

- ۱- ماهیچه ها به استخوان ها وصل اند
- ۲- ماهیچه چه زمانی استخوان را حرکت می دهد؟ وقتی ماهیچه کوتاه می شود، استخوانی که به آن وصل است را می کشد و آن را به حرکت در می آورد
- ۳- وظیفه ماهیچه قلب و ماهیچه معده چیست؟ ماهیچه قلب خون را به حرکت در رگ ها به جریان در می آورد و ماهیچه معده نیز به گوارش غذا کمک می کند
- ۴- ماهیچه ها چه کارهایی در بدن را امکان پذیر می کنند؟ کارهایی مانند پلک زدن، حرکت چشم ها، تنفس، خندیدن و صحبت کردن، راه رفتن و دویدن را امکان پذیر می کند
- ۵- از ماهیچه های بدن مثال بزنید؟ ماهیچه های قلب، معده، دست و پا و صورت
- ۶- چه مواردی به شدت و نیرومند شدن ماهیچه ها کمک می کند؟ خوردن شیر، گوشت و تخم مرغ و لبنیات برای رشد ماهیچه ها لازم است و ورزش کردن نیز به نیرومند شدن ماهیچه کمک می کند
- ۷- حرکت ماهیچه دست چگونه است؟
حرکت دست ما در نتیجه جمع شدن ماهیچه های ما است. برای حرکت دست ابتدا ماهیچه ی روی بازو جمع شده و ساعد را به سمت بالا می آورد. در این حالت ماهیچه های پشت بازو آزاد و راست است. سپس ماهیچه های پشت بازو جمع شده و دست را به حالت راست نگه می دارد.
- ۸- هنگامی که به اندام ها و اعضای بدن خود دست می زنید، به بخش های سختی برخورد می کنید که به استخوان معروفند
- ۹- اسکلت را تعریف کنید؟ مجموعه ی استخوان های درونی بدن ما را اسکلت بدن می نامند که بیش از ۲۰۰ عدد می باشد
اسکلت بدن ما شامل سر، گردن، تنه، دست و پا می باشد
- ۱۰- کار اسکلت در بدن :
به بدن شکل و فرم می دهد
با کمک ماهیچه ها موجب حرکت می شود
از بخش های داخلی بدن محافظت می کند (قلب، شش، مغز و...)
تکیه گاه بدن است
- ۱۱- مفصل چیست؟ استخوان ها با رشته های محکم به هم وصل شده اند. به جایی که دو استخوان به هم وصل شده اند مفصل می گوئیم
- ۱۲- مفصل حرکت استخوان ها را امکان پذیر می کند
- ۱۳- در مفصل بین استخوان ها غضروف وجود دارد

- ۱۴- ستون مهره چیست؟ این بخش از بدن ما دارای مهره هایی است که روی هم چیده شده اند هر مهره یک سوراخ دارد. از روی هم قرار گرفتن این مهره ها لوله ای به وجود می آید که نخاع درون آن قرار دارد و ستون مهره ها با فضای لوله ای شکل داخل خود، از نخاع محافظت می کند
- ۱۵- پزشک نیز با عکس برداری از بخش آسیب دیده، آن بخش از استخوان را به وسیله گچ یا آتل بدون حرکت می کند تا ترمیم شود
- ۱۶- استخوان های ما زنده اند و از ماده محکمی درست شده اند. اگر استخوان ها آسیب ببینند می توانند ترمیم شوند
- از رفتارهایی که به سلامت اسکلت بدن کمک می کند مثال بزنید.
- درست بلند کردن اجسام سنگین
- درست نشستن بر روی صندلی هنگام کار و رانندگی
- از رفتارهای نامناسب که به بدن آسیب می رساند پرهیز کنیم تا به ستون مهره ها آسیب نرسد
- استفاده از کیف و کوله مناسب و انداختن کامل آن روی پشت
- ۱۷- قسمت های دستگاه عصبی را نام ببرید: مغز - نخاع - رشته های عصبی
- ۱۸- وظیفه مغز چیست؟ مغز مسئول و فرمانده این کارها و همه کارهای بدن است.
- ۱۹- وقتی در خواب هستیم مغز فعالیت قسمت های گوناگون بدنمان مانند قلب و شش را کنترل می کند.
- ۲۰- مغز توسط جمجمه محافظت می شود
- ۲۱- نخاع در کنترل فعالیت های بدن به مغز کمک می کند. نخاع توسط ستون مهره ها محافظت می شود
- ۲۲- میلیون ها رشته عصبی در مغز و نخاع وجود دارد
- ۲۳- رشته های عصبی را تعریف کنید؟
- این رشته ها در سراسر بدن ما پخش هستند. کار آن ها گرفتن پیام از اندام ها و رساندن به مغز و گرفتن فرمان از مغز و نخاع و رساندن به سایر اندام ها است.
- ۲۴- رشته های عصبی پیام هایی را هم از قسمت های گوناگون بدن مانند چشم و گوش به مغز می رسانند
- ۲۵- نکات بهداشتی برای رشد و استحکام استخوان ها را بیان کنید.
- خوردن شیر کافی و لبنیات و در معرض آفتاب قرار گرفتن و جذب ویتامین D در سنین مختلف، موجب رشد و استحکام استخوان ها می شود

عزیزی - تالار تلگرامی معلمان پنجم ابتدایی (دکتر صفایی)