بخوان و بیاموز

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 مدّتی 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 مرتّب و منظّم 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 مرتّب برای معاینه به دندان‌پزشکی مراجعه کنیم.

Scanned with CamScanner

علـوی

وعده‌های غذایی در رشـد و سـلامت 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، کالباس، آبمیوه‌های پاکتی و ... با این‌که 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.

بیشتر بدانیم

رویش دندان‌ها سه مرحله دارد:

۱- مرحله‌ی دندان‌های شیری که از ۶ تا ۸ ماهگی آغاز و تا ۲۴ ماهگی ادامه پیدا می‌کند. این دندان‌ها ۲۰ تا هستند.

۲- مرحله‌ی دندان‌های همیشگی (دائمی) بین ۶ تا۲۱ سالگی است. این دندان‌ها ۳۲ تا هستند.

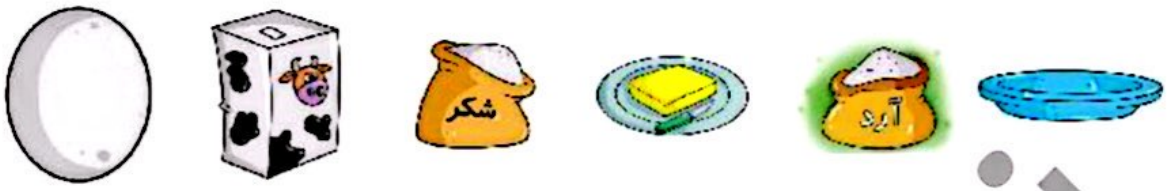
۳- مرحله‌ی وسـط که بین ۶ تا ۱۲ سـالگی است و طی آن تعدادی دندان شیری و تعدادی از دندان‌های همیشگی در دهان و جود دارند. در شش سالگی یک دندان آسیا پشت دندان آسیای دوم شیری رویش می‌کند بدون این‌که دندان شیری بیفتد.

نسخه آنلاین
Scanned with CamScanner

بخوان و بیاموز

امروز روز جشن تولّد برنا است.

آن‌ها با کمک مادربزرگ در حال درست کردن کیک هستند. مادربزرگ گفت برای کیک به مواد زیر نیاز داریم:



درنا: «مادربزرگ مواد چیست؟»

مادربزرگ: «دختر گلم، به چیزهایی که در اطراف خود می‌بینیم، مادّه می‌گوییم، بعضی از مواد جای کمی می‌گیرند. مانند: نمکدان، مسواک، لیوان و قاشق.

ولی بعضی از مواد فضای بیش‌تری را می‌گیرند، مانند: مبل، تلویزیون، اتومبیل، یخچال، کولر و تخت خواب.

بعضی از مواد خوراکی هستند: مانند: میوه‌جات، انواع لبنیات مانند شیر و ماست و یا برنج و گندم، ولی برخی دیگر خوراکی نیستند، مانند: مجسّمه، کیف، کفش و...»

مادربزرگ مقداری شیر را درون ظرف شیشه‌ای ریخت. سپس مقداری کره را هم در ظرف دیگری گذاشت.

درنا گفت: «مادربزرگ، چرا شیر به شکل هر ظرفی که در آن می‌ریزیم درمی‌آید ولی کره تغییر شکل نمی‌دهد؟»

مادربزرگ: دختر گلم، برخی از مواد جامد، مایع و برخی دیگر گاز هستند.

به موادی که شکل ثابت و معیّنی دارند، جامد می‌گویند مثل این قاشق و به موادّی که شکل معیّنی ندارند و به شکل ظرف

Scanned with CamScanner

علـوی

خود درمی‌آیند مایع می‌گویند مثل شیر. گازها شکل معیّنی ندارند و همه‌جا پخش می‌شوند مثل هوا.

در این لحظه مادر که مشغول تهیه شام تولد بود گفت: دخترم می‌خواهم مثالی بزنم تا با تغییر حالت مواد بیش‌تر آشنا شوی.

مـادر چنـد یخ را داخل لیـوان ریخت و گفت این یخ‌ها در ابتدا حالت جامد دارند اما پس از چند دقیقه به خاطر گرما ذوب شده و مایع می‌شوند.

درنا پرسید: مادر اگر به آب باز هم گرما بدهیم چه اتّفاقی می‌افتد؟

مادر آب را درون ظرف ریخت و روی اجاق گاز قرار داد.

درنا با هیجان گفت: مادر جان آب بر اثر گرما به صورت بخار درآمد.

در این هنگام برنا که با پدر به خرید رفته بود از راه رسید و درنا تمام چیزهایی را که یاد گرفته بود برایش تعریف کرد.

بیشتر بدانیم

هـوا مخلوطـی از گازهایی اسـت که ما نمی‌توانیـم آن‌ها را ببینیم. گازهای تشـکیل دهنده‌ی هوا، نیتروژن، اکسـیژن، کربن دی‌اکسید و ... است.

هلیوم گازی است که هفت برابر از هوا سبک‌تر است و باعث حرکت بالون‌های بزرگ در هوا می‌شود.

Scanned with CamScanner

بخوان و بیاموز

جشن تولّد به پایان رسید و مهمان‌ها به خانه‌های خود بازگشتند.

مادربزرگ که مشغول شستن ظرف‌ها بود گفت: «بچّه‌ها برای شستن ظرف‌هایی که چرب است باید از آب گرم و مایع ظرف‌شویی و وقتی دستمان کثیف و چرب است باید از آب گرم و صابون استفاده کنیم.

این طوری چربی‌ها بهتر و سریع‌تر از روی ظرف‌ها و دست‌هایمان پاک می‌شود.

در هنگام جمع کردن وسایل یکی از بچّه‌ها گفت: «مادرجان من روغن، عدس، نخودها و برنج‌های خشک را داخل یخچال گذاشتم برای همین داخل آن دیگر جا ندارد.»

مادر لبخندی زد و گفت: «لازم نیست همه‌ی مواد را در جای سرد نگه داریم، فقط مواد «تر» اگر در جای گرم باشند فاسد می‌شوند. حالا روغن و حبوبات را از یخچال خارج کن و داخل قفسه‌های کابینت قرار بده و به جای آن‌ها باقی مانده برنج، کیک و ژله‌ها را داخل یخچال بگذار.»

پدر هم که در حال جمع‌آوری زباله‌ها و قرار دادن آن‌ها در کیسه‌های مختلف بود گفت:

«بچّه‌ها باید زباله‌های تر و خشک را از یکدیگر تفکیک کنیم تا قابل بازیافت باشند.»

«بچّه‌های گلم، بسیاری از زباله‌ها را می‌توان بازیافت کرد.»

بازیافت زباله یعنی: تبدیل زباله‌ها به موادّ اولیه و استفاده دوباره‌ی آن‌ها در ساخت موادّ مشابه.

یکی از مهم‌ترین فواید بازیافت زباله، کاهش حجم زباله‌هایی است که توسط انسان‌ها بر روی کره زمین تولید می‌شود.

نسخه آنلاین

Scanned with CamScanner

سالانه هزینه زیادی صرف دفن زباله‌ها می‌شود.

مقدار زیادی از زباله‌ها سوزانده می‌شوند که این امر موجب آلوده شدن هوا می‌شود.

همچنین مقداری از زباله‌ها در زیر زمین دفن می‌گردند که پس از مدّتی، زباله‌های دفن شده سمّی تولید می‌کنند که می‌تواند باعث آلوده شدن نهرها و رودخانه‌های نزدیک خود شوند.»

مادربزرگ ادامه داد: «یکی از علّت‌های بازیافت زباله حفظ محیط‌زیست است. ولی دلایل دیگری هم برای بازیافت زباله وجود دارد. مثلاً با بازیافت کاغذهای غیرقابل استفاده، می‌توان آن‌ها را در ساخت موادی مثل پاکت، کارتن، مداد رنگی و وسایل دیگر به کار برد. بنابراین با این کار از قطع کردن تعداد زیادی از درختان که برای تولید مواد کاغذی استفاده می‌شوند، جلوگیری خواهد شد.»

مادربزرگ گفت: برخی از زباله‌ها به محیط‌زیست آسیب زیادی وارد می‌کنند: مثلاً تجزیه کیسه‌های نایلونی بین ۵۰ تا ۷۰۰ سال و ظروف شیشه‌ای نزدیک به هزار سال طول می‌کشد. بنابراین واضح است که در صورت بازیافت نشدن این گونه زباله‌ها با گذشت زمان، صدمه جبران‌ناپذیری به محیط‌زیست وارد خواهد شد.

بچّه‌ها تصمیم گرفتند گزارشی درمورد تفکیک زباله بنویسند و به کلاس ببرند.

بیشتر بدانیم

نماد بازیافت (سه فلش): بیان کننده‌ی کاهش مصرف، استفاده‌ی مجدد و بازیافت است.

Scanned with CamScanner