



فوتوب است بدانیم

آیا می‌دانید دانشمندان چگونه مسئله‌ی خود را حل می‌کنند؟ آن‌ها در مورد مشکل و مسئله فکر می‌کنند و آن را به شکل یک پرسش مطرح می‌کنند. دانشمندان برای پیدا کردن پاسخ پرسش خود اطلاعات جمع‌آوری می‌کنند. برای جمع‌آوری اطلاعات از کتاب‌ها، مجله‌ها، پرسش‌نامه، اینترنت و ... استفاده می‌کنند.

سپس اطلاعات به‌دست آمده را در یک جدول می‌نویسند و بررسی می‌کنند تا به پاسخ پرسش خود برسند. در آخر، نتیجه‌ی کار و پاسخ پرسش خود را گزارش می‌دهند و عقیده و نظر خود را نیز درباره‌ی آن بیان می‌کنند.

عاطفه و شقایق در یک مدرسه که تقریباً ۷۰۰ نفر دانش‌آموز دارد درس می‌خوانند. آن‌ها متوجه شدند که بیش‌تر روزها حیاط مدرسه در زنگ‌های تفریح پر از آشغال است. آن‌ها به معلم خود گفتند: ما از کثیف بودن حیاط مدرسه ناراحتیم. چرا حیاط مدرسه کثیف است؟ معلم گفت: بهتر است پرسش خود را بنویسید سپس آن را از هم کلاسی‌ها، دانش‌آموزان دیگر و ... بپرسید.

شقایق و عاطفه پرسش خود را نوشتند و اطلاعاتی را جمع‌آوری کردند. جواب افراد به این شرح بود:

شغل: مدیر مدرسه

نام و نام خانوادگی: فروغی

سؤال: چرا حیاط مدرسه کثیف است؟

جواب: چون بچه‌ها آشغال زیادی در حیاط می‌ریزند.

شغل: معلم پایه‌ی سوم

نام و نام خانوادگی: رحیمی

سؤال: چرا حیاط مدرسه کثیف است؟

جواب: ۱- بچه‌ها آشغال‌هایشان را در سطل زباله نمی‌ریزند.

۲- خدمتگزار مدرسه فقط یک بار حیاط را تمیز می‌کند.



شغل: خدمتگزار مدرسه

نام و نام خانوادگی: محمد قربانی

سؤال: چرا حیاط مدرسه کثیف است؟

جواب: چون بچه‌ها اصلاً نظافت را رعایت نمی‌کنند.

شغل: دانش آموز کلاس سوم

نام و نام خانوادگی: سعیده محمدی

سؤال: چرا حیاط مدرسه کثیف است؟

جواب: سطل‌های آشغال مدرسه کم است.

شغل: دانش آموز کلاس چهارم

نام و نام خانوادگی: معصومه حمیدی

سؤال: چرا حیاط مدرسه کثیف است؟

جواب: چون هر کس هر چه می‌خورد، آشغال آن را روی زمین می‌اندازد.

شغل: دانش آموز کلاس سوم

نام و نام خانوادگی: نگار درخشنده

سؤال: چرا حیاط مدرسه کثیف است؟

جواب: خدمتگزار حیاط مدرسه را تمیز نمی‌کند.

شغل: دانش آموز کلاس پنجم

نام و نام خانوادگی: حمیده سعیدی

سؤال: چرا حیاط مدرسه کثیف است؟

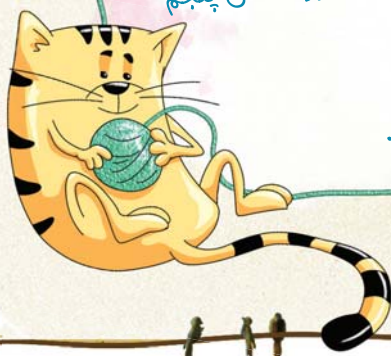
جواب: تعداد دانش آموزان مدرسه‌ی ما خیلی زیاد است و بچه‌ها هم خیلی آشغال می‌ریزند.

شغل: دانش آموز کلاس پنجم

نام و نام خانوادگی: لاله معصومی

سؤال: چرا حیاط مدرسه کثیف است؟

جواب: چون سطل آشغال‌های مدرسه کوچک و همیشه پر است.





به شقایق و عاطفه کمک کن تا با توجه به اطلاعات به دست آمده، جدول زیر را کامل کنند.



چرا حیاط مدرسه کثیف است؟



پاسخ‌ها	بچه‌ها در حیاط مدرسه آشغال می‌ریزند.	خدمتگزار حیاط را به خوبی تمیز نمی‌کند.	_____
تعداد افراد	_____	_____	_____

شقایق و عاطفه در پایان، گزارش زیر را آماده کردند تا در کلاس برای دوستان خود بخوانند.

### برگه‌ی ارائه‌ی گزارش کار

موضوع: چرا حیاط مدرسه کثیف است؟ پژوهشگران: ۱- عاطفه امینی ۲- شقایق نوروزی

نام مدرسه: ایمان

کلاس: سوم

نام معلم: خانم رحیمی

مهم‌ترین عامل کثیفی حیاط، رعایت نکردن بهداشت توسط دانش‌آموزان مدرسه است. ★

تعداد سطل‌های آشغال حیاط مدرسه کم است. ★

پیشنهاد می‌کنیم:

۱- بچه‌ها آشغال‌های خود را داخل سطل زیاده بریزند. هر کس خودش این کار را انجام دهد و از دوستش هم بخواهد که همین کار را انجام دهد.

۲- از مدیر خواهش می‌کنیم تعدادی سطل آشغال بزرگ‌تر برای حیاط مدرسه تهیه کند.

۳- از ناظم مدرسه می‌خواهیم چند دانش‌آموز را به عنوان نگهبان پاکیزگی حیاط انتخاب کند، آن‌ها پاکیزه نگه‌داشتن حیاط را به دانش‌آموزان یاد آوری کنند.



۱) با توجه به کار شقایق و عاطفه به سؤالات زیر پاسخ بده.

اولین مرحله‌ی کار شقایق و عاطفه برای حل مشکل چه بود؟

طرح پرسش  جمع‌آوری اطلاعات

مرتب کردن اطلاعات  تهیه‌ی گزارش

شقایق و عاطفه از چه روشی برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده کردند؟

مصاحبه  پرسش‌نامه  مراجعه به کتابخانه

آنها پس از جمع‌آوری اطلاعات چه کاری انجام دادند؟

---

---

آخرین مرحله‌ی کار این دانش‌آموزان چه بود؟

طرح پرسش  جمع‌آوری اطلاعات

مرتب کردن اطلاعات  تهیه‌ی گزارش

۲) مراحل کار شقایق و عاطفه را به ترتیب بنویس.

---

---

---

---

---





A large rectangular area with horizontal blue lines, intended for writing.

یادداشت



# درس دوم:

## خوراکی ها

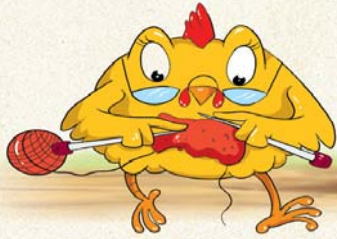


انسان‌ها برای حرکت کردن، کار کردن، فکر کردن، نوشتن و ... به غذای سالم نیاز دارند.  
هریک از گروه‌های غذایی، بعضی از نیازهای بدن ما را برآورده می‌کنند.



۱) سامان غذاهایی را که در یک روز مصرف کرده در جدول زیر نوشته است.

صبحانه	آب پرتقال، شیر، کره، پنیر، نان
ناهار	عدس پلو، دوغ، سالاد
میان وعده	دو عدد سیب، یک عدد پرتقال
شام	کوکوسبزی، ماست، نان



با توجه به جدول بالا، غذاهایی را که سامان مصرف کرده است در چهار گروه مواد غذایی قرار بده.

<p>گروه چربی‌ها</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>گروه نان و برنج (غلات)</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات، لبنیات و ... (پروتئین)</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>گروه میوه‌ها و سبزی‌ها</p> <hr/> <hr/> <hr/>



۲) سمانه خوراکی‌های زیر را در یک روز استفاده کرده است. با توجه به آن‌ها جدول زیر را کامل کن.







خوراکی‌های مفید

خوراکی‌های غیر مفید

نویز است بدانیم

غذای چرب و شیرین باعث اضافه وزن می‌شود. غذاهای شیرین دندان‌ها را خراب می‌کند. پسته، گردو و ... مواد معدنی مهمی دارند و دارای چربی مفید هستند. غذاهای شور و خوردن نمک زیاد نیز برای انسان ضرر دارد.

در جدول زیر نوع گروه غذایی هر کدام از خوراکی‌ها را مشخص کن.

گروه گوشت و ...	گروه میوه و سبزی	گروه غلات	گروه چربی
			
			
			
			





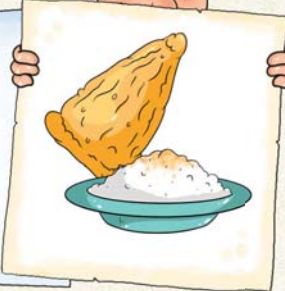


۳) چهار نفر از دانش آموزان کلاس سوم اطلاعاتی را در مورد گروه‌های غذایی جمع آوری کرده‌اند. با توجه به این اطلاعات به سؤالات پاسخ بده.

به بدن ما انرژی می‌دهند.

بهتر است از نان سبوس‌دار استفاده کنیم.

ویتامین‌ها و مواد لازم را به بدن ما می‌رسانند.

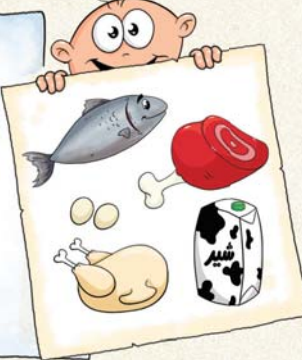


برای ساخته شدن ماهیچه‌ها و استخوان‌های بدن به این غذاها نیاز داریم.

موجب رشد بدن می‌شوند.

زخم‌ها را بهبود می‌بخشند.

سبب خون‌سازی و افزایش مقاومت بدن ما می‌شوند.

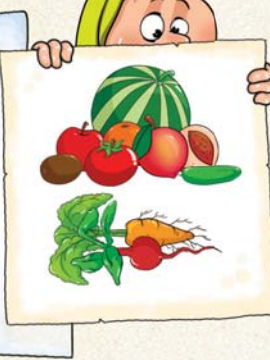


ویتامین‌های بدن ما با خوردن میوه و سبزی کامل می‌شود.

مصرف این مواد به هضم بهتر غذا کمک می‌کند.

خوردن میوه و سبزی به سلامت پوست کمک می‌کند.


بدن ما را در مقابل بیماری‌ها مقاوم می‌کند.



به بدن ما انرژی می‌دهند.

مصرف زیاد این مواد غذایی باعث چاقی و بیماری‌های قلبی می‌شود.

روغن زیتون، کنجد و آفتابگردان از چربی‌های مفید هستند.





✿ خوردن کدام گروه از مواد غذایی به هضم بهتر غذا کمک می کند؟

\_\_\_\_\_

✿ استفاده از کدام نوع نان برای سلامتی بهتر است؟

\_\_\_\_\_

✿ کدام گروه از مواد غذایی باعث افزایش مقاومت بدن در مقابل بیماری ها می شود؟

\_\_\_\_\_

✿ خوردن \_\_\_\_\_ به رشد استخوان کمک می کند.

✿ مصرف زیاد \_\_\_\_\_ باعث اضافه وزن و بیماری های قلبی می شود.

✿ روغن \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_ از چربی های مفید هستند.

۴) برای هر مورد، دو ماده ی غذایی بنویس.

\_\_\_\_\_ باعث رشد بدن می شود:

\_\_\_\_\_ به بدن ما انرژی می دهد:

نوب است بدانیم

صبحانه وعده ی غذایی بسیار مهمی است. زیرا پس از آن به مدت طولانی غذا نمی خوریم و از طرفی برای فعالیت روزانه نیز به انرژی زیادی نیازمندیم.



۵ کدام یک از این خوراکی‌ها برای صبحانه مناسب است؟ دور آن خط بکش.



۶ در سه روز گذشته از چه غذاهایی برای نهار و شام استفاده کرده‌ای؟ در جدول زیر بنویس.

روز سوم	روز دوم	روز اول	
			ناهار
			شام

فوتوب است بدانیم

بهتر است برای نهار از هر چهار گروه مواد غذایی استفاده کنیم. برای شام نیز باید از غذاهای کم حجم و ساده‌تر استفاده نمود.



۷ کدام یک از مواد غذایی زیر، مواد نگهدارنده دارد؟ علامت بزن.



فروپ است بدانیم

نگهدارنده‌ها موادّی شیمیایی یا طبیعی هستند که از فاسد شدن زود هنگام موادّ غذایی جلوگیری می‌کنند. تقریباً تمام موادّ غذایی صنعتی که در کارخانه‌ها تولید می‌شوند، موادّ نگهدارنده دارند. برخی از محققان معتقدند مصرف زیاد و طولانی‌مدت خوراکی‌هایی که موادّ نگهدارنده دارند، باعث کاهش سلامتی بدن می‌شود.

۸ با توجه به راهنمای هر ماده‌ی غذایی، جدول زیر را کامل کن.



نام خوراکی	محل نگهداری	تاریخ تولید	تاریخ انقضا	مدت نگهداری





۹ بخوان و پاسخ بده.

در محل زندگی شما چه غذایی بیش‌تر درست می‌شود؟

\_\_\_\_\_

تو چه غذایی را بیش‌تر دوست داری؟

\_\_\_\_\_

این غذا در کدام گروه مواد غذایی قرار می‌گیرد؟

\_\_\_\_\_

در یک روز چند وعده غذا مصرف می‌کنیم؟ نام ببر.

\_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_

مهم‌ترین وعده‌ی غذایی کدام است؟

\_\_\_\_\_

۱۰ خوراکی‌هایی که در طول روز استفاده می‌کنیم به چهار گروه تقسیم می‌شود. برای هر کدام

یک مثال بنویس.

گروه میوه‌ها و سبزی‌ها

گروه پروتئین‌ها

گروه چربی‌ها

گروه غلات



۱۱) دو نمونه از مواد غذایی را که مواد نگهدارنده دارند، نام ببر.

\_\_\_\_\_

۱۲) دو نمونه از چربی‌های خوب را بنویس.

\_\_\_\_\_


۱۳) برای شام باید از غذاهای \_\_\_\_\_ استفاده کنیم.


۱۴) در هنگام خرید مواد غذایی باید به \_\_\_\_\_ توجه کنیم.


۱۵) استفاده‌ی زیاد از \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_ به بدن آسیب می‌رساند.

۱۶) با توجه به تصاویر، در جاهای خالی کلمه‌ی مناسب بنویس.



\_\_\_\_\_ موجب رشد بدن می‌شود. 

\_\_\_\_\_ به بدن ما انرژی می‌دهد. 

\_\_\_\_\_ به بدن ما انرژی می‌دهد و بعضی از ویتامین‌ها و مواد لازم را به بدن ما می‌رساند. 

\_\_\_\_\_ به هضم بهتر غذا کمک می‌کند. 

