

اندازه گیری کنید

در هر گروه قد و وزن هم کلاسی هایتان را به کمک معلم اندازه بگیرید و عددها را در جدولی مانند جدول روبه رو بنویسید.

نام	وزن (کیلوگرم)	قد (سانتی متر)
عماد خانزادانی	۴۱/۵۰	۱۴۴
ترنم امیرجباری	۲۸/۴۰	
گیسر	۲۹	۱۲۶



گفت و گو کنید

چه کسانی برای بزرگ شدن شما تلاش کرده اند؟ برای قدردانی از آن ها چه کارهایی انجام می دهید؟

قرآن کریم: به پدر و مادر خود نیکی کنید (و بالوالدین احساناً). سوره ی بقره، آیه ی ۸۳

پدر و مادر برای تشکر کردن به منم آن ها گوش کنییم.

گفت و گو کنید

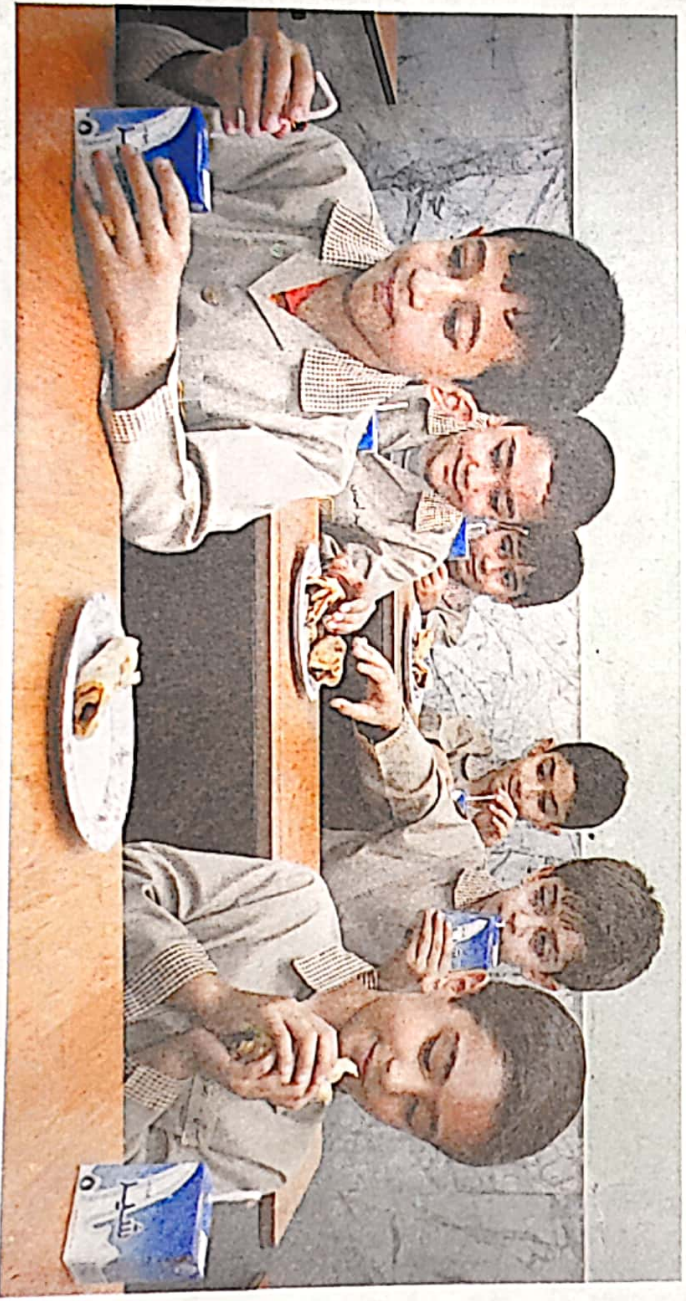
در هر سنی که باشیم، خوردن شیر و انواع لبنیات برای رشد بدن ما لازم است. خوردن لبنیات کمک می‌کند تا دندان‌ها و استخوان‌های ما خوب رشد کنند و محکم باشند. ما باید لبنیات پاکیزه و سالم مصرف کنیم.

احسان بستنی خیلی دوست دارد و فکر می‌کند می‌توان به جای انواع لبنیات فقط بستنی خورد. آیا شما با او موافق هستید؟

کار در کلاس

بچه‌ها در کلاس میان‌وعده خوردند. بعد نام چیزهایی را که خورده بودند، در جدول روبه‌رو 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.

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



هشدار

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



گفت و گو کنید

چگونه از دندان‌های شیری مراقبت می‌کنید تا دندان‌های همیشگی درست دربیایند و خوب رشد کنند؟

۱- برای داشتن دندانی سالم باید از دندان‌ها و لثه‌ها همان مراقبت کنیم.

۲- تغذیه سالم داشته باشیم.

۳- خوراکی شیرین کم تر بخوریم.

۴- دوبار در روز مسواک بزنیم.

۵- مرتب برای معاینه به دندان‌پزشک مراجعه کنیم.

۶- از سبزیجات، شیر، آبمیوه‌های تازه و نان و پنیر استفاده کنیم.

صفحه 80 کتاب علوم