

۱۱ من رشد می کنم



۱. دوره های زندگی را نام ببرید؟

نوزادی، خردسالی، نوجوانی، جوانی، میان سالی، و سالمندی

گفت و گو کنید

شما اکنون چند سال دارید؟ **۸ سال**

کدام دوره های زندگی را پشت سر گذاشته اید؟ **نوزادی ، خردسالی**

در طول زندگی خود چه دوره های دیگری خواهید گذراند؟ **نوجوانی ، جوانی ، میان سالی و سالمندی**
اکنون چه کارهایی را می توانید انجام دهید که در دوره ی نوزادی نمی توانستید؟ **حرف زدن ، خواندن ، نوشتن**
از وقتی که به دنیا می آییم تا زمانی که سالمند می شویم، بدن ما تغییرات زیادی می کند. ما چیزهای زیادی یاد می گیریم و توانایی انجام کارهای گوناگون را به دست می آوریم.

کار در منزل

چند عکس خود تا هشت سالگی را جمع آوری کنید.

با پدر و مادرتان درباره ی دوران نوزادی و کودکی گفت و گو کنید و به کمک آن ها جدول زیر را کامل کنید. **پاسخ های درون جدول برای افراد مختلف، متفاوت است**
این جواب ها به عنوان مثال نوشته شده است

سن من	نشانه های رشد من
۹ ماهگی	در آمدن اولین دندان
۱ سالگی	راه رفتن بدون کمک دیگران
۱۰ ماهگی	گفتن اولین کلمه
۴ سالگی	حفظ کردن اولین شعر
۷ سالگی	نوشتن نام خودم

مقایسه کنید

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

چند عکس از کودکی فرزند خود را به او بدهید و با او درباره ی چگونگی رشدش گفت و گو کنید.

کار در کلاس



محمد چند عکس از نوزادی تا هشت سالگی خود را به دوستانش نشان می‌دهد و به آنان می‌گوید که در این مدت بدنش چه تغییراتی کرده و او چه کارهایی یاد گرفته است. شما هم این کار را انجام دهید.

کارت مراقبت کودک

(تغذیه، واکسیناسیون، پایش رشد)

هفته پسران

شماره پرونده: _____
نام و نام خانوادگی کودک: **رضا ایرانی**
نام مادر: _____
نام پدر: _____
تاریخ تولد: _____ روز _____ ماه _____ سال

وزن هنگام تولد (بر حسب گرم): **۳۰۰۰ گرم (۳ کیلوگرم)**
قد هنگام تولد (بر حسب سانتیمتر): **۵۰ سانتی متر**
دور سر هنگام تولد (بر حسب سانتیمتر): _____
کودک چندمین فرزند زنده مادر است؟ _____
فاصله کودک با فرزند زنده قبلی مادر (بر حسب ماه): _____
نوع زایمان: _____
 طبیعی سزارین چندقلویی شرم نارس

استان: _____ شهرستان: _____
مرکز بهداشتی درمانی: _____
خانه بهداشت: _____ شعبه بیمار: _____
نشانی منزل: _____
تلفن منزل: _____
سایر نکات: _____

در هر مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی یا مطب کارت مراقبت کودک را همراه داشته باشید.
شهر مادر بلهاری ۱۱ پانزده ماه ششم رنگی و نخام آن تا پایان سال بوم بانی رشد طبیعی شیرنوزادهاست.

گفت و گو کنید

رضا هشت سال دارد. در تصویر، کارت مراقبت او را می‌بینید. وقتی رضا به دنیا آمد، چند کیلوگرم وزن داشت؟ قد او چند سانتی متر بود؟ **گرم وزن داشت ۳۰۰۰ (۳ کیلوگرم) و قد او ۵۰ سانتی متر بود** مقایسه کنید با استفاده از کارت مراقبت خود، بگویید قد و وزن شما از هنگام تولد تاکنون چقدر افزایش یافته است.

کارت مراقبت فرزند خود را به او بدهید و به او کمک کنید تا قد و وزن زمان تولد خودش را بخواند.

نام	وزن (کیلوگرم)	قد (سانتی‌متر)

اندازه‌گیری کنید

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



گفت‌وگو کنید

چه کسانی برای بزرگ شدن شما تلاش کرده‌اند؟ برای قدردانی از ایشان چه کارهایی انجام می‌دهید؟ **پدر و مادر**

قرآن کریم: به پدر و مادر خود نیکی کنید. (و بالوالدین احساناً)

سعی می‌کنیم بیشتر مراقب سلامتی خودمان باشیم خوب درس بخوانیم و همیشه از آن‌ها به خاطر زحمت‌هایشان تشکر کنیم

علم و زندگی

سارا و پدرش به مطب دندان پزشکی رفته‌اند. دندان‌پزشک پس از معاینه‌ی دندان‌های سارا به او گفت: دندان‌هایی که افتاده‌اند، شیری هستند و کم‌کم دندان‌های همیشگی جای آن‌ها را می‌گیرند.

دندان‌پزشک از سارا پرسید: برای مراقبت از دندان‌هایت چه کارهایی انجام می‌دهی؟ **مسواک می‌زنم و از نخ دندان استفاده می‌کنم و چیزهای سفت و محکم را با دندان نمی‌شکنم**



هشدار

شما باید از دندان‌های شیری به خوبی مراقبت کنید تا دندان‌های همیشگی درست در بیایند و خوب رشد کنند.

مشاهده کنید

دندان‌های خود را به دقت در آینه مشاهده کنید. چند دندان شیری شما افتاده است؟ چند دندان همیشگی شما درآمده است؟ **خود دانش آموز باید مشاهده کند و پاسخ دهد**

و چون بیمار شوم، او (خدا) مرا درمان می‌بخشد. سوره‌ی شعرا، آیه‌ی ۸۰

نکته : به خود شیر و چیزهایی که از شیر درست شده اند مثل پنیر، ماست، دوغ و..... لبنیات گفته می شود

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 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 می کند می توان به جای انواع لبنیات فقط بستنی خورد. آیا شما با او موافق هستید؟ **خیر چون باعث می شود ما از خوردن سایر لبنیات دوری کنیم**

از جانوران به دست می آید	از گیاهان به دست می آید	آنچه خورده ام
	*	نان
	*	مربای هویج
*		شیر
*		کره

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 نهار و شام مصرف می کنید، جدول را کامل کنید.



هشدار

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