



تاریخ: .....

نام و نام خانوادگی: .....

۱. با استفاده از کلمات، جاهای خالی را کامل کن.

شکر - ورن - کبکچی - شکر - آرد

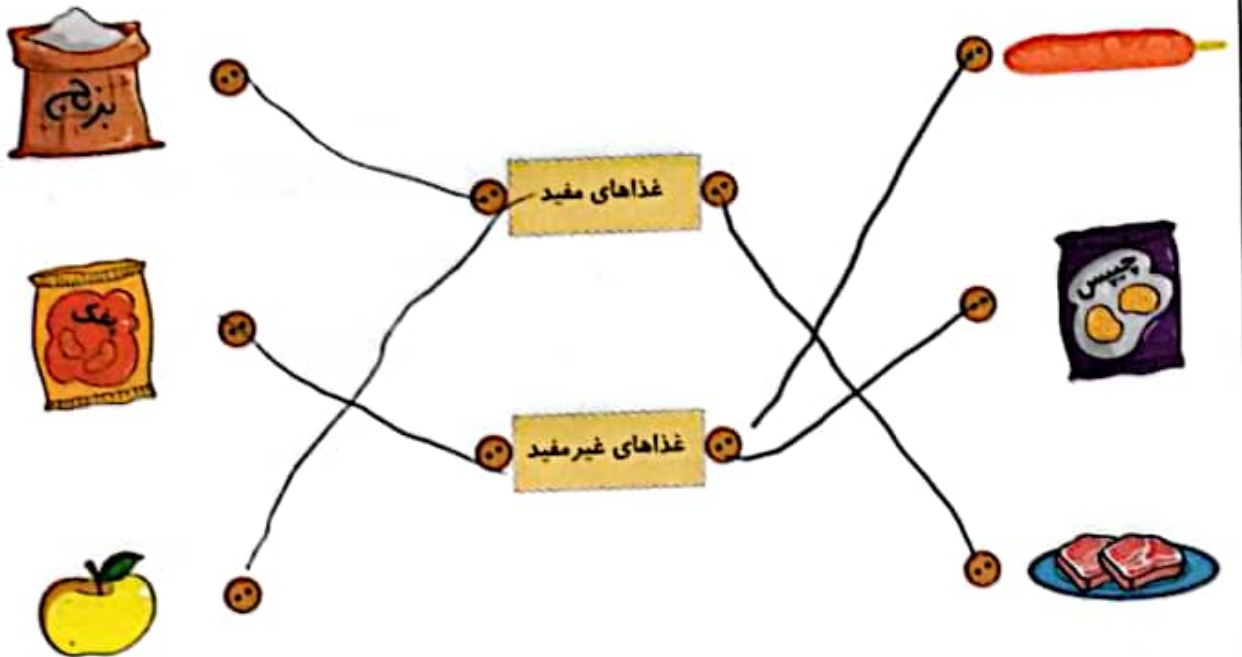
- الف) در کارت مراقبت اندازه‌ی ..... و ..... هنگام نوشته می‌شود.  
 ب) با رشد بدن دندان‌های ..... جای دندان‌های ..... را می‌گیرد.  
 پ) در هر سنی که باشیم خوردن ..... برای رشد بدن ما لازم است.

۲. درست یا نادرست بودن جمله‌های زیر را مشخص کن.

- الف) مسواک زدن باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شود.  
 ب) لبنیات از حیوانات تهیه می‌شود.  
 پ) برای سلامتی دندان‌هایمان باید میان وعده‌های شیرین بخوریم.  
 ت) مهم‌ترین وعده غذایی نهار است.  
 ث) بدن به گروه‌های مختلف مواد غذایی نیاز دارد.

نادرست	درست
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

۳. هر عکس را به عبارت مربوط به آن وصل کن.

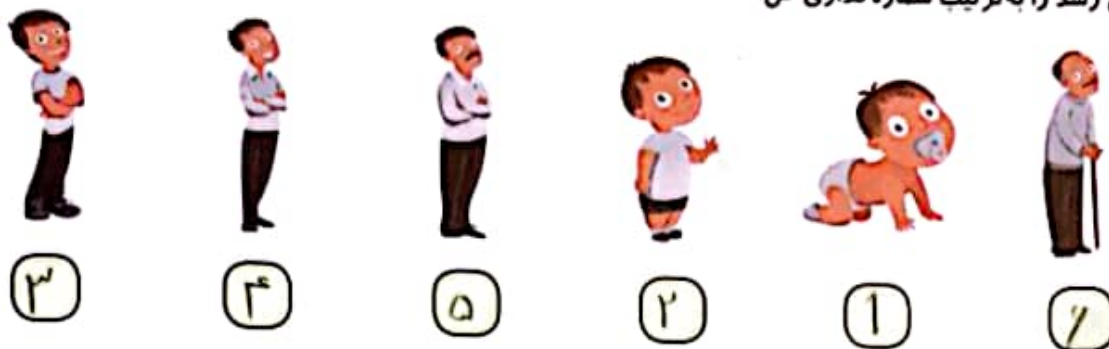




تاریخ: .....

نام و نام خانوادگی: .....

۴. مراحل رشد را به ترتیب شماره گذاری کن.



۵. سرعت رشد در کدام مرحله از زندگی بیش تر است؟

- (۱) نوزادی (۲) نوجوانی (۳) جوانی (۴) میان سالی

۶. چه کاری به قوی تر شدن بدن کمک می کند؟

- (۱) حرف زدن (۲) غذای زیاد خوردن (۳) ورزش کردن (۴) خوابیدن

۷. کدام یک از گزینه های زیر برای سلامتی بدن مفید است؟

- (۱) کم خوردن (۲) زیاد خوردن (۳) به اندازه خوردن (۴) نخوردن

جدول خودارزیابی



ملاک	معیار	خیلی خوب	خوب	قابل قبول	نیاز به تلاش
با کارت مراقبت بهداشت آشنا هستم.	←	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
تغییرات دندان ها با رشد بدن را می دانم.	←	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
مواد مفید برای رشد بدن را می شناسم.	←	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
برای تصویر دندان ها جمله می نویسم.	←	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
مراحل رشد انسان را به ترتیب نام می برم.	←	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
راه قوی تر شدن بدن را می دانم.	←	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>







تاریخ:

نام و نام خانوادگی:

۱. با انتخاب کلمه‌ی مناسب از داخل کمانک جاهای خالی را کامل کن.

الف) چیزهای اطراف ما با ... نام دارند. (ماده - مایع)

ب) شباهت سیب و حبه قند در ... بودن آنهاست. (برگ - جامد)

پ) گردو را در هر طرفی بریزیم شکل آن تغییر ... نمی‌کند. (می‌کند - نمی‌کند)

نادرست



درست



۲. درست یا نادرست بودن جمله‌ها را مشخص کن.

الف) گرما باعث می‌شود تکه‌های شکلات سفت شوند.

ب) مواد جامد به شکل ظرف درمی‌آیند.

پ) ماده جامد جا می‌گیرد.

۳. کدام ماده جامد و کدام مایع است؟ زیر آن بنویس.



پ) مایع



ب) جامد



الف) مایع

۴. روی میز مواد مختلفی قرار دارد. با توجه به تصویر به سوالات پاسخ بده.

الف) کدام ماده جامد است؟

ب) کدام ماده مایع است؟

پ) یک ماده جامد بنویس.

ت) کدام ماده در اثر گرما مایع می‌شود؟



۱۷۳





تاریخ: .....

نام و نام خانوادگی: .....

۵. هر تصویر را به جمله‌ی مربوط به آن وصل کن.



(الف) آب وقتی در دمای اتاق است.

(ب) آب وقتی در فریزر است.

(پ) آب وقتی گرم می‌شود.

۶. چگونه آب به یخ تبدیل می‌شود؟

(۴) در اتاق

(۳) در گرما

(۲) در فریزر

(۱) در مایکروفر

۷. روغن جامد بر اثر حرارت و گرما به چه چیزی تبدیل می‌شود؟

(۴) مایع

(۳) گاز

(۲) جامد

(۱) بخار

۸. کدام یک مواد زیر در طبیعت به سه شکل جامد، مایع و گاز دیده می‌شود؟

(۴) بادام

(۳) آب

(۲) پسته

(۱) فندق

جدول خودارزیابی

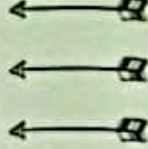
ملاک

۱۷۴

خیلی خوب    خوب    قابل قبول    نیاز به تلاش

معیار

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



- حالت‌های ماده را می‌شناسم.
- تعریف مواد جامد و مایع را می‌دانم.
- با تغییرات مواد در اثر گرما و سرما آشنا هستم.





نام و نام خانوادگی:

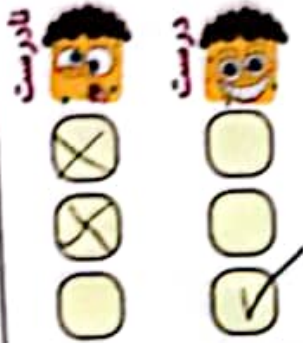
تاریخ:

۱. با انتخاب کلمه‌ی مناسب از داخل کمانک جاهای خالی را کامل کن.

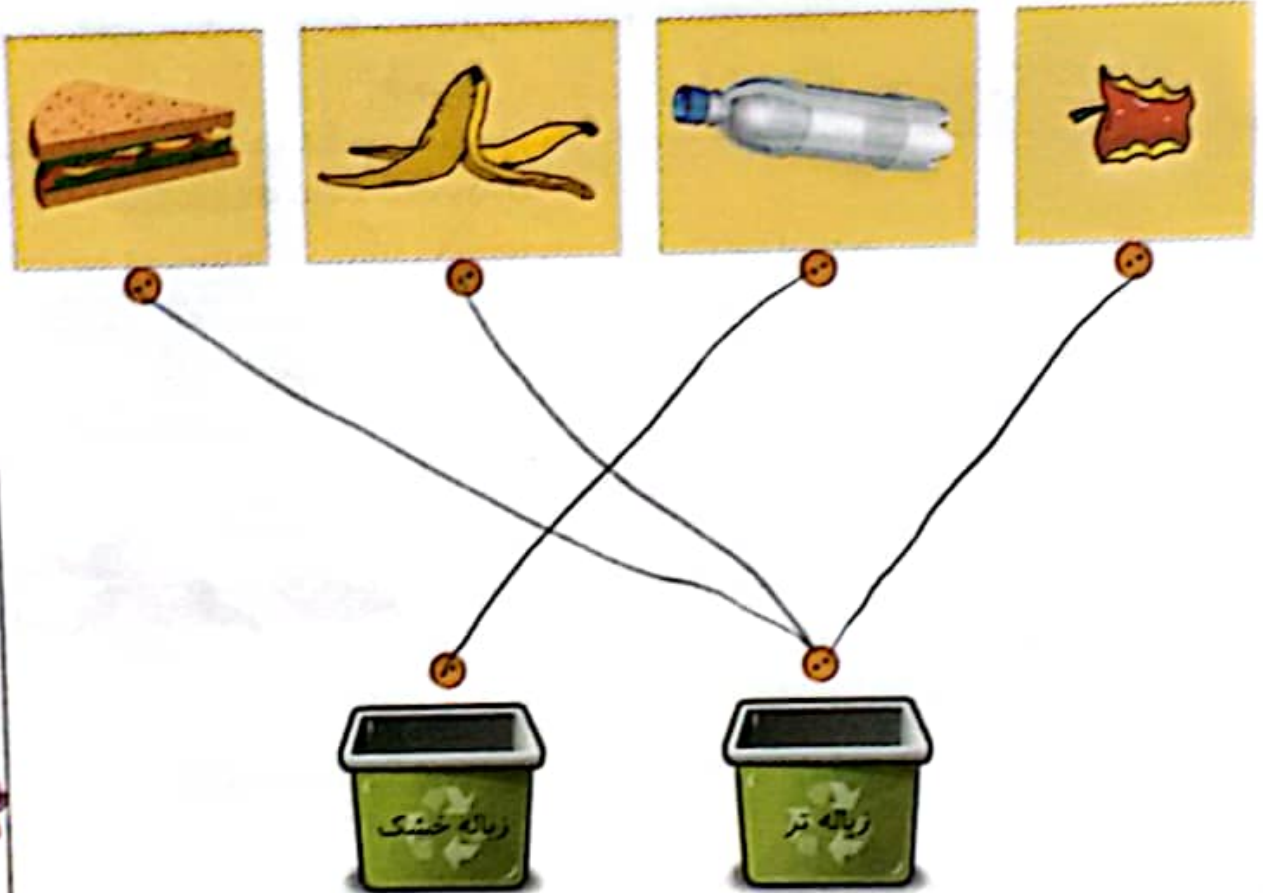
- (الف) برای نگهداری سستی باید آن را در قرار دهم (بخچال - فریزر)
- (ب) برای صرفه‌جویی در آب بهتر است طرف‌های چرب را با آب شویم (سرد - گرم)
- (پ) یکی از مهم‌ترین فواید بازیافت زباله حجم زباله‌ها است (کم کردن - زیاد کردن)

۲. درست یا نادرست بودن جمله‌ها را مشخص کن.

- (الف) محل مناسب نگهداری زله در جای گرم و خشک است.
- (ب) بطری پلاستیکی آمیوه را نمی‌توان دوباره استفاده کرد.
- (پ) استفاده مجدد از یک ماده را بازیافت می‌گویند.



۳. هر زباله را به سطل مربوط به خودش وصل کن.







نام و نام خانوادگی: .....

تاریخ: .....

۴. در هنگام غذا خوردن مقداری روغن روی لباس برناریخت برای از بین رفتن لکه‌ی چربی چه کاری را به او پیشنهاد می‌دهی؟  
(دور آن خط بکش)

آب سرد  
آب گرم و صابون  
آب سرد و صابون  
آب گرم

۵. در یخچال چه مواد غذایی نگهداری می‌شود؟ (۴ ماده غذایی بنویس).



- ۱- باقی مانده غذا
- ۲- پنیر
- ۳- آبمیوه
- ۴- حبوبات

۶. چه جاهایی برای نگهداری باقی مانده مواد غذایی مناسب است؟

سرد (۱) خشک (۲) گرم (۳) گزینه ۱ و ۲ (۴)

۷. جمع شدن زباله‌ها در یک مکان چه اثرات بدی دارد؟

- ۱) جمع شدن موش‌ها
- ۲) آلودگی محیط
- ۳) جمع شدن حشرات مثل پشه و مگس
- ۴) همه موارد

جدول خودارزیابی



معیار	خیلی خوب	خوب	قابل قبول	نیاز به تلاش
محل نگهداری مواد غذایی مختلف را می‌دانم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
با مواد قابل بازیافت آشنا هستم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
دلیل جداسازی مواد را می‌دانم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

