



سوالات درس اول علوم

۱- مراحل کار یک پژوهشگر را نام ببرید.

۱. پرسیدن ۲. جمع آوری اطلاعات ۳. دسته بندی و مرتب سازی اطلاعات ۴. نتیجه گیری و تهیه ی گزارش

۲- راه های جمع آوری اطلاعات را نام ببرید .

مشاهده ، پرسش نامه ، مصاحبه و استفاده از منابع اطلاعاتی

۳- مشاهده را تعریف کنید.

جمع آوری اطلاعات در باره ی محیط اطراف با استفاده از حواس مختلف (بینایی - شنوایی - بویایی - چشایی و لامسه) را مشاهده می گوئیم.

۴- پرسش نامه را تعریف کنید.

جمع آوری نظرات دیگران در باره ی یک موضوع به صورت کتبی را پرسش نامه می گوئیم.

۵- مصاحبه را تعریف کنید.

جمع آوری اطلاعات از طریق گفت و گو با کارشناسان و متخصصان را مصاحبه می گوئیم.

۶- چرا در یک پژوهش باید اطلاعات را یادداشت کنیم ؟

چون یادداشت باعث می شود چیزی از اطلاعات را از یاد نبریم و بتوانیم آنها را مرتب کنیم.

۷- به نظر شما کدام قسمت مزرعه برای کاشتن دانه های گاهو مناسب تر است؟

جلوی خانه چون دانه برای رشد به دمای مناسب نیاز دارد .





سوالات درس دوم علوم

۱- بشقاب سلامت چه چیزی را به ما نشان می دهد؟

بشقاب سلامت به ما نشان می دهد که هر روز ، چه مقدار از هر گروه مواد غذایی را مصرف کنیم تا سالم بمانیم .

۲- با توجه به بشقاب سلامت کدام گروه را بیشتر و کدام گروه را باید کمتر مصرف کنیم؟

باید از گروه میوه و سبزی ها و گروه غلات و سیب زمینی بیشتر و از گروه چربی ها کمتر استفاده کنیم.

۳- گروه های مواد غذایی در بشقاب سلامت را نام ببرید .

الف- شیر و لبنیات ب- گوشت ، تخم مرغ و حبوبات ج- میوه و سبزی ها د- گروه غلات و سیب زمینی ه- چربی ها

۴- تعدادی از مواد غذایی هر گروه را نام ببرید .

گروه غلات و سیب زمینی : ماکارونی - آرد - برنج - نان - سیب زمینی - ذرت .

گروه گوشت ، تخم مرغ و حبوبات : گوشت فرمز - ماهی - مرغ - تخم مرغ - عدس - لوبیا.

گروه شیر و لبنیات : ماست - دوغ - پنیر - شیر - بستنی .

گروه میوه و سبزی ها (ویتامین ها) : انواع سبزی ها مانند تره - جعفری - گاهو، انواع میوه مانند پرتقال و سیب .

گروه چربی ها : انواع روغن ها - کره

۵- نقش غلات و سیب زمینی در بدن چیست ؟

این غذاها به ما انرژی می دهند و بعضی ویتامین ها و مواد لازم را به بدن ما می رسانند.

۶- نقش میوه و سبزی ها (ویتامین ها) در بدن چیست ؟

این گروه ویتامین دارند و برای سلامتی و درست کار کردن اعضای بدن لازم اند.

۷- نقش گوشت ها ، تخم مرغ و حبوبات در بدن چیست ؟

این غذاها به رشد بدن ما کمک می کنند.

۸- نقش چربی ها در بدن چیست ؟

این گروه به ما انرژی می دهند؛ خوردن زیاد این مواد برای بدن زیان دارد.

۹- نقش لبنیات در بدن چیست؟

این غذاها باعث محکم شدن استخوان ها می شوند و بدن را مقاوم می کنند.





موضوع:

تاریخ:

نام و نام خانوادگی:

هدف:

۱۰- خوراکی سالم چیست؟

خوراکی هایی که به رشد بدن کمک کنند و انرژی لازم را به ما برسانند . دارای سبب سلامت باشند و مقدار گروه های مواد غذایی آن طبق بشقاب سلامت باشد . تاریخ انقضای آن نگذشته باشد .

۱۱- قش مواد نگهدارنده در برخی از خوراکی ها چیست؟

این مواد از فاسد شدن مواد غذایی جلوگیری کرده و مدت تکه داری غذاها را طولانی می کنند . مصرف زیاد آن برای بدن ضرر دارد .

۱۲- برای سالم ماندن مواد غذایی باید چه کرد؟

باید آنها را در شرایط مناسب نگهداری کرد ، مانند جاهای سرد و خشک و

۱۳- به نظر شما چه عواملی می تواند باعث شود که بعضی افراد نتوانند برنامه غذایی سالمی داشته باشند؟

عادت غذایی نامناسب ، طعم خوشمزه ، بی حوصلگی ، نداشتن وقت کافی برای پخت غذا و

۱۴- کمبود گروه سبزی ها و میوه ها چه ضرری برای ما دارد؟

ویتامین های بدن کم می شود - زود به زود بیمار می شویم - هضم و گوارش غذا در بدن سخت می شود - با استفاده ی بیشتر از بقیه ی گروه ها جانی می شویم - رشد بدن دچار مشکل می شود .

۱۵- چرا باید به مقدار کافی آب بنوشیم؟

برای تنظیم دمای بدن و فشار خون ، برای عملکرد بهتر دستگاه گوارش - از بین رفتن سم ها و مواد اضافی بدن - کارکرد بهتر مغز و عضلات و

۱۶- تاریخ انقضا چیست؟

یعنی از آن تاریخ به بعد احتمال فاسد و خراب بودن آن ماده ی خوراکی زیاد است و نباید از آن استفاده کنیم .

۱۷- چرا باید به رنگ های جدول تغذیه ای توجه کنیم؟

اگر یک سطر قرمز یا دو سطر زرد دیدیم باید در خوردن آن ماده ی خوراکی احتیاط کنیم .

