

جاهای خالی را با کلمه های مناسب کامل کنید.

(۱) پیش بینی پاسخ احتمالی به پرسش، نام دارد.

(۲) هر چه پهنای بال فرفره‌ی چرخان بیشتر باشد، فرفره به زمین می‌رسد.

(۳) آخرین مرحله‌ی کاوشگری است.

(۴) هر چه وزن فرفره‌ی چرخان کاغذی بیشتر باشد، فرفره به سطح زمین می‌رسد.

جمله های درست را با علامت ☒ و جمله های نادرست را با علامت ☒ مشخص کنید.

(۵) برای مشاهده‌ی دقیق باید از حواس پنج‌گانه استفاده کنیم. ☐

(۶) در شرایط یکسان، هر چه چتر نجات بزرگ‌تر باشد، چتر باز آهسته‌تر به زمین می‌رسد. ☐

(۷) جنس فرفره در مدت زمان رسیدن فرفره به زمین تأثیر ندارد. ☐

(۸) هر چه اندازه‌گیری زمان دقیق‌تر باشد، مشاهده دقیق‌تر می‌شود. ☐

(۹) در روش کاوشگری، هر آزمایش کافی است یک بار انجام شود. ☐

گزینه‌ی درست را با علامت ☒ مشخص کنید.

(۱۰) در کاوش به روش علمی، کدام یک دیرتر اتفاق می‌افتد؟

الف) فرضیه‌سازی ب) طرح پرسش ج) آزمایش فرضیه د) نتیجه‌گیری

(۱۱) برای این که بدانیم چه خاکی برای رشد گیاه مناسب‌تر است؟، باید چه چیزی را تغییر بدهیم؟

الف) نوع گیاه ب) نوع خاک ج) مقدار خاک د) محل نگهداری گیاه

(۱۲) کدام عامل در مدت زمان پرواز فرفره‌ی چرخان کاغذی اثری ندارد؟

الف) طول بال فرفره ب) پهنای بال فرفره

ج) وزن فرفره د) زمان رها کردن فرفره

(۱۳) برای این که فرفره‌ی چرخان کاغذی دیرتر به سطح زمین برسد، باید آن را چگونه بسازیم؟

الف) گیره‌ی بیشتری از آن آویزان کنیم. ب) طول بال فرفره را بیشتر کنیم.

ج) پهنای بال فرفره را کم‌تر کنیم. د) با کاغذی که وزن بیشتری دارد فرفره را بسازیم.



به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۱۴) چگونه می‌توانیم یک مشاهده‌ی دقیق داشته باشیم؟

۱۵) برای بررسی پیش‌بینی زیر، چه چیزی را باید اندازه بگیریم؟

«هر چه پهنای بال فرفره‌ی چرخان کاغذی بیشتر باشد، فرفره دیرتر به سطح زمین می‌رسد.»

۱۶) می‌خواهیم بدانیم «چای در لیوان فلزی زودتر خنک می‌شود یا در لیوان شیشه‌ای؟»

الف) پیش‌بینی خود را بنویسید.

ب) برای بررسی پیش‌بینی خود چه چیزی را تغییر می‌دهید؟

ج) برای بررسی پیش‌بینی خود چه چیزی را اندازه می‌گیرید؟

د) برای بررسی پیش‌بینی خود چه چیزهایی را تغییر نمی‌دهید؟



پاسخ کاربرک درس اول

کامل کنید

(۱) فرضیه	(۲) دیرتر	(۳) نتیجه گیری	(۴) زودتر
صحیح یا غلط			
(۵) درست	(۶) درست	(۷) نادرست	(۸) درست
			(۹) نادرست
انتخاب کنید			
(۱۰) گزینه ی د	(۱۱) گزینه ی ب	(۱۲) گزینه ی د	(۱۳) گزینه ی ب
پاسخ دهید			

(۱۴) برای یک مشاهده ی دقیق باید از حواس پنج گانه (بینایی، بویایی، شنوایی، چشایی و لامسه) استفاده کنیم.

(۱۵) مدت زمان رهاکردن فرفره تا رسیدن آن به سطح زمین را باید اندازه بگیریم.

(۱۶)

الف) جای در لیوان فلزی زودتر خنک می شود.

ب) جنس لیوان را تغییر می دهیم.

ج) دمای جای در لحظه ی شروع تا پایان آزمایش را اندازه می گیریم.

د) دمای جای، نوع جای، غلظت جای، میزان جای در لیوان و مکان لیوان ها را تغییر نمی دهیم.

😊 جاهای خالی را با کلمه‌های مناسب کامل کنید.

(۱) در چرخه‌ی آب همه‌ی تغییرات است.

(۲) جنس ماده در تغییر عوض می‌شود.

(۳) آهن در محیط مرطوب، (زودتر - دیرتر) زنگ می‌زند.

(۴) در میوه‌ی کپک‌زده، تغییر (فیزیکی - شیمیایی) رخ داده است.

(۵) سرعت حل شدن شکر در چای داغ از چای سرد است.

(۶) تهیه‌ی سرکه از انگور، یک تغییر (فیزیکی - شیمیایی) است.

😊 جمله‌های درست را با علامت ✓ و جمله‌های نادرست را با علامت ✗ مشخص کنید.

(۷) همه‌ی تغییراتی که در مواد اتفاق می‌افتد به نفع انسان است. ☐

(۸) در تغییر فیزیکی ماده‌ی جدیدی به وجود می‌آید. ☐

(۹) درست کردن ماست، به کندی صورت می‌گیرد. ☐

(۱۰) سرعت تغییر مواد مختلف، یکسان نیست. ☐

(۱۱) سوختن بنزین به کندی انجام می‌شود. ☐

😊 گزینه‌ی درست را با علامت ✓ مشخص کنید.

(۱۲) در کدام تغییر زیر فقط حالت ماده عوض می‌شود؟

الف) زنگ زدن آهن ب) سوختن نان ج) تبخیر آب د) سوختن چوب

(۱۳) آهن در کدام محیط کندتر زنگ می‌زند؟

الف) درون روغن ب) در هوای آزاد ج) درون آب مقطر د) درون دریا

(۱۴) کدام تغییر زیر، تغییر فیزیکی نیست؟

الف) تهیه‌ی خاک‌اره از چوب ب) سیاه شدن ورقه‌ی کاغذ در اثر حرارت

ج) مخلوط کردن خاک رس و آب د) آب شدن بستنی

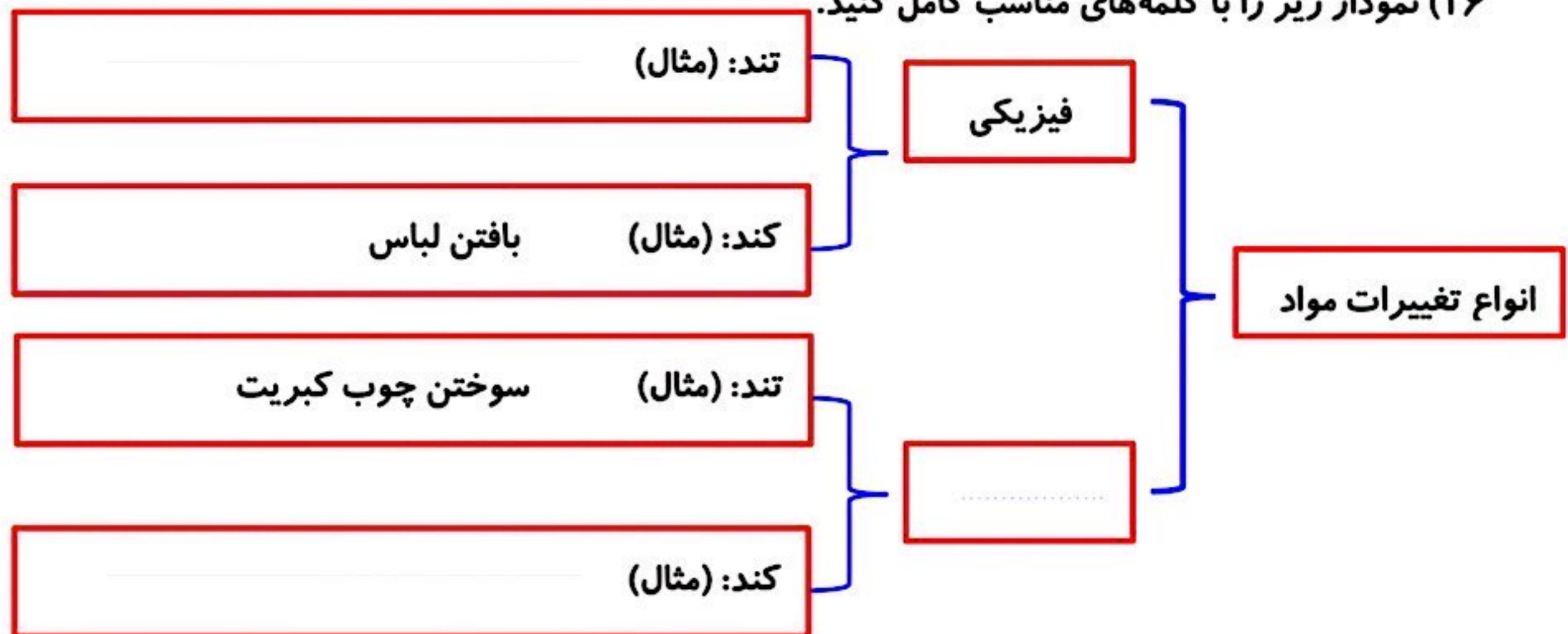
به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. 🟢

۱۵) تغییر فیزیکی و شیمیایی چه نوع تغییری است؟ برای هر کدام یک مثال بنویسید.

تغییر فیزیکی:

تغییر شیمیایی:

۱۶) نمودار زیر را با کلمه‌های مناسب کامل کنید.



۱۷) زهرا دو میخ آهنی برداشت. یکی از آن‌ها را رنگ کرد و دیگری را بدون رنگ گذاشت سپس هر دو میخ را روی چمن خیس باغچه قرار داد و بعد از دو هفته آن‌ها را بررسی کرد.

الف) کدام میخ تغییر کرده است؟

ب) این تغییر شیمیایی است یا فیزیکی؟

۱۸) هر یک از تغییرهای زیر را در جدول داده شده بنویسید.

حل شدن نمک در آب - شکستن لیوان - ترش شدن شیر - دوختن لباس - سوزاندن مقوا - تهیه‌ی مربا - زنگ زدن مجسمه‌ی آهنی - آرد کردن گندم - خشک کردن نان - کپک زدن نان،

تغییر فیزیکی	
تغییر شیمیایی	

۱۹) چگونه می‌توانیم در یک تخم‌مرغ هم تغییر فیزیکی و هم تغییر شیمیایی به وجود بیاوریم؟

پاسخ کاربرد درس دوم

کامل کنید

(۱) فیزیکی	(۲) شیمیایی	(۳) زودتر	(۴) شیمیایی
(۵) بیشتر	(۶) شیمیایی		
(۷) نادرست	(۸) نادرست	(۹) درست	(۱۰) درست
(۱۱) نادرست			
(۱۲) گزینه ی ج	(۱۳) گزینه ی الف	(۱۴) گزینه ی ب	

صحیح یا غلط

انتخاب کنید

پاسخ دهید

۱۵) به تغییری که در آن شکل، اندازه و حالت ماده ی اولیه تغییر می کند؛ اما جنس و خواص آن تغییری نمی کند، تغییر فیزیکی می گویند؛ مثل: ریز کردن کاغذ، انجماد آب، شکستن لیوان.

به تغییری که در آن ماده ی اولیه به ماده ی جدیدی تبدیل می شود و رنگ، بو و مزه ی آن تغییر می کند، تغییر شیمیایی می گویند، مثل: پختن نان و غذا، کپک زدن نان و میوه.

۱۶) فیزیکی: تند ← تکه کردن نان شیمیایی: کند ← زنگ زدن آهن

۱۷) الف) میخی که رنگ نشده است. ب) تغییر شیمیایی

۱۸) تغییر فیزیکی: حل شدن نمک در آب - شکستن لیوان - دوختن لباس - آرد کردن کندرم - فشک کردن نان

تغییر شیمیایی: ترش شدن شیر - سوزاندن مقوا - تهیه ی مربا - زنگ زدن میسمه ی آهنی - کپک زدن نان

۱۹) با شکستن تخم مرغ در یک ظرف تغییر فیزیکی و با پختن تخم مرغ تغییر شیمیایی به وجود می آوریم.

😊 جاهای خالی را با کلمه‌های مناسب کامل کنید.

(۱) برای درست کردن رنگین کمان با استفاده از آب فشان باید (پشت، رو) به آفتاب بایستیم.

(۲) منشور، وسیله‌ای از جنس شیشه یا است.

(۳) کهنسالان برای خواندن نوشته‌های خیلی ریز از استفاده می‌کنند.

(۴) هر چه ضخامت عدسی بیشتر باشد، فاصله‌ی نقطه‌ی کانون عدسی تا عدسی، می‌شود.

(۵) ذره‌بین نور خورشید را در یک نقطه به نام جمع می‌کند.

😊 جمله‌های درست را با علامت ✓ و جمله‌های نادرست را با علامت ✗ مشخص کنید.

(۶) همیشه قطره‌های آب، نور را تجزیه می‌کنند. ☐

(۷) منشور، نور خورشید را در یک نقطه جمع می‌کند. ☐

(۸) یکی از رنگ‌های تشکیل‌دهنده‌ی نور سفید، رنگ نیلی است. ☐

(۹) در کانون عدسی میزان گرما کم است. ☐

(۱۰) در ساخت دوربین شکاری از منشور استفاده شده است. ☐

😊 گزینه‌ی درست را با علامت ✓ مشخص کنید.

(۱۱) منشور نور را می‌کند.

الف) متمرکز ب) بازتابش ج) جذب د) تجزیه

(۱۲) یک قطره آب از دست علی روی جلد کتاب علومش چکید. او وقتی می‌خواست آن را پاک کند متوجه شد که نوشته‌ها شده‌اند.

الف) بزرگ‌تر ب) کوچک‌تر ج) محو د) وارونه

(۱۳) ساعت سازان و جواهر سازان جسم را بین عدسی و کانون عدسی قرار می‌دهند تا آن را ببینند.

الف) کوچک‌تر و مستقیم ب) بزرگ‌تر و مستقیم ج) کوچک‌تر و وارونه د) بزرگ‌تر و وارونه

به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. 🟢

۱۴) با استفاده از چه وسایلی در منزل می‌توانیم نور خورشید را تجزیه کنیم؟ (۴ وسیله را بنویسید.)

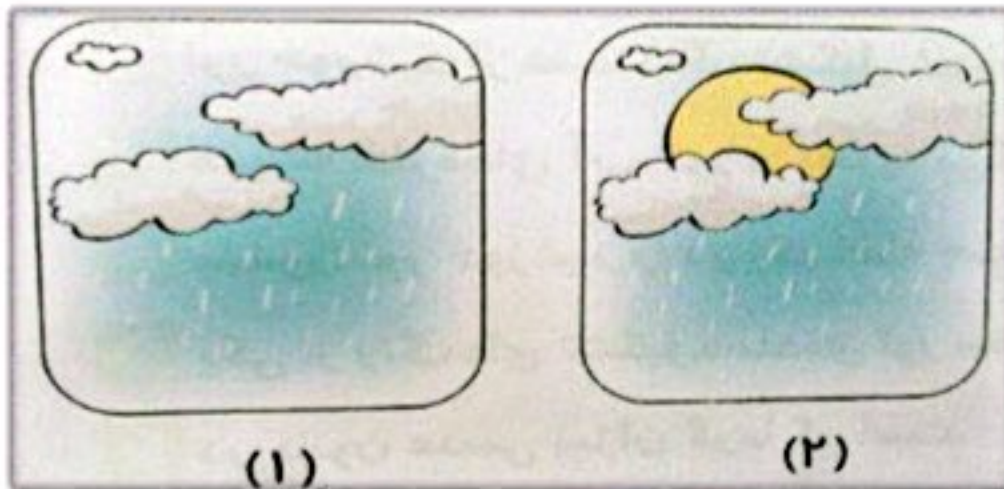
۱۵) دو روش برای درست کردن رنگین‌کمان بنویسید.

۱۶) مادر بزرگ زهرا می‌خواهد نوشته‌های ریز یک نامه را بخواند، اما نمی‌تواند. او چگونه می‌تواند یک ذره‌بین بسازد و نامه را بخواند؟

۱۷) اگر یک عدسی را در مقابل نور خورشید قرار دهیم و سر چوب‌کبریت را در کانون عدسی قرار دهیم، پس از مدتی چه اتفاقی می‌افتد؟ چرا؟



۱۸) به نظر شما احتمال تشکیل رنگین‌کمان در کدام شکل زیر وجود دارد؟ (دلیل خود را بنویسید.)



۱۹) علی دو قطعه شیشه‌ی شبیه به هم دارد که یکی از آن‌ها ذره‌بین است؛ اما در خانه تکانی جای این دو قطعه عوض شده است. او چگونه می‌تواند بفهمد کدام یک ذره‌بین است؟ پیشنهاد خود را بنویسید.

۲۰) فاطمه با چرخاندن شیشه‌ی ساعتش در مقابل نور خورشید رنگ‌های مختلفی روی دیوار ایجاد کرد.

الف) فاطمه با این کار خود نور خورشید را چه کرد؟

ب) شیشه‌ی ساعت او مانند کدام وسیله‌ی آزمایشگاهی عمل کرده است؟

کامل کنید

(۱) پشت (۲) پلاستیک (۳) ذره بین یا عدسی (۴) کم تر (۵) کانون عدسی

صمیم یا غلط

(۶) نادرست (۷) نادرست (۸) درست (۹) نادرست (۱۰) نادرست

انتخاب کنید

(۱۱) گزینه ی د (۱۲) گزینه ی الف (۱۳) گزینه ی ب

پاسخ دهید

۱۴ آب فشان، آب و آینه، لوله ی شفاف یک خودکار، منشور.

۱۵ الف- با استفاده از آب فشان: در یک روز آفتابی و بدون باد، پشت به آفتاب می ایستیم. با یک آب فشان در هوا، آب می پاشیم و رنگین کمان ایجاد می کنیم. ب- با استفاده از آب و آینه: $\frac{1}{2}$ یک ظرف بزرگ را پر از آب می کنیم. یک آینه ی تخت را به صورت کج درون آن نگه می داریم. ظرف و آینه را در کنار دیوار و روبه روی خورشید قرار می دهیم. با جابه جا کردن ظرف و آینه، بر روی دیوار رنگین کمان تشکیل می دهیم. یا با استفاده از لوله ی شفاف یک خودکار یا منشور: لوله ی شفاف یک خودکار را که سطح ناصاف و چند وجهی دارد یا یک منشور را در مقابل نور خورشید می گیریم. یک کاغذ یا مقوای سفید را در طرف دیگر لوله ی خودکار یا منشور می گیریم، طوری که رنگین کمان روی آن تشکیل شود.

۱۶ در یک لیوان شیشه ای یا بطری شفاف آب بریزد؛ سپس آن را جلوی نامه قرار دهد. آب و بطری مثل ذره بین عمل می کنند و نوشته ها بزرگ تر دیده می شود.

۱۷ سر چوب کبریت آتش می گیرد و روشن می شود؛ زیرا در کانون عدسی گرمای زیادی جمع شده است.

۱۸ شکل (۲)، زیرا پس از باران بلافاصله هوا آفتابی شده است. نور خورشید به قطرات معلق در آسمان برخورد می کند. قطرات آب مانند منشور عمل می کنند و نور خورشید را تجزیه می کنند و رنگین کمان در آسمان ایجاد می شود.

۱۹ هر دو شیشه را به نوشته های یک کتاب یا یک جسم ریز نزدیک کند؛ هر کدام که نوشته های کتاب یا جسم ریز را بزرگ تر نشان داد، ذره بین است.

۲۰ الف- نور خورشید را تجزیه کرد و رنگین کمان ساخت. ب- منشور

😊 جاهای خالی را با کلمه‌های مناسب کامل کنید.

- (۱) امکان تشکیل فسیل ماهی، _____ از فسیل کبوتر است.
- (۲) امکان تشکیل فسیل جانداران ساکن خشکی، _____ از جانداران ساکن دریا است.
- (۳) پیدا شدن فسیل سرخس، نشان‌دهنده‌ی آب و هوای _____ در گذشته است.
- (۴) امکان تشکیل فسیل پروانه _____ از فسیل حلزون است.
- (۵) زمین‌شناسان با مطالعه‌ی سنگ‌های _____ اطلاعات زیادی درباره‌ی گذشته‌ی زمین به دست می‌آورند.

😊 جمله‌های درست را با علامت ☒ و جمله‌های نادرست را با علامت ☒ مشخص کنید.

- (۶) با مطالعه‌ی فسیل‌ها، می‌توانیم اطلاعات زیادی درباره‌ی گذشته‌ی زمین به دست آوریم. ☐
- (۷) همه‌ی سنگ‌های روی زمین دارای فسیل هستند. ☐
- (۸) از بدن مهره‌داران فسیل بهتری نسبت به برخی از بی‌مهرگان تشکیل می‌شود. ☐
- (۹) در سنگ‌های رسوبی لایه‌های زیرین قدیمی‌تر هستند. ☐

😊 گزینه‌ی درست را با علامت ☒ مشخص کنید. ☐

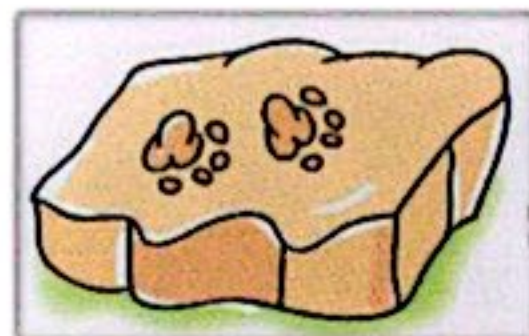
(۱۰) از بدن کدام جانور زیر، فسیل بهتری تشکیل می‌شود؟

الف) اردک ب) سگ ج) نهنگ د) خرگوش

(۱۱) از بدن کدام جانور، فسیل کم‌تری تشکیل می‌شود؟

الف) ماهی ب) صدف دو کفه‌ای ج) مارماهی د) عروس دریایی

(۱۲) کدام ردپا نشانه‌ی زندگی جانور در کنار آب است؟



(ب)



(الف)



(د)



(ج)

۱۳) از کدام قسمت‌های بدن جانوران، فسیل بهتری تشکیل می‌شود؟

الف) استخوان و پوست ب) پوست و گوشت ج) دندان و پوست د) استخوان و دندان

۱۴) از کدام قسمت بدن موجود زنده، فسیل کم‌تری تشکیل می‌شود؟

الف) دندان ب) پوست ج) صدف د) استخوان

به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. 

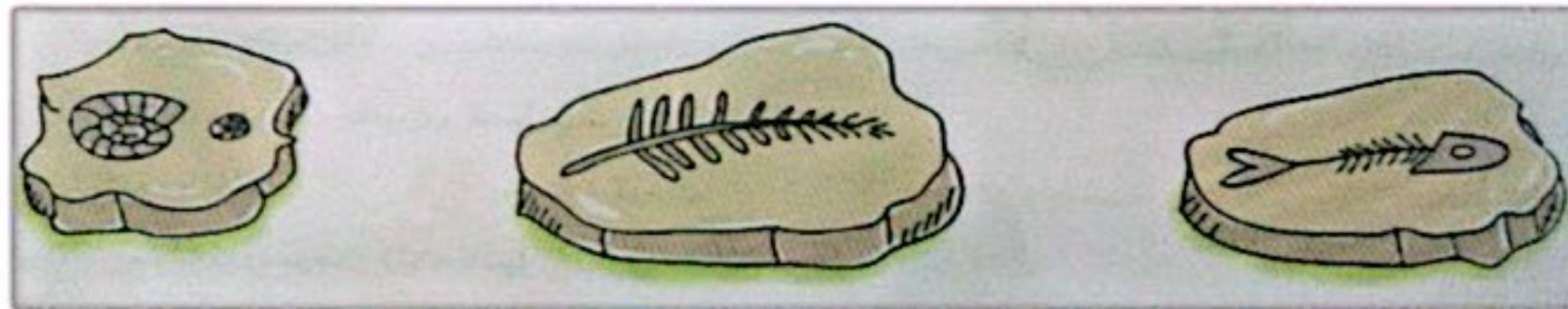
۱۵) از فسیل ردپای یک جاندار به چه چیزی می‌توانیم پی ببریم؟



۱۶) چرا زمین‌شناسان برای پیدا کردن فسیل‌ها، لایه‌های رسوبی را مطالعه می‌کنند؟

۱۷) شرایط لازم برای تشکیل فسیل را بنویسید.

۱۸) با دیدن فسیل‌های زیر چه اطلاعاتی می‌توانیم درباره‌ی گذشته‌ی زمین به دست آوریم؟



۱۹) زمین‌شناسی در یک بیابان فسیل ماهی پیدا کرد. به نظر شما زمین‌شناس به چه نکته‌ای درباره‌ی گذشته‌ی آن

منطقه می‌تواند پی ببرد؟

۲۰) چرا از بدن جانداران ساکن خشکی فسیل کم‌تری تشکیل می‌شود؟

۲۱) چگونگی تشکیل شدن فسیل در دریاها را بنویسید.

کامل کنید

(۱) بیشتر (۲) کم تر (۳) گرم و مرطوب (۴) کم تر (۵) رسوبی

صفت یا غلط

(۶) درست (۷) نادرست (۸) درست (۹) درست

انتخاب کنید

(۱۰) گزینه ی ج (۱۱) گزینه ی د (۱۲) گزینه ی د (۱۳) گزینه ی د
(۱۴) گزینه ی ب

پاسخ دهید

(۱۵) وزن تقریبی، اندازه ی جثه، سرعت حرکت جاندار، نوع تغذیه، نوع آب و هوا و زمان زیستن.

(۱۶) زیرا در لایه های رسوبی احتمال این که بدن جاندار به وسیله ی رسوبات پوشیده و دفن شود و از عوامل تجزیه دور بماند، بیشتر است.

(۱۷) الف- وجود قسمت های سخت در بدن مثل استخوان، دندان و

ب- دور ماندن اجزای بدن جاندار از عوامل تجزیه کننده مثل هوا، نور و ...

ج- پوشیده شدن بدن جاندار به وسیله ی رسوبات و گل ولای.

(۱۸) با دیدن فسیل ماهی و صدف متوجه می شویم در آن ناحیه دریا وجود داشته است و با دیدن فسیل سرخس متوجه می شویم آن منطقه آب و هوای گرم و مرطوب داشته است.

(۱۹) در گذشته، این منطقه بابانی نبوده و دریا در آن جا قرار داشته است.

(۲۰) زیرا بدن آن ها بیشتر در شرایط تجزیه شدن قرار دارد.

(۲۱) وقتی جانوری در دریا می میرد به کف دریا می افتد. قسمت های نرم بدنش از بین می رود؛ ولی قسمت های سخت بدن باقی می ماند. روی قسمت های باقی مانده ی بدن جانور به وسیله ی گل ولای پوشیده می شود. با گذشت زمان لایه های رویی به لایه های زیری فشار وارد می کنند و به تدریج فسیل جانور به وجود می آید.

😊 جاهای خالی را با کلمه‌های مناسب کامل کنید.

(۱) جایی را که دو استخوان به هم وصل شده‌اند، می‌گویند.

(۲) مفصل باعث حرکت می‌شود.

(۳) از روی هم قرار گرفتن مهره‌ها لوله‌ای به وجود می‌آید که در آن قرار دارد.

(۴) قسمت‌های نرم زیر پوست دست، نام دارد.

(۵) وقتی می‌خواهید استخوان ساعد خود را روی بازو خم کنید، ماهیچه‌ی روی بازو
(کشیده) می‌شود.

😊 جمله‌های درست را با علامت ✓ و جمله‌های نادرست را با علامت ✗ مشخص کنید.

(۶) ستون مهره‌ها باعث خم و راست شدن بدن می‌شود. ☐

(۷) کار رشته‌های عصبی فقط رساندن پیام مغز و نخاع به ماهیچه‌ها است. ☐

(۸) اگر روش نشستن روی صندلی نادرست باشد، ستون مهره‌ها آسیب می‌بیند. ☐

(۹) مهم‌ترین کار دستگاه ماهیچه، حرکت بدن است. ☐

😊 گزینه‌ی درست را با علامت ✓ مشخص کنید.

(۱۰) کدام یک، فرماندهی اصلی بدن است؟

الف) نخاع ب) رشته‌های عصبی ج) مغز د) گیرنده‌های حسی

(۱۱) کار کدام ماهیچه غیر ارادی است؟

الف) ران ب) بازو ج) ساعد د) روده

(۱۲) کدام یک از موارد زیر، توسط جمجمه حفاظت می‌شود؟

الف) قلب ب) نخاع ج) مغز د) رشته‌های عصبی

(۱۳) ستون مهره‌ها مسئول حفاظت از کدام مورد زیر است؟

الف) قلب ب) نخاع ج) مغز د) رشته‌های عصبی

۱۴) کدام جمله درست نیست؟

الف) ستون مهره‌ها در پشت گردن و کمر قرار دارد.

ب) غضروف از استخوان نرم‌تر است.

ج) در بین مهره‌ها غضروف وجود دارد.

د) هر مهره دو سوراخ دارد.

به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.

۱۵) دو کار را که توسط ماهیچه‌های بدن انجام می‌شود، بنویسید.

۱۶) کار ماهیچه‌های قلب چیست؟

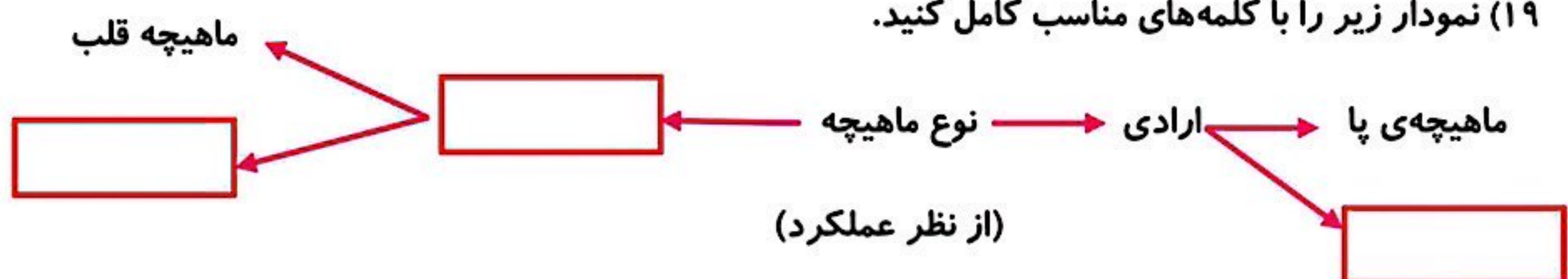
تعریف کنید:

۱۷) اسکلت:

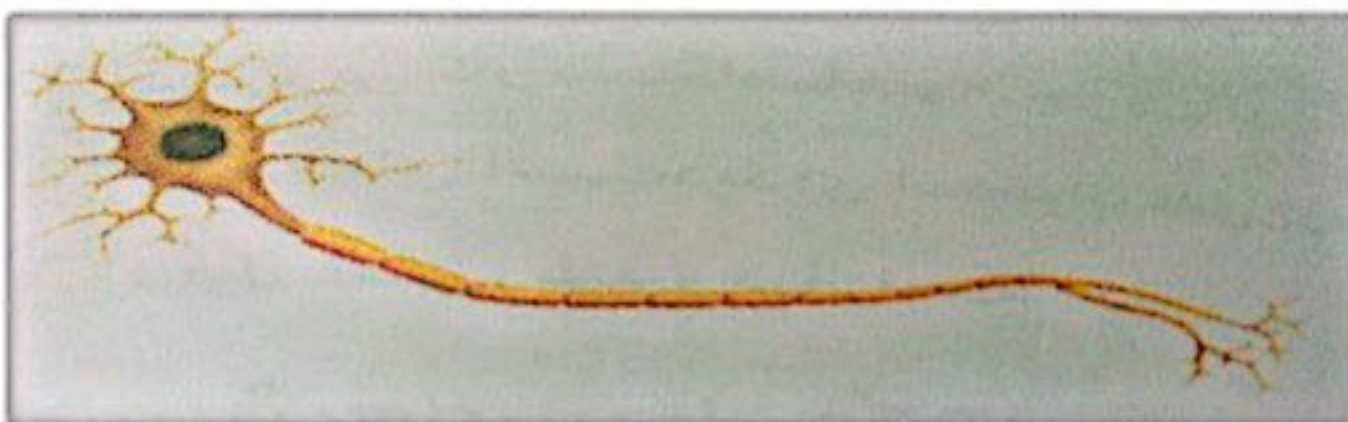
۱۸) سلول عصبی:

به پرسش‌های زیر پاسخ کامل دهید.

۱۹) نمودار زیر را با کلمه‌های مناسب کامل کنید.



۲۰) شکل مقابل مربوط به چه نوع سلولی است؟ وظیفه‌ی آن چیست؟



۲۱) چه چیزی به رشد و نیرومند شدن ماهیچه‌ها کمک می‌کند؟

۲۲) برای این که استخوان آسیب‌دیده، درست جوش بخورد و ترمیم شود، چه باید کرد؟

۲۳) راه‌های مراقبت از استخوان را بنویسید. (۳ مورد)

کامل کنید

(۱) مفصل (۲) استخوان (۳) نخاع (۴) ماهیچه (۵) کوتاه

صحيح يا غلط

(۶) درست (۷) نادرست (۸) درست (۹) درست

انتخاب کنید

(۱۰) گزینه ج (۱۱) گزینه د (۱۲) گزینه ج (۱۳) گزینه ب (۱۴) گزینه د

پاسخ کوتاه

(۱۵) تنفس، خندیدن، راه رفتن، دویدن و
(۱۶) خون را در رگ‌ها به جریان در می-آورد.

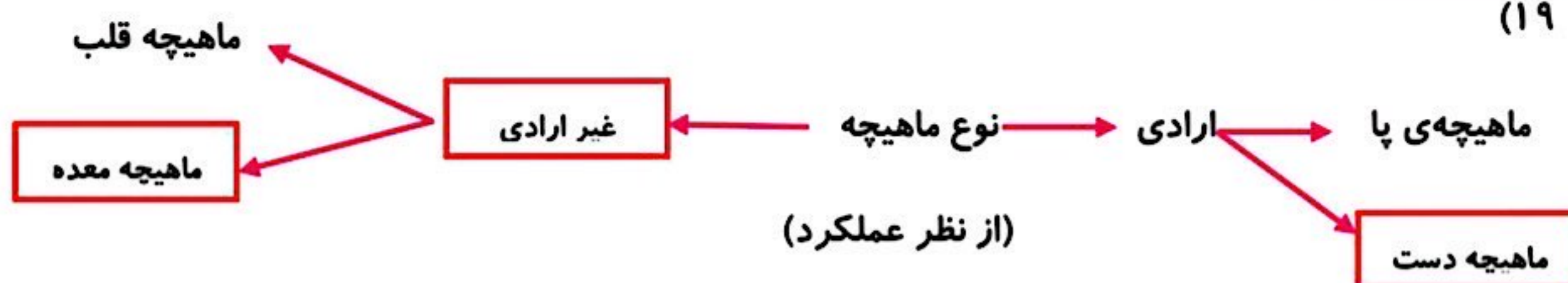
تعريف کنید

(۱۷) اسکلت: مجموع استخوان‌ها، اسکلت درونی بدن ما را تشکیل می‌دهد.

(۱۸) سلول عصبی: سلولی بلند و دراز است که پیام‌ها را با سرعت زیادی به بخش‌های مختلف بدن منتقل می‌کند.

پاسخ کامل

(۱۹)



(۲۰) سلول عصبی - پیام‌های عصبی را با سرعت زیادی منتقل می‌کند.

(۲۱) خوردن شیر، گوشت و تخم‌مرغ باعث رشد ماهیچه‌ها می‌شود و ورزش کردن باعث نیرومند شدن ماهیچه‌ها می‌شود.

(۲۲) باید آن را گچ گرفت تا استخوان ثابت بماند و زودتر جوش بخورد و ترمیم شود.

(۲۳) الف- خوردن لبنیات کافی و قرار گرفتن در معرض آفتاب ؛ ب- ورزش روزانه ؛ ج- درست نشستن