

درسی یازدهم

من رشد می کنم





nt.com/VAHID20155

مراحل رشد انسان

❖ همه ی موجودات زنده رشد می کنند و بزرگ می شوند.

❖ به دوره هایی که هر موجود زنده پشت سر می گذارد تا بزرگ شود **مراحل رشد** می گویند.

❖ افزایش **قد و وزن** ، **درآمدن دندان های شیری** ، **درآمدن دندان های دائمی** و

همگی نشانه های **رشد بدن** ما هستند.



همه انسانها مراحل زندگی مشترک دارند.



مراحل رشد یک انسان شامل:

۱. نوزادی

۲. کودکی

۳. نوجوانی

۴. جوانی

۵. میانسالی

۶. کهنسالی

تغییر در توانایی ها طی مراحل رشد



❖ در هر دوره از مراحل رشد انسان تغییرات زیادی می کند.

❖ توانایی های جدیدی به دست می آورد که قبلاً نداشته است.

❖ تغییرات ظاهری: مثل تغییر در قد و وزن

❖ تغییر در توانایی ها: در زمان نوزادی ما توانایی سخن گفتن و راه رفتن را نداشتیم.

اکنون قد و وزن شما چقدر است؟

همانطور که میبینید بدن شما تغییر کرده است.

کارت مراقبت کودک

❖ هر نوزاد پس از به دنیا آمدن یک کارت مراقبت کودک دارد.

❖ که در آن میزان رشد قد و وزن و واکسن های دریافتی نوشته شده است.

رشد و تغییرات بدن را با اندازه گیری قد و وزن و رشد دندان ها می توان فهمید.

The image shows two pages of a health card. The left page is titled 'کارت مراقبت کودک' (Child Health Card) and contains a section for 'بیمه دختران' (Girls Insurance) with a photo of a girl and various fields for personal information and medical history. The right page is titled 'تغذیه شیرخوار و شروع غذای کمکی' (Infant Feeding and Introduction of Complementary Feeding) and features a colorful illustration of a baby and various food items, along with text explaining the importance of proper nutrition and the introduction of solid foods.



دندان های شیری

❖ از دوران نوزادی دندان های شیری شروع به در آمدن می کنند.

❖ این دندان دائمی نیستند و از حدود ۶ سالگی شروع به ریختن می کنند.

❖ به جای دندان های شیری ، دندان های دائمی در می آیند .

❖ برای رشد بهتر دندان های دائمی، باید بهداشت دهان و دندان را رعایت کرد.

نکته: مراقبت از دندان های شیری باعث می شود ، فضای بین دندان ها خالی نماند و هنگامی که

دندان ها دائمی شروع به رویش می کنند، مرتب و منظم سر جای خود در می آیند.

مراقبت از دندان ها



❖ تغذیه سالم داشته باشیم.

❖ خوراکی شیرین کم تر بخوریم .

❖ دوبار در روز مسواک بزنیم.

❖ مرتب برای معاینه به دندان پزشک مراجعه کنیم.

❖ از سبزیجات، شیر ، آبمیوه های تازه و نان و پنیر استفاده کنیم.

عوامل موثر در رشد بدن انسان

ورزش کردن



تغذیه سالم



عوامل موثر در رشد بدن انسان

شاد بودن

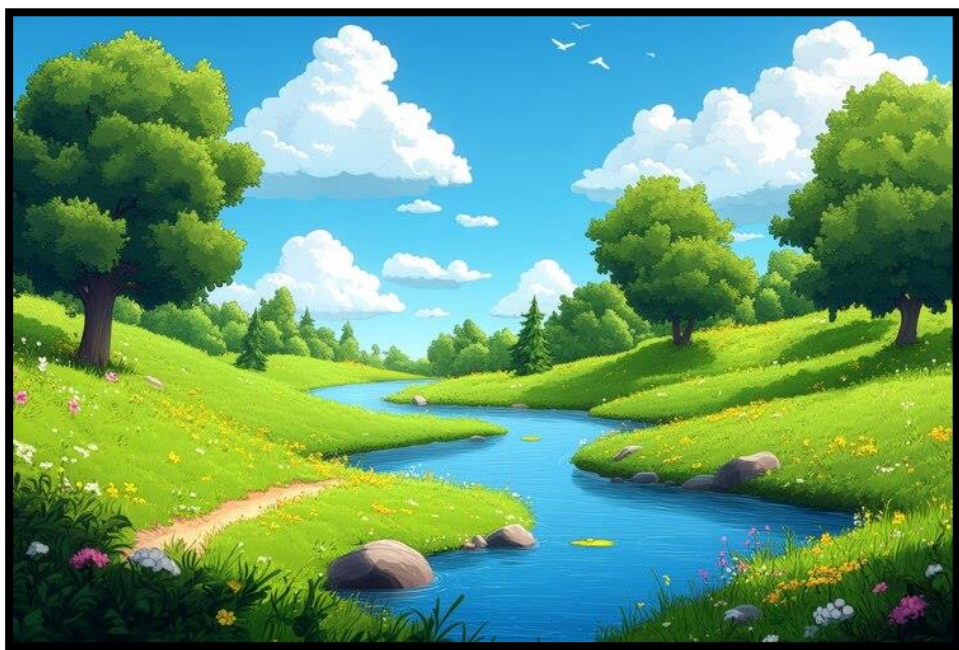


بازی کردن

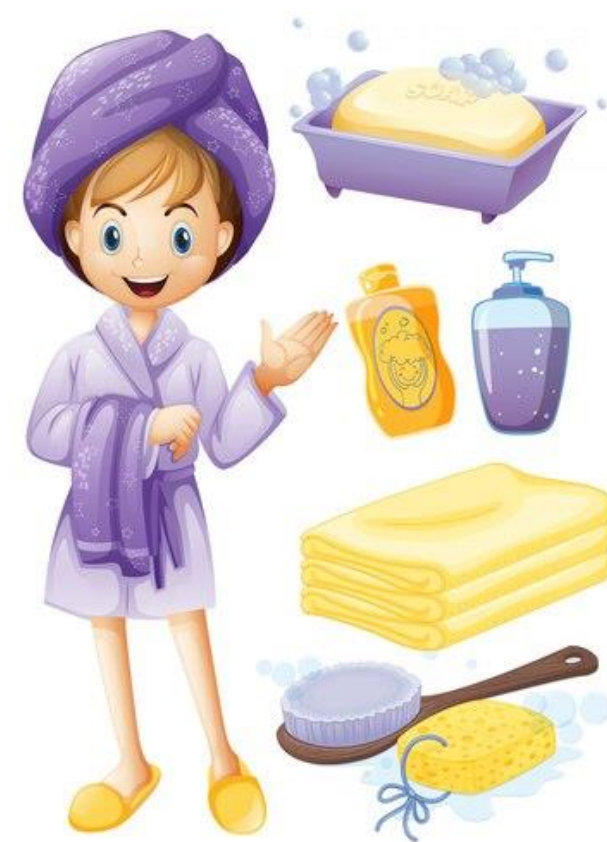


عوامل موثر در رشد بدن انسان

زندگی در مکان
با آب و هوای سالم



رعایت بهداشت



خوارکی های مفید

خوردن لبنیات برای رشد بهتر و استحکام دندان ها و استخوان بسیار لازم است.

خوردن میوه ها و سبزیجات تازه برای حفظ سلامتی ما بسیار مهم است.



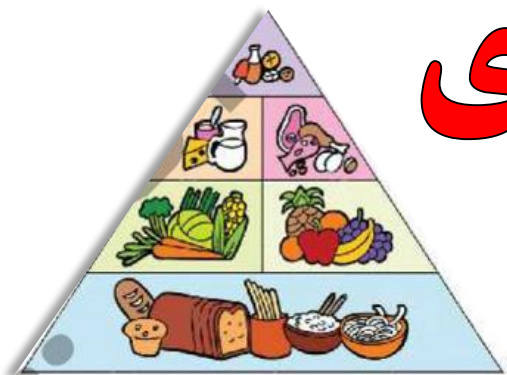
خوراکی های غیر مفید

بعضی خوراکی ها خوشمزه هستند اما دشمن سلامتی ما هستند.

ما باید حواسمان باشد که از این خوراکی ها استفاده نکنیم یا کمتر استفاده کنیم.

مانند: پفک ، چیپس ، سوسیس ، کالباس ، آبمیوه ، پیتزا و





خوارکی گیاهی و جانوری

بدن به گروه های مختلف مواد غذایی نیاز دارد. که شامل:

چربی ، غلات ، لبنیات ، حبوبات ، گوشت و میوه ، سبزیجات می باشد.

❖ خوراکی گیاهی: از گیاهان به دست می آید . مانند: برنج ، نان ، حبوبات

❖ خوراکی جانوری: از جانوران به دست می آید . مانند: ماست ، شیر ، گوشت