

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 و افتادن 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:

1. نوزادی

2. کودکی

3. نوجوانی

4. جوانی

5. میان سالی

6. کهن سالی

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 می بینید 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 a sample of a child's health card (کارت مراقبت کودک) and a feeding guide (تغذیه شیرخوار و شروع غذای کمکی). The health card is a form with fields for personal information, medical history, and a table for recording growth and vaccination data. The feeding guide is a colorful chart showing recommended feeding practices for infants, including breastfeeding, formula feeding, and the introduction of complementary foods.

کارت مراقبت کودک

نام و نام خانوادگی: _____
تاریخ تولد: _____
جنسیت: _____
مادر: _____
پدر: _____
آدرس: _____
شماره تماس: _____

تغذیه شیرخوار و شروع غذای کمکی

این بخش شامل توصیه‌های تغذیه‌ای برای نوزادان و کودکان است. توصیه می‌شود تا ۶ ماهگی فقط شیر مادر یا شیر مادر با شیر خشک مصرف شود. پس از ۶ ماهگی، غذاهای کمکی را به تدریج به رژیم غذایی کودک اضافه کنید. این غذاها باید متنوع، مغذی و متناسب با سن کودک باشد.

توصیه‌های تغذیه‌ای:

- شیر مادر یا شیر خشک تا ۶ ماهگی.
- پس از ۶ ماهگی، غذاهای کمکی را به تدریج اضافه کنید.
- غذاهای کمکی باید متنوع، مغذی و متناسب با سن کودک باشد.
- از مصرف شکر، نمک و غذاهای فرآوری شده پرهیز کنید.
- از مصرف لبنیات پرچرب و غذاهای فست‌فود پرهیز کنید.

سن (ماه)	وزن (کیلوگرم)	قد (سانتی‌متر)	تعداد دندان	تاریخ واکسن
۰				
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				
۱۱				
۱۲				
۱۳				
۱۴				
۱۵				
۱۶				
۱۷				
۱۸				
۱۹				
۲۰				



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 .

❖ سه بار در روز مسواک بزنیم.

❖ مرتّب 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

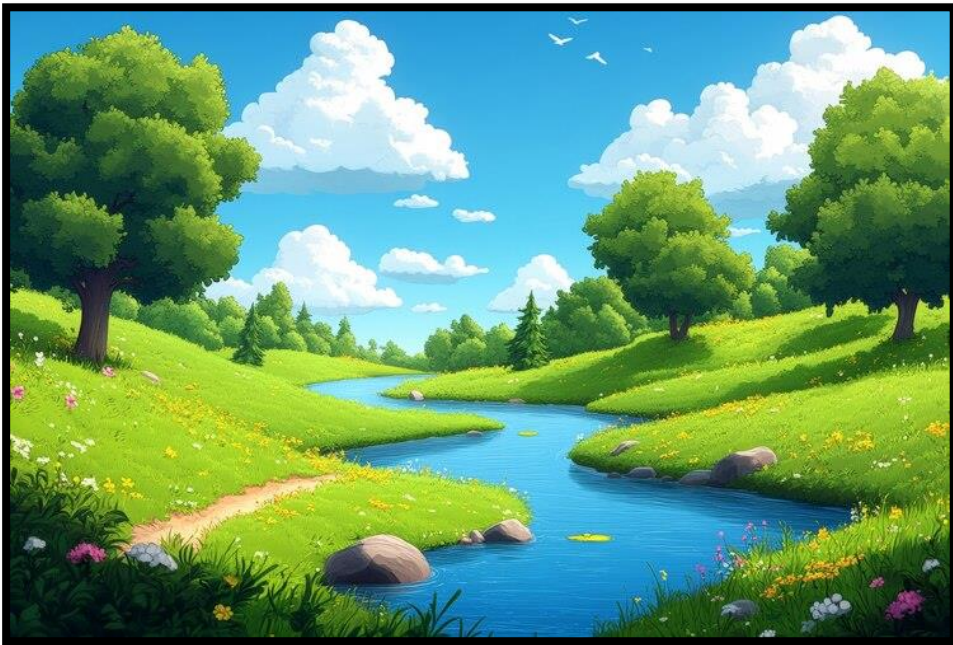


بازی کردن

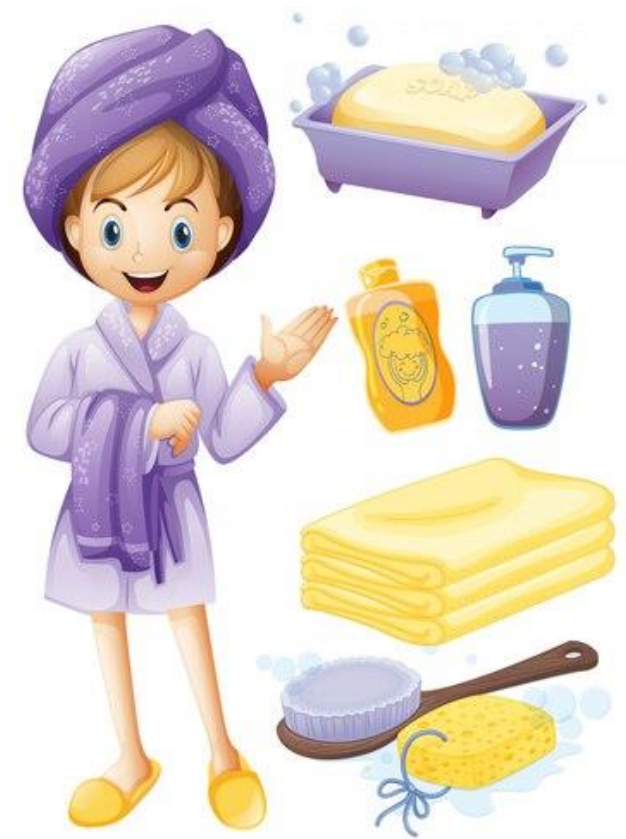


عوامل موثر در رشد بدن انسان

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.



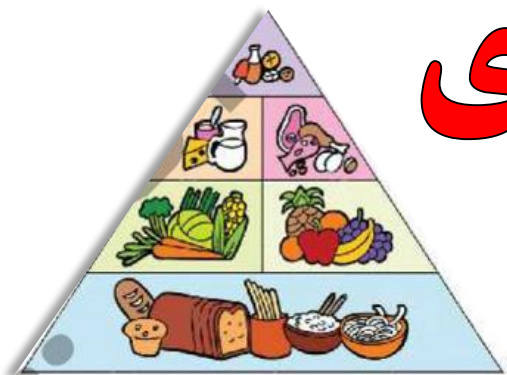
خوارکی های غیر مفید

بعضی خوراکی ها خوش مزه 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