



موضوع:

تاریخ:

نام و نام خانوادگی:

هدف:

فصل یازدهم (من رشد می کنم)

<p>دوره های مختلف زندگی را نام ببرید ؟ جنینی - نوزادی - کودکی - نوجوانی - جوانی - میان سالی - سالمندی (پیری)</p>	<p>1</p>
<p>شما اکنون در کدام دوره ی زندگی خود قرار دارید ؟ کودکی</p>	<p>2</p>
<p>رشد یعنی چه ؟ بزرگ شدن موجودات زنده را رشد می گویند .</p>	<p>3</p>
<p>مهم ترین علامت رشد در دوران کودکی چیست ؟ تغییر اندازه های بدن</p>	<p>4</p>
<p>آیا رشد همه افراد یکی است ؟ چرا ؟ خیر - 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 .</p>	<p>5</p>
<p>خوردن چه غذاهایی برای بدن ضرر دارد ؟ غذاهای خیلی شیرین و چرب و شور</p>	<p>6</p>
<p>چند نمونه از نشانه های رشد در دوره ی نوزادی و کودکی را نام ببرید ؟ افزایش قد و وزن - در آ مدن دندان های شیری - جایگزینی دندان های شیری با دندان های دایمی</p>	<p>7</p>
<p>از نوزادی تا هشت سالگی چه کارهایی یاد گرفته ای ؟ راه رفتن بدون کمک دیگران - نوشتن - حفظ کردن شعر و سوره - لباس پوشیدن و</p>	<p>8</p>



موضوع:

تاریخ

نام و نام خانوادگی

هدف:

9	برای اینکه خوب رشد کنیم به چه چیزهایی نیاز داریم؟ (1) نیاز به غذا (2) نیاز به ورزش و استراحت کافی (3) رعایت بهداشت - ورزش - زندگی در آب و هوای سالم
10	چرا باید از دندان های شیری خود مراقبت کنیم؟ برای اینکه دندان های دائمی درست در بیایند و خوب رشد کنند.
11	برای مراقبت از دندان ها چه کارهایی باید انجام دهیم؟ مسواک زدن به موقع - استفاده از نخ دندان - زیاد نخوردن شیرینی و شکلات.
12	چه غذاهایی باعث رشد بدن می شوند؟ شیر و لبنیات
13	خوردن لبنیات چه فایده هایی دارد؟ کمک می کند تا دندان ها و استخوان های ما خوب رشد کنند و محکم شوند.
14	ما باید لبنیات پاکیزه و سالم مصرف کنیم.
15	چرا باید غذاهای روزانه و هفتگی گوناگون باشد؟ زیرا بدن ما به انواع ویتامین ها نیاز دارد.
16	چند غذا نام ببر که از گیاهان به دست می آیند؟ نان - انواع مربها و
17	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.



موضوع:

تاریخ:

نام و نام خانوادگی:

هدف:

18	چند غذا نام ببر که از جانوران به دست می آید؟ شیر - کره - انواع گوشت ها
19	ما غذاهای خود را از کجا تامین می کنیم؟ از گیاهان و جانوران
20	انجام دادن چه کارهایی بدن را قوی می کند؟ ورزش و بازی
21	چگونه می فهمید که بدن شما در حال رشد است؟ از روی اندازه لباس هایمان - عکس ها - بلند شدن مو و ناخن ها
22	میکروب ها چه موجوداتی هستند؟ میکروب ها موجودات زنده ریزی هستند که با چشم دیده نمی شوند و برای سلامتی انسان ضرر دارند. میکروب ها را باید با میکروسکوپ دید .
23	شست و شوی دست با آب و صابون چه فرقی با شستشوی دست بدون صابون دارد؟ شستن دست ها با صابون باعث از بین رفتن میکروب ها و آلودگی دست می شود . ولی با شستن دست بدون صابون و مایع دستشویی آلودگی دست را از بین نمی برد .
24	در شبانه روز چند نوبت باید مسواک زد؟ و چه وقت هایی؟ در شبانه روز 3 نوبت و بعد از هر بار غذا خوردن باید مسواک زد و شب ها قبل از خواب حتما باید مسواک زد .