

|   |   |
|---|---|
| ۱ | درس ۱ (زنگ علوم)  |
| ۱ | مراحل کار پژوهشگر را به ترتیب بنویسید . (۱) طرح پرسش (۲) جمع آوری اطلاعات (۳) مرتب کردن اطلاعات (۴) تهیه گزارش  |
| ۲ | اولین مرحله ی کار پژوهشگر چیست ؟ طرح پرسش   |
| ۳ | پرسش ها باید چگونه باشند ؟ (۱) هر پرسش باید بتواند مارا به جواب مسئله نزدیک کند. (۲) تعداد پرسشها باید مناسب باشد.  |
| ۴ | پژوهشگران پس از جمع آوری اطلاعات چه کاری انجام می دهند ؟ با یادداشت کردن اطلاعات به صورت دقیق و مرتب و رسم جدول های مناسب به آنها نظم می دهند   |
| ۵ | پژوهش گران (شاگردان) از چه منابعی برای جمع آوری اطلاعات استفاده می کنند ؟ مربی بهداشت ، متخصص تغذیه، همسالان،   |
| ۶ | از چه روش هایی برای جمع آوری اطلاعات می توان استفاده کرد ؟ پرسش نامه ، مشاهده ، مصاحبه، مراجعه به کتابخانه  |
| ۱ | درس ۲ (خوراکی ها)   |
| ۱ | در یک روز چند وعده غذا مصرف می کنیم ؟ سه وعده . صبحانه ، نهار و شام   |
| ۲ | مهمترین وعده غذایی کدام است ؟ چرا؟ صبحانه . زیرا پس از مدت طولانی غذا نمی خوریم و از طرفی برای انجام کارهای روزانه به انرژی زیادی نیاز داریم  |
| ۳ | خوراکی هایی که در طول روز استفاده می کنیم به چند گروه تقسیم می شوند ؟ گروه اول نان و غلات ، برنج ، ماکارونی ، سیب زمینی، آرد و ذرت - گروه دوم انواع میوه ها و سبزی ها مثل انگور خرما و... گروه سوم گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و لبنیات (پروتئین ها) گروه چهارم انواع چربی ها ی گیاهی و حیوانی |
| ۴ | استفاده زیاد از شکر و نمک به بدن آسیب میرساند   |
| ۵ | مواد نگهدارنده در خوراکی ها چه نقشی دارند ؟ باعث ماندگاری بیشتر مواد غذایی می شوند و از فاسد شدن آنها جلوگیری می کند  |
| ۶ | انواع کنسروها و آبمیوه ها و شیرهای مدت دار دارای مواد نگهدارنده هستند   |

بنام خدای بی همتا

مدرسه دخترانه شهدای پتروشیمی جم

|    |   |
|----|---|
| ۷  | گروه پروتئین ها چه نیازهایی از بدن ما را بر آورده می کنند ؟ مواد لازم را به بدن می رسانند و به رشد بدن کمک می کنند                        |
| ۸  | برای محکم کردن دندان ها باید .....مصرف کرد (لبنیات)   |
| ۹  | در هنگام خرید مواد غذایی باید به تاریخ مصرف و تاریخ انقضاء توجه کرد   |
| ۱۰ | برای نهار از کدام گروه مواد غذایی می توان استفاده کرد؟ از هر چهار گروه  |
| ۱۱ | برای شام باید از غذاهای .....استفاده کرد ( کم حجم و ساده )  |
| ۱۲ | بهترین روش برای نگهداری مواد غذایی چیست ؟ خشک کردن (سبزیجات) و فریز کردن  |
| ۱۳ | آب بدن چگونه تامین می شود ؟ با خوردن میوه و سبزیجات و نوشیدن مایعات   |
| ۱۴ | مصرف کدامیک از مواد غذایی کار روده ها را آسان می کند ؟ میوه ها  |
| ۱۵ | چه مقدار از بدن ما را آب تشکیل می دهد ؟ میزان بسیار زیادی از بدن ما را آب تشکیل می دهد یعنی $\frac{2}{3}$                                 |
| ۱۶ | بچه های در حال رشد به کدام گروه مواد غذایی بیشتر نیاز دارند ؟ پروتئین ها  |
| ۱۷ | ضروری ترین ماده برای بدن هوا است و بعد از آن آب ضروری ترین ماده برای بدن است  |
| ۱۸ | چربی ها انرژی ذخیره شده ی بدن ما هستند  |
| ۱۹ | ویتامین ها و مواد معدنی تنظیم کارهای مختلف بدن را بر عهده دارند   |
| ۲۰ | میان وعده ی خوب مثل شیر ،میوه تازه ،میوه های خشک و آجیل برای بدن مفید هستند   |
| ۲۱ | در استفاده از مواد غذایی نان و غلات بیشتر از همه و مصرف قند و چربی ها کمتر از همه است و میوه ها و سبزیجات را به مقدار لازم باید مصرف کنیم |
| ۱  | درس ۳ مواد اطراف ما<br>ماده چند حالت دارد ؟ جامد ، مایع و گاز   |
| ۲  | هوا ماده ای است که حالت .....دارد (گاز)   |

بنام خدای بی همتا

مدرسه دخترانه شهدای پتروشیمی جم

|    |   |
|----|---|
| ۳  | هوا مانند صابون و آب یک .....است (ماده)   |
| ۴  | صابون حالت ..... و آب حالت ..... دارد (جامد - مایع)   |
| ۵  | به چه موادی مایع می گویند؟ به موادی که به اندازه مقدارشان در ظرف پخش می شوند مایع می گویند. مانند آب و شیر  |
| ۶  | به چه موادی گاز می گویند؟ به موادی که در همه جای ظرف پخش می شوند گاز می گویند. مانند هوا و بخار آب  |
| ۷  | فرق بین مایعات و گازها چیست؟ گازها در همه جای ظرفی که در آن قرار می گیرند پخش می شوند اما مایعات به اندازه مقدارشان در ظرفشان پخش می شوند   |
| ۸  | چهار مورد از کاربرد گازها را بنویسید. ۱- باد کردن بادکنک ۲- کپسول اکسیژن برای تنفس بیماران ۳- تنفس کردن غواصان در زیر دریا ۴- کپسول آتش نشانی برای خاموش کردن آتش                       |
| ۹  | انسانها و همه گیاهان و جانوران برای زنده ماندن به .....نیاز دارند. (هوا)  |
| ۱۰ | ذوب را تعریف کنید. تبدیل یک ماده از حالت جامد به مایع را ذوب می گویند   |
| ۱۱ | برای تبدیل کردن مواد جامد به مایع به .....نیاز داریم (گرمای کافی)   |
| ۱۲ | انجماد را تعریف کنید. تبدیل یک ماده از حالت مایع به جامد را انجماد می گویند   |
| ۱۳ | یک آزمایش بنویسید که انجماد مواد را نشان می دهد. اگر شربت آبلیمو را در فریزر قرار دهیم بعد از گذشت چند ساعت شاهد یخ زدن آن خواهیم بود این اتفاق انجماد را نشان می دهد                   |
| ۱۴ | تبخیر را تعریف کنید. (تبدیل یک ماده از حالت مایع به گاز را تبخیر می گوئیم)  |
| ۱۵ | یک آزمایش را بنویسید که تبخیر را نشان دهد. بخار شدن آب درون غذا بر اثر حرارت، انداختن لباسهای خیس در حیاط و خشک شدن آنها بعد از چند ساعت. به این تغییر حالت مایع به بخار تبخیر می گویند |
| ۱۶ | دلیل تبخیر آب های روی کره زمین چیست؟ گرمای نور خورشید   |
| ۱۷ | آیا مواد همیشه به یک حالت باقی می مانند؟ خیر می توان ماده ی مایعی را با حرارت دادن به گاز تبدیل کرد و یا ماده ی جامدی را با حرارت دادن به مایع تبدیل کرد                                |