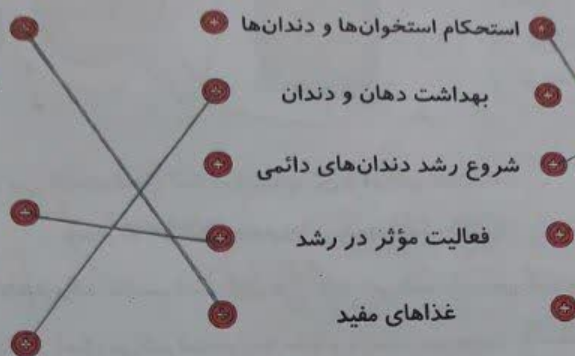




(۶ سالگی)



۲ درستی و یا نادرستی جملات زیر مشخص کن.

الف: برای حفظ سلامتی خود باید به اندازه‌ی کافی بخوابیم. ✓

ب: غذاهای خیلی شیرین یا شور برای بدن مفید است. ✗

پ: غذاهای خیلی چرب برای بدن ضرر دارند. ✓

ت: مسواک زدن بعد از خوردن غذا اهمیتی ندارد. ✗

۳ خوراکی‌های داده شده را در جای مناسب خود قرار بده.

نان - چکبیس - تخم‌مرغ - سبزی - نوشابه - میوه

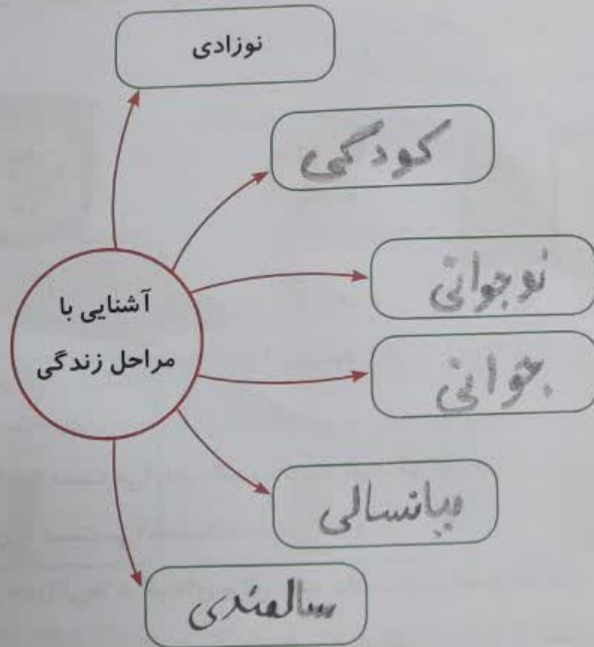
نان - تخم‌مرغ - سبزی - میوه

الف: خوراکی‌های مفید

چکبیس - نوشابه

ب: خوراکی‌های غیر مفید

با کمک نقشه‌ی مفهومی کامل کن.



۲ وصل کن.



۳ برای داشتن بدنی سالم کدام یک مناسب است؟



۴ به کدام دندان‌ها شیری می‌گویند؟

اولین دندان‌هایی که در دهان کودک می‌آید، دندان‌های شیری هستند.

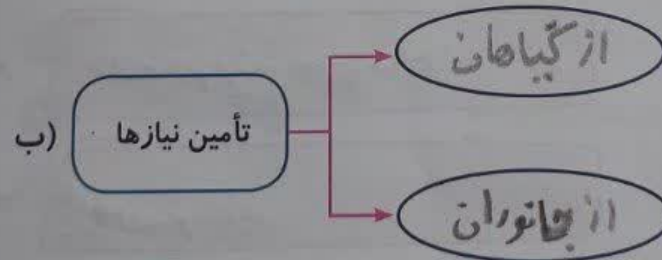
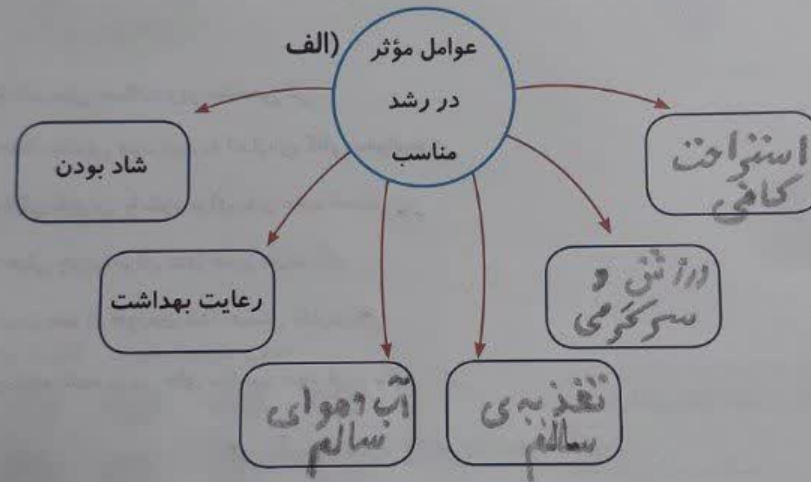
۲ گزینه‌ی مناسب را از بین کلمات داخل کمانک انتخاب کن و در جای خالی بنویس.

الف: مصرف شیرینی باعث محکم شدن دندان‌ها می‌شود. (پفک - شیر)

ب: یکی از عواملی که باعث رشد مناسب است (ورزش کردن - پر خوری)

پ: خوردن لبنیات کمک می‌کند استخوان‌ها محکم باشند. (سبزیجات - لبنیات)

۳ با کمک نقشه‌ی مفهومی کامل کن.



۶ با انتخاب گزینه‌ی مناسب به پرسش داده شده پاسخ بده.

کدام گزینه جزء عوامل مؤثر در رشد مناسب است؟

- (۱) بازی‌های کامپیوتری (۲) زیاد خوابیدن (۳) ورزش کردن (۴) مهمانی رفتن

۷ خوردن کدام دسته از غذاهای زیر برای رشد استخوان‌ها مفید است؟ (دور آن‌ها خط بکش)



خودارزیابی

خیلی خوب خوب قابل قبول نیاز به تلاش

☒	☐	☐	☐
☒	☐	☐	☐
☒	☐	☐	☐
☒	☐	☐	☐
☒	☐	☐	☐

- با مراحل رشد انسان‌ها آشنایی دارم.
- عوامل مؤثر در رشد مناسب را می‌شناسم.
- دسته‌بندی خوراکی‌ها را می‌شناسم.
- نحوه‌ی حفاظت از دهان و دندانم را می‌دانم.
- خوراکی‌های مفید و غیر مفید را نام می‌برم.