

بخش(A) تشخیص تولید میوه جات و مغز باب

درس دوم: ارزش و اهمیت تولید میوه جات و مغز باب در جامعه ما.

اهداف آموزشی شاگردان:

شاگردان در نتیجه این درس به اهداف ذیل نایل خواهند گردید:

1. تشخیص ارزش غذای میوه جات و مغز باب.
2. تشریح و توضیح اهمیت و ارزش زینتی باع های میوه جات و مغز باب در مناظر خانه ها.
3. تشریح و توضیح ارزش تفریحی باع های میوه و مغز باب .

وقت پیشنهاد شده برای تدریس: ۱ ساعت

منابع پیشنهاد شده: منابع ذیل می توانند در تدریس این درس مفید واقع شود:

• ارائه در بروگرام کمپیوچری پاراپوانت نیز با این پلان درسی آماده گردیده است.

Parker, Rick. (2000). *Introduction to Plant Science*. New York: Delmar Publishers •

فهرست سامان آلات، وسایل، تجهیزات لازم و تسهیلات

ورق یا صفحه سفید برای نوشتن

پراجکتور برای پاورپوینت

سلاید های پاورپوینت

سلاید های شفاف

انواع مختلف میوجات و مغز باب افغانستان

تصاویر از مناظر زیبای افغانستان

اصطلاحات : اصطلاحات ذیل در این درس پیشکش (ارایه) میگردد. (به شکل بولد ایتالیک و در سلайд

دوم پاورپوینت نشان داده شده است)

زیبای (aesthetic)

بانس (bonsai)

شیوه دلچسپ: شیوه دلچسپی را به کار برد که شاگردان را برای فراگرفتن درس آماده سازد. معلمین اکثراً شیوه های را برای صنف ویژه شان مطابق با وضعیت شاگردان طرح و ترتیب می نمایند. شیوه ذیل را می توان بمثاله یکی از این شیوه های ممکنه نام برد:

مثال های تازه وجدید از نگهداری میوه جات، مغز باب و سبزی جات را بیان نماید. و همچنان مثال های را از

سبزی جات و درختان میوه و مغز دار بیاورید. در مودر اهمیت وارزش غذای ، زینتی و تفریحی این مثال ها بحث و گفتگو نماید.

** این فعالیت را اجرا نماید تا شما را به محتویات درس داخل سازند.

خلاصه محتویات و ستراتیژی های درسی

هدف اول: تشخیص ارزش غذای میوه جات و مغز باب.

(سلайд شماره ۳ پاورپوینت)

۱- میوه جات و مغز باب در بهبود زندگی ما از راه های مختلف کمک میکند.

الف) میوه جات و مغز باب یک بخش مهم غذای روزانه ما را تشکیل میدهند.

۱. میوه جات مانند ستروس ها و یوتامین (C) برای ما مهیا میسازدو مغز باب مانند چهار مغز حاوی اسید های شحمی اساسی بوده که صحت مندی وجود ما را تقویه میکند.

(سلайд شماره ۴ پاورپوینت)

ب) میوه جات یک بخش اساسی رژیم غذای ما را تشکیل میدهند.

۱. انها و یوتامین ها و منرال های مورد نیاز بدن را تهیه میکند.

۲. انها شحمیات و فایبرهای ضروری برای میتابولیزم (سوخت و ساز) و هضم غذای را مهیا میسازند.

۳. میوه جات و سبزی جات برای یک رژیم غذای صحی ضروری بوده و از یک تقاضای بالا در مار کیت نیز برخوردار است.

۱-2: TM را به شگردان نشان دهید و یک کاپی از آن به هر شاگرد تهیه نماید به شکل یک صنف حواندن آن را به پایان رسانید و در باره میوه جات و سبزی جات لیست شده بحث و گفتگو نماید. به هریک از شاگردان اجازه دهید تا میوه دلخواه شان را بردارند تا بی بینند که کدام نوع یوتامین ها و منرال های را در وقت که از انها میخورند ، بدست می اورند. بعداً انها را به 2-2: TM راجع نماید تا تشخیص نماید که یوتامین ها و منرال های به چی منظور در بدن استفاده میشوند .

هدف دوم: توضیح ارزش و اهمیت زینتی باغ های میوه و مغز دار در مناظر خانه ها.

(سلайд شماره ۵ پاورپوینت)

۲- یکی از جنبه هی مهم درختان میوه و مغز دار ایجاد مناظر زیبا در خانه ها میباشد.

الف) نباتات در مناظر و باغ ها ایجاد زیبایی کرده و یا محیط را در لبزیر میسازد.

۱. بر علاوه از کمک به دیزاین زیبایی مناظر خانه ، میوه های انها رفع حاصل گردیده و مورد استفاده قرار میگیرد.

(سلاید شماره ۶ پاورپوینت)

ب) باغ داری خانگی در ایجاد روابط بین مردم و محیط کمک میکند.
 تصاویر را از مناظر زینتی تمام ساحات افغانستان نشان دهید .کوشش نماید تا تصاویر را که دارای درختان میوه باشند به کار ببرید. اگر تصاویر دارای درختان میوه را نتوانستید بی باید، از شاگردان بی پرسید که به عقیده انها کدام نوع میوه نمای بهتر از خود در مناظر ایجاد میکند.

هدف سوم: تشریح و توضیح اهمیت و ارزش تفریحی باغ های میوه و مغز دار.

(سلاید شماره ۷ پاورپوینت)

۳-یک از جنبه های اکثراً ناشناخته شده باغ های میوه و مغز دار جنبه تفریحی انها میباشد.
الف) مردم از خودکفایی که از کاشت و خوردن محصولات باغ های میوه و سبزی جات در خانه های شان بدست می اورند ، لذت میبرند.

(سلاید شماره ۸ پاورپوینت)

ب) کاشت میوه جات و سبزی جات ضمینه تمرينات فزیکی یا بدنی، رفع خستگی و حالات روانی یا مغزی بهتر را مهیا میسازند.

(سلاید شماره ۹ پاورپوینت)

۱. کاشت بانس یک فعالیت معمول با غبانی میباشد که در آن از درختان میوه استفاده میشود
۲. بانس عبارت از یک درخت و یا درختچه میباشد که نموی شان از طریق شاخه بری ، ریشه و جوانه گیری کوتاه گردیده و داخل یک ضرف یا کانتینر کاشت میگردد و به منظور شکل دادن و اثر دادن به انها تحت تربیه و پرورش قرار میگیرند.

(سلاید شماره ۱۰ پاورپوینت)

ج) باغ ها فرصت ایجاد پروژه ها را برای فامیل ها مساعد میسازند.
شاگردان را در راه اندازی یک بحث و گفتگو درمورد تولیدات میوه جات و مغز باب رهنما کنید. از شاگردان بی پرسید که چرا انها تولیدات میوه جات و مغز باب را دوست دارند و یا چرا انها فکر میکنند که به این تولیدات علاقه مند میباشند. اگر بعضی از شاگردان میوه جات و یا مغز باب درخانه های شان کاشته اند در مورد انها بحث و گفتگونماید که چرا انها چنین کارها را میکنند و منفعت اش به فامیل شان چیست؟ و همچنان روی نوع فعالیت ها ویا تجارب که مردم از کاشت سبزی جات و میوه جات حاصل میدارند بحث و گفتگو نماید.

مرور\خلاصه: اهداف اموزشی شاگردان را به کار برده و درس را خلاصه نماید. شاگردان را وا دارید تا پاسخ شان را راجع به مشکلات پیش بینی شده برای بدست اوردن هریک از اهداف توضیح نمایند. پاسخ شاگردان مشخص میسازد که کدام یکی از اهداف ضرورت به تجدید نظر یا مرور دارند. سوالات که در سلайд شماره ۱۱ پاورپوینت وجود دارد میتواند به صفت نمونه تکرار یا مرور گردد.

تطبیق: شاگردان می تواند شماری از این فعالیت ها را جهت تطبیق دانش و فهم شان از این درس انجام دهند انها میتوانند پلان را جهت ایجاد یک باغ در یک خانه (خانه خود شان ویا کدام خانه دیگر) طرح نمایند. اگر مکتب شان کدام باغ ندارند شاگردان میتوانند جهت ایجاد یک باغ در مکتب خود شان پلان یا برنامه ریزی نمایند. راه ممکن دیگر اینست که که شاگردان در مورد بانس مطالعه نموده و به ایجاد بانس ها در صنف درسی شان بی پردازند.

ارزیابی: ارزیابی باید بالای دست اورد شاگردان از اهداف این درس متمرکز باشد. یک امتحان تحریری بصورت نمو نه به این درس ضمیمه گردیده است.

جوابات به امتحان نمونه وی:

1.D 2.B 3.C 4.C 5.T 6.F 7.T 8.T

TM: 2-1

ویتامین ها و منرالهای موجود در میوه جات و مغز باب

میوه و یا مغز (خسته) ان	ویتامین های عمده موجود	منرال های عمدہ موجود
بادام	B2,B3,E	کلسیم ، مگنیزیم، فاسفورس ، پتاشیم
سیب	A,C	فاسفورس، کلسیم، پتاشیم
زرد الو	A,C	اهن
بهی	C	فاسفورس، مگنیزیم ، کلسیم
انجیر	A	منگانیز
انگور	B1,B2,B6,C	اهن، پتاشیم، منگانیز
نوع توت	A,B3,B2,C	مگنیزیم، سودیم، پتاشیم، کلسیم، اهن وجست
نارنج	B1,B5,B9,C	فاسفورس، مگنیزیم، پتاشیم، کلسیم
شفتالو	A,B3,C	اهن ، پتاشیم
خسته ناجو	B1,E	مگنیزیم، فاسفورس ، پتاشیم
انار	B5,B6,C	پتاشیم، اهن
بادنجان رومی	A,B9,C,K	مگنیزیم، فاسفورس، پتاشیم
چهار مغز	A,C,E,K	کلسیم، مگنیزیم ، فاسفورس، پتاشیم

تمام ستروس ها مثل لیمو ، نوع لیمو ترش ، گرویپ فروت و نارنج یک منبع قوی از ویتامین (C) میباشند.

TM: 2-1

ویتامین ها و منرال ها و مورد استعمال انها

ویتامین	توضیحات
A	بنام ریتینول نیز یاد میگردد. کمک به افزایش قوه دید، صحت جلد تقلیل خطرات امراض قلبی و تقویت سیستم معافیتی وجود.
B1	بنام تیامین نیز یاد میگردد
B2	بنام رایبوفلاوین نیز یاد میگردد
B3	بنام نیاسین نیز یاد میگردد ویتامین های B میتا بولیزم یا سوخت وساز را تقویت نموده . جلد را وفعالیت سیستم عصبی را تقویه میکند. تقسیمات و نموی حجره را تسريع میسازند.
B5	بنام پنتانوتیک اسیدنیز یاد میگردد
B6	بنام پپروکسین نیز یاد میگردد
B9	بنام فولیک اسید نیز یاد میگردد
C	به قسم انتی اکسی دانت در وجود فعالیت میکند. سیستم معافیتی وجود را تقویه نموده و از مرض سکاروی جلو گیری میکند.
E	یک انتی اکسی دانت قوی بوده و صحت جلد را تقویه میکند
K	ممکن رشد استخوان ها را تقویه نماید. برای شفای جلدی استعمال میگردد ممکن از سرطان جلدی جلو گیری کند.
منرال	
کلسیم	کمبودش کجی استخوان ها و نرمی استخوان ها را افزایش میدهد.

اهن از کم خونی جلوگیری کرده و در تولید حجرات خون مهم دانسته میشود

مگنزیم برای تمام حجرات ماده اساسی می باشند.

منگانیز به ان نوع مواد که در برابر امراض مقابله میکند کمک میکند.
به رفع یاد فراموشی کمک میکند.

فاسفورس

برای تشکیل و فعالیت حجرات مهم می باشد
پتاشیم برای اجرای فعالیت های دماغ و اعصاب مورد استعمال دارد.
همچنان به خاطر نگهداشت غلظت مناسب بین حجرات و بدن مورد استعمال دارد.

امتحان نمونه وی

اسم: _____

امتحان

بخش (A) درس دوم: ارزش و اهمیت تولیدات میوه جات و مغز باب در جامعه ما.

قسمت اول: سوالات انتخابی.

صحیح ترین جواب سوال را حلقه نماید.

۱. کاشت درختان میوه دار و مغز دار کدام یکی از موضوعات ذیل را مهیا می‌سازد؟

الف) تمرینات فزیکی یا جسمی

ب) رفع خستگی

ج) حالت خوبی فکری یا دماغی

د) همه انها درست است

۲. درخت یا درختچه که نموی شان از طریق شاخه بری، ریشه و جوانه زنی کوتاه گردیده و در داخل یک ضرف یا کانتینر کاشته شده و به منظور شکل دادن و اثر دادن به انها تحت تربیه و پرورش قرار می‌گیرند به یکی از نام‌های ذیل یاد می‌گردد؟

الف) شاخه بری سریع

ب) بانس

ج) هنری ضرف سازی

د) هیچ کدام

۳. مغز باب حاوی کدام نوع از مواد غذای ذیل به مقدار زیاد می‌باشد؟

الف) قندها

ب) آب

ج) شحمیات

د) پروتئین

۴. از تمام میوه جات ذیل کدام نوع انها به عنوان بهترین منبع ویتامین C در نظر گرفته می‌شوند؟

الف) کیوی

ب) شفتالو

ج) سترووس

د) اناناس

بخش دوم: سوالات صحیح و غلط در جملات ذیل پیش روی جملات صحیح حرف (T) و پیش روی جملات غلط حرف (F) بنویسید.

۵. _____ میوه جات و مغز باب یک بخش مهم غذای روزانه ما را تشکیل میدهد.

۶. _____ میوه جات سترووس یک منبع بزرگ از ویتامین K دانسته می‌شود.

۷. _____ میوه جات و مغز باب از تقاضای بالا در مارکیت بر خوردار است.

۸. _____ باغ ها برای فامیل ها فرصت های ایجاد پژوهه ها را باعث می‌شود.