



CBSD FID სამუშაო წიგნი

მე-6 კლასი

სახელი: _____



მოქნილი ინსტრუქცია

დღე 2





რა არის მოქნილი სასწავლო დღე, რომელიც ასევე ცნობილია როგორც "FID" დღე?

პენსილვანიაში, მოქნილი სასწავლო დღე, როგორც ეს განსაზღვრულია განათლების დეპარტამენტის მიერ, ეხება დღეს, როდესაც სკოლებს შეუძლიათ სწავლების მიწოდება დისტანციურად, ვიდრე სკოლის გაუქმება უამინდობის ან სხვა გაუთვალისწინებელი გარემოებების გამო.

რა არის მოქნილი სასწავლო დღის მიზანი?

მოქნილი სასწავლო დღეების განხორციელების მიზანია უზრუნველყოს, რომ მოსწავლეებმა გააგრძელონ მნიშვნელოვანი ინსტრუქციების მიღება მაშინაც კი, როდესაც ტრადიციული „პირადი“ სწავლება შეუძლებელია. მოქნილი სასწავლო დღეები სკოლებს საშუალებას აძლევს შეინარჩუნონ საგანმანათლებლო პროცესის უწყვეტობა, რაც უზრუნველყოფს მოსწავლეებს სწავლის შეუფერხებლად გაგრძელებას. ტექნოლოგიებისა და დისტანციური სწავლების სამუშაო წიგნების/რესურსების გამოყენებით, სკოლებს შეუძლიათ უზრუნველყონ სტუდენტებისთვის წვდომა სასწავლო მასალებზე, დავალებებსა და მასწავლებელთა მხარდაჭერაზე, ფიზიკური მდებარეობის მიუხედავად.

როგორ გავიგო, როდესაც Central Bucks-ს აქვს „FID“ დღე?

- Central Bucks School District გაუგზავნის შეტყობინებებს ოჯახებს ელექტრონული ფოსტით, ვებसाიტით, ტექსტით შეტყობინება, სოციალური მედია და ა.შ. „FID“ დღის კომუნიკაციისთვის.
- თქვენი შვილის მასწავლებელი გამოაქვეყნებს FID კონტენტს Canvas-ში:
დასწრების ონლაინ გამოკითხვის ბმული.
ბმული სურვილისამებრ პირდაპირ ეთერში გუნდების მონოდეზაზე მასწავლებლისთვის „სამუშაო საათები“.

როგორ გამოიყენებს ჩემი შვილი „მოქნილ სასწავლო წიგნებს“ ამ „FID“ დღეებში?

ეს „მოქნილი სასწავლო წიგნი“ არის თქვენი ბავშვის სამუშაო წიგნი, რომელიც ასახავს პროცედურებს, მოლოდინებს და რესურსებს სამუშაოს დასასრულებლად მოქნილი სასწავლო დღისთვის. აი, როგორ იქნება გამოყენებული ასეთი წიგნი:

- მოქნილი ინსტრუქციული წიგნი შეიცავს დაახლოებით 4 საათს სასწავლო აქტივობებს.
- თქვენი შვილი დაასრულებს კითხვას, მათემატიკას, წერას და სპეციალობებს (PE, მუსიკა, ბიბლიოთეკა, ხელოვნება ან QUEST) "FID" დღის განმავლობაში.
- შემდეგ თქვენი შვილი დაუბრუნებს „FID“ წიგნს თავისი სახლის მასწავლებელს, როდესაც სკოლა განაახლებს „ინ-პროგრესა“.

როგორ გამოიყენებს ჩემი შვილი Canvas-ს ამ „FID“ დღეებში?

- სტუდენტები წვდებიან ტილოზე Classlink-ის საშუალებით რაიონის მონოდეზაზე მონაცემების მიხედვით
- დასწრება წარდგენილი იქნება Canvas-ის საშუალებით
- ოფისის საათები შემოგთავაზებთ გუნდების ზარის საშუალებით, რომელიც დაკავშირებულია Canvas-ში 12:00-12:30
- ციფრული სამუშაო წიგნები დაუკავშირდება Canvas-ს

რა მოხდება, თუ მჭირდება პერსონალური მონაცემების გამოყენება და ვერ ვიპოვე ჩემი სტუდენტების მომხმარებლის სახელი და პაროლი?

- სტუდენტური მომხმარებლის სახელები შეგიძლიათ იხილოთ Infinite Campus-ის მშობელთა პორტალზე. ის მდებარეობს ქ მთავარი მენიუს "მეტი" განყოფილება "ოჯახის ინფორმაციაში". მომხმარებლის სახელი სავსეა სტუდენტისთვის ელექტრონული ფოსტის მისამართი. მაგ: Smith.J123@student.cbsd.org. ახალი სტუდენტების პაროლი არის დიდი პირველი საწყისი, მცირე რეესტრის ბოლო საწყისი და მათი 6-ნიშნა დაბადების დღე. მაგ: ჯეიმს სმიტი დაბადებული 07/08/2009

ქმედითი პაროლი



CBSD FID სამუშაო წიგნი

მე-6 კლასი



მათემატიკა

დღე 2



საბუნებისმეტყველო
მეცნიერებები

მეცნიერების

მეცნიერების	
F ფიზიკა	მეცნიერების
მეცნიერების	
I დაზოგადებული ივარჯიშე	მეცნიერების (მეცნიერების)
მეცნიერების	
D მეცნიერების თავში	მეცნიერების

მე-6 კლასი: მათემატიკა

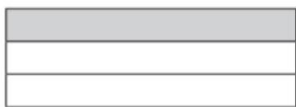
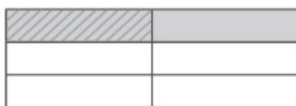
fluency

1.) $6 \times 4 =$ _____	6.) $9 \times 17 =$ _____	11.) $24 \div 4 =$ _____
2.) $80 \times 15 =$ _____	7.) $26 \times 5 =$ _____	12.) $61 \times 20 =$ _____
3.) $7 \times 7 =$ _____	8.) $3 \times 65 =$ _____	13.) $505 \times 6 =$ _____
4.) $82 \div 2 =$ _____	9.) $36 \div 6 =$ _____	14.) $90 \times 17 =$ _____
5.) $62 \times 76 =$ _____	10.) $83 \times 46 =$ _____	15.) $42 \div 7 =$ _____

წილადების გამრავლება და გაყოფა დამოუკიდებელი პრაქტიკა

Example

$$\frac{1}{2} \times \frac{1}{3} = ?$$

STEP 1 Draw a rectangle. Shade $\frac{1}{3}$ of the rectangle.**STEP 2** Draw stripes over $\frac{1}{2}$ of the shaded portion. $\frac{1}{2}$ of $\frac{1}{3}$ of the rectangle has stripes drawn over the shaded portion.

$$\frac{1}{2} \text{ of } \frac{1}{3} = \frac{1}{2} \times \frac{1}{3}$$

$$= \frac{1 \times 1}{2 \times 3}$$

$$= \frac{1}{6}$$

When multiplying fractions, multiply the numerators and then, multiply the denominators. Express the product in simplest form.



$$\frac{2}{5} \times \frac{3}{4} =$$

$$\frac{2}{3} \times \frac{1}{7} =$$

$$\frac{8}{10} \times \frac{3}{4} =$$

$$\frac{5}{12} \times \frac{5}{8} =$$

$$\frac{5}{7} \times \frac{1}{8} =$$

$$\frac{6}{15} \times \frac{1}{3} =$$

$$\frac{3}{5} \times \frac{1}{4} =$$

$$\frac{7}{10} \times \frac{15}{20} =$$

$$\frac{8}{11} \times \frac{3}{4} =$$

$$\frac{6}{7} \times \frac{2}{4} =$$

$$\frac{3}{5} \times \frac{7}{9} =$$

$$\frac{10}{15} \times \frac{4}{5} =$$

წილადების გამრავლება და გაყოფა დამოუკიდებელი პრაქტიკა

Example

$\frac{1}{3} \div 2 = ?$

$\frac{1}{3} \div 2 = \underline{\frac{1}{6}}$

$\frac{1}{6} \times 2 = \frac{1}{3}$
 $\frac{1}{3} \div 2 = \frac{1}{6}$

$$\frac{2}{5} \div 2 =$$

$$\frac{2}{3} \div 5 =$$

$$8 \div \frac{3}{4} =$$

$$\frac{1}{8} \div 4 =$$

$$7 \div \frac{2}{5} =$$

$$\frac{4}{5} \div 3 =$$

Example

$2 \div \frac{1}{3} = ?$

$2 \div \frac{1}{3} = 2 \times \underline{3}$
 $= \underline{6}$

Dividing by a number is the same as multiplying by the reciprocal of the number.
 $\frac{1}{3}$ and 3 are reciprocals.

$$\frac{2}{6} \div 8 =$$

$$6 \div \frac{2}{7} =$$

$$3 \div \frac{1}{5} =$$

$$\frac{1}{2} \div 6 =$$

$$8 \div \frac{2}{3} =$$

$$2 \div \frac{3}{8} =$$

$$\frac{1}{4} \div 9 =$$

$$\frac{3}{4} \div 9 =$$



მასალები: •

ნომრის ბარათები.

მიმართულებები: • წყობიდან აირჩიეთ 4 კარტი. ორი მათგანი იქნება მრიცხველი და ორი მნიშვნელები იქნება.

- გაამრავლე და/ან გაყო ორი ახლად შექმნილი წილადი.
- თუ თქვენი პასუხი ზემოთ არის $\frac{1}{2}$, დაამატეთ ქულა თქვენს ქულას. თუ პასუხი ნაკლებია ვიდრე $\frac{1}{2}$, გამოაკლეთ ქულა თქვენს ქულას.
- თამაში გრძელდება თქვენი მასწავლებლის მიერ განსაზღვრული დროის განმავლობაში, ან სანამ მიღწეულია გარკვეული ქულა.

ნომრის ბარათები:

1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	



CBSD FID სამუშაო წიგნი

მე-6 კლასი



კითხვა და წერა

დღე 2



მოქნილი სასწავლო დღე 2: კითხვა და წერა

კითხვისა და წერის გაკვეთილის შეჯამება

საერთო დრო - 90 წუთი		
დრო	ფოკუსირება	აღწერა
90 წუთი	კითხვა/ წერა	1. წაიკითხეთ ტექსტი „სითბო და ენერგია“. 2. უპასუხეთ მოთხოვნებს და დაკავშირებული კითხვები ტექსტი. 3. დაწერეთ რეზიუმე ტექსტი.
30 წუთი	დამოუკიდებელი კითხვა	1. წაიკითხეთ თვითშერჩეული წიგნი. 2. დაასრულეთ კითხვა შესვლა.

კითხვა და წერა - 90 წუთი

1. დღეს თქვენ წაიკითხავთ სიტბოს და ენერგიას.
2. წაიკითხეთ სწრაფი ფაქტები და იფიქრეთ იმაზე, რაც შეიძლება უკვე იცოდეთ სიტბოსა და ენერგიის შესახებ.
3. წაიკითხეთ ნაწყვეტი ხმამაღლა ან ჩუმად თქვენთვის. მიიღეთ იმდენი დრო, რამდენიც გჭირდებათ.
4. გამოიყენეთ Building Connections გვერდი სიტყვების ან ფრაზების დასაწერად, რაც დაგეხმარებათ გახსოვდეთ, რა არის მნიშვნელოვანი.
5. უპასუხეთ საკვანძო შენიშვნების კითხვას თითოეულის ბოლოს გადასასვლელი.
6. უპასუხეთ კითხვებს ტექსტში დაბრუნებით იპოვეთ თქვენი პასუხები.
7. გთხოვთ დაწეროთ სრული წინადადებები ტექსტიდან მტკიცებულებებით.

სითბო და ენერგია



ველოსიპედის ტარებას შეუძლია ორგანიზმში
სითბოს გამოთქვავება.

სწრაფი ფაქტები

- ერთხელ მეცნიერებს სჯეროდათ, რომ სითბო უხილავი სითხეა.
- იდეა, რომ სითბო ენერგიის ფორმაა, დამტკიცდა 1800-იან წლებში.
- ხახუნს შეუძლია დააზიანოს მანქანები. ზეთი გამოიყენება მანქანებში ხახუნის შესამცირებლად.

სითბოს გამომუშავება

როცა ხელები გაცივდა, ისინი ერთმანეთს შეიზილეთ

გათბეთ ისინი. რაც უფრო სწრაფად იხეხავთ ხელებს, მით უფრო თბილია ისინი²³

გრძნობენ. ხელების ერთმანეთზე გადახვევა ნაწილაკებს თქვენს შიგნით მოძრაობს

ხელები. რაც უფრო სწრაფად იხეხავთ ხელებს, მით უფრო სწრაფია ნაწილაკები⁴⁴

გადაადგილება. როდესაც ნაწილაკები მოძრაობენ ერთმანეთის წინააღმდეგ, ისინი ქმნიან ა
ძალა მოუწოდა ხახუნის. ეს ხახუნი ქმნის სითბოს.⁶²

როდესაც სითბოა, ენერგია წარმოიქმნება. როცა

თქვენ ხელებს ერთმანეთში იხეხავთ, დადიხართ, დარბიხართ, ატარებთ ველოსიპედს ან ცოცავთ⁸³

კიბებზე, თქვენი სხეული ცვლის თქვენს მიერ მიღებულ საკვებს ენერგიად. სიცხე

რასაც გრძნობთ სხეულში ამ აქტივობების შესრულების შემდეგ მოდის ¹⁰⁷

თქვენი სხეულის მიერ გამომუშავებული ენერგია. თქვენი სხეული წარმოქმნის და

მუდმივად იყენებს ენერგიას.¹²²

ძირითადი შენიშვნები

სითბოს გამომუშავება

როგორ ახერხებს ხელებს ერთმანეთს?

სითბო და ენერგია



თერმომეტრის შიგნით სითხე იკლებს
ტემპერატურის ვარდნისას.

სწრაფი ფაქტები

- დედამიწაზე დაფიქსირებული ყველაზე მაღალი ტემპერატურა იყო 136°F ლიბიაში 1922 წელს.
- დედამიწაზე დაფიქსირებული ყველაზე დაბალი ტემპერატურა იყო $-128,6^{\circ}\text{F}$ ანტარქტიდაზე 1983 წელს.
- ყველაზე დაბალი შესაძლო ტემპერატურა, რომელსაც აბსოლუტურ ნულს უწოდებენ, არის $-459,67^{\circ}\text{F}$.

ტემპერატურა

ტემპერატურა არის საზომი, თუ რამდენად ცხელი ან ცივია რაღაც.

ხელსაწყოებს, რომლებიც ზომავენ ტემპერატურას, თერმომეტრებს უწოდებენ.¹⁹

თერმომეტრებს შეუძლიათ გაზომონ ჩვენი სხეულის ტემპერატურა,

ჰაერი და საკვები.³¹

ზოგიერთ თერმომეტრს აქვს თხელი მილი სითხის შიგნით.

როცა თერმომეტრის ირგვლივ ტემპერატურა მატულობს,⁴⁸

სითხე ფართოვდება და ამოდის მილში. ეს იმიტომ, რომ სითბო

იწვევს მოლეკულების ანუ სითხის მცირე ნაწილების მოძრაობას⁷⁰

უფრო შორს. როდესაც ტემპერატურა კლებულობს, სითხე

მოძრაობს ქვემოთ მილში. ეს იმიტომ, რომ დაბალი ტემპერატურა⁸⁸

იწვევს სითხეში მოლეკულების შეკუმშვას ან მიახლოებას

ერთად.¹⁰⁰

თერმომეტრზე ნიშნები აჩვენებს ტემპერატურას გრადუსით

სასწორზე. სითხის გაჩერების ხარისხი აჩვენებს

ტემპერატურა.¹²²

ძირითადი შენიშვნები

ტემპერატურა

რა არის თერმომეტრი?

სითბო და ენერგია



ცხელ ამინდში თეთრი ტანსაცმლის ტარება დაგეხმარებათ
თავი უფრო გრილად იგრძნოთ.

სწრაფი ფაქტები

- ზოგიერთი ძველი ბერძენი ფიქრობდა, რომ ადამიანები ფერებს ხედავდნენ, რადგან მათი თვალებიდან სხივები ცვიოდა.
- სინათლე შედგება ტალღებისგან. ჩვენ ვხედავთ სხვადასხვა სინათლის ტალღებს, როგორც სხვადასხვა ფერს.
- ზოგიერთი მეცნიერი თვლის, რომ ადამიანებს შეუძლიათ 10 მილიონამდე ფერის დანახვა.

ფერები და სიტბო

ცხელ კლიმატში მცხოვრები ადამიანები ხშირად ატარებენ თეთრ ან ღია ფერს.

ფერადი ტანსაცმელი. ცივ კლიმატში მცხოვრები ადამიანები ხშირად ატარებენ²⁴

შავი ან მუქი ფერის ტანსაცმელი. ეს იმიტომ ხდება, რომ თეთრი ტანსაცმელი ქმნის

თავს უფრო მაგრად გრძნობ, შავი ტანსაცმელი კი თბილად გრძნობს თავს.⁴⁵

თეთრი და შავი მასალები შუქთან სხვადასხვანაირად მუშაობს.

სინათლე ბრუნავს თეთრ მასალაზე. იმიტომ რომ თეთრი ტანსაცმელი არა

65

შთანთქავს სინათლეს, თავს უფრო მაგრად გრძნობ, როცა ცხელ თეთრს ატარებ

ამინდი. ამის საპირისპიროდ, შავი ტანსაცმელი შთანთქავს სინათლეს. როდესაც 85

მასალის ნაწილაკები შთანთქავენ სინათლეს, ისინი მოძრაობენ გარშემო. როგორც

ნაწილაკები მოძრაობენ ერთმანეთის წინააღმდეგ, ქმნიან ხახუნს და 106

მასალა თბება. ამიტომ, როცა ატარებთ, უფრო ცხელა გრძნობთ თავს

შავი ცხელ დღეს.¹²²

ძირითადი შენიშვნები

ფერები და სიტბო ხაზი გაუსვით ამ მონაკვეთში ყველაზე მნიშვნელოვან
წინადადებას. ახსენით თქვენი არჩევანი.

სითბო და ენერგია



კედლების შიგნით იზოლაცია ინარჩუნებს შენობებს სიგრილეს ზაფხულში და თბილს ზამთარში.

სწრაფი ფაქტები

- პლასტმასის და ხის ქოთნების სახელურები არ ატარებენ სითბოს, ამიტომ ისინი ჩვეულებრივ საკმარისად გრილი რჩებიან შეხებისთვის.
- ტანსაცმლის ფენების ტარება ეხმარება თქვენს სხეულს სითბოს რამდენიმე ადგილას დაჭერაში.
- ორ ფანჯარას შორის ჰაერი არ მოძრაობს, ამიტომ არ ატარებს სითბოს.

როგორ მოძრაობს სითბო

გარეთ ცივა. რომ დარჩეთ თბილი, ჩაიცვით ჩექმები, მძიმე ქურთუკი, ქუდი და ხელთათმანები. შენი ტანსაცმელი იზოლატორად იქცევა სიცივე. იზოლატორები იკავებენ სხეულის სითბოს და ინარჩუნებენ სიცივეს ჰაერი შენგან შორს. იზოლატორები ასევე ათბობენ სახლებს. მთავარი იზოლაცია ინარჩუნებს ცივ ჰაერს გარეთ ზამთარში და ცხელ ჰაერს ზაფხულში გარეთ.⁶¹

25

მასალა, რომელიც საშუალებას აძლევს სითბოს გადაადგილდეს ადგილიდან ადგილზე, ეწოდება ადირიჟორი. ლითონი შეიძლება იყოს კარგი გამტარი. თუ ლითონს დააყენებთ კოვზი თბილ წყალში, ლითონი ატარებს წყალში სითბოს კოვზამდე, რომელიც თბება. ხის კოვზი არა იმდენი სითბოს გატარება. ამიტომ უფრო უსაფრთხოა რაიმეს მორევა გაათბეთ ხის კოვზით.¹²⁴

⁸⁵

108

ძირითადი შენიშვნები
როგორ მოძრაობს სითბო
როგორ გათბობს ქურთუკი?

სითბო და ენერგია

სითბოს გამომუშავება 1.

„სითბოს გამომუშავება“ ძირითადად ეხება _____

ა. საკვების ხახუნის შეცვლა. ბ.

ნაწილაკები, რომლებიც

წარმოქმნიან სითბოს. გ. როგორ გამოიმუშავებს ადამიანის სხეული

სითბოს და ენერგიას. დ. რატომ წარმოიქმნება ხახუნი.

2. როცა სითბოა, _____

ა. იქმნება ენერგია. ბ.

არის საფრთხე. გ.

ენერგია იხარჯება. დ.

არის საკვები.

3. რატომ გრძნობთ ცხელებას, როცა ფეხით ან ველოსიპედით ატარებთ?

ტემპერატურა

1. რა არის ტემპერატურა?

ა. ღონისძიება, რომელიც იკუმშება და აფართოებს

ბ. რაღაც რაც გვიჩვენებს როდის იქნება თოვლი ან წვიმა გ.

საზომი იმისა, თუ რამდენად ცხელი ან ცივია რაღაც დ.

გაფრთხილება, რომ რაღაც უნდა მოხდეს

2. რატომ ფართოვდება სითხე თერმომეტრში ტემპერატურისას თბილია?

3. რატომ მოძრაობს თერმომეტრში არსებული სითხე მილის ქვემოთ როდის ტემპერატურა ცივია?

ფერები და სითბო

1. "ფერები და სითბოს" მთავარი იდეა ისაა _____

- ა. შუქი აფრქვევს შავ ტანსაცმელს.
- ბ. ცხელ კლიმატში სინათლე უფრო ცხელია, ვიდრე სხვა ადგილებში.
- გ. შუქს ზამთარში თეთრი ტანსაცმელი შთანთქავს.
- დ. შუქი განსხვავებულად მოქმედებს შავ მასალებზე, ვიდრე თეთრ მასალებზე.

2. შავი ტანსაცმელი სიცხეს გაგრძნობინებთ, რადგან _____

- ა. შავი მასალა შთანთქავს სინათლეს.
- ბ. სინათლე ბრუნავს მუქ მასალას.
- გ. შავი მასალა ხშირად აცვია გრილ კლიმატში.
- დ. სინათლეს შეუძლია ფერის ამოღება მუქი მასალისგან.

3. ზაფხულის ცხელ დღეს, რა ტიპის ტანსაცმელმა შეიძლება გაგიმშვიდოთ?
რატომ?

როგორ მოძრაობს სითბო

1. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერს, თუ როგორ მუშაობს იზოლატორი?

- ა. იზოლატორი იცავს სითბოს მოძრაობას. ბ.
- სითბო მოძრაობს იზოლატორში. გ.
- იზოლატორი იზიდავს სითბოს. დ.
- სითბო ვრცელდება იზოლატორით.

2. რა განსხვავებაა იზოლატორებსა და გამტარებს შორის?

3. რატომ გათბება ლითონის კოვზი, თუ მას ჭიქა თბილ წყალში ჩასვამთ?

შთანთქავს	ხახუნის	კლიმატები	გენერირებული
დირიჟორი	იზოლატორი	მოლეკულები	თერმომეტრები

1. აირჩიეთ სიტყვა ზემოთ მოცემული ველიდან, რომელიც საუკეთესოდ ემთხვევა თითოეულს განმარტება. დაწერეთ სიტყვა ქვემოთ მოცემულ სტრიქონზე.

- ა. _____ გამოწვეული ან შექმნილი
- ბ. _____ ხელსაწყოები, რომლებიც ზომავენ ტემპერატურას
- ც. _____ მასალა ან ობიექტი, რომელიც ხელს უშლის სითბოს გადაადგილებას ადგილიდან ადგილზე
- დ. _____ რაღაცის მიღება
- და. _____ მასალა ან ობიექტი, რომელიც საშუალებას აძლევს სითბოს გადაადგილდეს ადგილიდან ადგილზე
- ფ. _____ რაღაცის ძალიან მცირე ნაწილები
- გ. _____ ამინდი სხვადასხვა ადგილას
- ჰ. _____ ძალა, რომელიც იქმნება, როდესაც ნაწილაკები ერთმანეთს ერევა

2. შეავსეთ ცარიელი ადგილები ქვემოთ მოცემულ წინადადებებში. აირჩიეთ სიტყვა დან სიტყვის ყუთი, რომელიც ავსებს თითოეულ წინადადებას.

- ა. ჩემი ახალი ქუდი იყო კარგი _____, რომელიც დამეხმარა დარჩენაში თბილი თოვლში.
- ბ. ხალხი ცეცხლს ამზადებდა ჯოხების ხახვით, რათა გამოეწვია _____.
- ც. ექიმები და ექთნები იყენებენ _____ რომ ნახონ აქვს თუ არა ხალხს ცხელებას.
- დ. The _____ სითხეში გადაადგილება გარდა სითხის ტემპერატურა იმატებს.
- ე. ადამიანები, რომლებიც ცხოვრობენ თბილ _____ ხშირად აცვიათ თეთრი ტანსაცმელში, რათა დარჩეს სიგრილე.
- ფ. Eric _____ საკმარისად სითბო დარჩენა, როცა სახლში გაიქცა.
- გ. ხის კოვზი არ არის კარგი _____ სითბო, ამიტომ რჩება მაგარი.
- ჰ. მუქი პერანგი გაგრძნობინებთ უფრო თბილად გრილ დღეს, რადგან ასე იქნება _____ სინათლე.

სითბო და ენერგია

1. დაასრულეთ ქვემოთ მოცემული თითოეული წინადადება, რათა დაგეხმაროთ დაიმახსოვროთ რა შენ კითხულობ.

A. როდესაც ნაწილაკები მოძრაობენ ერთმანეთის წინააღმდეგ,

ბ. სითხე თერმომეტრში ამოდის მილში

გ. სითხე თერმომეტრში მოძრაობს ქვემოთ მილში

დ. ცხელ ამინდში თეთრი შარვლის ტარება

ე. შავი პერანგის ტარება ცხელ დღეს

F. იზოლაცია გავლენას ახდენს ტემპერატურაზე

G. გამტარები გავლენას ახდენენ ტემპერატურაზე

2. რა არის დათბობის ორი გზა, რომლებიც აღწერილი იყო ამ მონაკვეთებში?

3. თერმომეტრში სითხე ქვევით მიდის. აღწერეთ რატომ ხდება ეს.

4. რა იქნება საუკეთესო გამოსაყენებლად ცხელი სითხის მოსარეკად? რატომ?

შეჯამეთ ტექსტი, რომელიც წაიკითხეთ სითბოსა და ენერგიის შესახებ.

[illegible]

დამოუკიდებელი კითხვა - 30 წუთი

- 1. განაგრძეთ თქვენი დამოუკიდებელი კითხვის კითხვა წიგნი.
- 2. თუ არ გაქვთ თქვენი დამოუკიდებელი წიგნის კითხვა, აირჩიეთ წიგნი თქვენი სახლის ბიბლიოთეკიდან.
- 3. ჩაწერეთ სათაური, ავტორი და გვერდების რაოდენობა კითხვის ჟურნალში.

Reading Log

Name: _____ Parent Initials: _____

Date	Title of Book	Author	Pages	Time spent reading



CBSD FID სამუშაო წიგნი

მე-6 კლასი



სპეციალური

დღე 2



P.E.- Grade 6

დრო

20 წუთი

სწავლის მიზანი:

ჩავერთვები სრულ სხეულში
ვარჯიშში, რათა დადგინდეს
აქტივობები, რომლებიც ხელს უწყობს ჩემს ფიტნესს.

ფაქტა
2

მასალები

- სპორტული ფეხსაცმელი
- უსაფრთხო სივრცე
- ერთი კვდება



კეთილი იყოს თქვენი მობრძანება PE-ში! სანამ დაიწყებთ, დარწმუნდით, რომ ატარებთ სპორტულ ფეხსაცმელს და გაასუფთავეთ იატაკი თქვენს გარშემო, რათა უსაფრთხოდ მიიღოთ გაკვეთილი. როდესაც დაასრულებთ თითოეულ განყოფილებას, მონიშნეთ ველი დასრულებულად. გაერთეთ!

1

2

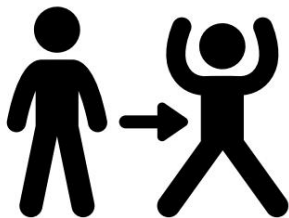
3

გახურება აქტივობა 1 გაგრძელება



1 დათბობა

მიმართულებები: იპოვეთ ღია სივრცე და შეასრულეთ თითოეული შემდეგი სავარჯიშო გასათბობად. გააჩერეთ თითოეული გაჭიმვა 10 წამის განმავლობაში.



20

Jumping Jacks



20

მკლავის წრეები



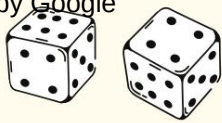
პეპელა
გაჭიმეთ

30 წამი



ბაზუნა
გაჭიმეთ

30 წამი



გააფართოვოს ერთი კვერი. რიცხვი, რომელზეც ის მოდის, შეესაბამება ფიტნეს აქტივობას.

მოქმედების 4 რაუნდია! თქვენი მიზანია გადააჭარბოთ 50 ქულას თითოეული რაუნდის დასასრულებლად.



	10 წამის გაჩერება გვერდითი პლანკი მარჯვნივ და მარცხნივ
	5 Push-ups
	5 თეძოს აწევა თითოეულ მხარეს
	10 მუხლი პუშ-აპები
	10 ფეხის აწევა
	ხბოს 10 აწევა



	10 ხტომა ჯეკი
	მარტის 10 წამი
	10 ჩაჯდომა
	10 წამი V-sit
	10 წამი წინამხრის ფიცარი
	5 Side Lunge თითოეულ მხარეს



	10 წამის გაჩერება Cobra Stretch
	10 წამის გაჩერება ქვევით მიმართული ძალი
	10 წამი დაიჭირეთ მხარზე გაჭიმეთ მარჯვნივ და მარცხნივ
	10 წამი გააჩერეთ ხე პოზირდით მარჯვნივ და მარცხნივ
	გააჩერეთ 10 წამი დაბალი გაუშვით მარჯვნივ და მარცხნივ
	10 წამი გააჩერეთ კატის პოზა



	10 მთამსვლელი
	10 მაღალი მუხლი
	10 დარტყმა
	10 ჯდომით ხტომა
	10 წამი სირბილი ადგილზე
	10 ველოსიპედის კრუნჩხვები

3 გაგრილება

მიმართულებები: გააჩერეთ თითოეული გაჭიმვა 30 წამის განმავლობაში. დაასრულეთ გაჭიმვა მარჯვენა და მარცხენა მხარეს.



მხრის გაჭიმვა



გვერდითი გაჭიმვა



Quadricep Stretch

