

* فصل یازدهم *

۱- نشانه‌ی رشد شما چیست؟

- (۱) بیش‌تر شدن توانایی (۲) بلند شدن قد (۳) افتادن دندان‌ها (۴) تمام موارد

۲- شما قد خود را با چه چیزی اندازه می‌گیرید؟

- (۱) با قدسنج (۲) با متر (۳) با وزنه (۴) هیچ‌کدام

۳- واحد اندازه‌گیری وزن چیست؟

- (۱) کیلومتر (۲) سانتی‌متر (۳) کیلوگرم (۴) هیچ‌کدام

۴- کدام‌یک از کارهای زیر را می‌توانی انجام دهی که در دوره‌ی نوزادی نمی‌توانستی؟

- (۱) شیر خوردن (۲) گریه کردن (۳) مطالعه کردن (۴) خندیدن

۵- به نظر شما مصرف کدام مورد بیش‌تر باعث چاقی را دین شده است؟

- (۱) خوردن شکلات و شیرینی‌جات (۲) خوردن لبنیات (۳) خوردن سبزیجات (۴) خوردن میوه‌جات

۶- کدام‌یک از موارد زیر، از نشانه‌های رشد نیست؟

- (۱) بلند شدن قد (۲) درآوردن دندان (۳) کودک، چندمین فرزند خانواده است. (۴) نوشتن نام خود

۷- کدام گزینه، در کارت مراقبت کودک ذکر نشده است؟

- (۱) اندازه‌ی دور سر هنگام تولد (۲) وزن هنگام تولد (۳) نام پدر و مادر (۴) رنگ چشم هنگام تولد

۸- از کجا می‌فهمید که شما رشد کرده‌اید؟

- (۱) چون به کلاس دوم آمده‌ام. (۲) چون خوب فکر می‌کنم. (۳) چون از زمان نوزادی تاکنون تغییرات زیادی کرده‌ام. (۴) هیچ‌کدام

۹- خوردن چه چیزهایی برای رشد قد شما خوب است؟

- (۱) پفک (۲) چیپس (۳) غذا (۴) شیر

۱۰- خوردن شیرینی و چیپس و پفک باعث

- (۱) رشد خوب و وزن مناسب می شود.
 (۲) رشد خوب و وزن کم می شود.
 (۳) رشد نامناسب و وزن زیاد می شود.
 (۴) هیچ کدام

۱۱- خوردن شیر و انواع لبنیات در چه سنی برای سلامتی بدن ما لازم است؟

- (۱) نوزادی
 (۲) کودکی
 (۳) جوانی
 (۴) در هر سنی که باشیم لازم است.

۱۲- شما کدام دوره ی زندگی را پشت سر گذاشته اید؟

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

۱۳- درست یا نادرست بودن جمله های زیر را با علامت مشخص کنید.

جمله	درست	نادرست
ورزش بدن را قوی می کند.		
رشد فقط مخصوص انسان است.		

۱۴- جمله ی زیر را با استفاده از واژگان داخل کمانک کامل کنید.

خوردن (کالباس - میوه و سبزیجات) برای رشد بدن غیرمفید است.

۱۵- یک نوزاد با یک پسر بچه ی ۸ ساله چه تفاوت هایی دارد؟

- (۱) نوزاد گریه می کند ولی بچه ی ۸ ساله حرف می زند.
 (۲) نوزاد راه نمی رود ولی بچه ی ۸ ساله راه می رود.
 (۳) نوزاد توانایی انجام هیچ کاری را ندارد ولی بچه ی ۸ ساله کارهای خود را انجام می دهد.
 (۴) تمام موارد

۱۶- خوردن غذای خوب و شیر باعث

- (۱) قوی شدن می شود.
 (۲) چاق شدن می شود.
 (۳) رشد خوب قد و سلامت بدن می شود.
 (۴) تمام موارد

۱۷- کدام جمله درست است؟

- (۱) نیازی به مراقبت از دندان‌های شیری نیست چون می‌افتند.
- (۲) باید مراقب دندان‌های شیری باشیم تا دندان‌های دائم درست رشد کنند.
- (۳) باید از دندان‌های شیری مراقبت کنیم چون تا آخر عمر باید از آنها استفاده کنیم.
- (۴) تمام موارد درست است.

۱۸- خوردن کدام مواد خوراکی کمک می‌کند تا دندان‌ها و استخوان‌های ما خوب رشد کنند و محکم باشند؟



۱۹- چهار مورد از نشانه‌های رشد را نام ببرید.

۲۰- کدام گزینه از روش‌هایی برای سالم رشد کردن بدن نیست؟

- (۱) به موقع و کافی خوابیدن
- (۲) ورزش کردن
- (۳) رعایت بهداشت
- (۴) خوردن نوشابه و چیپس

۲۱- جمله‌ی زیر را با استفاده از واژگان داخل کمانک کامل کنید.

ورزش برای رشد بدن (غیرمفید - مفید) است.

۲۲- با توجه به هر جمله، درست و نادرست بودن آن را با علامت مشخص کنید.

جمله	درست	نادرست

۲۳- وزن را با چه چیزی اندازه می‌گیرند؟

- (۱) ترازو
- (۲) متر
- (۳) خط کش
- (۴) هیچ کدام

۲۴- کدام گزینه درست است؟

- (۱) فقط در سنّ کودکی و نوجوانی، خوردن لبنیات برای رشد بدن ما لازم است.
- (۲) موقع خرید موادّ خوراکی باید به تاریخ مصرف آنها توجه کنیم.
- (۳) باید از دندانهای شیری به خوبی مراقبت کنیم، چون آنها همیشگی هستند.

۲۵- کدام راه، برای مراقبت از دندانها مناسب است؟

- (۱) مراجعه به دندانپزشک
- (۲) خوردن شیر و انواع لبنیات
- (۳) مسواک زدن
- (۴) هر ۳ راه برای مراقبت از دندانها مناسب است.

۲۶- در کارت مراقبت کودک، کدام یک از موارد زیر مشخص شده است؟

- (۱) وزن
- (۲) قد
- (۳) واکسیناسیون
- (۴) همه ی موارد

۲۷- تفاوت های دندان شیری با دندان همیشگی چیست؟

۲۸- در هنگام خرید مواد خوراکی از مغازه، به چه چیزی باید توجه بیش تری کنیم؟