

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 باغ های میوه جات و مغز باب در مناظر خانه ها.
3. تشریح و توضیح ارزش تفریحی باغ های میوه و مغز باب .

وقت پیشنهاد شده برای تدریس: ۱ ساعت

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

- ارائه در پروگرام کمپیوتری پاورپوینت 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

سلایدهای 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 سلاید

دوم پاورپوینت نشان داده شده است)

زیبای (aesthetic)

بانس (bonsai)

شیوه دلچسپ: شیوه دلچسپی را به کار برید 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 بمتابه یکی از این شیوه های ممکنه نام برد: مثال های تازه و جدید 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 مورد 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 سننراتیژی های درسی

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

(سلاید شماره ۲ 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 ویتامین (C) برای ما مهیامیسازدو مغز باب مانند چهار مغز حاوی اسید های شحمی اساسی بوده که صحت مندی وجود ما را تقویه میکند.

(سلاید شماره ۴ پاورپوینت)

ب) میوه جات یک بخش اساسی رژیم غذای ما را تشکیل میدهند.
۱. آنها و ویتامین ها و منرال های مورد نیاز بدن را تهیه میکنند.
۲. آنها 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.

TM:2-1 را به شاگردان نشان دهیدویا یک کاپی از ان به هر شاگرد تهیه نماید به شکل یک صنف خواندن ان 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 ویتامین ها و منرال ها را در وقت که از آنها میخورند ، بدست می آورند. بعداً آنها را به **TM:2-2** راجع نماید تا تشخیص نماید که ویتامین ها و منرال ها به چی منظور در بدن استفاده میشوند .

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

(سلاید شماره ۵ پاورپوینت)

۲- یکی از جنبه های مهم درختان میوه و مغز دار ایجاد مناظر زیبا در خانه ها میباشند.
الف) نباتات در مناظر و باغ ها ایجاد زیبای کرده و یا محیط را درلپزیر میسازد.
۱. برعلاوه از کمک به دیزاین زیبای مناظر خانه ، میوه های انها رفع حاصل گردیده و مورد استفاده قرار میگیرد.

(سلايد شماره ۶ پاورپوآينت)

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 یابید، از شاگردان بی پرسید که به عقیده آنها 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.

(سلايد شماره ۷ پاورپوآينت)

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

(سلايد شماره ۸ پاور پوآينت)

ب) کاشت میوه جات و سبزی جات ضمیمه تمرینات فزیکي یا بدنی، رفع خستگی و حالات روانی یا مغزی بهتر را مهیا میسازند.

(سلايد شماره ۹ پاور پوآينت)

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

(سلايد شماره ۱۰ پاور پوآينت)

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 رهنمای کنید. از شاگردان بی پرسید که چرا آنها تولیدات میوه جات و مغز باب رادوست دارند و یا چرا آنها فکر میکنندکه به این تولیدات علاقه مند میباشند. اگر بعضی از شاگردان میوه جات و یا مغز باب درخانه های شان کاشته اند در مورد آنها بحث و گفتگونماید که چرا آنها چنین کارها رامیکنند 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 آموزشی 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 آوردن هریک از اهداف توضیح نمایند. پاسخ شاگردان مشخص میسازد که کدام یکی از اهداف ضرورت به تجدید نظر یا مرور دارند. سوالات که در سلاید 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 و یا 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 شاگردان در مورد بانس مطالعه نموده و به ایجاد بانس ها در صنف درسی شان بی پردازند.

ارزیابی: ارزیابی باید بالای دست آورد شاگردان از اهداف این درس متمرکز باشد. یک امتحان تحریری بصورت نمونه 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

ویتامین ها و منرالهای موجود در میوه جات و مغز باب

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

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

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
B5	بنام پنتانوتیک اسید نیز یاد میگردد
B6	بنام پیرو دکسین 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 کچی استخوان ها و نرمی استخوان ها را افزایش میدهند.

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

برای تمام حجرات ماده اساسی می باشند. **مگنیزیم**

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

فاسفورس

برای تشکیل و فعالیت حجرات مهم می باشند

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

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 فزیک یا جسمی
ب) رفع خستگی
ج) حالت خوبی فکری یا دماغی
د) همه آنها درست است

۲. درخت یا درختچه که نموی شان از طریق شاخه بری، ریشه و جوانه زنی کوتاه گردیده و در داخل یک ظرف یا کانتینر کاشته شده و به منظور شکل دادن و اثر دادن به آنها تحت تربیه و پرورش قرار میگیرند به یکی از نام های ذیل یاد میگردد؟
الف) شاخه بری سریع
ب) بانس
ج) هنری ظرف سازی
د) هیچ کدام

۳. مغز باب حاوی کدام نوع از مواد غذایی ذیل به مقدار زیاد می باشند ؟
الف) قندها
ب) آب
ج) شحمیات
د) پروتین

۴. از تمام میوه جات ذیل کدام نوع آنها به عنوان بهترین منبع ویتامین C در نظر گرفته می شوند؟
الف) کیوی
ب) شفتالو
ج) ستروس
د) اناناس

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

۵. _____ میوه جات و مغز باب یک بخش مهم غذای روزانه ما را تشکیل میدهد.
۶. _____ میوه جات ستروس 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 پروژه ها را باعث می شود.