

دوم دبستان





۱۱ من رشد می کنم



به نام خداوند بخشنده و مهربان

فصل ۱۱ من رشد می کنیم

قسمت دوم

آموزگار: خانم خاکسار

دبستان و پیش دبستان علوی



- ▶ همه موجودات زنده رشد می کنند . رشد ، یعنی بزرگ شدن.
- ▶ ما برای اینکه رشد کنیم باید تغذیه خوبی داشته باشیم. اگر ما تغذیه خوبی نداشته باشیم قدمان بلند نخواهد شد.



► یکی از کارهایی که برای رشد بهترمان می توانیم انجام بدهیم این است که حتما صبحانه بخوریم.



مراحل زندگی:

جنینی ← نوزادی ← کودکی ← نوجوانی ← جوانی ← میان سالی ← سالمندی

## گفت‌وگو کنید

شما اکنون چند سال دارید؟  
کدام دوره‌های زندگی را پشت سر گذاشته‌اید؟  
در طول زندگی خود چه دوره‌های دیگری خواهید گذراند؟  
اکنون چه کارهایی را می‌توانید انجام دهید که در دوره‌ی نوزادی نمی‌توانستید؟  
از وقتی که به دنیا می‌آییم تا زمانی که سالمند می‌شویم، بدن ما تغییرات زیادی می‌کند. ما چیزهای زیادی یاد می‌گیریم و توانایی انجام کارهای گوناگون را به دست می‌آوریم.



سن من	نشانه‌های رشد من
	درآمدن اولین دندان
	راه رفتن بدون کمک دیگران
	گفتن اولین کلمه
	حفظ کردن اولین شعر
	نوشتن نام خودم

## کار در منزل

چند عکس خود تا هشت سالگی را جمع‌آوری کنید.  
با پدر و مادرتان درباره‌ی دوران نوزادی و کودکی گفت‌وگو کنید و به کمک آن‌ها جدول زیر را کامل کنید.

## گفت‌وگو کنید

8 سال

شما اکنون چند سال دارید؟

کدام دوره‌های زندگی را پشت سر گذاشته‌اید؟ **نوزادی**

در طول زندگی خود چه دوره‌های دیگری خواهید گذراند؟ **نوجوانی- جوانی**

اکنون چه کارهایی را می‌توانید انجام دهید که در دوره‌ی نوزادی نمی‌توانستید؟ **دویدن - غذا خوردن- درس خواندن**

از وقتی که به دنیا می‌آییم تا زمانی که سالمند می‌شویم، بدن ما تغییرات زیادی می‌کند. ما چیزهای زیادی

یاد می‌گیریم و توانایی انجام کارهای گوناگون را به دست می‌آوریم.



## کار در منزل

چند عکس خود تا هشت سالگی را جمع‌آوری کنید.

با پدر و مادرتان درباره‌ی دوران نوزادی و کودکی گفت‌وگو کنید و به کمک آن‌ها جدول زیر را کامل

کنید.

سن من	نشانه‌های رشد من
	درآمدن اولین دندان
	راه رفتن بدون کمک دیگران
	گفتن اولین کلمه
	حفظ کردن اولین شعر
	نوشتن نام خودم



## کار در کلاس

محمد چند عکس از نوزادی تا هشت سالگی خود را به دوستانش نشان می‌دهد و به آنان می‌گوید که در این مدت بدنش چه تغییراتی کرده و او چه کارهایی یاد گرفته است.  
شما هم این کار را انجام دهید.



## کارت مراقبت کودکی (تغذیه، واکسیناسیون، پایش رشد)



**جزء پسران**

شماره پرونده: \_\_\_\_\_  
 نام و نام خانوادگی کودک: **رضا ایرانی**  
 نام مادر: \_\_\_\_\_  
 تاریخ تولد بروز: \_\_\_\_\_ ماه \_\_\_\_\_ سال

وزن هنگام تولد (بر حسب گرم): **۳۳۰۰ گرم**  
 قد هنگام تولد (بر حسب سانتیمتر): **۵۰ سانتی متر**  
 دور سر هنگام تولد (بر حسب سانتیمتر): \_\_\_\_\_  
 کودک چندمین فرزند زنده مادر است؟ \_\_\_\_\_  
 فاصله کودک با فرزند زنده قبلی مادر (بر حسب ماه): \_\_\_\_\_  
 نوع زایمان:  طبیعی  سزارین  چندقلوبی  نرم  ترس

استان: \_\_\_\_\_ شهرستان: \_\_\_\_\_ روستا: \_\_\_\_\_  
 مرکز بهداشت در محل: \_\_\_\_\_  
 خانه بهداشت: \_\_\_\_\_  
 نشانی منزل: \_\_\_\_\_  
 سایر نکات: \_\_\_\_\_

در هر مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی یا مطب کارت مراقبت کودک را همراه داشته باشید.

شیر مادر بهترین ماده ششمد زندگی و تا بهم آن تا پایان سال دوم برای رشد ظفرم شیرینه است.



اندازه‌ی قد	مقدار وزن	نام

**اندازه‌گیری کنید**  
در هر گروه قد و وزن هم‌کلاسی‌هایتان را  
اندازه بگیرید و عددها را در جدولی مثل  
جدول روبه‌رو بنویسید.





## علم و زندگی

سارا و پدرش به مطب دندان پزشکی رفته‌اند. دندان‌پزشک پس از معاینه‌ی دندان‌های سارا به او گفت: دندان‌هایی که افتاده‌اند، شیری هستند و کم‌کم دندان‌های همیشگی جای آن‌ها را می‌گیرند. دندان‌پزشک از سارا پرسید: برای مراقبت از دندان‌هایت چه کارهایی انجام می‌دهی؟

## هشدار

شما باید از دندان‌های شیری به خوبی مراقبت کنید تا دندان‌های همیشگی درست در بیایند و خوب رشد کنند.



## علم و زندگی

سارا و پدرش به مطب دندان پزشکی رفته‌اند. دندان‌پزشک پس از معاینه‌ی دندان‌های سارا به او گفت: دندان‌هایی که افتاده‌اند، شیری هستند و کم‌کم دندان‌های همیشگی جای آن‌ها را می‌گیرند. دندان‌پزشک از سارا پرسید: برای مراقبت از دندان‌هایت چه کارهایی انجام می‌دهی؟

**مسواک بزنیم - سالی دو بار به دندان‌پزشکی مراجعه کنیم - از نخ دندان استفاده کنیم. هشدار**

شما باید از دندان‌های شیری به خوبی مراقبت کنید تا دندان‌های همیشگی درست در بیایند و خوب رشد کنند.



## گفت و گو کنید

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. ما باید لبنیات پاکیزه و سالم مصرف کنیم.

احسان بستنی خیلی دوست دارد و فکر می کند می توان به جای انواع لبنیات فقط بستنی خورد. آیا شما با او موافق هستید؟

## کار در کلاس

بچه‌ها در کلاس میان وعده خوردند. بعد نام چیزهایی را که خورده بودند، در جدول روبه‌رو نوشتند و آن را کامل کردند. شما نیز جدولی مشابه این جدول تهیه کنید و برای غذاهایی که در نهار و شام مصرف می‌کنید، جدول را کامل کنید.



از جانوران به دست می‌آید	از گیاهان به دست می‌آید	آنچه خورده‌ام
	*	نان
	*	مربای هویج
*		شیر
*		کره



## هشدار

مواد خوراکی که از بازار تهیه می کنید، تاریخ مصرف دارد. موقع خرید به تاریخ مصرف آن توجه کنید.



## عوامل موثر در رشد



1- آب و هوای سالم

2- تغذیه ی مناسب

3- ورزش و سرگرمی

4- استراحت کافی

5- شاد بودن

6- رعایت بهداشت و حفظ سلامتی

## غذاهای سالم



همه مواد غذایی که ما مصرف می‌کنیم را می‌توان به پنج دسته تقسیم کرد، برای داشتن رژیم غذایی سالم، باید از هر ۵ دسته غذاها مصرف کنیم .

- میوه و سبزیجات.
- مواد غذایی نشاسته دار، همچون نان، برنج، سیب زمینی و ماکارونی.
- گوشت، ماهی، تخم مرغ و حبوبات.
- شیر و لبنیات.
- غذاهای حاوی شکر و چربی.



# پایان

