

## گفت و گو کنید

شما اکنون چند سال دارید؟ ۶ سال

کدام دوره‌های زندگی را پشت سر گذاشته‌اید؟ نوزادی

در طول زندگی خود چه دوره‌های دیگری خواهید گذراند؟ نوجوان - خردی - میانسالی - سالمندی

اکنون چه کارهایی را می‌توانید انجام دهید که در دوره‌ی نوزادی نمی‌توانستید؟ خواندن - نوشتن - بازی‌های فکری

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
۲ ماهگی	درآمدن اولین دندان
۱ سالگی	راه رفتن بدون کمک دیگران
۹ ماهگی	گفتن اولین کلمه
۳ سالگی	حفظ کردن اولین شعر
۷ سالگی	نوشتن نام خودم

## مقایسه کنید

ر گروه خود، جدول نشانه‌های رشدتان را با هم مقایسه کنید.

چند عکس از کودکی فرزند خود را به او بدهید و با او درباره‌ی چگونگی رشدش گفت‌وگو کنید.

## اندازه گیری کنید

در هر گروه قد و وزن هم کلاسی هایتان را به کمک معلم اندازه بگیرید و عددها را در جدولی مانند جدول روبه‌رو بنویسید.

نام	وزن (کیلوگرم)	قد (سانتی‌متر)
مرسانا	۲۶	۱۱۶
ترنم	۲۸	۱۲۲
هانان	۱۰۰	۱۶۱



## گفت‌وگو کنید

چه کسانی برای بزرگ شدن شما تلاش کرده‌اند؟ برای قدردانی از آن‌ها چه کارهایی انجام می‌دهید؟

قرآن کریم: به پدر و مادر خود نیکی کنید (و بالوالدین احساناً). سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۸۳

## گفت و گو کنید

در هر سنی که باشیم، خوردن شیر و انواع لبنیات برای رشد بدن ما لازم است. خوردن لبنیات کمک می‌کند تا دندان‌ها و استخوان‌های ما خوب رشد کنند و محکم باشند. ما باید لبنیات پاکیزه و سالم مصرف کنیم.

احسان بستنی خیلی دوست دارد و فکر می‌کند می‌توان به جای انواع لبنیات فقط بستنی خورد. آیا شما با او موافق هستید؟ خیر

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

## کار در کلاس

بچه‌ها در کلاس میان‌وعده 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 ناهار و شام مصرف می‌کنید، جدول را کامل کنید.



## هشدار

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