

Uppgifter B

Textpaket

Litteracitet

1

Steg 2

3

Elever som läser och skriver





Innehåll

Inledning	3
------------------------	----------

Textpaket 1

Lejonet och räven.....	5
En karta över en ö.....	7
Skorpionen	9

Textpaket 2

Skorpionen	12
Den giriga mannen.....	14
Potatischips	16

Textpaket 3

Skorpionen	19
Potatischips	21
Sömn.....	23
Mjölk	25
Världens städer	27

Litteratur- och bildförteckning	29
--	-----------



Inledning

Detta häfte innehåller underlag för *Uppgifter B – Textpaket*. Uppgifterna använder du tillsammans med *Samtals- och dokumentationsunderlag B* och *Bedömningsunderlag för Uppgifter B*.

Instruktionerna för hur du genomför uppgifterna finns i *Samtals- och dokumentationsunderlag B*.

Dokumentera elevens svar på uppgifterna i bedömningsunderlagen. Var uppmärksam på att svarsrutorna för ”Ja” och ”Nej” kommer i en annan ordning på elevens svarsblad när språket har läsriktningen höger–vänster.

Varje uppgift består av två blad – en text och elevens svarsblad med läsförståelsefrågor. Information om hur du väljer uppgifter till eleven finns i lärarhandledningen (se s. 6–7). Skriv ut uppgifterna i färg och enkelsidigt så att eleven kan se texten och frågorna samtidigt.

Se gärna tolken kopior av uppgifterna du har valt, både på svenska och på elevens språk.

Om översättningen

Översättningen använder det enligt lag (1979) nationella standard- och undervisningsspråket i Iran, med en för persiska modifierad version av det arabiska alfabetet. Läs- och skrivriktningen är från höger till vänster.

Anpassning av uppgifter för elever med funktionsnedsättning

Om du läser upp eller spelar in uppgifter för elever med svår synnedsättning behöver du anpassa uppgifter som innehåller bilder eller figurer. Kontakta en speciallärare eller specialpedagog om det behövs.

Textpaket 1

- Text 1. Lejonet och räven. Beskriv innehållet i bilden.
- Text 2. En karta över en ö. Uppgiften stryks.
- Text 3. Skorpionen. Beskriv skorpionen i bilden. (Ingår även i textpaket 2 och 3)

Textpaket 2

- Text 3. Potatischips. Använd riktiga potatischips. (Ingår även i textpaket 3)

Textpaket 3

- Text 3. Sömn. Figuren kan strykas. Frågorna 3 och 4 som bygger på information i figuren stryks.
- Text 5. Världens städer. Diagrammet kan strykas. Frågorna 2 och 4 som bygger på information i diagrammet stryks.

Läs mer i *Anpassning för elever med funktionsnedsättning*.

Textpaket 1



شیر و روباه

شیر در لانه خود خوابیده بود.
او شب و روز را در آنجا می خوابید.
و تنها غرش های خسته و کوتاهش شنیده می شد.
حیوانات دیگر فکر می کردند که او مریض است و دلشان برایش می سوخت.
برای همین با هدایای کوچک به لانه اش رفتند.

اما روباه داخل لانه نشد.
شیر با صدایی نرم از او پرسید:
- چرا داخل نمی آیی، دوست من؟ آن یکی ها همه اینجا بودند.

روباه گفت: من هم می خواستم بیایم، اما جایها را دیدم و ترسیدم.
آخر جای پاها همه به داخل لانه می آیند اما هیچ کدام بیرون نمی روند. برای همین من
می خواهم بیرون بایستم.



چند پرسش در باره "شیر و روباه"

به پرسشهای زیر در مورد متن بالا، پاسخ آری یا نه بدهید.

(nej) (ja)

آری نه

☐	☐
--------------------------	--------------------------

1. آیا شیر همیشه در لانه‌اش بود؟

☐	☐
--------------------------	--------------------------

2. آیا روباه به داخل لانه شیر رفت؟

☐	☐
--------------------------	--------------------------

3. آیا روباه به شیر هدیه‌ای داد؟

☐	☐
--------------------------	--------------------------

4. آیا شیر همه حیوانات دیگر را خورده بود؟

پرسشهای زیر را به صورت شفاهی پاسخ دهید.

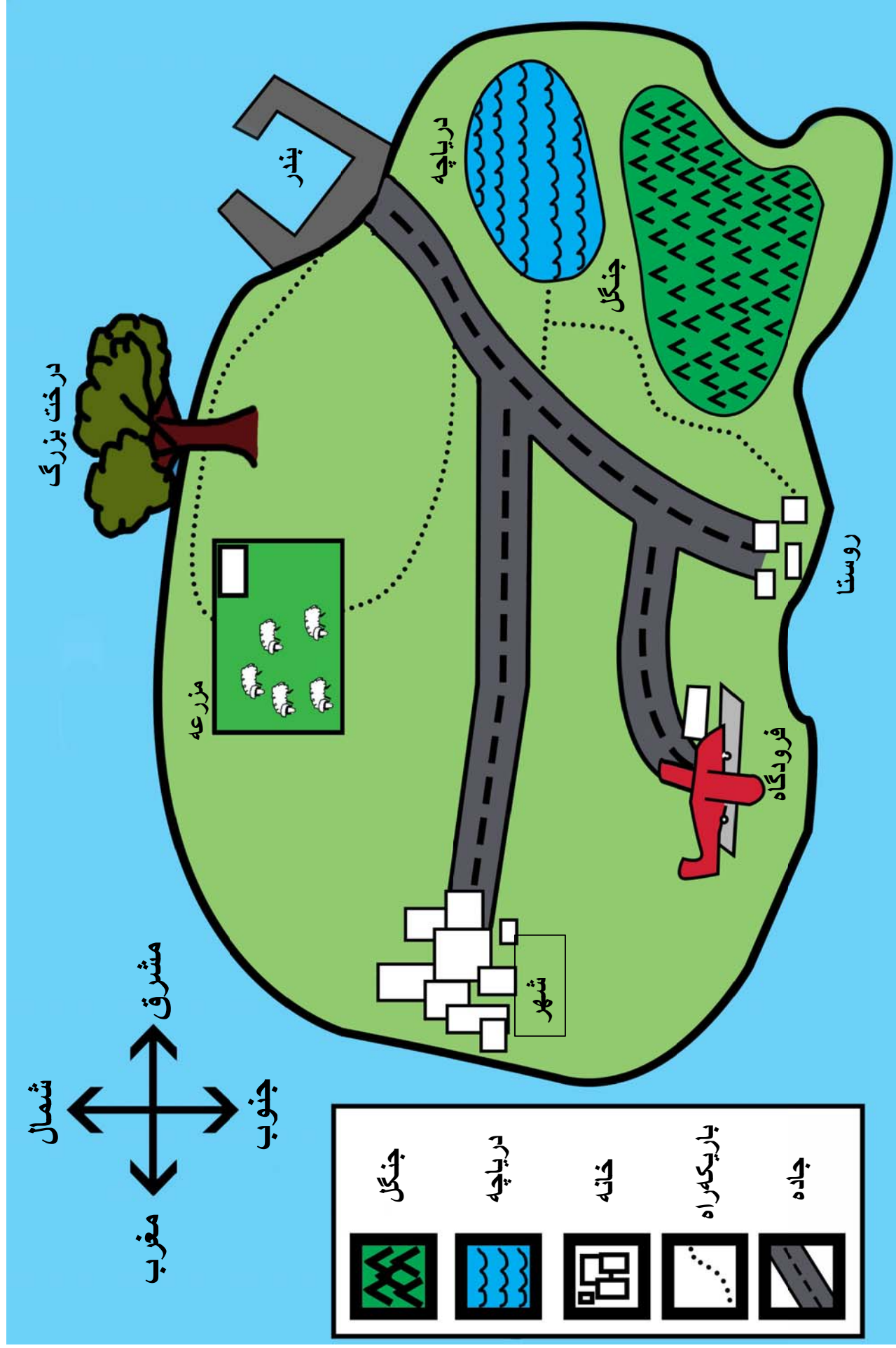
5. آیا می‌توانید به صورت شفاهی این متن را بازگو کنید؟

6. آیا فکر می‌کنید که شیر، مریض بود؟ آیا می‌توانید بیشتر توضیح دهید؟

7. آیا روباه از حیوانات دیگر باهوش‌تر بود؟ آیا می‌توانید بیشتر توضیح دهید؟

8. آیا فکر می‌کنید که می‌شود از این داستان چیزی آموخت؟ آیا می‌شود بیشتر توضیح دهید؟

نقشه یک جزیره



چند پرسش در مورد "نقشه یک جزیره"

چنانچه فکر می‌کنید پاسخی درست است، در داخل آن مربع، علامت ضربدر بگذارید. هر پرسش تنها یک پاسخ درست دارد.

1. کدام یک از این مکان‌ها به بندر نزدیکتر است؟

- | | | |
|--------|--------------------------|---|
| شهر | ☐ | A |
| دریاچه | ☐ | B |
| مزرعه | ☐ | C |

2. کدام یک از این مکان‌ها در شمال شهر واقع شده است؟

- | | | |
|---------|--------------------------|---|
| فرودگاه | ☐ | A |
| جنگل | ☐ | B |
| مزرعه | ☐ | C |

3. برای رفتن از شهر به سوی دریاچه، به کدام طرف باید رفت؟

- | | | |
|------|--------------------------|---|
| شمال | ☐ | A |
| مغرب | ☐ | B |
| مشرق | ☐ | C |

4. در نظر بگیرید که در جزیره به پیاده‌روی می‌روید. دستورات زیر را انجام دهید.

۱. از روستا شروع کنید.
۲. جاده‌ی به سوی بندر را بگیرید.
۳. در دومین تقاطع جاده، به سمت چپ بروید.
۴. جاده را تا آخر بروید.
۵. حالا در کجا هستید؟

- | | | |
|-------|--------------------------|---|
| مزرعه | ☐ | A |
| شهر | ☐ | B |
| بندر | ☐ | C |

عقرب‌ها، از رده عنکبوتیان نیشدار

فکر مناسبی نیست که در مناطق گرم انگشت در سوراخهای کوچک دیوار فرو برد، یا لای سنگها گذاشت. همچنین باید کفش‌هایی را که مدتی خالی مانده‌اند تکاند. شاید دیگر خالی نباشند. چرا که عقرب‌ها از نور خوششان نمی‌آید و در طول روز، در سوراخ‌ها و مکان‌های تاریک قایم می‌شوند. عقرب‌ها در سرزمین‌های گرم و در تمام جهان زندگی می‌کنند، اما به ندرت دیده می‌شوند.

نیش‌زدن طعمه تا مرگ

عقرب‌ها می‌توانند واقعا سمی باشند، هرچند بیشتر آنها برای انسانها کشنده نیستند. طول عقرب‌ها، بسته به نوعشان، می‌تواند بین یک تا بیست سانتیمتر باشد اما همگی در انتهای دمشان دارای یک نیش زهرآگین هستند. وقتی عقربی می‌خواهد طعمه‌اش را بکشد، دمش را بالای پشت خود خم می‌کند و طعمه را که محکم در چنگالش گرفته، نیش می‌زند. یک عقرب وحشت‌زده به سرعت به اطراف خود می‌چرخد تا بتواند نیشش را تمام وقت به سوی دشمن، هدف بگیرد.

عقرب‌ها، در طول شب، عنکبوت‌های بزرگ و حشرات کوچک را شکار می‌کنند. آنها با چنگال‌هایشان، محیط پیش روی خود را حس می‌کنند، شکار خود را محکم گرفته و با نیش زهرآگین‌شان می‌کشند.



عقرب

چند پرسش در مورد "عقرب":

به پرسشهای زیر در مورد متن بالا، پاسخ آری یا نه بدهید.

(nej) (ja)

آری نه

☐ ☐

1. آیا عقرب تاریکی را دوست دارد؟

☐ ☐

2. آیا همه عقربها میتوانند انسانها را بکشند؟

☐ ☐

3. آیا همه انواع عقربها به یک اندازه بزرگ هستند؟

☐ ☐

4. آیا عقربها طعمه خود را با چنگالشان شکار میکنند؟

پرسشهای زیر را به صورت شفاهی پاسخ دهید.

6. آیا میتوانید به صورت شفاهی این متن را بازگو کنید؟

5. در متن "عقربها" نوشته شده که باید کفشهایی را که مدتها خالی ماندهاند تکانند. به نظر شما چرا باید این کار را کرد؟ آیا میشود بیشتر توضیح دهید؟

Textpaket 2



عقرب‌ها، از رده عنكبوتیان نیشدار

فکر مناسبی نیست که در مناطق گرم انگشت در سوراخهای کوچک دیوار فرو برد، یا لای سنگها گذاشت. همچنین باید کفش‌هایی را که مدتی خالی مانده‌اند تکاند. شاید دیگر خالی نباشند. چرا که عقرب‌ها از نور خوششان نمی‌آید و در طول روز، در سوراخ‌ها و مکان‌های تاریک قایم می‌شوند. عقرب‌ها در سرزمین‌های گرم و در تمام جهان زندگی می‌کنند، اما به ندرت دیده می‌شوند.

نیش‌زدن طعمه تا مرگ

عقرب‌ها می‌توانند واقعا سمی باشند، هرچند بیشتر آنها برای انسانها کشنده نیستند. طول عقرب‌ها، بسته به نوعشان، می‌تواند بین یک تا بیست سانتیمتر باشد اما همگی در انتهای دمشان دارای یک نیش زهرآگین هستند. وقتی عقربی می‌خواهد طعمه‌اش را بکشد، دمش را بالای پشت خود خم می‌کند و طعمه را که محکم در چنگالش گرفته، نیش می‌زند. یک عقرب وحشت‌زده به سرعت به اطراف خود می‌چرخد تا بتواند نیشش را تمام وقت به سوی دشمن، هدف بگیرد.

عقرب‌ها، در طول شب، عنكبوت‌های بزرگ و حشرات کوچک را شکار می‌کنند. آنها با چنگال‌هایشان، محیط پیش روی خود را حس می‌کنند، شکار خود را محکم گرفته و با نیش زهرآگین‌شان می‌کشند.



عقرب

چند پرسش در مورد "عقرب":

به پرسشهای زیر در مورد متن بالا، پاسخ آری یا نه بدهید.

(nej) (ja)

آری نه

☐ ☐

1. آیا عقرب تاریکی را دوست دارد؟

☐ ☐

2. آیا همه عقربها میتوانند انسانها را بکشند؟

☐ ☐

3. آیا همه انواع عقربها به یک اندازه بزرگ هستند؟

☐ ☐

4. آیا عقربها طعمه خود را با چنگالشان شکار میکنند؟

پرسشهای زیر را به صورت شفاهی پاسخ دهید.

6. آیا میتوانید به صورت شفاهی این متن را بازگو کنید؟

5. در متن "عقربها" نوشته شده که باید کفشهایی را که مدت ها خالی مانده اند تکاند. به نظر شما چرا باید این کار را کرد؟ آیا میشود بیشتر توضیح دهید؟

مرد خسیس

یک مرد خسیس همه ملک و اموال خود را فروخت و تمام سکه‌های طلایش را ذوب کرد و به یک شمش بزرگ تبدیل کرد. او شمش طلا را در باغ خود، در پای یک درخت، پنهان کرد. او هر روز به دیدن درخت می‌رفت. یک روز یکی از همسایگانش او را دید و فوری فهمید به چه کاری مشغول است. وقتی مرد خسیس از آنجا رفت، همسایه از فرصت استفاده کرد و شمش طلا را از زیر خاک بیرون کشید و با خود برد.

روز بعد هنگامی که مرد خسیس برای دیدن گنج خود برگشت، یک سوراخ پیدا کرد. از ناامیدی شروع به زاری و کندن موهایش کرد. یکی از دوستانش که تصادفاً از آنجا می‌گذشت، از او پرسید چه اتفاقی افتاده است. مرد خسیس ماجرا را برایش تعریف کرد.

دوستش گفت: آه، یعنی چیز دیگری نبود؟ پس دلیلی برای ناراحت شدن نداری. چون در حقیقت طلاها هیچوقت به تو تعلق نداشتند. سنگی بردار و به جای آن، در سوراخ بگذار و تصور کن که شمش طلاست! تو به همان اندازه شاد خواهی بود و از آن استفاده خواهی کرد.

چند پرسش در مورد "مرد خسیس"

چنانچه فکر می‌کنید پاسخی درست است، در داخل آن مربع، علامت ضربدر بگذارید. هر پرسش تنها یک پاسخ درست دارد.

1. مرد خسیس آن شمش طلا را چگونه به دست آورد؟

- ☐ A از مرد همسایه خرید.
☐ B او آن را از پول درست کرد.
☐ C او آن را در باغ پیدا کرد.

2. چرا مرد خسیس هر روز به دیدن آن درخت می‌رفت؟

- ☐ A تا طلاهای بیشتری را زیر خاک پنهان کند.
☐ B برای اینکه طلاهایش را از زیر خاک بیرون بیاورد.
☐ C تا از طلاهایش مراقبت کند.

3. از این داستان چه چیزی می‌آموزیم؟

- ☐ A که باید دارایی خود را با دیگران تقسیم کرد.
☐ B که تنها از ثروتی که استفاده می‌شود، می‌توان لذت برد.
☐ C که باید همیشه به حرف همسایه‌ها و دوستان گوش داد.

پرسشهای زیر را به صورت شفاهی پاسخ دهید.

4. آیا می‌توانید به صورت شفاهی این متن را بازگو کنید؟

5. فکر می‌کنید که مرد خسیس چرا تمام ملک و اموال خود را فروخت؟
آیا می‌شود بیشتر توضیح دهید؟

6. چرا دوستش فکر می‌کرد که می‌تواند یک سنگ را به جایش در آن سوراخ پنهان کند؟
آیا می‌شود بیشتر توضیح دهید؟

چیپس سیبزمینی



چیپس سیبزمینی

چیپس سیبزمینی، برشهای نازک سرخ شده سیب زمینی هستند و یکی از مورد بحث ترین اختراعات سده نوزدهم. داستان های زیادی در مورد اینکه چه کسی آن را اختراع کرده و برای اولین بار اقدام به فروش آن کرد، وجود دارد. اما تقریباً ناممکن است که با قاطعیت گفت کدام یک این داستان ها حقیقت دارند.

داستانی که بیشتر از همه منتشر شده، در مورد جورج کرام آشپز است. کرام در روز ۲۴ اوت ۱۸۵۳ تلاش کرد یک مشتری ناراضی را خشنود کند. او برش های نازکی از سیب زمینی را آماده کرد، سرخشان کرد و در آخر به آن نمک زد. نتیجه این شد که مشتری ناراضی، بسیار خشنود شد. امکان زیادی دارد که این داستان، حقیقت داشته باشد. واضح است که آشپزهای دیگری نیز در همان سده به ایده های مشابهی رسیده اند. تنها در ایالت متحده آمریکا، معادل آن در چند کتاب آشپزی ذکر شده و در بریتانیا نیز انواع دیگر آن، گسترش یافته اند.

برای اولین بار در دهه ۱۸۹۰ چیپس سیبزمینی در فروشگاه های مواد غذایی به فروش رسید. افزایش واقعی میزان تولید و فروش چیپس، در اواخر دهه ۱۹۲۰ و با اختراع دستگاه سرخ کن که کار ساخت چیپس را آسانتر کرد، شروع شد. در طول دهه بعد، بسته بندی آن نیز عوض شد به طوری که چیپس را توانستند در نقاط بسیار دور ایالات متحده آمریکا نیز عرضه کنند. در اروپا گسترش فروش چیپس در فروشگاه ها تا دهه ۱۹۵۰ به تعویق افتاد.

چند پرسش در مورد "چیپس سیبزمینی"

چنانچه فکر می‌کنید پاسخی درست است، در داخل آن مربع، علامت ضربدر بگذارید. هر پرسش تنها یک پاسخ درست دارد.

1. چرا نویسنده این متن را نوشته است؟

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| برای اطلاع رسانی به خواننده در مورد تاریخچه چیپس سیبزمینی | ☐ | A |
| برای سرگرم کردن خواننده با یک داستان جالب | ☐ | B |
| برای دادن دستورالعمل درست کردن چیپس سیبزمینی | ☐ | C |

2. آیا مشخص است چه کسی چیپس سیب زمینی را اختراع کرد؟

- | | | |
|--|--------------------------|---|
| بله، جورج کرام. | ☐ | A |
| خیر. چند نفر می‌توانسته‌اند این کار را کرده باشند. | ☐ | B |
| خیر، اما مشخص است در کجا اختراع شد. | ☐ | C |

کدام یک از گفته‌های زیر در مورد متن چیپس، درست است؟ برای هر گفته، در داخل مربع آری یا نه، تنها یک علامت ضربدر بگذارید.

(nej) (ja)

آری نه

☐	☐
--------------------------	--------------------------

3. ما تقریباً می‌دانیم که انسان از چه زمانی چیپس سیبزمینی مصرف می‌کند.

☐	☐
--------------------------	--------------------------

4. اروپا اولین قاره جهان بود که در آن چیپس سیبزمینی فروخته شد.

☐	☐
--------------------------	--------------------------

5. بیشتر از یک دلیل برای مصرف بیشتر چیپس سیبزمینی در سده بیست وجود داشت.

☐	☐
--------------------------	--------------------------

پرسش زیر را به صورت شفاهی پاسخ دهید.

6. آیا می‌توانید به صورت شفاهی این متن را بازگو کنید؟

Textpaket 3



عقرب‌ها، از رده عنکبوتیان نیشدار

فکر مناسبی نیست که در مناطق گرم انگشت در سوراخهای کوچک دیوار فرو برد، یا لای سنگها گذاشت. همچنین باید کفش‌هایی را که مدتی خالی مانده‌اند تکاند. شاید دیگر خالی نباشند. چرا که عقرب‌ها از نور خوششان نمی‌آید و در طول روز، در سوراخ‌ها و مکان‌های تاریک قایم می‌شوند. عقرب‌ها در سرزمین‌های گرم و در تمام جهان زندگی می‌کنند، اما به ندرت دیده می‌شوند.

نیش‌زدن طعمه تا مرگ

عقرب‌ها می‌توانند واقعا سمی باشند، هرچند بیشتر آنها برای انسانها کشنده نیستند. طول عقرب‌ها، بسته به نوعشان، می‌تواند بین یک تا بیست سانتیمتر باشد اما همگی در انتهای دمشان دارای یک نیش زهر آگین هستند. وقتی عقربی می‌خواهد طعمه‌اش را بکشد، دمش را بالای پشت خود خم می‌کند و طعمه را که محکم در چنگالش گرفته، نیش می‌زند. یک عقرب وحشت‌زده به سرعت به اطراف خود می‌چرخد تا بتواند نیشش را تمام وقت به سوی دشمن، هدف بگیرد.

عقرب‌ها، در طول شب، عنکبوت‌های بزرگ و حشرات کوچک را شکار می‌کنند. آنها با چنگال‌هایشان، محیط پیش روی خود را حس می‌کنند، شکار خود را محکم گرفته و با نیش زهر آگین‌شان می‌کشند.



عقرب

چند پرسش در مورد "عقرب":

به پرسشهای زیر در مورد متن بالا، پاسخ آری یا نه بدهید.

(nej) (ja)

آری نه

☐ ☐

1. آیا عقرب تاریکی را دوست دارد؟

☐ ☐

2. آیا همه عقربها میتوانند انسانها را بکشند؟

☐ ☐

3. آیا همه انواع عقربها به یک اندازه بزرگ هستند؟

☐ ☐

4. آیا عقربها طعمه خود را با چنگالشان شکار میکنند؟

پرسشهای زیر را به صورت شفاهی پاسخ دهید.

6. آیا میتوانید به صورت شفاهی این متن را بازگو کنید؟

5. در متن "عقربها" نوشته شده که باید کفشهایی را که مدت ها خالی مانده اند تکاند. به نظر شما چرا باید این کار را کرد؟ آیا میشود بیشتر توضیح دهید؟

چیپس سیبزمینی



چیپس سیبزمینی

چیپس سیبزمینی، برشهای نازک سرخ شده سیب زمینی هستند و یکی از مورد بحث ترین اختراعات سده نوزدهم. داستان های زیادی در مورد اینکه چه کسی آن را اختراع کرده و برای اولین بار اقدام به فروش آن کرد، وجود دارد. اما تقریباً ناممکن است که با قاطعیت گفت کدام یک این داستان ها حقیقت دارند.

داستانی که بیشتر از همه منتشر شده، در مورد جورج کرام آشپز است. کرام در روز ۲۴ اوت ۱۸۵۳ تلاش کرد یک مشتری ناراضی را خشنود کند. او برش های نازکی از سیب زمینی را آماده کرد، سرخشان کرد و در آخر به آن نمک زد. نتیجه این شد که مشتری ناراضی، بسیار خشنود شد. امکان زیادی دارد که این داستان، حقیقت داشته باشد. واضح است که آشپزهای دیگری نیز در همان سده به ایده های مشابهی رسیده اند. تنها در ایالت متحده آمریکا، معادل آن در چند کتاب آشپزی ذکر شده و در بریتانیا نیز انواع دیگر آن، گسترش یافته اند.

برای اولین بار در دهه ۱۸۹۰ چیپس سیبزمینی در فروشگاههای مواد غذایی به فروش رسید. افزایش واقعی میزان تولید و فروش چیپس، در اواخر دهه ۱۹۲۰ و با اختراع دستگاه سرخ کن که کار ساخت چیپس را آسانتر کرد، شروع شد. در طول دهه بعد، بستهبندی آن نیز عوض شد به طوری که چیپس را توانستند در نقاط بسیار دور ایالات متحده آمریکا نیز عرضه کنند. در اروپا گسترش فروش چیپس در فروشگاهها تا دهه ۱۹۵۰ به تعویق افتاد.

چند پرسش در مورد "چیپس سیبزمینی"

چنانچه فکر می‌کنید پاسخی درست است، در داخل آن مربع، علامت ضربدر بگذارید. هر پرسش تنها یک پاسخ درست دارد.

1. چرا نویسنده این متن را نوشته است؟

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| برای اطلاع رسانی به خواننده در مورد تاریخچه چیپس سیبزمینی | ☐ | A |
| برای سرگرم کردن خواننده با یک داستان جالب | ☐ | B |
| برای دادن دستورالعمل درست کردن چیپس سیبزمینی | ☐ | C |

2. آیا مشخص است چه کسی چیپس سیب زمینی را اختراع کرد؟

- | | | |
|--|--------------------------|---|
| بله، جورج کرام. | ☐ | A |
| خیر. چند نفر می‌توانسته‌اند این کار را کرده باشند. | ☐ | B |
| خیر، اما مشخص است در کجا اختراع شد. | ☐ | C |

کدام یک از گفته‌های زیر در مورد متن چیپس، درست است؟ برای هر گفته، در داخل مربع آری یا نه، تنها یک علامت ضربدر بگذارید.

(nej) (ja)

آری نه

☐	☐
--------------------------	--------------------------

3. ما تقریباً می‌دانیم که انسان از چه زمانی چیپس سیبزمینی مصرف می‌کند.

☐	☐
--------------------------	--------------------------

4. اروپا اولین قاره جهان بود که در آن چیپس سیبزمینی فروخته شد.

☐	☐
--------------------------	--------------------------

5. بیشتر از یک دلیل برای مصرف بیشتر چیپس سیبزمینی در سده بیست وجود داشت.

☐	☐
--------------------------	--------------------------

پرسش زیر را به صورت شفاهی پاسخ دهید.

6. آیا می‌توانید به صورت شفاهی این متن را بازگو کنید؟

خواب

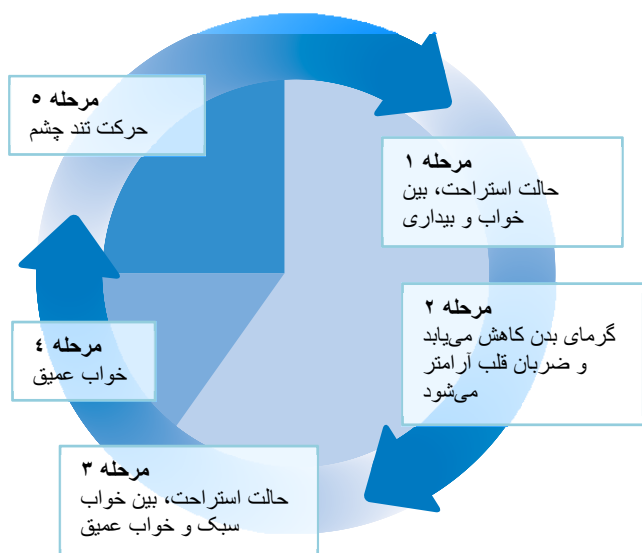
همه به خواب نیاز دارند، هم آدمها و هم حیوانات. اما چرا؟ حتی محققان هم پاسخ آن را نمی‌دانند. یا اینکه وقتی می‌خواهیم چه اتفاقی می‌افتد. اما ما به خوابیدن نیاز داریم و در این هیچ شکی نیست. بدون خواب ما می‌میریم.

خواب یک نوع استراحت است. گرچه شما متوجه آنچه در اطرافتان می‌گذرد نمی‌شوید. به یک معنا می‌توان گفت که زمانی که شما در خواب هستید در حالت بیهوشی به سر می‌برید، اما نه چندان عمیق که نتوانید بیدار شوید.

دوره خواب

خواب در دوره‌های مکرر که تقریباً ۹۰ دقیقه طول می‌کشد اتفاق می‌افتد. هر دوره خواب، متشکل از پنج مرحله است. نمودار دوره‌های خواب را ببینید.

دوره خواب



مرحله حرکت تند چشم و خواب عمیق

مرحله پنجم خواب، حرکت تند چشم نامیده می‌شود. در این حالت چشم‌ها به تندی حرکت می‌کنند و ما خواب می‌بینیم. خواب این مرحله سطحی است، به این معنی که ما عمیق نمی‌خوابیم. خواب مرحله حرکت تند چشم، هر ۹۰ دقیقه تکرار می‌شود و حدود یک چهارم دوره خواب ما را تشکیل می‌دهد. مرحله دیگر، خواب عمیق است. در این مرحله، بدن بهبود پیدا می‌کند و ما بهتر می‌توانیم چیزهای جدید بیاموزیم. در طول خواب عمیق، دانش‌های کسب شده تقویت می‌شوند و به آسانی در حافظه، ثبت می‌شوند.

جبران خواب

اگر شما یک روز تا دیروقت بیدار باشید به آسانی گمان می‌رود که شب بعد به دو برابر خواب نیاز دارید. اما این صحیح نیست. بدن ما به آسانی قادر است کمبود خواب را جبران کند. زمانی که شما کم خوابیده باشید، آن را با خواب عمیق‌تر جبران می‌کنید.

چند پرسش در مورد "خواب"

کدام یک از گفته‌های زیر در مورد متن نوشته‌شده، درست است؟ برای هر گفته، در داخل مربع آری یا نه، تنها یک علامت ضربدر بگذارید.

(nej) (ja)

نه آری

☐☐

1. محققان می‌دانند چرا انسان‌ها به خواب نیاز دارند.

☐☐

2. در مرحله حرکت تند چشم، خواب انسان سطحی است.

☐☐

3. ما بیشتر اوقات شب را خواب می‌بینیم.

☐☐

4. بیدار شدن قبل از خواب حرکت تند چشم، آسانتر از بعد از آن است.

جمله را ادامه دهید و چنانچه فکر می‌کنید پاسخی درست است، در داخل آن مربع، علامت ضربدر بگذارید. هر پرسش تنها یک پاسخ درست دارد.

5. اگر انسان، یک یا دو شب را خیلی کم خوابیده باشد ...

باید شب بعد را دو برابر بخوابد تا کمبود خواب را جبران کند.

☐

A

بدن قادر است با خواب عمیق‌تر در شب بعد، آن را جبران کند.

☐

B

باید شب بعد زودتر از موعد بخوابد تا کمبود خواب را جبران کند.

☐

C

پرسش زیر را به صورت شفاهی پاسخ دهید.

6. آیا می‌توانید به صورت شفاهی این متن را بازگو کنید؟

شیر

نامه‌های ارسال شده به یک روزنامه

در سوئد به همه دانش‌آموزان در مدرسه ناهار داده می‌شود و اغلب به همراه غذا، شیر داده می‌شود. در این اواخر بحث‌هایی در مورد اینکه آیا واقعا خوردن شیر خوب است یا نه، درگرفته است. در اینجا می‌توانید نظرات متفاوت دو نفر را در مورد مصرف شیر در مدارس بخوانید.

1.

به دانش‌آموزان در مدارس به جای شیر، آب بدهید

شیر گاو که در مدرسه داده می‌شود طبیعی نیست. انسان تنها موجودی بر روی زمین است که شیر یک موجود دیگر را مصرف می‌کند.

یک تحقیق گسترده از سوی دانشگاه اوپسالا، که در روزنامه روز چهارشنبه گذشته قابل مطالعه بود، تصورات کهنه و غیرانتقادی ما را در مورد شیر گاو، کاملاً زیر و رو می‌کند. محققان کشف کرده‌اند که مصرف زیاد شیر گاو، باعث کوتاه شدن عمر و افزایش شمار شکستگی استخوان می‌شود.

شیر گاو نه طبیعی است نه برای سلامتی عمومی و محیط زیست مفید است. برای همین وقت آن رسیده که شیر گاو را از مدارس سوئد حذف کنیم و به جای آن به کودکان، عادات جدیدی را بیاموزیم که برای محیط زیست بهتر است: در واقع، تشنگی را با نوشیدن آب رفع کنیم.

آندرش اسونسون

نماینده انجمن "غذای گیاهی بخورید"

2.

شیر با غذا در مدارس ضروری است

پاسخی به آندرش سونسون

آندرش سونسون نمی‌خواهد که به کودکان در مدارس شیر داده شود. ما و سازمان ملل اما فکر می‌کنیم که برعکس - همه کودکان حق شیر مجانی در مدارس را دارند.

شیر دارای ۱۸ ماده از ۲۲ ماده‌ی غذایی را که روزانه مورد نیاز هستند می‌باشد و همچنین اطمینان زیادی برای تامین تغذیه روزانه کودک در مدرسه را ایجاد می‌کند. در کشورهایی که کمبود غذا وجود دارد، شیر گاو که در مدارس داده می‌شود می‌تواند یک منبع حیاتی تغذیه برای بسیاری از کودکان باشد. همچنین پژوهش‌های جدید نشان داده است که یک ناهار مدرسه، در صورتی که به کودکان شیر داده نشود، به اندازه کافی مواد غذایی لازم را ندارد.

اولا روساندر پژوهشگر تغذیه در مدرسه عالی کریشانستا، در طول یک هفته محتوای تغذیه غذایی کودکان ده ساله سه مدرسه یکی از شهرهای سوئد را تجزیه و تحلیل کرده است. منوی ناهار آن مدارس، شبیه به هم بوده‌اند. نتیجه نشان می‌دهد که نوشیدن شیر با غذا برای کودکان اهمیت دارد و مهمتر از آن برای کودکانی که مقدار کمتری غذا می‌خورند یا اینکه فرصت خوردن ناهار به اندازه کافی در وقت تعیین شده را ندارند. شیر برای تامین کلسیم، ویتامین B12 و منیزیم موردنیاز کودکان ضروری است. برای همین شیر گاو یک جایگاه قطعی در مدارس دارد.

پترا استراندبری

نماینده گاوداران شیری در سوئد

چند پرسش در مورد "نامه‌های ارسال شده به یک روزنامه درباره شیر"

چنانچه فکر می‌کنید پاسخی درست است، در داخل آن مربع، علامت ضربدر بگذارید. هر پرسش تنها یک پاسخ درست دارد.

1. چرا استراندبری فکر می‌کند که شیر برای کودکان دانش‌آموز مهم است؟

- | | | |
|--------------------------|---|--|
| ☐ | A | شیر باعث می‌شود که کودکان در مدارس بیشتر غذا بخورند. |
| ☐ | B | شیر باعث افزایش طول عمر می‌شود. |
| ☐ | C | شیر دارای مواد مغذی بسیاری است. |

2. چرا اسونسون فکر می‌کند که کودکان دانش‌آموز باید به جای شیر، آب بنوشند؟

- | | | |
|--------------------------|---|------------------------------|
| ☐ | A | آب از شیر ارزانتر است. |
| ☐ | B | آب برای محیط زیست بهتر است. |
| ☐ | C | آب تشنگی را بهتر رفع می‌کند. |

3. کدام یک از جمله‌های زیر نتیجه تحقیق این پژوهش را نشان می‌دهد؟

- | | | |
|--------------------------|---|--|
| ☐ | A | نوشیدن شیر، هم دارای تاثیرات مثبت و هم منفی است. |
| ☐ | B | غذای مدارس بدون شیر هم، مواد غذایی لازم را دارا هستند. |
| ☐ | C | مصرف زیاد شیر، باعث تقویت استخوان‌ها می‌شود. |

4. چرا استراندبری در روزنامه می‌نویسد؟

- | | | |
|--------------------------|---|--|
| ☐ | A | او می‌خواهد توضیح دهد که چرا به نظرش سونسون اشتباه می‌کند. |
| ☐ | B | او می‌خواهد توضیح دهد که چرا آب برای محیط زیست مفید است. |
| ☐ | C | او نمی‌خواهد که کودکان در مدارس، کم غذا بخورند. |

کدام یک از گفته‌های زیر در مورد شیر، درست است؟ برای هر گفته، در داخل مربع آری یا نه، تنها یک علامت ضربدر بگذارید.

(nej)	(ja)
نه	آری
☐	☐
☐	☐
☐	☐

5. اسونسون می‌گوید که مصرف زیاد شیر، طول عمر را کم می‌کند.
6. اسونسون و استراندبری هر دو در نامه‌های خود به همان محقق رجوع می‌دهند.
7. به نظر می‌رسد که محققان در مورد تاثیرات شیر، همعقیده باشند.

پرسشهای زیر را به صورت شفاهی پاسخ دهید.

8. آیا می‌توانید به صورت شفاهی این متن را بازگو کنید؟
9. کدام یک از متن‌ها برای شما قانع‌کننده‌تر بود؟ آیا می‌شود بیشتر توضیح دهید؟

شهرهای جهان باشتاب توسعه می‌یابند

شهرنشینی در جهان با شتاب هرچه سریع‌تر ادامه دارد. مطابق پیش‌بینی سازمان ملل متحد، انتظار می‌رود که جمعیت شهرها تا سال ۲۰۵۰ به مجموع ۲،۴ میلیارد نفر افزایش یابد. و برای این که برای همه، جا وجود داشته باشد، امکان دارد که شهرها در سطح معادل هندوستان گسترش پیدا کنند.

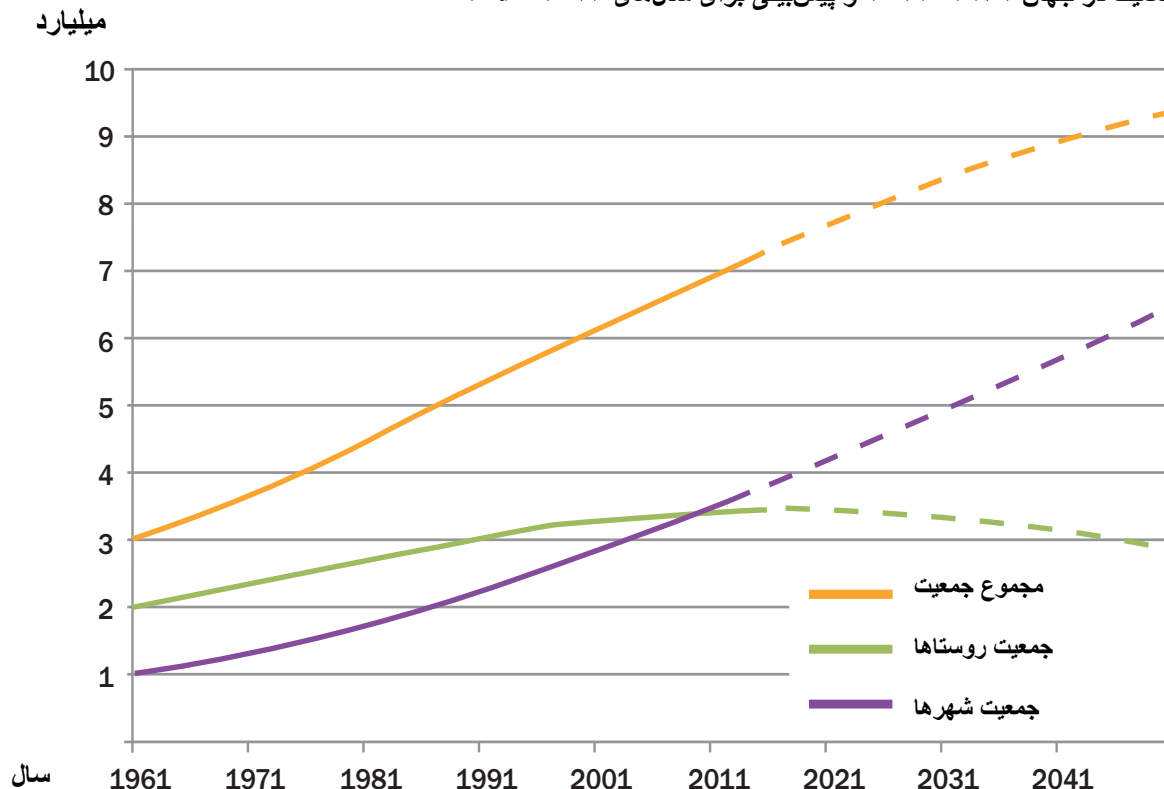
در سده بیست میلادی جمعیت ساکنان شهرهای جهان از ۲۲۰ میلیون به ۲،۸ میلیارد نفر افزایش یافت. به موجب گزارش سازمان ملل متحد در سال ۲۰۰۸ برای اولین بار جمعیت ساکنان شهرها و مناطق مسکونی پر جمعیت، از مناطق روستایی بیشتر بود.

در سال ۲۰۱۳ جمعیت شهرهای جهان به حدود ۳،۶ میلیارد نفر تخمین زده شده بود، اما بر اساس پیش‌بینی‌های سازمان ملل متحد انتظار می‌رود این جمعیت تا سال ۲۰۳۰ به ۵ میلیارد و تا سال ۲۰۵۰ از مرز ۶ میلیارد نفر نیز بگذرد. در اروپا، امریکای شمالی و جنوبی، در حال حاضر، اکثریت جمعیت در شهرها و مناطق مسکونی پر جمعیت زندگی می‌کنند. در حالی که آفریقا و آسیا با یک گسترش چشمگیر شهرنشینی روبروست.

شهرهای در حال گسترش: هم مشکلات و هم امکانات

شهرهای در حال گسترش از چندین نظر به مفهوم یک چالش بزرگ است چرا که شهرنشینی پرشتاب، به مشکلات بهداشتی و زیست‌محیطی منجر می‌شود. از جمله آلودگی هوا و کمبود شرایط بهداشتی. همزمان شهرهای بزرگ در حال گسترش، امکاناتی را که در روستاها وجود ندارد به مردم می‌بخشند، از جمله فرصت کار، خدمات بهتر درمانی و بهداشتی و نیز فرصت آموزش. اینکه مردمان بیشتری به صورت متمرکز زندگی میکنند همزمان به این معناست که نیاز به انرژی و حمل و نقل نیز کاهش می‌یابد و این به نوبه خود میتواند به کم کردن فشار بر آب و هوا یاری برساند.

رشد جمعیت در جهان ۱۹۶۱-۲۰۱۲ و پیش‌بینی برای سال‌های ۲۰۱۳-۲۰۵۰



چند پرسش در مورد "شهرهای جهان باشتاب توسعه می‌یابند"

چنانچه فکر می‌کنید پاسخی درست است، در داخل آن مربع، علامت ضربدر بگذارید. هر پرسش تنها یک پاسخ درست دارد.

1. با توجه به متن، بزرگترین تاثیر منفی مهاجرت به شهرها چیست؟

A ☐ محیط زیست در شهرها بدتر می‌شود.

B ☐ مساحت شهرها بیشتر می‌شود.

C ☐ نیاز به حمل و نقل بیشتر می‌شود.

2. طبق پیش‌بینی‌ها تا سال ۲۰۴۰ چه تعداد از مردم در شهرها زندگی خواهند کرد؟

A ☐ حدود ۶،۴ میلیارد نفر

B ☐ حدود ۳،۶ میلیارد نفر

C ☐ حدود ۵،۷ میلیارد نفر

3. با توجه به متن، دلیل اصلی اینکه جمعیت شهرها در حال توسعه است چیست؟

A ☐ محیط زیست در شهرها بهتر است.

B ☐ شرایط زندگی در شهرها بهتر است.

C ☐ تردد در داخل شهرها آسانتر است.

4. در سال ۱۹۶۱ جمعیت جهان چگونه در بین شهرها و روستاها تقسیم شده بود؟

A ☐ تقریباً دو برابر جمعیت شهرها، در روستاها زندگی می‌کردند.

B ☐ جمعیت شهرها از روستاها بیشتر بود.

C ☐ جمعیت شهرها و روستاها برابر بود.

پرسشهای زیر را به صورت شفاهی پاسخ دهید.

5. آیا می‌توانید به صورت شفاهی این متن را بازگو کنید؟

6. در متن آمده که مردم بیشتری در آینده در شهرها زندگی خواهند کرد. فکر می‌کنید زندگی در روستاها، در عوض، چه مزایایی دارد؟ آیا می‌شود بیشتر توضیح دهید؟

Litteraturförteckning

Aisopos. Den girige. I: *Aisopos' fabler*. Ny översättning av Erik Hedén med illustrationer av Arthur Rackham. 1919. Stockholm: Svenska andelsförlaget. (bearbetad)

Aronsson, Karin & Stellan Ottosson, 1993. Lejonet och räven. I: K. Aronsson & S. Ottosson; illustrationer I-K Eriksson & M. Korotyńska, *Min läsebok Blå rosen*. 2:a uppl. Stockholm: Liber. (bearbetad)

Borgström, Håkan, 2010. Sover kroppen när du sover? I: H. Borgström. 2010. *Kroppens mysterier*. Enskede: Borgströms Förlag. (bearbetad)

Carlberg, Jonas, 2014. Mjölken behövs till skolmaten. *Upsala Nya tidning*. Insändare. Publicerad 2014-11-11. (bearbetad)

En karta över en ö. Kartan och frågorna anpassade från IEA Reading Literacy Study. © 1990. International Association for the Evaluation of Educational Achievement (IEA). The Hague: International Association for the Evaluation of Educational Achievement (IEA), IEA Secretariat¹.

Harrison, Dick, 2014. Hur länge har vi ätit potatischips? Historiebloggen. *Svenska Dagbladet* <http://blog.svd.se/historia/2014/09/28/hur-lange-har-vi-atit-potatischips/?fromMobile=true> Publicerad 2014-09-28. Hämtad 2014-10-19. (bearbetad)

Moström, Jerker, 2013. Världens städer växer allt snabbare. SCB. Statistiska centralbyrån. <http://www.scb.se/sv/Hitta-statistik/Artiklar/Varldens-stader-vaxer-allt-snabbare/#> Publicerad 2013-10-10. Hämtad 2015-01-08. (utdrag)

Paulsson, Jonas, 2014. Ge barnen havremjolk i stället. *Upsala Nya Tidning*. Insändare. Publicerad 2014-11-04. (bearbetad)

Åström, Karin, 2001. Skorpionen – ett spindeldjur med gadd. I: S. Andersson, K. Åström & S. Rune. *Boken om världen*. Stockholm: Liber. (Utdrag)

Bildförteckning

Lejonet och räven. Eriksson, Inga-Karin, 1993. I: K. Aronsson & S. Ottosson; illustrationer I-K Eriksson & M. Korotyńska, *Min läsebok Blå rosen*. 2. uppl. Stockholm: Liber.

Fotografi på skorpion. Hämtad 2015-06-24
[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6d/Emperor_scorpion_or_Imperial_scorpion_\(Pandinus_imperator\).jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6d/Emperor_scorpion_or_Imperial_scorpion_(Pandinus_imperator).jpg)

Fotografi på potatischips. Hämtad 2015-02-03
https://pixabay.com/p-476359/?no_redirect

¹ Att IEAs skrifter, studiematerial och undersökningar med organisationens tillstånd får användas för forsknings- och utbildningsändamål ska inte tolkas som att IEA medverkat i eller godkänt någon del av forskningen, eller rapporteringen kring den, eller de utbildningsprogram vari materialet används.