

## تمرین

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



۶ سالگی

استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها

بهداشت دهان و دندان

شروع رشد دندان‌های دائمی

فعالیت مؤثر در رشد

غذاهای مفید

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 - چیپس - تخم‌مرغ - سبزی - نوشابه - میوه

نان - تخم مرغ - سبزی - میوه

الف: خوراکی‌های مفید

چیپس - نوشابه

ب: خوراکی‌های غیرمفید

علوم دوم دبستان



# علوی

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

..... استراحت کافی - تغذیه سالم - ورزش کردن

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

..... مسواک زد و از نخ دندان استفاده کرد، هرچند وقت یک بار برای

چک کردن دندان‌ها به دندانپزشک مراجعه کرد.

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

کدام گزینه جزء عوامل مؤثر در رشد مناسب است؟

(۱) بازی‌های کامپیوتری (۲) زیادخوابیدن (۳) ورزش کردن (۴) مهمانی رفتن

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.