

درسی یازدهم

من رشد می کنم



گفت و گو کنید

شما اکنون چند سال دارید؟ ۸ سال

کدام دوره‌های زندگی را پشت سر گذاشته‌اید؟ **طفولیت - کودکی دوره اول**

در طول زندگی خود چه دوره‌های دیگری خواهید گذراند؟

نوجوانی - جوانی - میانسالی - کهنسالی

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.

نوشتن - خواندن - حرف زدن - راه رفتن - حمام کردن

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

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

کار در کلاس

محمد چند عکس از نوزادی تا هشت سالگی خود را به دوستش نشان می‌دهد و به او می‌گوید که در این مدت بدنش چه تغییراتی کرده و او چه کارهایی یاد گرفته است.

شما هم این کار را انجام دهید.





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان نظام پزشکی
انجمن طب کودکان و نوجوانان
انجمن طب اطفال و نوجوانان

پایش مراقبت کودک پسر

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



نام و نام خانوادگی کودک:

تاریخ تولد: روز: ماه: سال:

کد ملی کودک:

کد ملی سرپرست کودک:

مشخصات زمان تولد: وزن: قد: دور سر:

هفته بارداری هنگام زایمان:

تلفن تماس:

تاریخ مراجعه بعدی: روز: ماه: سال:

گفت و گو کنید

رضا هشت سال دارد. در تصویر، کارت مراقبت او را می بینید. وقتی رضا به دنیا آمد، چند کیلوگرم وزن داشت؟ قد او چند سانتی متر بود؟ **۳ کیلو گرم - ۵۰ سانتی متر**

مقایسه کنید

با استفاده از کارت مراقبت خود، بگویید قد و وزن شما از هنگام تولد تاکنون چقدر افزایش یافته است.

نام	وزن (کیلوگرم)	قد (سانتی‌متر)

اندازه‌گیری کنید

در هر گروه قد و وزن هم‌کلاسی‌هایتان را به کمک معلّم اندازه بگیرید و عددها را در جدولی مانند جدول روبه‌رو بنویسید.



پدر و مادر، با کمک کردن و احترام گذاشتن به آن‌ها

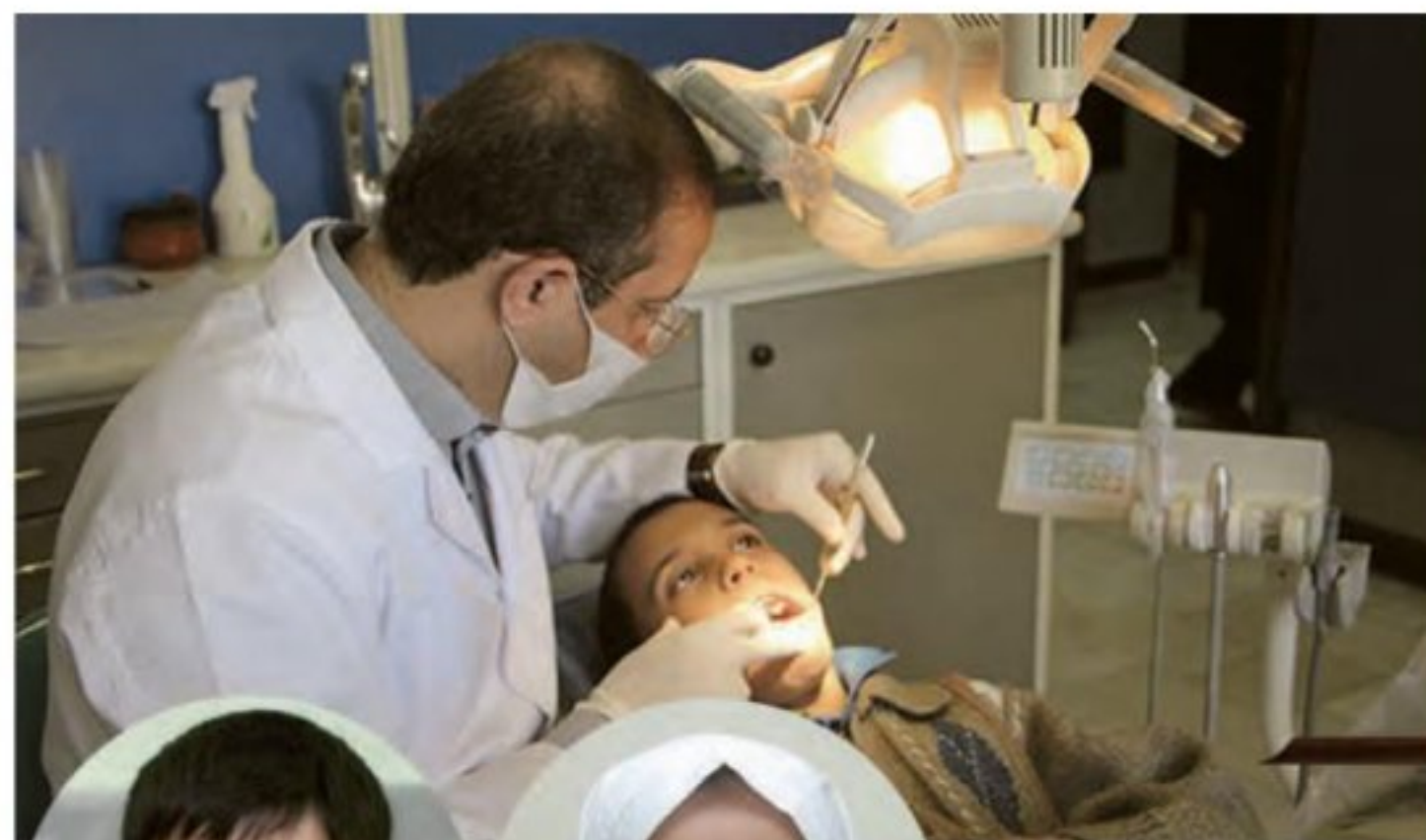
گفت‌وگو کنید

چه کسانی برای بزرگ‌شدن 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

علم و زندگی

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



گفت‌وگو کنید

چگونه از دندان‌های شیری مراقبت می‌کنید تا دندان‌های همیشگی درست دربیایند و خوب رشد کنند؟

مسواک زدن - نخ دندان - تغذیه سالم - کم‌تر خوردن خوراکی شیرین - مراجعه منظم به دندان‌پزشک

مشاهده کنید

دندان‌های خود را به دقت در آینه مشاهده کنید. چند دندان شیری شما افتاده است؟ چند دندان همیشگی شما درآمده است؟

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؟ **خیر**

کار در کلاس

بچه ها در کلاس میان وعده خوردند. بعد نام چیزهایی را که خورده بودند، در جدول روبه رو نوشتند و آن را کامل کردند. شما نیز جدولی مشابه این جدول تهیه کنید و برای غذاهایی که در ناهار و شام مصرف می کنید، جدول را کامل کنید.

آنچه خورده ام	از گیاهان به دست می آید	از جانوران به دست می آید
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.