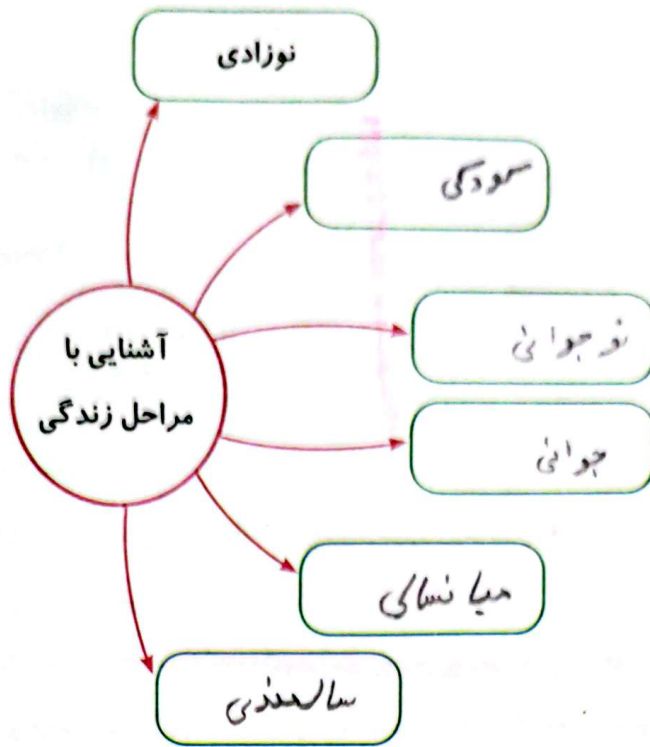


فعالیت کلاسی ۱



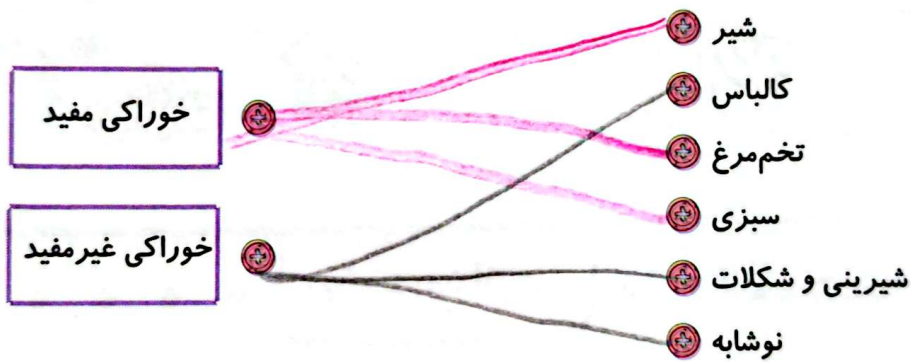
با کمک نقشه‌ی مفهومی کامل کن.

۱



وصل کن.

۲

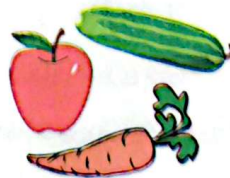


برای داشتن بدنی سالم کدام یک مناسب است؟

۳









به کدام دندان‌ها شیری می‌گویند؟

۴

دندان‌هایی اولین بار در کودکی در دهان آیدند.





کدام یک برای دندان‌ها مفید و کدام یک مضر است؟ دور مفیدها خط سبز و دور مضرها خط قرمز بکش.



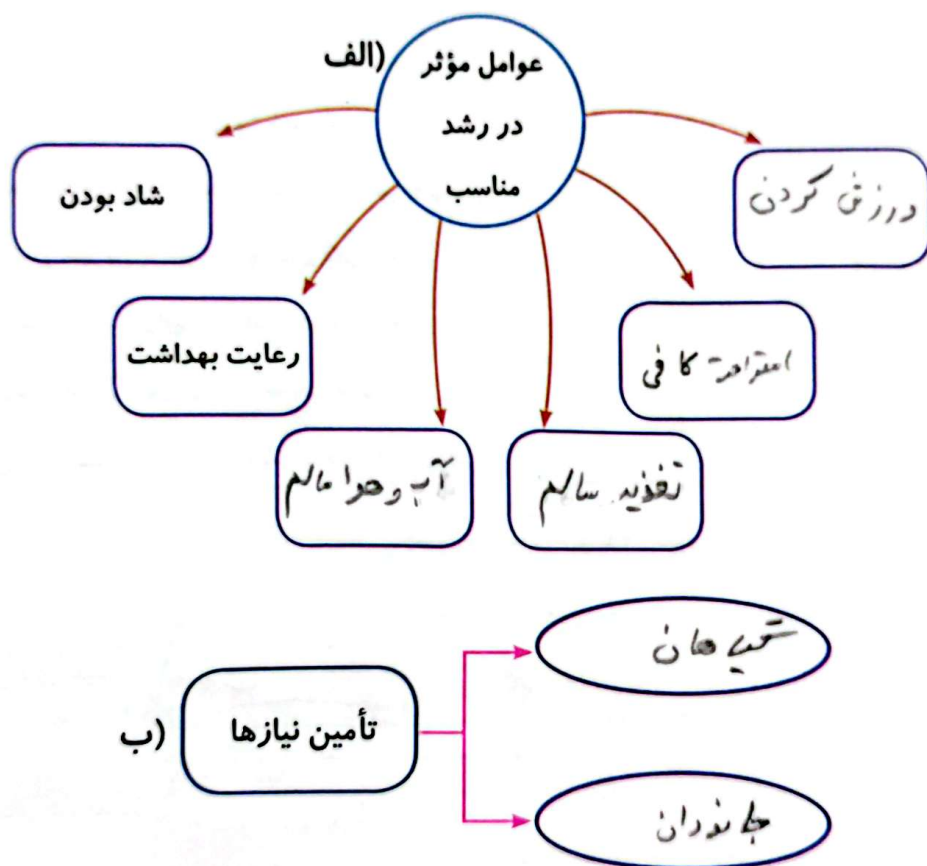
گزینه‌ی مناسب را از بین کلمات داخل کمانگ انتخاب کن و در جای خالی بنویس.

الف: مصرف باعث محکم شدن دندان‌ها می‌شود. (پفک - شیر)

ب: یکی از عواملی که باعث رشد مناسب است. و (ورزش کردن - پر خوری)

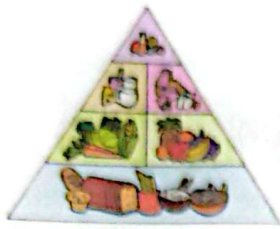
پ: خوردن کمک می‌کند استخوان‌ها محکم باشند. (سبزیجات - لبنیات)

با کمک نقشه‌ی مفهومی کامل کن.



تمرین

۱ هر تصویر را به جمله‌ی مرتبط با آن وصل کن.



۲ درستی و یا نادرستی جملات زیر مشخص کن.

الف: برای حفظ سلامتی خود باید به اندازه‌ی کافی بخوابیم. ✓

ب: غذاهای خیلی شیرین یا شور برای بدن مفید است. ✗

پ: غذاهای خیلی چرب برای بدن ضرر دارند. ✓

ت: مسواک زدن بعد از خوردن غذا اهمیتی ندارد. ✗

۳ خوراکی‌های داده شده را در جای مناسب خود قرار بده.

نان - چیس - تخم مرغ - سبزی - نوشابه - میوه

الف: خوراکی‌های مفید

نان - تخم مرغ - سبزی - میوه *

ب: خوراکی‌های غیرمفید

چیس - نوشابه *

علوی

۴ چه عواملی می‌تواند در رشد خوب شما مؤثر باشد؟ (۳ مورد)

تغذیه سالم - آب و هوا سالم - ورزش کردن

۵ برای داشتن دهان و دندان‌هایی سالم چه کارهایی باید کرد؟ (۲ مورد)

از نیش دندان استفاده کنیم - روزی دو بار مسدراک بزنیم

۶ با انتخاب گزینه‌ی مناسب به پرسش داده شده پاسخ بده.

کدام گزینه جزء عوامل مؤثر در رشد مناسب است؟

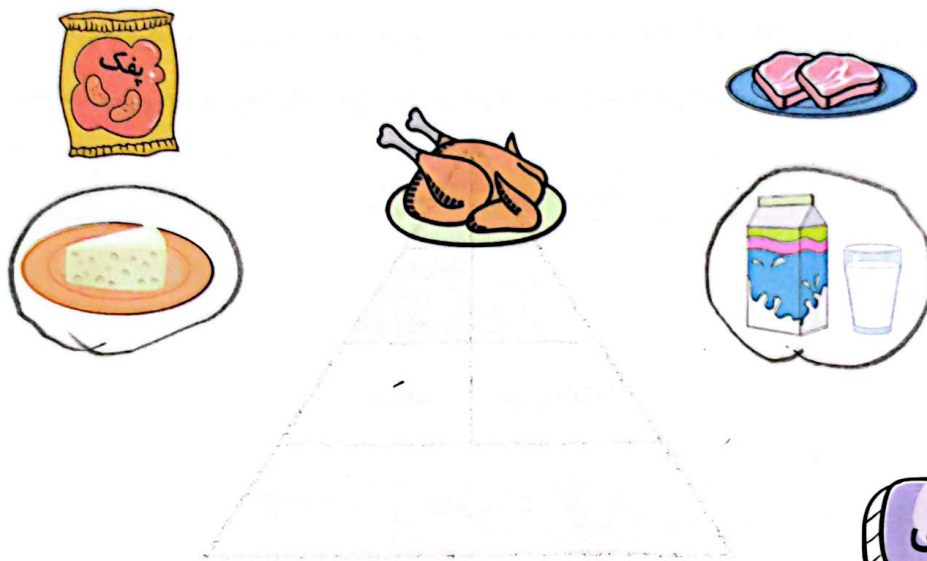
(۴) مهمانی رفتن

(۱) ورزش کردن

(۲) زیاد خوابیدن

(۱) بازی‌های کامپیوتری

۷ خوردن کدام دسته از غذاهای زیر برای رشد استخوان‌ها مفید است؟ (دور آن‌ها خط بکش)



خودارزیابی

خیلی خوب خوب قابل قبول نیاز به تلاش

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

با مراحل رشد انسان‌ها آشنایی دارم.

عوامل مؤثر در رشد مناسب را می‌شناسم.

دسته‌بندی خوراکی‌ها را می‌شناسم.

نحوه‌ی حفاظت از دهان و دندانم را می‌دانم.

خوراکی‌های مفید و غیر مفید را نام می‌برم.