

به نام خدا

درس نامه پایه نهم

درس کار و فناوری

نام دبیر: اکرم نقابی

مدرسه: هوشیار

ترم دوم

۱۴۰۰-۱۳۹۹

پودمان پایش رشد و تکامل کودک

سلام عزیزانم

وقتتون بخیر و نیکی

بچه ها امروز می خواهیم پودمان پایش رشد و تکامل کودک را تدریس کنیم که دارای تصاویری بسیار دوست داشتنی و همچنین مطالب بسیار مهمی هست.

پایش رشد و تکامل کودک



پایش یعنی نظارت

کودک تازه متولد شده، موجود بسیار ناتوانی هست که برای تمام نیاز هایش مانند غذا خوردن، حمام کردن، عوض کردن لباس و پوشک به مراقبت تمام وقت والدین و اعضای خانواده نیاز دارد.



یکی از این مراقبت های مهم که والدین باید انجام دهند نظارت بر رشد کودک هست.



مفهوم رشد



رشد: یعنی تغییر اندازه ی اعضای بدن، در طول دوران زندگی

پایش رشد کودک یعنی:

نظارت پیوسته ی والدین بر میزان **وزن، قد و محیط های بدن** کودک به ویژه از تولد تا پنج سالگی، که باید به طور مرتب اندازه گیری و در کارت پایش رشد کودک ثبت شود.



اندازه گیری وزن کودک

وزن طبیعی نوزاد تازه متولد شده به طور طبیعی تقریباً **3 کیلوگرم** هست.



با توجه به سن کودک در دوران مختلف زندگی، از انواع ترازوهای اندازه گیری استفاده می شود.



اندازه گیری قد کودک

قد نوزاد تازه متولد شده به طور طبیعی تقریباً **50cm** هست.



برای اندازه گیری قد کودک در سنین مختلف از ابزارهای متفاوت اندازه گیری استفاده می شود.

اندازه گیری محیط های بدن

1- اندازه گیری دور سر:



دور سر نوزاد تازه متولد شده تقریباً بین **34 تا 37 سانتی متر** هست که اگر بیشتر یا کمتر باشد احتمال خطر اختلال، در رشد مغزی خواهد بود.



2- اندازه گیری دور بازو:

برای اندازه گیری دور بازو، ابتدا وسط سرشانه تا آرنج را پیدا کرده و سپس دور بازو را اندازه گیری می کنند.

تمام اندازه گیری های انجام شده در کارت پایش رشد کودک به طور مرتب ثبت می شود.

کارت پایش رشد پسران

کارت مراقبت کودک

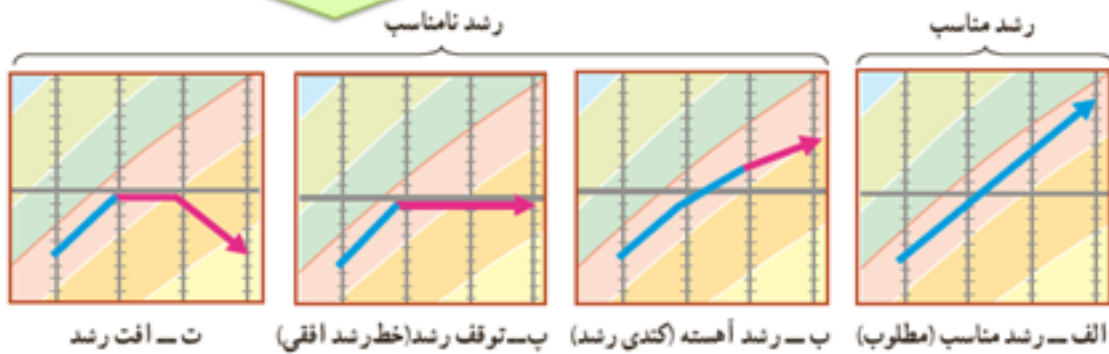
کارت پایش رشد دختران

کارت مراقبت کودک

کارت پایش رشد دختران

با اندازه گیری دقیق وزن، قد و محیط های بدن کودک و ثبت آنها در کارت منحنی رشد می توانیم وضعیت سلامتی کودک را ارزیابی کنیم تا اگر اختلال و مشکلی وجود دارد سریع تر جهت رفع آن اقدام کنیم.

↓ منحنی های زیر رشد مناسب و رشد نامناسب کودک را نشان می دهد. ↓



رشد مناسب، نشانه ی سلامت و تغذیه کافی کودک هست.



محیط های عاطفی و شاد بر روی رشد کودکان تاثیر مثبت دارد.



بچه های عزیز درسته که کنترل رشد در سنين كودكي بسيار با اهميت هست ولي بايد انسان تا پايان عمر ميزان وزن خود را به طور مرتب بررسي و با مقايسه كردن آن، با وزن نرمال در سنين مختلف، سعی در کنترل آن نمايد.



اضافه وزن یا چاقی از یکی عوامل مهم و تهدید کننده ی سلامتی کودکان و نوجوانان هست.



عوارض چاقی بر کودکان و نوجوانان:

- افزایش فشار خون، چربی خون و قند خون
- اشکال در شکل استخوانها و حرکت به ویژه در زانوها و کف پا
- قطع موقت تنفس به هر علت (آپنه)
- تاثیر بر روند رشد و بلوغ جنسی
- کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس و افسردگی و گوشه گیری
- افت تحصیلی



یکی از راههای تشخیص میزان چاقی افراد، محاسبه نمایه توده بدن (BMI) یعنی میزان فشردگی توده بدنی هست که از طریق فرمول زیر محاسبه می شود. که ابتدا باید قد و وزن خود را اندازه بگیرید و سپس در فرمول زیر قرار دهید.

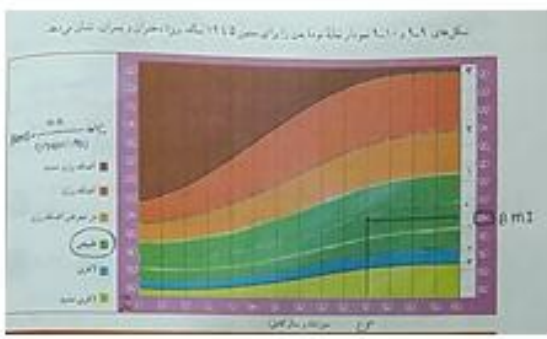
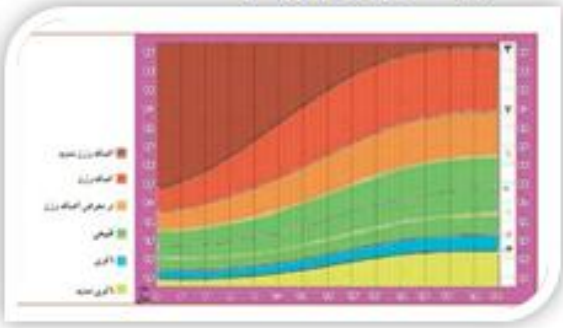
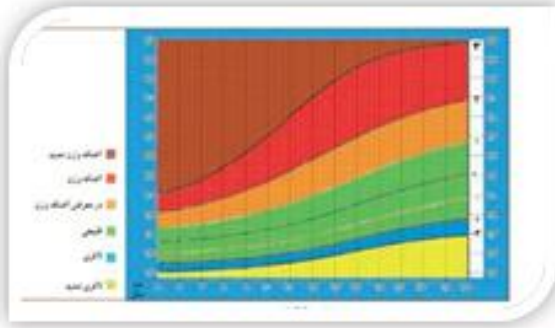
وزن (کیلوگرم) / $\frac{\text{فرمول کلی:}}{\text{قد به توان ۲ (متر)}} = \text{BMI} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد(متر) } \times \text{قد(متر)}}$ یعنی \rightarrow

مثال : نمایه توده بدن یک نوجوان پانزده ساله با قد ۱۶۵ سانتی متر (۱/۶۵ متر) و ۵۵ کیلوگرم جفدر است

$$\text{BMI} = \frac{55}{(1.65)^2} = 20$$

مثال کتاب

بعد از پیدا کردن نمایه توده بدن (BMI) عدد آن را پسران و دختران در نمودار مخصوص خود که در زیر می بینید قرار داده و طبق رنگ نمودار می توان تشخیص داد که در محدوده ی چاقی هستند یا اینکه وزن نرمالی دارند.



مثال کتاب

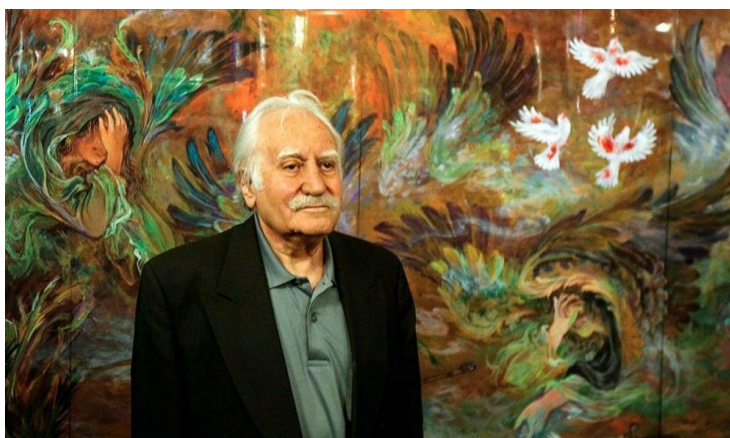
بچه ها با توجه به تعریف رشد و تعریف تکامل پنج سوال مطرح می کنم ابتدا اون رو در ذهن خودتون پاسخ دهید و سپس به پاسخ درستی که در ادامه فرستادم نگاه کنید ببینید درست پاسخ دادید یا خیر

سوال ۱- به نظر شما "راه رفتن کودک" رشد محسوب می شود یا تکامل؟؟؟ و چرا؟؟؟



پاسخ درست: راه رفتن "تکامل" محسوب می شود چون کودک ابتدای زندگی "راه رفتن" را بلد نبوده است و کم کم آن را یاد گرفته است و "یادگیری" جزء تعریف تکامل هست.

سوال ۲- باز هم با توجه به تعریف رشد و تعریف تکامل به نظر شما "استاد نقاشی بودن" رشد محسوب می شود یا تکامل؟؟؟ و چرا؟؟؟



پاسخ درست: استاد نقاشی بودن "تکامل" محسوب می شود چون اکنون علاوه بر یادگیری "مهارت" نقاشی کشیدن را هم بدست آورده و استاد نقاشی شده است. و ما گفتیم یادگیری و بدست آوردن "مهارت" جزء تعریف تکامل می باشد.

سوال ۳- باز هم با توجه به تعریف رشد و تکامل به نظر شما "بلند شدن مو و ناخن" رشد محسوب میشه یا تکامل؟؟؟ و چرا؟؟؟



پاسخ درست: بزرگ شدن مو و ناخن "رشد" محسوب می شود چون اندازه ی مو و ناخن "تغییر" کرده است و به تغییر اندازه ی اعضای بدن رشد گفته می شود.

سوال ۴- تصویر شما یک و دو را نگاه کنید و بگویید بر اساس تعریف تکامل کدام تصویر یادگیری هست و کدام یکی مهارت؟؟؟



پاسخ درست: تصویر شماره یک یادگیری راه رفتن هست.

تصویر شماره دو مهارت در راه رفتن یعنی دویدن می باشد.

مینا و سارا دانش آموز پایه ی نهم هستند و با وجود اینکه هر دو حرف الفبا را در کلاس اول یادگرفته اند هنوز مینا نمی تواند از روی کتاب راحت روان بخواند. ولی دوستش سارا علاوه بر راحت و روان خواندن کتابهای درسی، در مسابقات شعرخوانی، قصه خوانی و... شرکت می کند و بسیار موفق است. حالا بگویید رو خوانی کدام دانش آموز در مرحله ی یادگیری تقریباً متوقف شده است؟ و کدام دانش آموز در رو خوانی پیشرفت کرده و دارای مهارت شده است؟

.

.

.

.

پاسخ درست: مینا در مرحله یادگیری روخوانی متوقف شده است ولی سارا دارای مهارت خواندن هست.

خب بچه ها فرض کنیم

هیچ کدام از شما پخت قرمه سبزی یا بازی شطرنج را بلد نیستید و من با فرستادن دو فیلم آموزشی ، طرز تهیه قرمه سبزی و بازی شطرنج را به شما یاد می دهم (یادگیری) حالا آیا شما با دیدن این دو فیلم، در انجام آنها کاملاً مهارت پیدا می کنید؟؟؟

قطعاً پاسخ خیر هست

برای تبدیل "یادگیری" به "مهارت" در پخت قرمه سبزی، شطرنج یا هر کار دیگری... به تکرار، تمرین، و همچنین توانایی، علاقه و استعداد نیاز هست تا یادگیری تبدیل به مهارت شود.

خب حالا هر کدام از شما دانش آموزان عزیز در یک برگه بنویسید:

چه کارهایی را در حد یادگیری بلد هستید؟ (حداقل دو مورد)

و چه کارهایی را در حد مهارت هستید؟ (حداقل دو مورد)

مثلا من مواردی که هنوز در حد یادگیری هستم و مهارتش رو ندارم:

۱- خوش خط نوشتن

۲- شعر خوانی

۳- شیرینی پزی

و.....

کارهایی که تقریبا همیشه گفت مهارت دارم.

۱- خیاطی

۲- آشپزی

۳- خلاصه نویسی درس ها

۴- نه گفتن

و.....

البته مهارتها همیشه مثبت نیستند مثلا ممکنه یک فرد مهارت در جیغ بنفش کشیدن داشته باشه یا مهارت در دروغگویی

ولی خب در بیان مهارتهای منفی هیچ حسن و مزیتی وجود ندارد واسه همین ما منظورمان بیان موارد مثبت هست.

اگر یادگیری و مهارتهای اطرافیان را بیاموزید، می بینید یادگیری و مهارتهای افراد مختلف با هم متفاوت هستند.

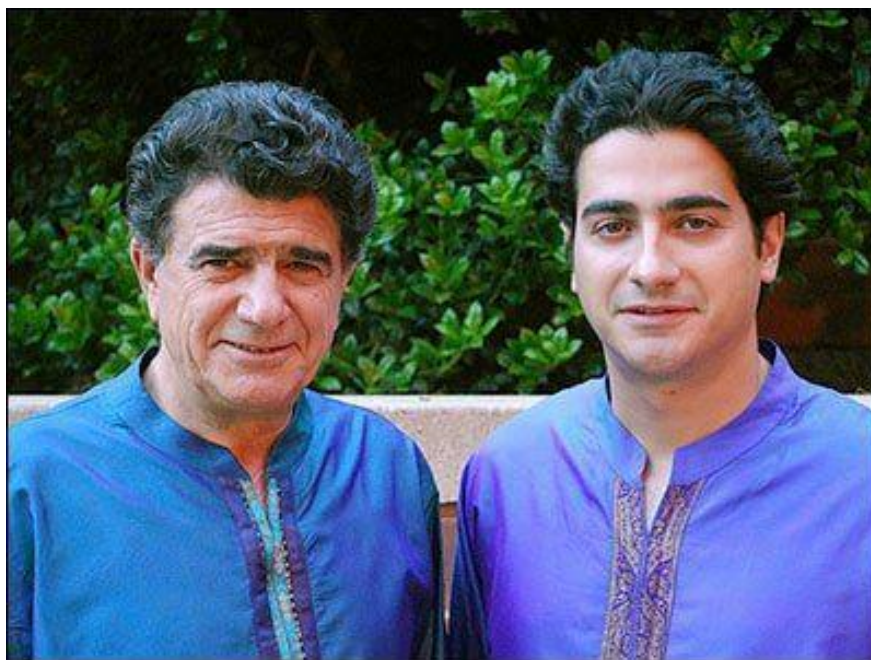
حالا می خواهیم ببینیم چه چیزها و عوامل دیگری به جزء علاقه و استعداد و تمرین و تکرار می تواند بر میزان یادگیری و مهارت افراد اثرگذار باشد؟ طوری که باعث شده یادگیری و مهارت ها در بعضی افراد بسیار زیاد و در بعضی کم باشد؟

عوامل موثر بر تکامل:

۱- ژنتیک: بچه ها ژنتیک می تواند بر روی تکامل کودک و افراد اثرگذار باشد.

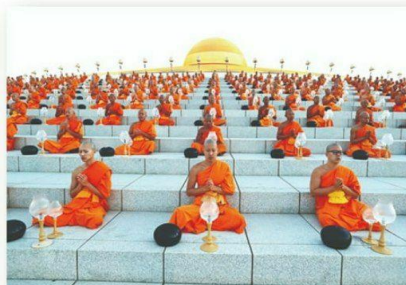
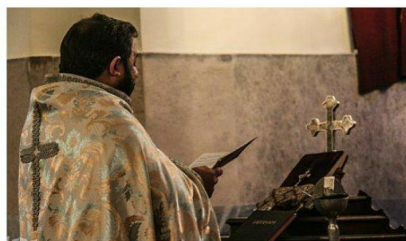
به عنوان مثال:

زنده یاد استاد شجریان که صدای بسیار خوبی داشتند این خصوصیت به طور ژنتیکی به فرزندانشون نیز منتقل شده است.



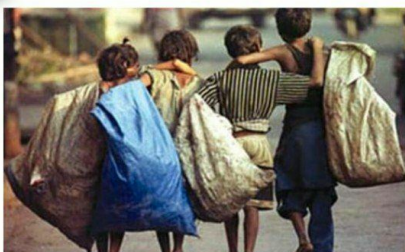
۲- **خصوصیات قومی و فرهنگی:** بچه ها اینکه کجا دنیا آمده باشیم و آنجا دارای چه فرهنگ و آداب و رسوم و مذهبی باشد بر روی یادگیری و تکامل ما اثر گذار خواهد بود.

به عنوان مثال: آنهایی که در هند دنیا آمده اند یادگرفته اند که گاو بیپرستند، مسیحیان یاد گرفته اند که یک روز در هفته را در کلیسا عبادت کنند. بودایی ها یاد گرفته اند که در معابد عبادت کنند و مسلمانان یاد گرفته اند که در مساجد عبادت نمایند. بنابراین اینکه کجا دنیا آمده باشیم بر نوع یادگیری های ما اثرگذار خواهد بود.



۳- **عوامل اقتصادی و اجتماعی:** اینکه وضعیت مالی خانواده چگونه باشد و با چه افرادی معاشرت کنند بر روی یادگیری و تکامل کودک اثر گذار خواهد بود.

به عنوان مثال: افرادی که وضعیت مالی خوبی دارند می توانند فرزندانشان را در کلاس های مختلف ثبت نام کنند و مهارت های آنها افزایش یابد و برعکس و همچنین خانواده هایی که بیشتر با افراد موفق و توانا معاشرت می کنند بر یادگیری و تکامل آنها اثرگذار خواهد بود.



۴- مشخصات خانواده و تعداد افراد خانواده: قطعا تعداد افراد خانواده روی یادگیری کودک بسیار اثر گذار خواهد بود که هر کدام از خانواده های پر جمعیت و کم جمعیت محاسن و معایب خود را دارند.

به عنوان مثال: در خانواده های پر جمعیت به خاطر وجود چالش های بسیار قدرت تعامل و مهارت حل مسئله افزایش پیدا می کند و در خانواده های کم جمعیت به دلیل مخارج کمتر می توان آموزش های تخصصی برای کسب مهارت افزایش یابد.



بچه ها

درسته که عوامل بالا روی یادگیری و کسب مهارت در افراد بسیار اثرگذار هستند. ولی کتاب یک مورد بسیار مهم رو فراموش کرده بگه. حالا قبل از اینکه این مورد مهم رو بگم ابتدا به سوال زیر در ذهن خود پاسخ دهید.

داشتن یک خانواده خوب و موفق و یا داشتن یک خانواده بد مانند خانواده ی دزدان، قاچاقچیان، معتادان و...چقدر می تواند در تکامل کودک و نوجوان و حتی آینده او اثرگذار باشد؟؟؟

خب احتمالا اکثریت شما عزیزان هم مثل بقیه بچه ها معتقد هستید که بد یا خوب بودن پدر و مادر نقش زیادی در آینده بچه ها دارد.

حال این داستان واقعی را در صفحه بعدی با دقت یا بخوانید لطفا:

داستان واقعی و اثرگذار:

یک روانشناس بسیار معروف ایرانی که در کانادا زندگی می کند تعریف می کرد که یک روز به خانه ی یکی از ثروتمندترین و موفق ترین افراد کانادا دعوت شده بود.

در مسیر رفتن به میهمانی می بیند جوانی پشت چراغ قرمز، گدایی می کند، روانشناس پیاده می شود و از جوان گدا سوال می کند: چرا در سن جوانی گدایی می کنی و پست ترین کار ممکن رو انتخاب کرده ایی؟؟

جوان گدا می گوید: باعث این بدبختی من ، پدرم هست (my Father)

چون او هم بیکار بود، گدا بود، معتاد بود من باید به چه کسی می رفتم؟؟ منم شدم مثل پدرم دیگه.

روانشناس تصمیم گرفت همین سوال را از فرد موفق و ثروتمند هم بپرسد:

چی شد که به این درجه و مقام بالا رسیدی؟

فرد موفق و ثروتمند در پاسخ گفت: (my Father) پدرم باعث شد.

روانشناس با تعجب پرسید یعنی پدر شما نیز مثل شما موفق و ثروتمند بودند؟

ایشون گفت خیر، کاملاً برعکس، پدرم همیشه بیمار و بیکار بود و دیگران به ما کمک می کردند که ما زندگی خود را به سختی بچرخانیم، او معتاد بود.....

اما من از همان بچگی تصمیم گرفتم هرگز زرز مثل پدرم زندگی نکنم.

و نکته جالب ماجرا اینکه، بعدها متوجه شدند هر دوی اینها یعنی گدا و ثروتمند باهم برادر هستند و در یک خانواده بزرگ شده اند، اما یکی تصمیم گرفته مثل پدرش باشد بدبخت و دیگری تصمیم گرفته هرگز مثل پدرش نباشد.

خب عزیزانم

شما نمونه ی این داستان را در خانواده و یا فامیل خودتون بسیار می بینید که از یک خانواده و با یک شرایط زندگی، یکی از بچه ها بسیار موفق و اون یکی انگل خانواده و جامعه یا یکی بسیار مودب یکی بسیار بی ادب، یکی زندگی خوب و آرام ، دیگری زندگی داغون و بهم ریخته و.....

خیلی جالبه نه؟؟

باوجود اینکه هر دو با یک پدر و مادر بزرگ شده اند ولی هر کدام خود تصمیم گرفتند که آینده زندگیشان چگونه باشد.

بچه ها جوون درسته پدر و مادر خوب می تونه شرایط زندگی را برای شما بهتر نماید ولی ملاک اصلی برای موفقیت شما در زندگی نیستند.

بلکه ملاک اصلی تصمیم و انتخاب خود شماست

بچه های عزیزم هر تصمیم و انتخابی که داشته باشید آینده تون رو با اون رقم خواهید زد.....

شاید الان توان رسیدن به اهدافتون رو هنوز نداشته باشید ولی همین که در درون خودتان انتخاب کنید و تصمیم بگیرید که فرد موفق باشید کم کم مسیر و راهش پیدا می شود به یاری خداوند و تلاشهای مستمر شما عزیزان.

تکلیف: خب حالا بچه های عزیزم حتما نظر شخصی خودتون رو در مورد داستانی که شنیدید در حد چند خط در یک صفحه نوشته و همراه بقیه کار عملی ها تحویل مدرسه دهید.

خب بچه های عزیزم

فکر کنم به خوبی متوجه شدید عامل مهم دیگری که در تکامل افراد بسیار اثرگذار هست و کتاب آن را بیان نکرده، "تصمیمات و انتخابهای" خود شما در زندگی هست که می تواند در موفقیت های روز افزون شما بسیار موثر باشد...

عزیزانم

تا امروز شرایط و محیط بیشترین تاثیر را روی زندگی شما گذاشته.

ولی از امروز که دیگر شما کودک نیستید و صاحب فکر و اندیشه می توانید باشید انتخاب های درست و خوب شما، در کنار تلاش و پشتکار، قطعاً می تونه بیشترین تاثیر را در آینده ی زندگی شما داشته باشد.

پس تلاش کنید با انتخاب ها و تصمیمات درست و مشورت گرفتن از افراد آگاه و مطلع و مطالعه و..... بهترین ها را برای خود رقم بزنید.

با آرزوی بهترین انتخاب ها

کار عملی پودمان پایش رشد و تکامل کودک

- ۱- کل پودمان پایش کودک را مطالعه و از آنچه یادگرفته اید ۲ صفحه خلاصه بنویسید.
- ۲- دو مورد از مواردی که در سطح یادگیری هستید و دو مورد از مهارت هاتون رو بیان کنید.
- ۳- در چند خط بنویسید از داستانی که بیان شد چه نتیجه ای گرفتید.
- ۴- قد و وزن خود را بگیرید (اگر ترازو ندارید به طوری تقریبی وزن خود را بنویسید.) و BMI بدن خود را که فرمول آن در صفحه ی ۱۱۵ کتاب هم هست بدست آوردید.

The image shows a handwritten formula for BMI and an example calculation. The formula is:
$$BMI = \frac{\text{کیلوگرم (وزن)}}{\text{(متر مربع) (قد)}^2}$$

مثال: نمایه توده بدن یک نوجوان پانزده ساله با قد ۱۶۵ سانتی متر (۱/۶۵ متر) و ۵۵ کیلوگرم چقدر است؟

The example calculation is:
$$BMI = \frac{55}{(1/65)^2} = 20$$

و در مرحله ی بعدی BMI بدست آمده ی خود را در نمودار صفحه ی ۱۱۶ کتاب قرار دهید و از آن عکس گرفته و در گروه ارسال کنید.

مراحل کار

در قسمت افقی نمودار، سن خودتان را پیدا کنید.

در قسمت عمودی نمودار، عدد BMI خودتان را پیدا کنید.

دونقطه را امتداد داده و به هم وصل کنید.

سپس در هر رنگی قرار گرفت دور آن رنگ را در کنار محور خط بکشید.

رنگ پسته ایی یعنی لاغری شدید دارید.

رنگ آبی یعنی لاغری دارید.

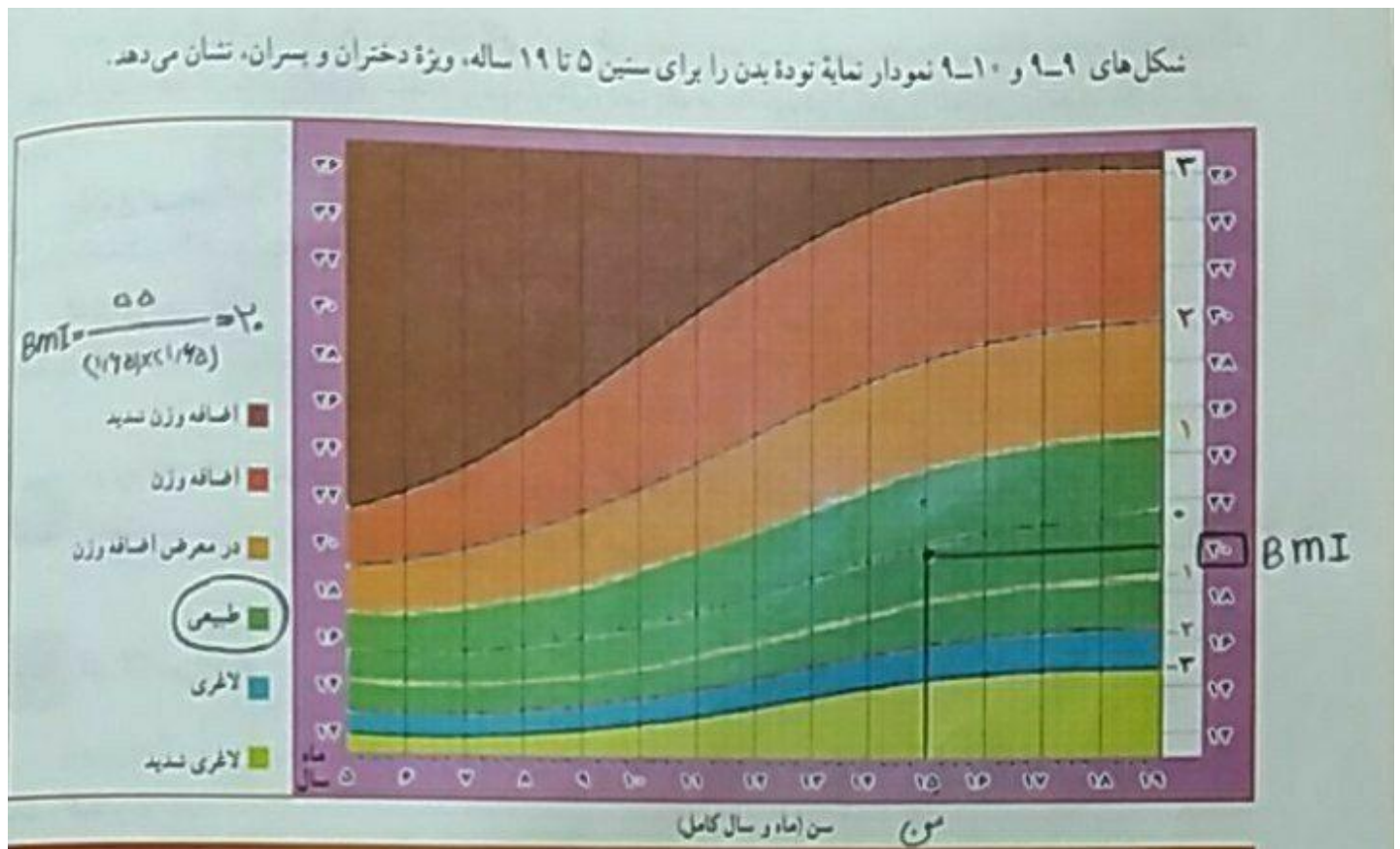
رنگ سبز یعنی طبیعی هستید.

رنگ نارنجی یعنی در معرض اضافه وزن

رنگ قرمز یعنی اضافه وزن شدید دارید.

مهم:

تمام محاسبات BMI خودتان حتما در کنار نمودار نوشته شود مانند تصویر زیر.



برای تحویل این نمودار یا کتاب را مدرسه برده تا معاونین عزیز عکس آن را گرفته و برای من ارسال نمایند یا به صورت دستی روی برگه کشیده و به مدرسه تحویل دهید.

بچه های عزیز شماره تلفن همراه من ۰۹۳۸۳۶۹۵۴۸۴ جهت هماهنگی
برای اینکه چه زمانی کارهایتان را برای گرفتن نمره به مدرسه تحویل دهید.
و اگر سوالی هم دارید از طریق همین شماره می توانید سوالتان را بپرسید
البته فقط و فقط به صورت پیامک پاسخگو خواهم بود و زنگ تماس آن کاملا بسته است.

بچه ها لطفا هنگام ارسال پیامک خودتان را کامل معرفی کنید:

یعنی نام ، نام خانوادگی و شماره کلاس تان حتما در پیامک باشد.