

قد (سانتی‌متر)	وزن (کیلوگرم)	نام

اندازه‌گیری کنید
در هر گروه قد و وزن هم‌کلاسی‌هایتان را به کمک معلم اندازه بگیرید و عددها را در جدولی مانند جدول روبه‌رو بنویسید.



گفت‌وگو کنید

پدر و مادر

چه کسانی برای بزرگ‌شدن شما تلاش کرده‌اند؟ برای قدردانی از ایشان چه کارهایی انجام می‌دهید؟

قرآن کریم: به پدر و مادر خود نیکی کنید. (و بالوالدین احساناً)

مراقب سلامتی خود باشیم. خوب درس بخوانیم و همیشه از آن‌ها به خاطر زحمت‌هایشان تشکر کنیم.

شب‌ها حتما مسواک بزنیم. از نخ دندان استفاده کنیم. چیزهای سخت را با دندان نشکنیم.

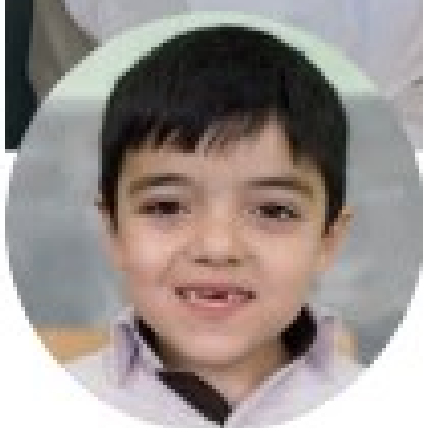
هر ۶ ماه یک بار به دندانپزشک مراجعه کنیم. شیرینی و شکلات زیاد نخوریم.

علم و زندگی

مصطفی و پدرش به مطب دندان‌پزشکی رفته‌اند. دندان‌پزشک پس از معاینه‌ی دندان‌های مصطفی به او

گفت: دندان‌هایی که افتاده‌اند، شیری هستند و کم‌کم دندان‌های همیشگی جای آن‌ها را می‌گیرند.

دندان‌پزشک از مصطفی پرسید: برای مراقبت از دندان‌هایت چه کارهایی انجام می‌دهی؟



گفت‌وگو کنید

چگونه از دندان‌های شیری مراقبت می‌کنید تا دندان‌های همیشگی درست دریاوند و خوب رشد کنند؟ مراقب باشیم تا دندان‌هایمان خراب نشوند تا به دندان‌های دائمی ما آسیب نرسانند.

مشاهده کنید لاینیات بیشتر مصرف کنیم.

دندان‌های خود را به دقت در آینه مشاهده کنید. چند دندان شیری شما افتاده است؟ چند دندان همیشگی شما درآمده است؟
۴ یا ۶

امام علی (ع) فرموده‌اند: مسواک زدن سبب رضایت و خوشنودی خداوند و وسیله‌ی خوش‌بویی دهان و دندان است.

گفت‌و‌گو کنید

در هر سستی که باشیم، خوردن شیر و انواع لبنیات برای رشد بدن ما لازم است. خوردن لبنیات کمک می‌کند تا دندان‌ها و استخوان‌های ما خوب رشد کنند و محکم باشند. ما باید لبنیات پاکیزه و سالم مصرف کنیم.

احسان بستنی خیلی دوست دارد و فکر می‌کند می‌توان به جای انواع لبنیات فقط بستنی خورد. آیا شما با او موافق هستید؟ خیر، بستنی خیلی شیرین و سرد است و می‌تواند دندان‌ها را خراب کند.

از جانوران به دست می‌آید	از گیاهان به دست می‌آید	آنچه خورده‌ام
	*	نان
	*	سریسای هویج
*		شیر
*		کره

کار در کلاس

بچه‌ها در کلاس میان‌وعده خوردند. بعد نام چیزهایی را که خورده بودند، در جدول رویه‌رو نوشتند و آن را کامل کردند. شما نیز جدولی مشابه این جدول تهیه کنید و برای غذاهایی که در ناهار و شام مصرف می‌کنید، جدول را کامل کنید.



هشدار

مواد خوراکی که از بازار تهیه می‌کنید، تاریخ مصرف دارد. موقع خرید به تاریخ مصرف آن توجه کنید.