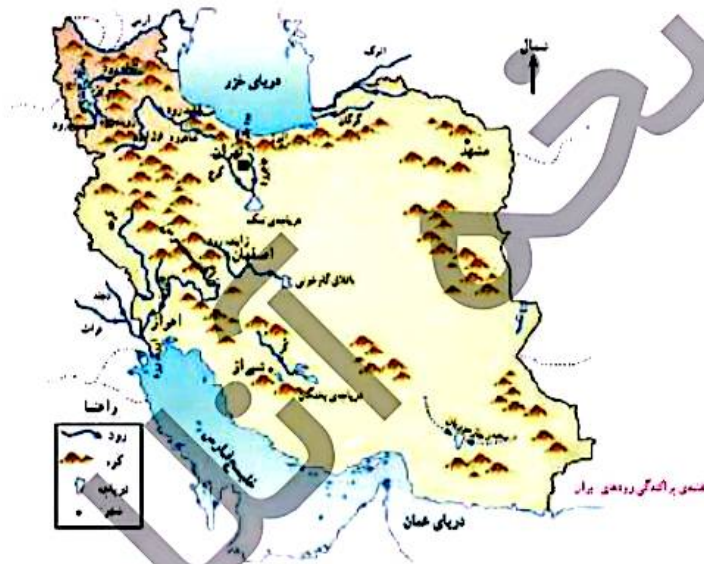
با حفر چاه و استفاده از تلمبه و پمپ، آب‌های زیرزمینی را به روی زمین می‌آورند.



چشمه: گاهی در بعضی نواحی، آب‌های زیرزمینی خودبه‌خود به سطح زمین راه پیدا می‌کنند و چشمه‌ها را به وجود می‌آورند.

پراکنندگی رودهای ایران

بیش‌تر رودهای ایران از رشته کوه‌های بلند البرز و زاگرس و یا کوه‌های پراکنده‌ی داخلی سرچشمه می‌گیرند. این رودها پس از عبور از دشت‌ها، جلگه‌ها، روستاها و شهرها به دریای خزر، خلیج فارس و دریای عمان یا دریاچه‌های داخلی می‌ریزند.



نکات نقشه

- ۱ اروندرود به خلیج فارس می‌ریزد.
- ۲ تلخ‌رود، زرینه‌رود و سیمینه‌رود به دریاچه‌ی ارومیه می‌ریزند.
- ۳ دو رود دجله و فرات به اروندرود می‌ریزند.
- ۴ آبی که مردم شهر تهران مصرف می‌کنند، از رودهای جاجرود و کرج تأمین می‌شود و هر دو به دریاچه نمک می‌ریزند.
- ۵ رودهایی که به دریای خزر می‌ریزند عبارتند از: اترک، گرگان، رود چالوس، سفیدرود و رود ارس.
- ۶ دو رود شاهرود و قزل‌اوزن به سفیدرود می‌ریزند.
- ۷ زاینده‌رود به درون باتلاق گاوخونی می‌ریزد.
- ۸ رود کُر به درون دریاچه‌ی بختگان می‌ریزد.

مطالعات اجتماعی پنجم دبستان



علوی

ایران، کشوری کم‌آب

میزان متوسط بارندگی سالانه در ایران کم‌تر از ۲۵۰ میلی‌متر است. به همین دلیل کشور ما از کشورهای کم‌آب دنیا به حساب می‌آید.

تعداد رودهای پرآب و دائمی نیز در ایران کم است و بیش‌تر رودها، فصلی و موقتی هستند؛ یعنی در هنگام تابستان و با شروع فصل گرما خشک می‌شوند. به علاوه بعضی از رودها به دلیل عبور از نم‌زار شورند و نمی‌توان از آن‌ها استفاده کرد.

از منابع آب محافظت کنیم

رودها مهم‌ترین منبع آب شیرین هستند و نقش مهمی در زندگی ما دارند. رودها همچنین زیستگاه بسیاری از ماهی‌ها و جانوران آبی و پرندگان مهاجرند. آلوده کردن و مصرف نادرست آب باعث به هدر رفتن آن می‌شود.

امروزه با استفاده از روش‌های جدید آبیاری مانند آبیاری قطره‌ای از به هدر رفتن آب در مزارع و باغ‌ها جلوگیری می‌شود.



نکته

یکی از راه‌های ذخیره‌ی آب، ساختن سد روی رودهاست. از انرژی ذخیره شده‌ی آبی که در پشت سد جمع می‌شود، به کمک چرخ‌های آبی (توربین)، برق تولید می‌کنند.



نکته

از جمله عوامل آلودگی آب‌ها عبارتند از:

- ۱ ریختن سم یا کودهای شیمیایی زمین‌های کشاورزی در آب
- ۲ ورود فاضلاب خانه‌ها به آب‌ها
- ۳ ریختن زباله‌های خانگی و بیمارستانی در آب‌ها
- ۴ ورود نفت و زباله‌های صنعتی کلرخانه‌ها در آب‌ها

