

نام و نام خانوادگی: تاریخ:



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

شیر - وگن - همیشگی - شیری - کفر

الف) در کارت مراقبت اندازه‌ی و و هنگام نوشته می‌شود.

ب) با رشد بدن دندان‌های همیشگی جای دندان‌های شیری را می‌گیرد.

پ) در هر سنی که باشیم خوردن شیر 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.

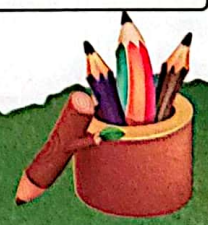
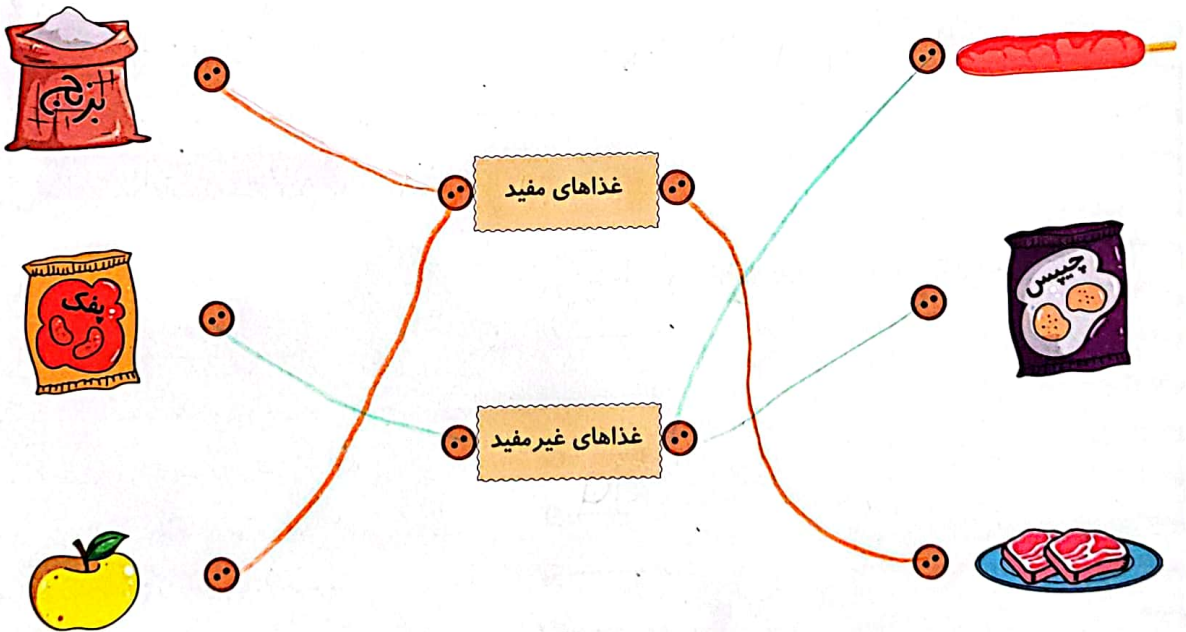
پ) برای سلامتی دندان‌هایمان باید میان وعده‌های شیرین بخوریم.

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 type="checkbox"/>	
<input checked="" 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.



۳



۴



۵



۲



۱



۶

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

۴) میان سالی

۳) جوانی

۲) نوجوانی

۱) نوزادی

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

۴) خوابیدن

۳) ورزش کردن

۲) غذای زیاد خوردن

۱) حرف زدن

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

۴) نخوردن

۳) به اندازه خوردن

۲) زیاد خوردن

۱) کم خوردن

جدول خودارزیابی



				معیار	ملاک
نیاز به تلاش	قابل قبول	خوب	خیلی خوب		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	←	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.





تاریخ:

نام و نام خانوادگی:

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

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

(ب) شباهت سیب و جبه قند در جامد بودن آنها است. (بزرگ - جامد)

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

نادرست



درست



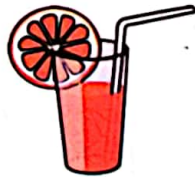
۲. درست یا نادرست بودن جمله‌ها را مشخص کن.

(الف) گرما باعث می‌شود تکه‌های شکلات سفت شوند.

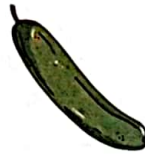
(ب) مواد جامد به شکل ظرف درمی‌آیند.

(پ) ماده جامد 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 سؤالات پاسخ بده.

(الف) کدام ماده جای بیش‌تری می‌گیرد؟

هندوانه

(ب) کدام ماده مایع است؟ آب

(پ) یک ماده جامد بنویس. هندوانه گلابی - شکلات

(ت) کدام ماده در اثر گرما مایع می‌شود؟ شکلات





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



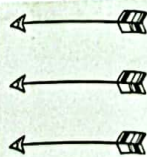
۱۷۴

ملاک

معیار

خیلی خوب خوب قابل قبول نیاز به تلاش

<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 بستنی باید آن را در ... فریزر قرار دهیم. (یخچال - فریزر)

(ب) برای صرفه‌جویی در آب بهتر است ظرف‌های چرب را با آب ... گرم بشوییم. (سرد - گرم)

(پ) یکی از مهم‌ترین فواید بازیافت زباله، ... کم کردن حجم زباله‌ها است. (کم کردن - زیاد کردن)

نادرست



درست



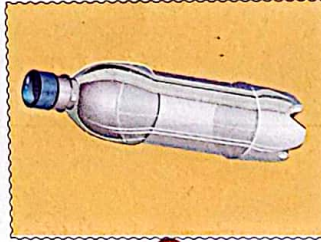
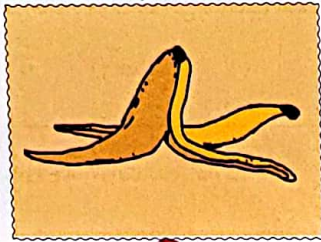
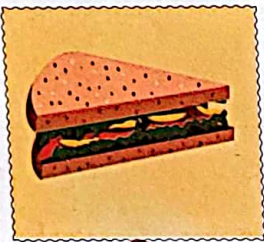
۲. درست یا نادرست بودن جمله‌ها را مشخص کن.

(الف) محل مناسب نگهداری ژله در جای گرم و خشک است.

(ب) بطری پلاستیکی آبمیوه 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)

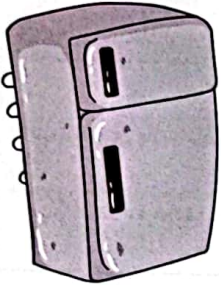
آب سرد

آب گرم و صابون

آب سرد و صابون

آب گرم

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



۱- سیب

۲- تخم مرغ

۳- بستری

۴- کبیریا

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

(۴) گزینه ۱ و ۲

(۳) گرم

(۲) خشک

(۱) سرد

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

(۱) جمع شدن موش‌ها

(۳) جمع شدن حشراتی مثل پشه و مگس

(۲) آلودگی محیط

(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"/>

ملاک

۱۷۶

