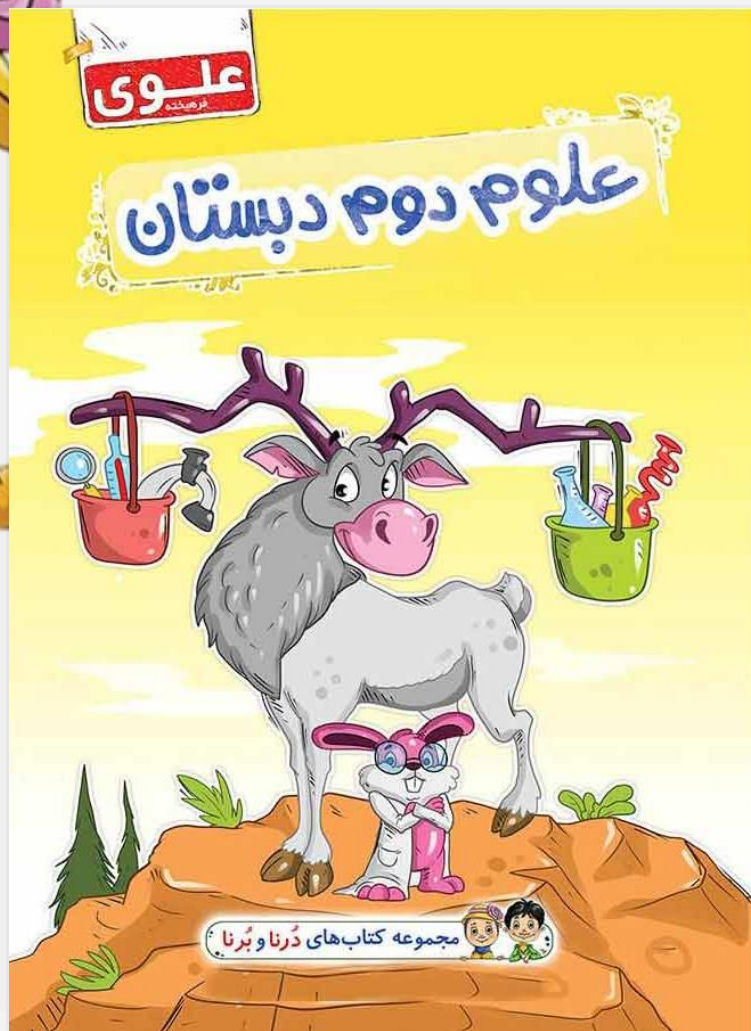




درسی یازدهم

من رشد کرده‌ام

درسنامه



امروز از تلویزیون مستندی درباره‌ی مراحل رشد انسان و غذاهایی که برای بدن مفید و مضر هستند پخش شد.
خانم دکتر در این برنامه مطالبی را بیان کرد و به نکات زیر اشاره نمود:
همه‌ی انسان‌ها مراحل زندگی مشترکی دارند که به ترتیب زیر است:



عوامل زیادی در رشد خوب ما انسان‌ها مؤثر است. از جمله‌ی این عوامل می‌توان به تغذیه‌ی سالم، ورزش کردن، بازی کردن، رعایت بهداشت، آب و هوای سالم و ... اشاره کرد.

سلامتی تک‌تک اعضای بدن در رشد و زندگی بهتر تأثیر گذار هستند.

دندان‌ها قسمتی از بدن انسان هستند که در طول دوران رشد تغییرات گوناگونی دارند. در ابتدا انسان‌ها دندان ندارند،



سپس دندان‌های شیری در دهان آن‌ها ظاهر می‌شود. پس از مدتی و از حدود هفت سالگی

این دندان‌های شیری می‌افتند و جای آن‌ها را دندان‌های دائمی می‌گیرند. مواظبت از

دندان‌های شیری باعث می‌شود فضای بین دندان‌ها خالی نماند هنگامی که دندان‌های

دائمی شروع به رویش می‌کنند مرتب و منظم سرجای خود درآیند.

برای داشتن دهانی سالم باید از دندان‌ها و لثه‌هایمان مراقبت کنیم؛ یعنی تغذیه‌ی سالم داشته باشیم، خوراکی شیرین

کم‌تر بخوریم، حداقل دو بار در روز مسواک بزنیم و به طور مرتب برای معاینه به دندان‌پزشکی مراجعه کنیم.

وعده‌های غذایی در رشد و سلامت بدن بسیار مؤثر هستند. بهترین میان وعده‌ها: میوه و سبزیجات، شیر، آبمیوه‌ی تازه و نان و پنیر هستند.

بعضی از خوراکی‌ها مانند پفک، نوشابه، سوسیس، کلباس، آبمیوه‌های پاکتی و ... با این که خوشمزه‌اند اما باید سعی کنیم از آنها استفاده نکنیم.



خوراکی‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند:

۱- خوراکی‌هایی که از جانوران به دست می‌آیند، مانند: ماست، شیر، گوشت و...

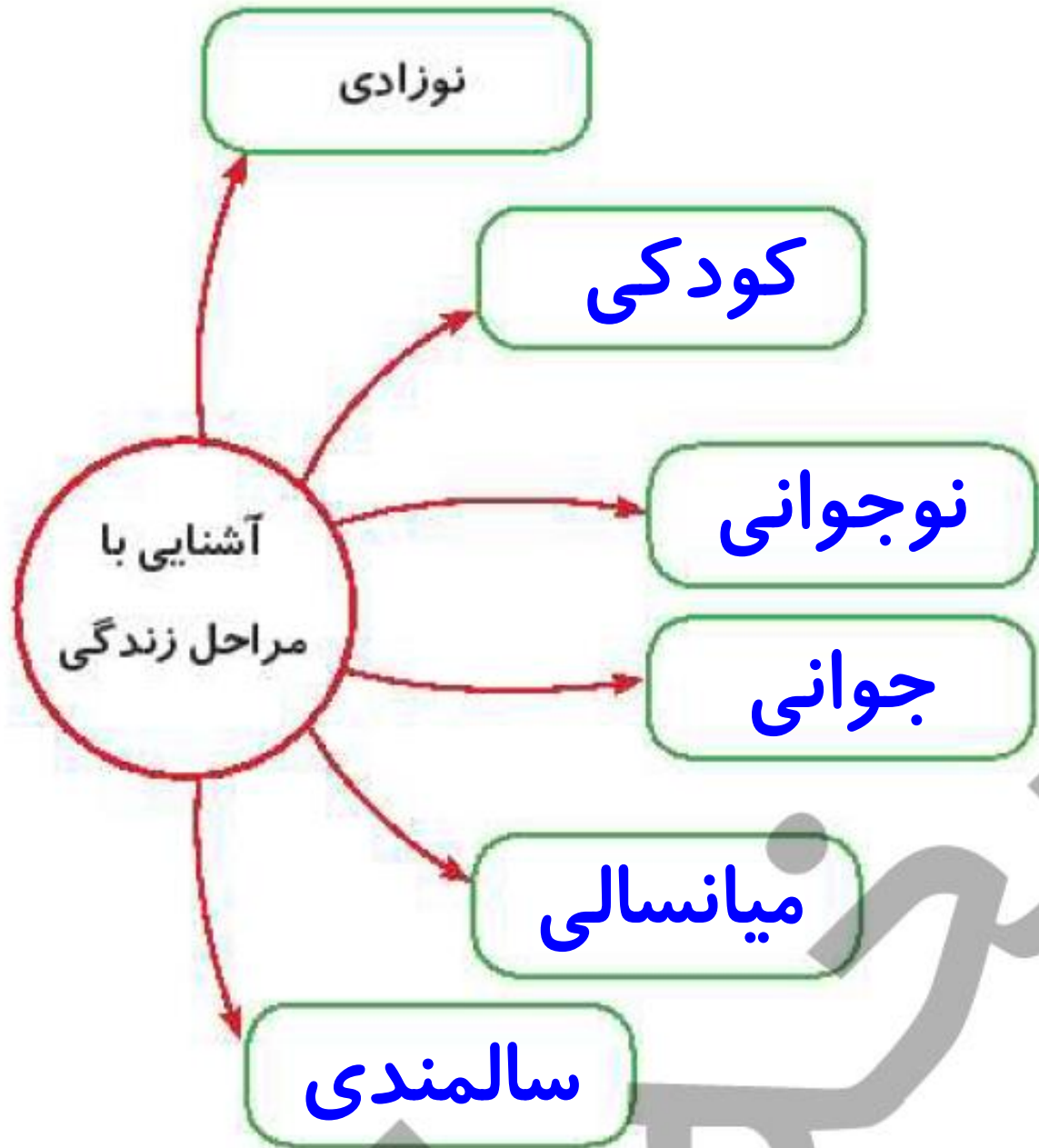
۲- خوراکی‌هایی که از گیاهان به دست می‌آیند، مانند: برنج، نان و ...

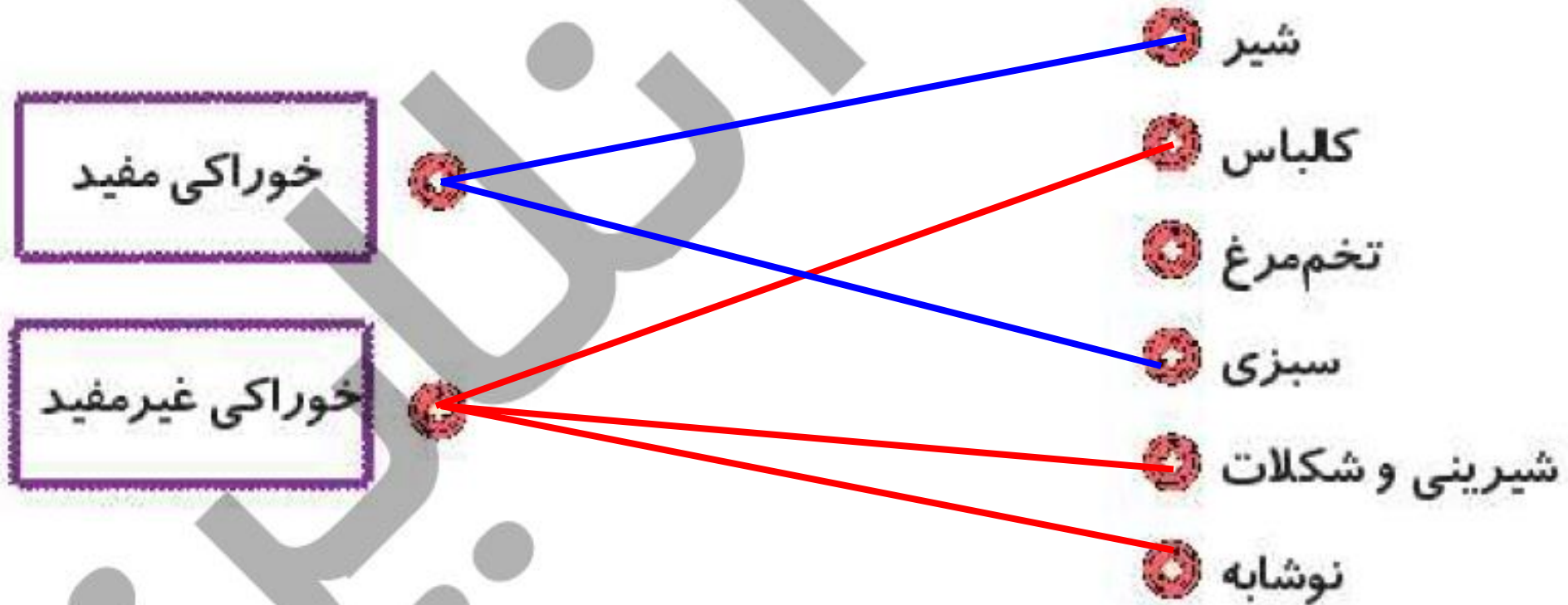
باید بدانیم که هر دو گروه از خوراکی‌ها به گونه‌ای برای رشد سلامت بدن انسان‌ها مفید هستند.

خوردن شیر و انواع لبنیات برای رشد بدن لازم است و موجب استحکام دندان‌ها و استخوان‌هایمان می‌شود.



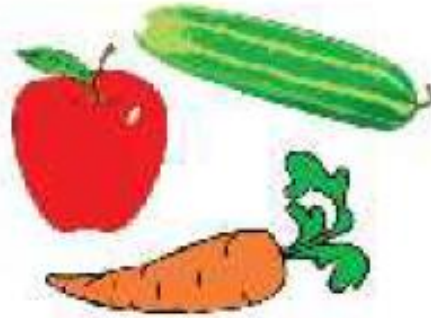
۱ با کمک نقشه‌ی مفهومی کامل کن.





برای داشتن بدنی سالم کدام یک مناسب است؟

۳

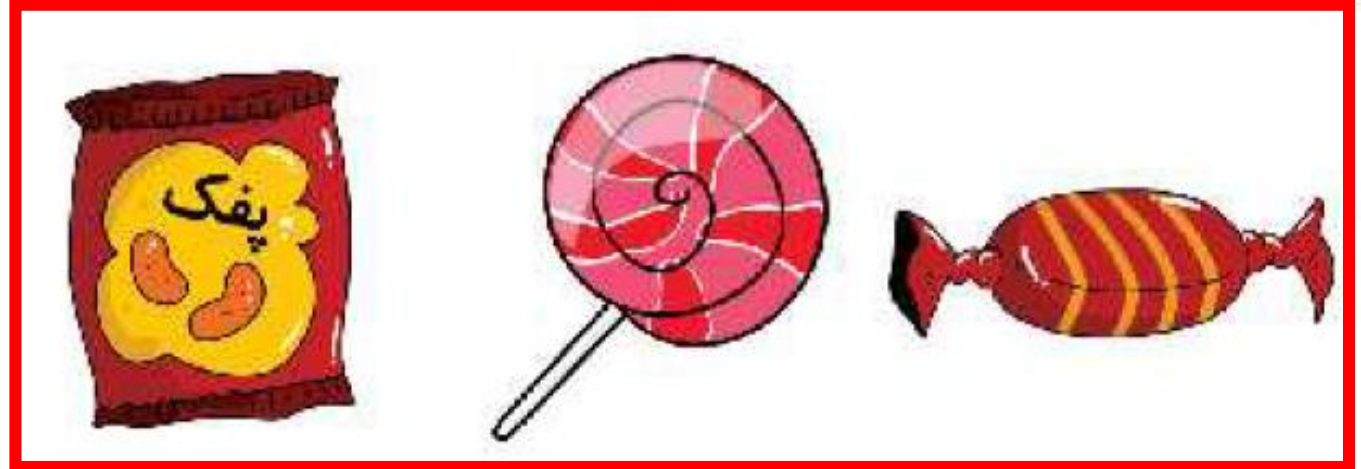
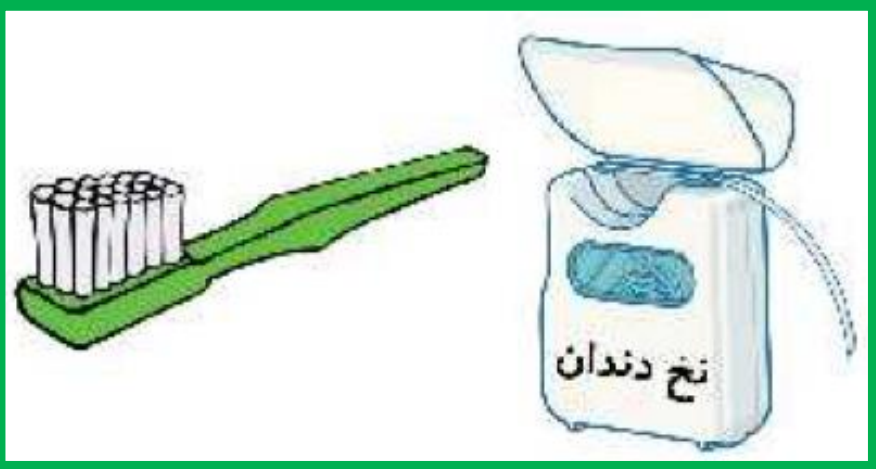


به کدام دندان‌ها شیری می‌گویند؟

۴

دندان‌هایی که از شش ماهگی تا ۲ سالگی می‌رویند و از ۶ سالگی می‌افتند.

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

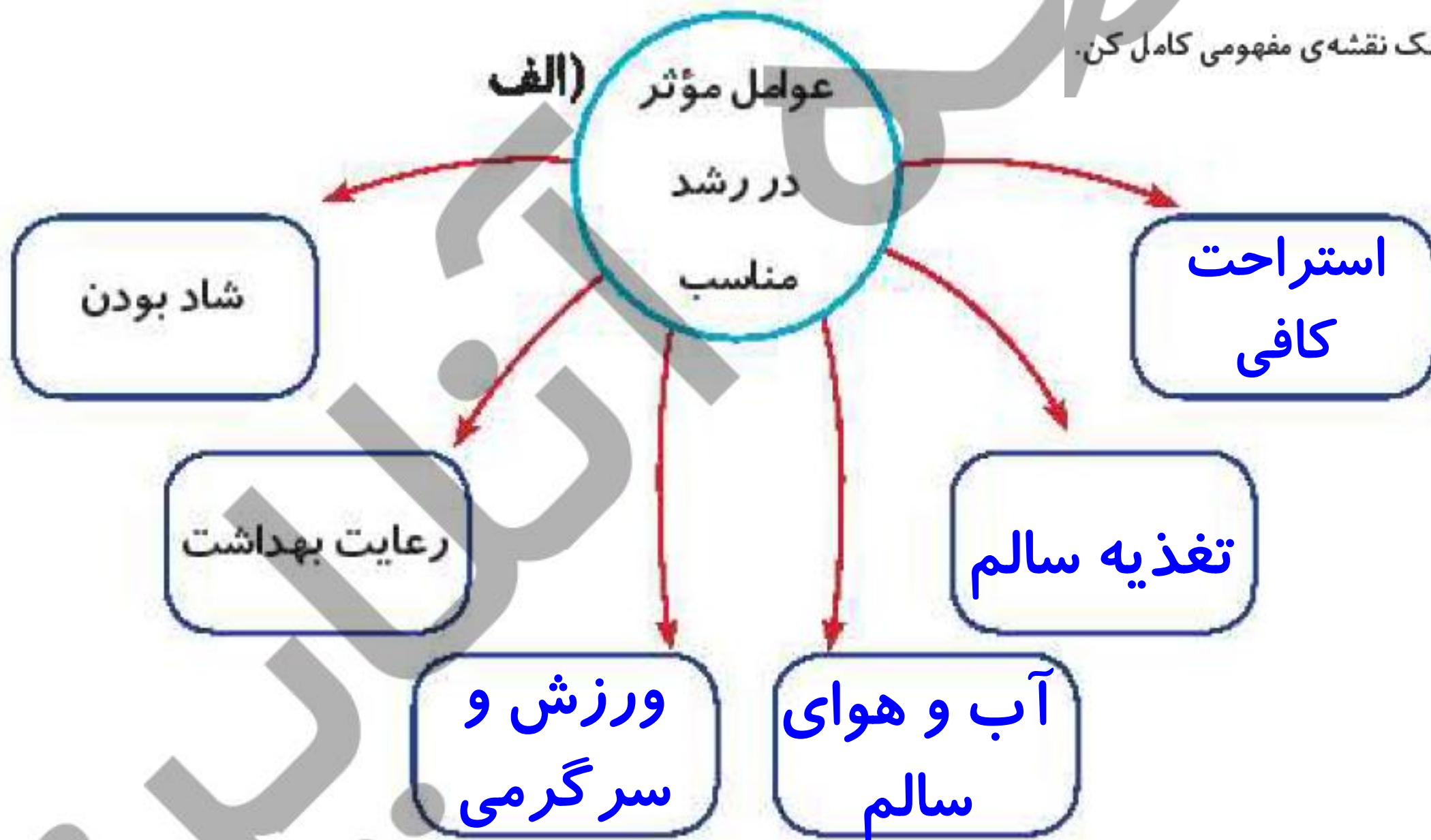


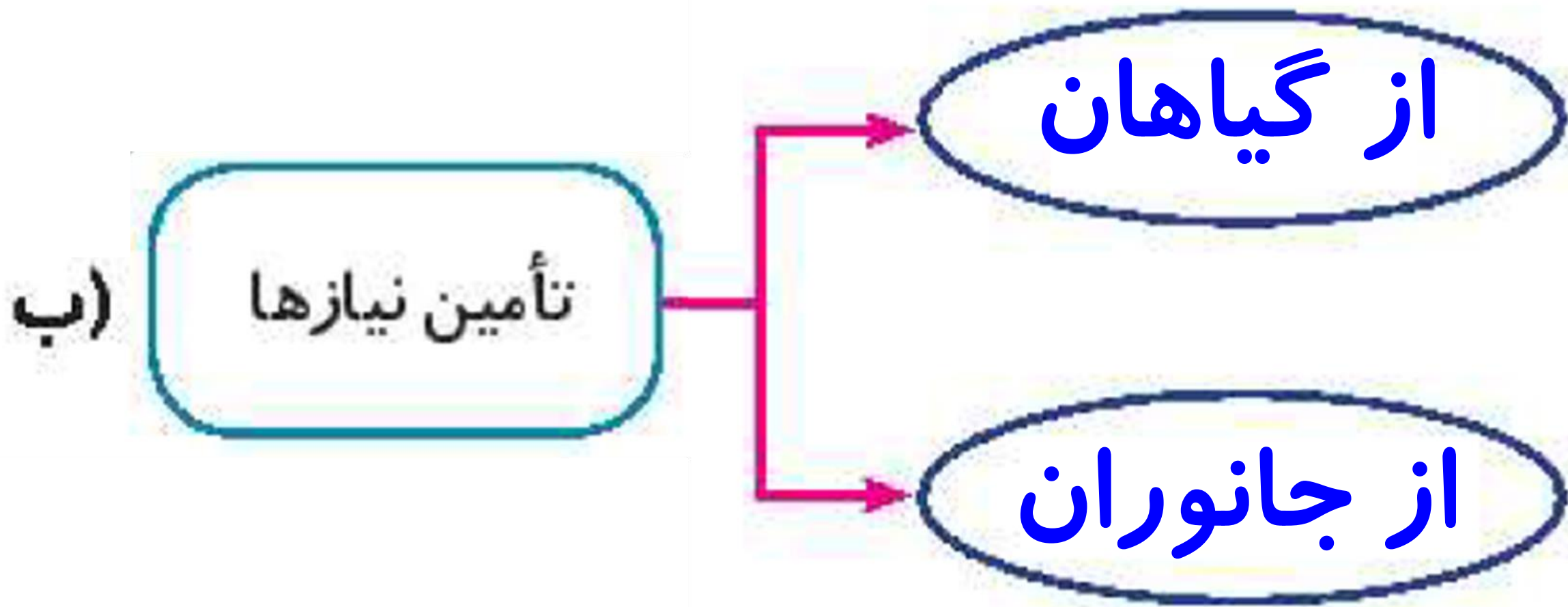
۲ گزینه‌ی مناسب را از بین کلمات داخل کمانک انتخاب کن و در جای خالی بنویس.

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

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

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





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



		استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها	
		بهداشت دهان و دندان	
		شروع رشد دندان‌های دائمی	
		فعالیت مؤثر در رشد	
		غذاهای مفید	

 (۶ سالگی)



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.

خوراکی‌های داده شده را در جای مناسب خود قرار بده.

نان - چیپس - تخم‌مرغ - سبزی - نوشابه - میوه

نان - تخم مرغ - سبزی - میوه

الف: خوراکی‌های مفید

چیپس - نوشابه

ب: خوراکی‌های غیرمفید

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

ورزش – خواب کافی – تغذیه سالم

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

مسواک زدن – کشیدن نخ دندان – نخوردن خوراکی‌های شیرین

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

کدام گزینه جزء عوامل مؤثر در رشد مناسب است؟

(۱) بازی‌های کامپیوتری

(۲) زیاد خوابیدن

(۳) ورزش کردن

(۴) مهمانی رفتن

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

