



موضوع:

تاریخ:

نام و نام خانوادگی:

هدف:



سوالات فصل یازده *من رشد می کنم*

۱- دوره های مختلف زندگی را نام ببرید ؟ جنینی - نوزادی - کودکی - نوجوانی

- جوانی - میانسالی - سالمندی (پیری)

۲- شما اکنون در کدام دوره ی زندگی خود قرار دارید ؟ کودکی.

۳- رشد یعنی چه ؟ بزرگ شدن موجودات زنده را رشد می گویند.

۴- آیا رشد همه ی افراد یکی است ؟ خیر. چرا ؟ به علت تغذیه و فعالیت های بدنی متفاوت ، بعضی ها بیشتر و بعضی ها کمتر رشد می کنند. همچنین آب و هوای سالم در رشد انسان ها موثر می باشد.

۵- چند نمونه از نشانه های رشد در دوره ی نوزادی و کودکی را نام ببرید ؟ افزایش قد و وزن - در آمدن دندان های شیری - جایگزینی دندان های شیری با دندان های دایمی.

۶- چند نمونه از تغییرات بدنی خود را از نوزادی تا هشت سالگی نام ببرید ؟ زیاد شدن وزن - افزایش قد - در آمدن دندان - افتادن دندان های شیری

۷- از نوزادی تا هشت سالگی چه کارهایی یاد گرفته ای؟ راه رفتن بدون کمک دیگران - نوشتن - حفظ کردن شعر - لباس پوشیدن و.....

۸- چه روش هایی برای سالم رشد کردن پیشنهاد می کنید ؟ تغذیه ی مناسب -



- استراحت کافی - رعایت بهداشت - ورزش - زندگی در آب و هوای سالم.
- ۹- چرا باید از دندان های شیری خود مراقبت کنیم ؟ برای اینکه دندان های دایمی درست در بیایند و خوب رشد کنند.
- ۱۰- برای مراقبت از دندان ها چه کارهایی باید انجام دهیم ؟ مسواک زدن به موقع - استفاده از نخ دندان - زیاد نخوردن شیرینی و شکلات.
- ۱۱- خوردن لبنیات چه فایده هایی دارد ؟ کمک می کند تا دندان ها و استخوان های ما خوب رشد کنند و محکم شوند.
- ۱۲- ما باید لبنیات..... پاکیزه.....و... سالممصرف کنیم.
- ۱۳- چند غذا نام ببر که از گیاهان به دست می آیند ؟ نان - انواع مربا ها و....
- ۱۴- چند غذا نام ببر که از جانوران به دست می آیند ؟ شیر - کره - انواع گوشت.
- ۱۵- ما غذا های خود را از کجا تامین می کنیم ؟ از گیاهان و جانوران.
- ۱۶- آیا می شود به جای لبنیات از بستنی استفاده کرد ؟ خیر. چون بستنی علاوه بر شیر، چربی و شکر دارد که زیاده روی در مصرف بستنی برای سلامتی ضرر دارد