

اندام‌های حسی



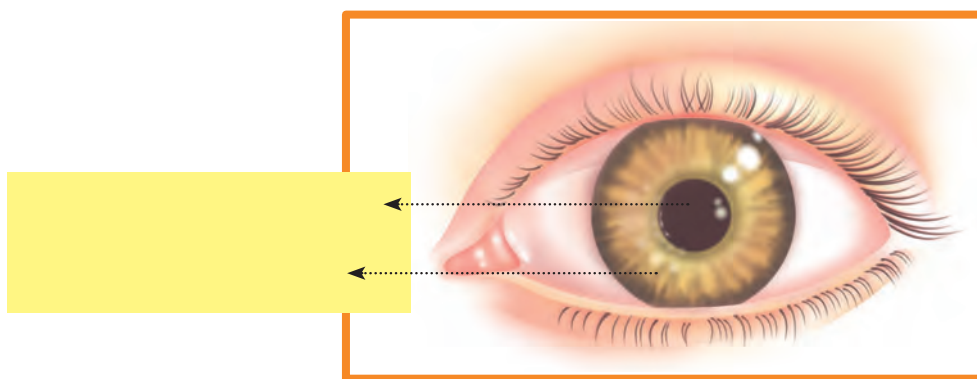
چشم، گوش، بینی، زبان و پوست، اندام‌های حسی بدن هستند. با آن‌ها می‌توانیم اشیا را ببینیم، صداها را بشنویم، بوها و مزه‌ها را تشخیص دهیم و چیزها را لمس کنیم. ما به کمک این اندام‌ها می‌توانیم محیط اطراف خود را بشناسیم.



در این فصل، با کار و ساختمان اندام‌های حسی و راه‌های مراقبت از آن‌ها بیش‌تر آشنا می‌شویم.

# دیدن

چشم اندام حس بینایی است که در دیدن و شناسایی چیزها به ما کمک می‌کند. اگر به ساختمان چشم نگاه کنیم، می‌بینیم که چشم از قسمت‌های متفاوتی تشکیل شده است که عبارت‌اند از: مردمک، عنبیه و ...

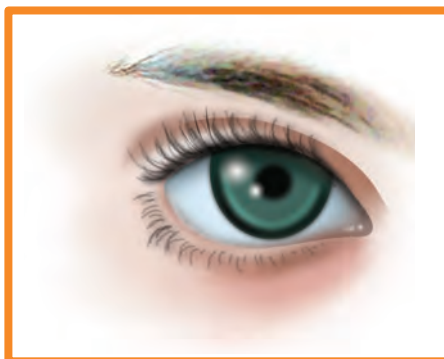


به شکل بالا نگاه کنید و نام قسمت‌های متفاوت چشم را روی آن بنویسید.

## مشاهده کنید

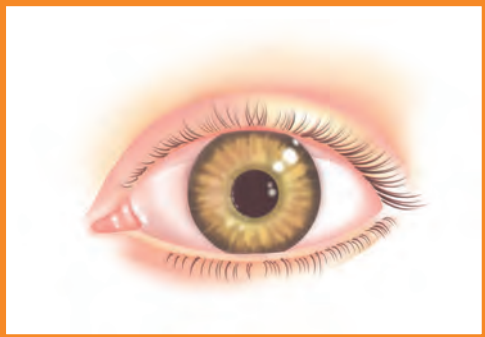


به چشم دوستان خود نگاه کنید و بگویید عنبیه‌ی چشم آن‌ها چه رنگی است؟ همان‌طور که در تصویر می‌بینید، روی چشم‌ها، پلک‌ها و مژه‌ها قرار گرفته‌اند که از ورود گرد و غبار و نور اضافی به چشم جلوگیری و از آن محافظت می‌کنند.

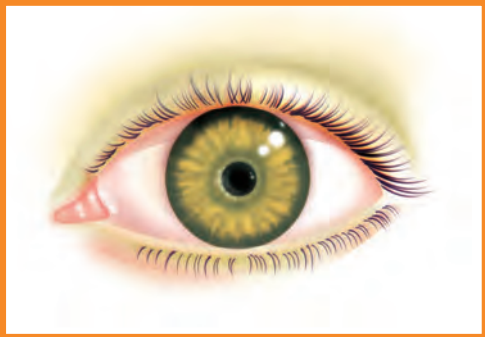




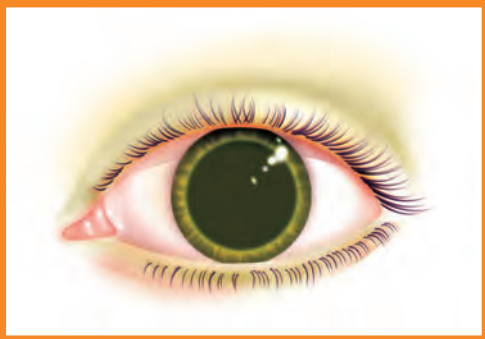
۱- به چشمان دوست خود نگاه کنید و به اندازه‌ی مردمک چشم او دقت کنید.



۲- حالا نور یک چراغ قوه را مستقیم به چشم او بتابانید. مردمک چشم چه تغییری می‌کند؟



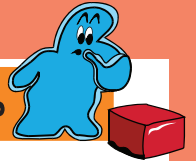
۳- در حالی که به چشم دوست خود نگاه می‌کنید، چراغ قوه را خاموش کنید. آیا مردمک چشم او تغییر می‌کند؟



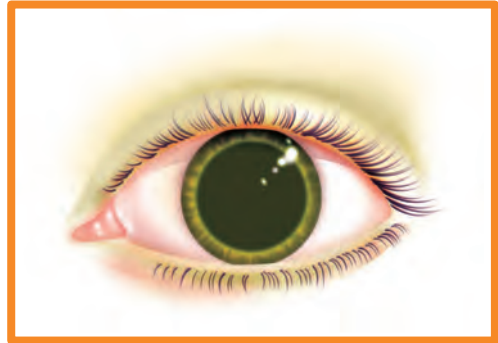
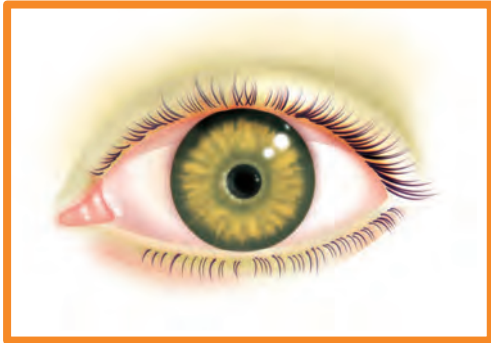
همان‌طور که می‌دانید، نور مستقیم و زیاد به چشم‌ها آسیب می‌رساند. برای همین، مردمک با کوچک و بزرگ شدن، مقدار نوری را که به چشم وارد می‌شود، تنظیم می‌کند.

از نگاه کردن به نور مستقیم خورشید خودداری کنید.





کدام تصویر مردمک چشم را در جایی که نور بسیار کم است، نشان می‌دهد؟



### بررسی کنید



به کمک مربی و با استفاده از تابلوی آزمایش بینایی، دید چشمان خود و دوستانتان را بررسی کنید.

– دید کدام یک از دوستان شما ضعیف است؟

– آیا او از عینک استفاده می‌کند؟

### گفت‌وگو کنید



با یکی از دانش‌آموزان کلاس که دید چشمانش ضعیف است و از عینک استفاده می‌کند، درباره‌ی فایده‌ی استفاده از عینک صحبت کنید.

## بیش تر بدانید



گاهی دید افراد ضعیف می شود:

- افرادی که اجسام دور را به خوبی نمی بینند، ولی نزدیک را خوب می بینند، چشم آن‌ها «نزدیک بین» است.
  - افرادی که اجسام نزدیک را به خوبی نمی بینند، ولی دور را خوب می بینند، چشم آن‌ها «دور بین» است.
- در هر صورت، با مراجعه به پزشک و استفاده از عینک، می توان مشکل دید را برطرف کرد.



افرادی که دید چشم آن‌ها ضعیف است، باید به چشم پزشک مراجعه کنند.

**برای این که چشمان سالمی داشته باشیم، باید نکات زیر را رعایت کنیم:**

- با دست‌های آلوده، چشم‌های خود را نمالیم.
- بکوشیم در غذاهای روزانه، از میوه، سبزیجات، شیر و ... استفاده کنیم. خوردن این غذاهای مفید به حفظ سلامت چشم‌ها کمک می کند.
- هرگز چیزهای نوک تیز را به سوی یکدیگر پرتاب نکنیم.
- برای پاک کردن چشم خود، فقط از دستمال مخصوص و تمیز استفاده کنیم و با حوله یا دستمال دیگران چشم خود را پاک نکنیم.
- اگر در زمان مطالعه، نتوانستیم کلمات را به خوبی ببینیم و دچار چشم درد یا سردرد شدیم، به چشم پزشک مراجعه کنیم.

**گفت و گو کنید**



برای مراقبت از چشمان خود، چه کارهای دیگری را باید انجام دهیم؟

# شنیدن



گوش اندام حسّ شنوایی است. به کمک گوش می‌توانیم صداهای مختلف را بشنویم، چیزهای بسیاری را یاد بگیریم و با دیگران نیز ارتباط برقرار کنیم.



گوش از قسمت‌های متفاوتی تشکیل شده است. قسمت بیرونی گوش، شامل: لاله‌ی گوش، مجرای گوش و پرده‌ی گوش است.

اگر پرده‌ی گوش آسیب ببیند، ممکن است صداها را به خوبی نشنویم. گاهی در اثر بیماری، قسمتی از گوش آسیب می‌بیند و صداها به خوبی شنیده نمی‌شوند. در این حالت، فرد برای بهتر شنیدن باید از سمعک استفاده کند.



۱- به تصویرهای زیر نگاه کنید و درباره‌ی آن‌ها گفت و گو کنید.



۲- به کمک حس شنوایی، از چه خطرهایی می‌توانیم آگاه شویم؟ درباره‌ی آن‌ها در کلاس گفت و گو کنید.

برای آن‌ها که به گوش آسیب نرسد و صداها را خوب بشنویم، باید به نکات زیر توجه کنیم:

- گوش خود را تمیز نگه داریم.
- بعد از حمام کردن یا آب تنی، آب درون گوش را خشک کنیم.
- در گوش یکدیگر فریاد نزنیم، زیرا ممکن است پرده‌ی گوش پاره شود.
- هرگز با دست، کتاب یا چیز دیگری، به گوش کسی ضربه نزنیم.
- هنگام احساس ناراحتی و گوش درد به پزشک مراجعه کنیم.



چه کارهایی به پرده‌ی گوش آسیب می‌رساند؟



# بویدن

مشاهده کنید



سه بطری شیشه‌ای را که داخل یکی از آن‌ها مقداری آب، دیگری گلاب و سومی سرکه است، چگونه می‌توانیم از هم تشخیص دهیم؟  
بینی، اندام حسّ بویایی است که به ما کمک می‌کند، بوی چیزهای متفاوت را حس کنیم و آن‌ها را بشناسیم.



فکر کنید



به کمک حس بویایی، از چه خطرهایی می‌توانیم آگاه شویم؟

هر روز بینی خود را با آب بشویید.  
از فروردن اجسام به داخل بینی خودداری کنید.



# چشیدن

مشاهده کنید



زبان اندام حسّ چشایی است. به کمک زبان، مزّه‌ی غذاهایی را که می‌خوریم حس می‌کنیم و از آن‌ها لذّت می‌بریم. زبان، غذا را در داخل دهان به حرکت در می‌آورد و در فروبردن غذا به ما کمک می‌کند.



از خوردن غذاها و نوشیدنی‌های بسیار داغ خودداری کنید.  
هنگام مسواک زدن زبان خود را تمیز کنید.





- ۱- دو نوع آب میوه تهیه کنید.
- ۲- از دوست خود بخواهید، چشم شما را با یک دستمال ببندد.
- ۳- بینی خود را بگیرید و هر یک را بچشید.
- آیا می‌توانید نام هر یک از آب میوه‌ها را بگویید؟
- ۴- حالا بدون گرفتن بینی هر یک را بچشید.
- آیا این بار می‌توانید نام هر یک از آب میوه‌ها را بگویید؟ چرا؟

حس بویایی و چشایی با کمک یکدیگر، در تشخیص مزه و نوع خوراکی‌ها به ما کمک می‌کنند.



چرا در زمان سرماخوردگی طعم غذا را به خوبی احساس نمی‌کنیم؟

# لمس کردن

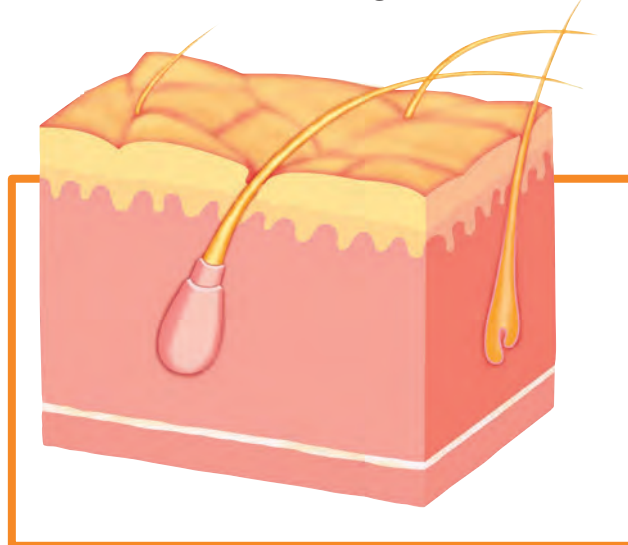
گفت و گو کنید



به تصویر مقابل نگاه کنید و درباره‌ی آن گفت و گو کنید.



پوست بدن، اندام حسّ لامسه است که به وسیله‌ی آن می‌توانیم زبری، نرمی، گرمی، سردی و درد را احساس کنیم. پوست از ورود میکروب‌ها به بدن جلوگیری کرده و از آن محافظت می‌کند. یکی دیگر از کارهای پوست، خارج ساختن عرق از بدن است. با عرق کردن، موادّ زاید از بدن خارج می‌شوند. موها هم قسمتی از پوست هستند که در مقابل نور شدید آفتاب و سرمای هوا، از بدن ما مراقبت می‌کنند.



## گفت و گو کنید



آیا می‌دانید افراد نابینا از کدام اندام حسی خود برای خواندن استفاده می‌کنند؟

## بازی در کلاس



یک گروه از دوستان خود را انتخاب کنید. سپس چشمان خود را ببندید و با لمس کردن صورت هر یک، نام آن‌ها را بگویید.



## گفت و گو کنید



برای این که بدن بوندهد، چه راه‌هایی پیشنهاد می‌کنید؟ با دوستان خود درباره‌ی آن گفت و گو کنید.

برای این که پوست سالمی داشته باشیم، باید به نکات زیر توجه کنیم:

– در هفته دو بار حمام کنیم.

– برای شستن موهای خود، از شامپوهای مناسب استفاده کنیم.

– برای جلوگیری از خشک شدن پوست از مواد چرب کننده (کرم) استفاده کنیم.

– مراقب باشیم، پوست بدن خراشیده و زخمی نشود، چون میکروب‌ها از راه زخم وارد بدن ما می‌شوند.

– به هنگام درست کردن چای، غذا و ... مراقب باشیم، بخار و آب جوش پوست ما را نسوزاند.

– هنگام شستن ظرف و لباس بهتر است از دستکش استفاده کنیم.

فکر کنید



۱- برای مراقبت از پوست بدن، چه کارهای دیگری باید انجام دهیم؟

۲- برای مراقبت از موی سر چه کارهایی باید انجام دهیم؟

فکر کنید



۱- وقتی توپ بازی می‌کنید، از کدام حواس خود کمک می‌گیرید؟

۲- شما هنگام یادگیری در کلاس درس، از کدام حواس خود استفاده می‌کنید؟



دندانها



# انواع دندان



مقابل آینه بایستید. دهان خود را باز کنید و دندان‌های خود را به دقت ببینید.

شکل دندان‌ها چه تفاوتی با هم دارند؟

یک سیب تمیز بردارید و مقابل آینه آن را گاز بزنید و آرام آرام

بخورید. اکنون به سؤالات زیر پاسخ دهید:

– با کدام دندان‌ها سیب را گاز می‌زنید و می‌برید؟

– با کدام دندان‌ها سیب را خرد می‌کنید و می‌جوید؟

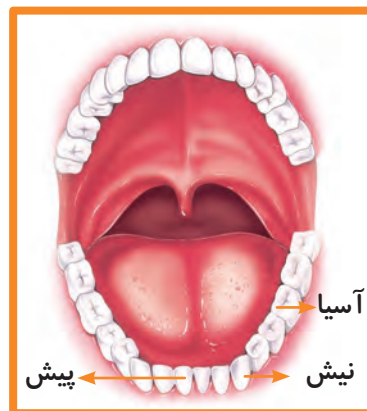
با توجه به شکل دندان‌ها می‌توانیم بگوییم:

۱- دندان‌های جلو یا پیش و نیش که تیز هستند، به کار بریدن

و تکه کردن غذاها کمک می‌کنند.

۲- دندان‌های عقب یا آسیا که پهن هستند، به خرد کردن و

جویدن غذا کمک می‌کنند.



مشاهده کنید



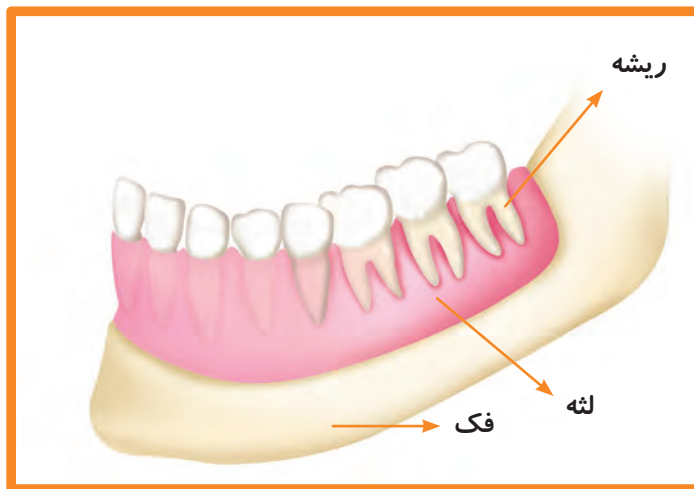
به شکل ساختمان یک دندان نگاه کنید و جدول زیر را کامل کنید:

| کار | تعداد | نوع دندان |
|-----|-------|-----------|
|     |       | پیش       |
|     |       | نیش       |
|     |       | آسیا      |



# ساختمان دندان

دندان از مادّهی محکمی ساخته شده است. همهی دندان‌ها ریشه دارند. ریشه‌ی دندان درون لثه و بین استخوان‌های دو فک قرار گرفته است. لثه، دندان‌ها را محکم نگه می‌دارد.



## بیش‌تر بدانید



دندان از قسمت‌های متفاوتی تشکیل شده است.

قسمت خارجی دندان، «میانی دندان» نام دارد. این قسمت سخت‌ترین قسمت دندان است. در قسمت زیر مینا، مادّهی سخت دیگری به نام «عاج دندان» قرار گرفته است.

هر دندان ریشه‌ی بلند و تیزی دارد که درون لثه قرار گرفته است و دندان را محکم در جای خودش نگه می‌دارد.



# کار دندان‌ها

دندان‌ها کارهای مهمی انجام می‌دهند:

۱- به گوارش و هضم غذا کمک می‌کنند (جویدن و خرد کردن).

۲- در بهتر سخن گفتن ما را یاری می‌دهند. اگر دقت کنید، افرادی که دندان ندارند،

نمی‌توانند به خوبی صحبت کنند.



دندان‌های سالم چهره‌ی ما را زیباتر نشان می‌دهند.



## گزارش دهید



اگر تاکنون به مطب دندان پزشکی رفته‌اید، از کارهایی که دندان‌پزشک برای معاینه‌ی دندان‌های شما انجام داده است، به کلاس گزارش دهید.

## فعالیت



- ۱- یک تکه بیسکویت را بجوید. سپس در آینه به دندان‌های آسیای خود نگاه کنید. آیا زبان می‌تواند تمام خرده‌های بیسکویت را از دندان‌ها پاک کند؟
- ۲- حالا یک سیب را بخورید و آن را خوب بجوید. در آینه به دندان‌های آسیای خود نگاه کنید. آیا سیب دندان‌های شما را تمیز می‌کند؟

## گفت‌وگو کنید



به شکل‌های زیر نگاه کنید و درباره‌ی آن‌ها گفت‌وگو کنید.





دندان‌های ما، مانند سایر اندام‌های بدن، زنده هستند. تمام دندان‌ها پوششی خارجی به نام مینا دارند که از آن‌ها محافظت می‌کند. اگر غذا لای دندان‌ها باقی بماند، میکروب روی آن جمع می‌شود. این میکروب به مینای دندان آسیب می‌رساند و دندان را خراب می‌کند. به این حالت، «پوسیدگی دندان» می‌گویند که وقتی به قسمت‌های درون دندان و ریشه‌ی آن می‌رسد، باعث دندان درد شدید می‌شود.

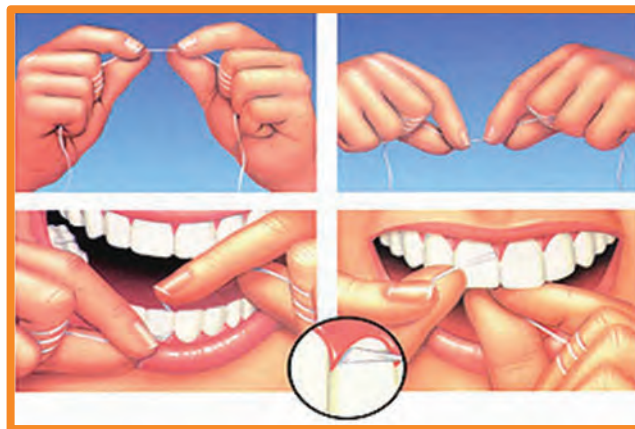
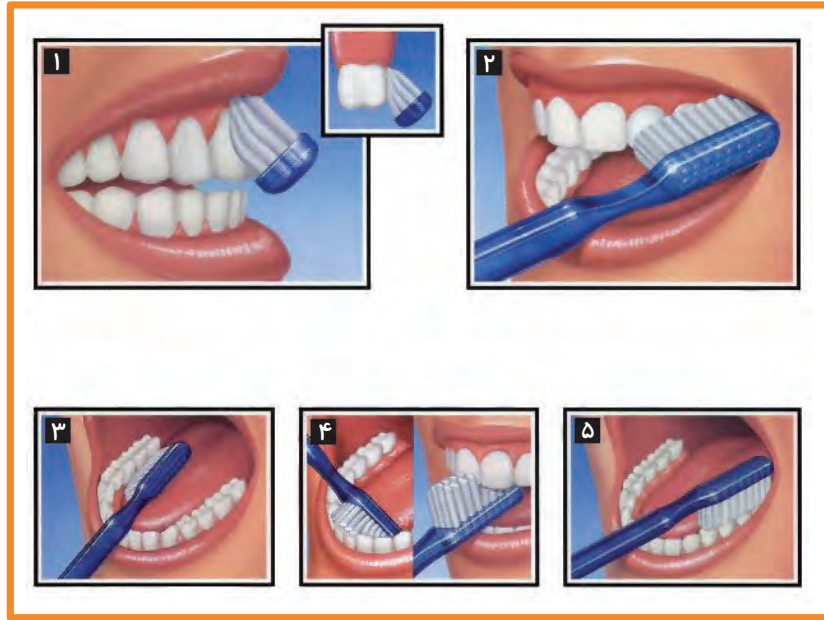


**برای این که دندان‌های خوب و سالمی داشته باشیم، باید به نکات زیر توجه کنیم:**

- بعد از هر غذا و قبل از خواب، دندان‌های خود را مسواک بزنیم.
- بعد از خوردن قند و شیرینی، دهان خود را با آب بشویم.
- هرگز غذاها و مایعات سرد و گرم را پشت سرهم نخوریم.
- هرگز چیزهای سفت مثل پسته‌ی سربسته و ... را با دندان نشکنیم.
- هر شش ماه یک‌بار، برای سلامت دندان‌ها به دندان‌پزشک مراجعه کنیم.

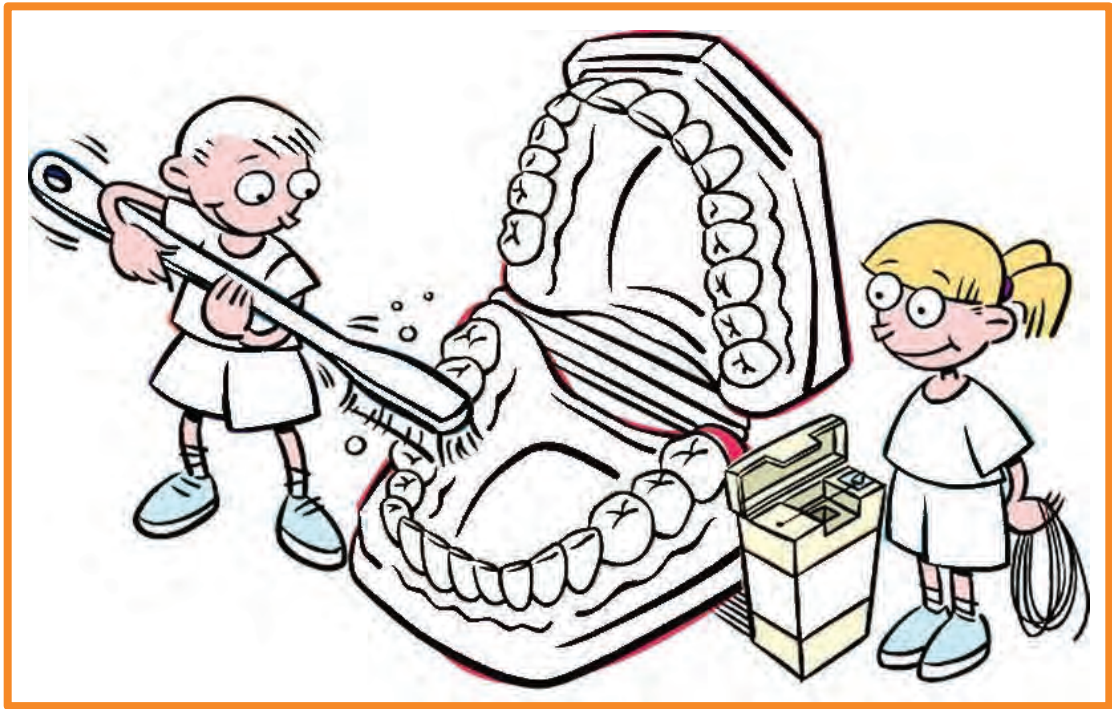


با کمک مربی بهداشت یا معلم، دندان‌های خود را به طریق صحیح مسواک بزنید. سپس  
 طریقه‌ی استفاده از نخ دندان را تمرین کنید.





به جز مسواک و خمیر دندان، چه چیزهای دیگری می‌توانند به تمیز شدن دندان‌های ما کمک کنند؟



آیا می‌دانید «فلوراید» چیست؟

فلوراید ماده‌ای است که مقاومت دندان‌ها را بیش‌تر می‌کند. بنابراین، باید از خمیر دندانی استفاده کنیم که دارای فلوراید باشد.