

پاسخنامه درس یازدهم : من رشد می کنم

تشریحی

ساده

۱- دو مورد از راه کارهای سالم و قوی ماندن و پیشگیری از بیمار شدن را بنویسید.

پاسخ : ۱- تغذیه ی مناسب ۲- ورزش کردن ۳- واکسن زدن

۲- خوردن شیر و لبنیات به رشد و استحکام کدام قسمت های بدن، بیش تر کمک می کند؟

پاسخ : در هر سنی که باشیم، خوردن شیر و انواع لبنیات برای رشد بدن ما لازم است. خوردن لبنیات کمک می کند تا دندان ها و استخوان های ما خوب رشد کنند و محکم باشند .

۳- چرا دندان های شیری نیاز به مراقبت دارند؟

پاسخ : لازم است از دندان های شیری به خوبی مراقبت شود تا دندان های همیشگی پس از آن ها درست دربیایند و خوب رشد کنند.

متوسط

۴- بهترین غذا برای نوزاد متولد شده شیر مادر است. چرا مصرف شیر توسط کودک تا پایان دو سالگی ضروری و پس از آن نیز مصرف شیر لازم است؟

پاسخ : تداوم مصرف شیر مادر تا پایان دو سالگی برای رشد طبیعی شیرخوار ضروری است. در ضمن در هر سنی که باشیم، خوردن شیر و انواع لبنیات برای رشد بدن ما لازم است. خوردن لبنیات کمک می کند تا دندان ها و استخوان های ما خوب رشد کنند و محکم باشند.

۵- دندان شیری را تعریف کنید و بگویید این دندان ها معمولا تا چند سالگی باقی می ماند؟

پاسخ : دندان های اولیه انسان را دندان شیری می گویند که در حدود ۷ یا ۸ سالگی می افتند و جای آن ها را دندان های همیشگی می گیرند.

۶- با توجه به شکل زیر، ۴ خوراکی مفید و ۴ خوراکی غیر مفید را پیدا کنید و بنویسید.



پاسخ: خوراکی های مفید: کشمش، دوغ، خیار، پسته خوراکی های غیر مفید: نوشابه، پفک، شکلات، چیپس

دشوار

۷- در کتاب درسی آموختیم که هر کودک پس از تولد، صاحب یک کارت مراقبت می شود که تمام اطلاعات مربوط به کودک در آن ذکر می شود. با توجه به این مطلب، اگر هنگام مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی، کارت مراقبتی را بیابید، با استفاده از چند مورد از اطلاعات زیر که حتما در کارت آمده است، موفق به یافت خانواده ی کودک صاحب کارت خواهی بود؟

«آدرس محل کار پدر- تاریخ تولد کودک- تلفن منزل- فاصله ی کودک با فرزند زنده ی قبلی- نشانی منزل»

پاسخ: با توجه به کارت مراقبت کودک نشان داده شده در صفحه ی ۷۸، آدرس محل کار پدر وجود ندارد. پس تنها با استفاده از تلفن و نشانی منزل می توانیم خانواده ی صاحب کارت را پیدا کنیم.

تستی

ساده

۸- برای رشد و محکم شدن استخوان های بدن، بهتر است بیشتر از چه موادی استفاده کنیم؟

(۱) گوشت و نان (۲) میوه و سبزی ها (۳) نان و غلات (۴) شیرینی و لبنیات

پاسخ: خوردن لبنیات کمک می کند تا دندان ها و استخوان های ما خوب رشد کنند و محکم باشند.

۹- کدام جمله، نادرست است؟

(۱) خوردن لبنیات و شیر فقط در سن پایین برای رشد لازم است. (۲) خوردن لبنیات به رشد دندان ها کمک می کند.

(۳) ما باید لبنیات پاکیزه و سالم مصرف کنیم. (۴) خوردن شیر به محکم بودن استخوان ها کمک می کند.

پاسخ: گزینه ی «۱» در هر سنی که باشیم، خوردن شیر و انواع لبنیات برای رشد بدن لازم است.

۱۰- بهترین غذا برای رشد نوزاد انسان تا پایان ۶ ماهگی چیست؟

- ۱) شیر مادر ۲) شیر خشک ۳) شیر موز ۴) شیر خرما

پاسخ: گزینه ی «۱» شیر مادر به تنهایی برای شیرخوار تا پایان ماه ششم کافی و لازم است.

۱۱- طبق کتاب درسی جانداران معمولاً در کجا زندگی می کنند؟

- ۱) جایی که خیلی گرم نباشد. ۲) جاهای سرد و خشک

- ۳) جایی که بتوانند نیازهایشان را به خوبی برطرف کنند. ۴) جایی که فقط غذایی برای خوردن داشته باشند.

پاسخ: گزینه ی «۳» معمولاً جانوران در جایی زندگی می کنند که در آن جا می توانند نیازهایشان را به خوبی برطرف کنند.

۱۲- با توجه به کتاب درسی کدام گزینه جاهای خالی را به ترتیب از راست به چپ به درستی پر می کند؟

«دندان پزشک پس از معاینه ی دندان های سارای ۷ ساله به او گفت: «دندان هایی که افتاده اند، هستند و کم کم دندان های جای آن ها را می گیرد.»

- ۱) خراب - موقت ۲) شیری - موقت ۳) خراب - مصنوعی ۴) شیری - همیشگی

پاسخ: گزینه ی «۴»

دندانپزشک پس از معاینه ی دندان های سارای ۷ ساله به او گفت: «دندان هایی که افتاده اند، شیری هستند و کم کم دندان های همیشگی جای آن ها را می گیرد.»

۱۳- به تصویر زیر نگاه کنید. با توجه به آن علی در کدام مرحله از زندگی خود قرار دارد؟



- ۱) نوزادی ۲) کودکی

- ۳) میانسالی ۴) جوانی

پاسخ: گزینه ی «۲» با توجه به عکس علی، علی در مرحله ی کودکی قرار دارد.

۱۴- کدام یک از گزینه های زیر، از راه های مراقبت از دندان نیست؟

- (۱) خوردن شیر و لبنیات مختلف
(۲) مراجعه منظم به دندان پزشک
(۳) شکستن چیزهای سفت با دندان
(۴) مسواک زدن

پاسخ: گزینه ی «۳» ما نباید چیزهای سفت مثل پوست پسته را با دندان بشکنیم زیرا دندان هایمان آسیب می بینند.

۱۵- چرا دندان های شیری نیاز به مراقبت دارند؟

- (۱) تا دندان هایی که جایگزین آن ها می شوند، درست در بیایند و خوب رشد کنند.
(۲) زیرا اگر آسیب ببینند، جایگزین نمی شوند.
(۳) چون بیشتر عمرمان از آن ها استفاده می کنیم و باید تا سنین بالا سالم باشد.
(۴) چون پس از دندان های دائمی در می آیند و همیشگی هستند.

پاسخ: گزینه ی «۱» لازم است از دندان های شیری به خوبی مراقبت شود تا دندان های همیشگی پس از آن ها درست در بیایند و خوب رشد کنند.

۱۶- کدام یک با افزایش سن افراد رخ نمی دهد؟

- (۱) افزایش قد
(۲) افزایش وزن
(۳) عوض شدن رنگ چشم ها
(۴) رشد ناخن
- پاسخ:** گزینه «۳» رنگ چشم با افزایش سن تغییر نمی کند.

۱۷- کدام یک از مواد زیر، از جانوران نیز به دست می آید؟

- (۱) مربای هویج
(۲) نان
(۳) کره
(۴) شکر

پاسخ: گزینه ی «۳» مربای هویج، نان و شکر از گیاهان و کره از جانوران به دست می آید.

۱۸- کدام یک از خوراکی های زیر نسبت به بقیه برای رشد بدن و استخوان ها مفید نیست؟

- (۱) شیر
(۲) نوشابه
(۳) کره
(۴) ماست

پاسخ: گزینه ی «۲» خوردن شیر و انواع لبنیات برای رشد بدن ما لازم و مفید است. ولی نوشابه مفید نیست.



۱۹- مرد نشان داده شده در تصویر، در کدام دوره ی زندگی خود قرار دارد؟

۲، جوانی

۱، کودکی

۴، سالمند

۳، میانسالی

پاسخ: گزینه «۴» فرد نشان داده شده در مرحله ی سالمندی از زندگی خود قرار دارد.

متوسط

۲۰- کدام ماده ی غذایی، می‌تواند از جانوران به دست آید؟

۱، نان

۲، شکر

۳، شیر

۴، مربا آلبالو

پاسخ: گزینه ی «۳» نان، شکر و مربا (آلبالو و شکر) از گیاهان به دست می‌آیند ولی شیر از جانوران به دست می‌آید.

۲۱- چه عاملی بر رشد مناسب انسان تأثیر مثبت دارد؟

۱، پر خوری

۲، کم خوابی

۳، غمگین بودن

۴، ورزش و استراحت

پاسخ: گزینه ی «۴» آب و هوای سالم، تغذیه ی مناسب و کافی، ورزش و سرگرمی، استراحت کافی و شاد بودن از عوامل مؤثر در رشد مناسب هستند.

۲۲- در چه سنی، خوردن شیر و انواع لبنیات برای رشد بدن ما لازم است؟

۱، فقط ۲ تا ۴ سالگی، چون نوزاد هستیم.

۲، ۵ تا ۷ سالگی

۴، ۸ تا ۱۲ سالگی (چون سن رشد است)

۳، هر سنی

پاسخ: گزینه ی «۳» «در هر سنی که باشیم، خوردن شیر و انواع لبنیات برای رشد بدن ما لازم است.»

۲۳- کدام مورد در کارت مراقبت کودک نوشته نمی‌شود؟

۱، وزن هنگام تولد

۲، اندازه ی دور سر هنگام تولد

۳، نام پدر

۴، فاصله ی سنی کودک با مادر

پاسخ: گزینه ی «۴» با توجه به کارت نشان داده شده در صفحه ی ۷۸ کتاب درسی گزینه های «۱ تا ۳» روی کارت نوشته می‌شوند ولی گزینه ی «۴» نوشته نمی‌شود.

۲۴- کدام یک از موارد زیر همگی از گیاهان به دست می آیند؟

- (۱) نان- کره- مربای هویج
(۲) سیب- مربای هویج- تخم مرغ
(۳) شیر- گوشت- کره
(۴) نان- پرتقال- ذرت

پاسخ: همه ی موارد گزینه ی «۴» از گیاهان به دست می آید.

۲۵- کدام گزینه درست است؟

- (۱) در کهنسالی دندان های شیری و همیشگی در کنار هم در دهان ما قرار دارند.
(۲) با افتادن دندان های همیشگی، کم کم دندان های شیری جای آن ها را می گیرند.
(۳) با افتادن دندان های شیری، دندان های همیشگی جای آن ها را می گیرند.
(۴) دندان های همیشگی همان دندان های شیری هستند که بزرگ تر و محکم تر شده اند.

پاسخ: گزینه ی «۳» دندان های شیری، همیشگی نیستند و پس از افتادن، دندان های همیشگی جای آن ها را می گیرد.

۲۷- فرزند عزیزم، دوره های که اکنون در آن زندگی می کنی را با دوره ی نوزادی خود مقایسه کن و بگو کدام یک از کارهای زیر را می توانستی انجام دهی؟

- (۱) دویدن (۲) چیدن پازل (۳) گریه کردن (۴) حفظ کردن شعر

پاسخ: گزینه ی «۳» در دوران نوزادی، نوزاد بیشتر گریه کردن را میتواند انجام دهد ولی دویدن، چیدن پازل یا حفظ کردن شعر در دوره های بعد اتفاق می افتد.

۲۸- چند مورد از کارهای زیر را برای مراقبت از دندان باید انجام داد؟

«شکستن بادام با دندان- مسواک زدن- خوردن شکلات زیاد- رفتن به دندان پزشک برای معاینه ی دندان ها»

- (۱) ۱ (۲) ۲ (۳) ۳ (۴) ۴

پاسخ: گزینه ی «۳» از کارهای مهمی که برای مراقبت از دندان ها باید انجام داد، مسواک زدن و مراجعه به دندان پزشک برای معاینه ی دندان ها است. خوردن شکلات و شیرینی و همچنین شکستن بادام با دندان، به دندان ها آسیب می رساند.

۲۹- کدام تغییر در انسان، دیرتر اتفاق می‌افتد؟

۱) درآمدن اولین دندان ۲) راه رفتن بدون کمک دیگران ۳) نوشتن نام خود ۴) گفتن اولین کلمه

پاسخ: گزینه ی «۳» نوشتن نام خود در سنین ۶ یا ۷ سالگی می باشد ولی سایر گزینه ها معمولاً قبل از دو سالگی انجام می شوند.

۳۰- کدام گزینه صحیح است؟

۱) قد افراد را به کمک ترازو اندازه می‌گیرند.

۲) اگر وزن مریم از وزن زهرا بیشتر باشد، قد او نیز بلندتر از قد زهرا است.

۳) هرچه وزن افراد کمتر باشد، قدشان بلندتر است.

۴) می‌توان قد افراد را به کمک متر اندازه گرفت.

پاسخ: گزینه ی «۴» برای اندازه گیری قد افراد می‌توان از متر استفاده کرد.

۳۱- دندان هایی که در سن شما می‌افتند، دندان‌های..... هستند که مراقبت از آنها لازم

۱) همیشگی- است. ۲) شیری- است. ۳) همیشگی- نیست. ۴) شیری- نیست.

پاسخ: گزینه ی «۲» دندان هایی که در سن شما می‌افتند، دندان های شیری هستند و کم دندان های همیشگی جای آنها را می‌گیرند و شما باید از دندان های شیری به خوبی مراقبت کنید.

۳۲- دانش‌آموزان کلاس دوم، میان وعده‌هایی که در کلاس می‌خورند را در جدول زیر نوشتند. شما آن را کامل کنید.
(هر خانه را با یک علامت مشخص کنید).

آنچه خورده‌ام	از گیاهان به دست می‌آید	از جانوران به دست می‌آید
سبزی	✓	
پنیر		✓
نان	✓	
شیر		✓

-در کارت مراقبت کودک زیر، ۳ مورد که باید اندازه گرفته شود را نام ببرید و بنویسید هر کدام را با چه چیزی اندازه می گیرند؟

با **ترازو** اندازه گرفته می شود.

با **متر** اندازه گرفته می شود.

با **متر** اندازه گرفته می شود.

کارت مراقبت کودک

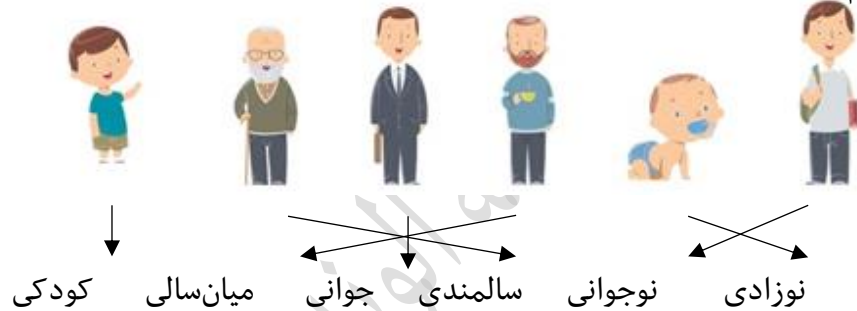
(تغذیه، واکسیناسیون، پایش رشد)

۱- وزن

۲- قد

۳- دور سر

۳۴- نام هر دوره ی زندگی را به تصویر مربوط به آن وصل کن.



دشوار

۳۵- پروین برای صبحانه ساندویچی شامل نان، پنیر و تخم مرغ به همراه چای و شیر می خورد. به ترتیب (از راست به چپ)، چند عدد از چیزهایی که پروین برای صبحانه می خورد از گیاهان و جانوران به دست می آید؟

۱ و ۲ و ۴

۲ و ۳ و ۴

۱ و ۲ و ۴

۱ و ۲ و ۳

پاسخ: گزینه ی «۱» پنیر از شیر به دست می آید. پس پنیر، شیر و تخم مرغ هر سه از جانوران به دست می آیند. چای برگ نوعی گیاه است. پس چای و نان از گیاهان به دست می آیند.

۳۶- گزینه ای را انتخاب کنید که جاهای خالی (۱) و (۲) را به ترتیب از راست به چپ به درستی پر کند.

شیر مادر به تنهایی تا پایان ماه (۱) زندگی و تداوم آن تا پایان سال (۲) برای رشد طبیعی شیرخوار ضروری است.

۴ ششم - دوم

۳ پنجم - دوم

۲ پنجم - سوم

۱ ششم - سوم

پاسخ: گزینه ی «۳» شیر مادر به تنهایی تا پایان ماه ششم زندگی و تداوم آن تا پایان سال دوم برای رشد طبیعی شیرخوار ضروری است.

۳۷- کدام یک از نشانه‌های رشد، در بیش‌تر کودکان، حدوداً مربوط به یک سالگی است؟

۱) در آمدن اولین دندان ۲) راه رفتن بدون کمک دیگران ۳) نوشتن نام خود ۴) حفظ کردن اولین شعر

پاسخ: گزینه ی «۲» سال های مربوط به هر نشانه ی رشد بیشتر کودکان عبارتند از:

۱- در آمدن اولین دندان: شش ماهگی ۲- راه رفتن بدون کمک دیگران: یک سالگی

۳- نوشتن نام خود: ۷ سالگی

۳۸- کدام توصیه درست است؟

۱) دندان‌های شیری مراقبت نمی‌خواهند چون می‌افتند.

۲) دندان‌های همیشگی مراقبت نمی‌خواهند چون نمی‌افتند.

۳) از دندان شیری مراقبت کنید تا دندان‌های همیشگی درست در بیایند.

۴) از دندان‌های همیشگی مراقبت کنید تا دندان‌های شیری درست در بیایند.

پاسخ: گزینه ی «۳» از دندان های شیری مراقبت کنید تا دندان های همیشگی درست در بیایند و خوب رشد کنند.

۳۹- کدام گزینه، جزو نشانه‌های رشد در دوران نوزادی و کودکی نیست؟

۱) در آمدن اولین دندان ۲) گفتن اولین کلمه ۳) خوابیدن ۴) نوشتن نام خود

پاسخ: گزینه ی «۳» در آمدن اولین دندان، گفتن اولین کلمه یا نوشتن نام خود، هر کدام نشانه ای از بزرگتر شدن و رشد انسان در دوران نوزادی و کودکی محسوب می شود اما خوابیدن جزو نشانه های رشد محسوب نمی شود.

۴۰- رویش دندان‌ها چند مرحله دارد؟

۱) ۱ ۲) ۲ ۳) ۳ ۴) ۴

پاسخ: گزینه ی «۳» رویش دندان ها ۳ مرحله دارد:

- مرحله ی دندان های شیری از ۶ ماهگی تا ۲۴ ماهگی - مرحله ی دندان های همیشگی بین ۶ تا ۲۱ سالگی - مرحله ی واسط بین ۶ سالگی تا ۱۳ سالگی