

# علوی

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

تغذیه مناسب، خواب کافی، ورزش کردن

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

مسواک بزنی، کم خوردن شیرینیجات

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

کدام گزینه جزء عوامل مؤثر در رشد مناسب است؟

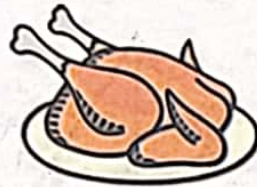
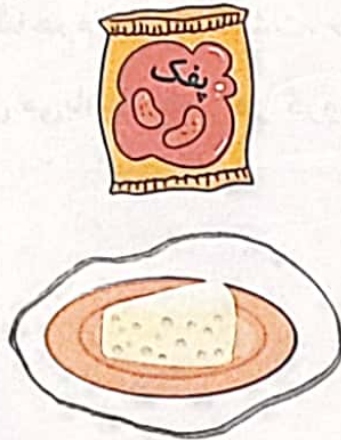
(۴) مهمانی رفتن

(۳) ورزش کردن ✓

(۲) زیاد خوابیدن

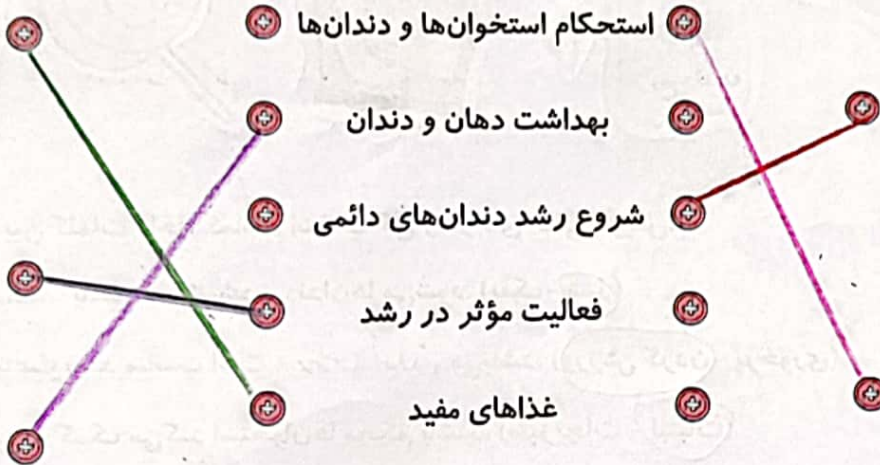
(۱) بازی‌های کامپیوتری

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



## 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 بخوایم. ✓

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 - پیس - تخم مرغ - کبزی - نوشابه - میوه

الف: خوراکی‌های مفید

نان - تخم مرغ - کبزی - میوه

ب: خوراکی‌های غیر مفید

پیس و نوشابه



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



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



- الف: مصرف ..... باعث محکم شدن دندان‌ها می‌شود. (بفک-شیر)
- ب: یکی از عواملی که باعث رشد مناسب است ..... می‌باشد. (ورزش کردن- پر خوری)
- پ: خوردن ..... کمک می‌کند استخوان‌ها محکم باشند. (سبزیجات- لبنیات)

با کمک نقشه‌ی مفهومی کامل کن.

