

فصل ۱۱

من رشد کرده‌ام



مراحل زندگی:

نوزادی	کودکی	نوجوانی	جوانی	میان سالی	سالمندی
--------	-------	---------	-------	-----------	---------

رشد و نمو بدن انسان از دوره ی جنینی آغاز می شود تا بیست سالگی ادامه دارد.

تغییرات رشد: جسمی

روانی ← → توانایی ها



عوامل مؤثر در رشد:

آب و هوای سالم
تغذیه ی مناسب
ورزش و سرگرمی
استراحت کافی
شاد بودن
رعایت بهداشت و حفظ سلامتی



با استفاده از کارت مراقبت کودک قد و وزن

دانش آموزان را یادداشت می کنیم و در

جدولی می نویسیم و حالا در کلاس قد و وزن

دانش آموزان را با ترازو و متر اندازه گیری می کنیم

و در جدولی می نویسیم و سپس به دانش آموزان

می گوئیم چه مقدار به وزن و قد آن ها اضافه شده است.

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 کند.

کارت در کلاس:

دانش آموزان بگویند چه غذاهایی از گیاهان به دست می آیند و چه غذاهایی از جانوران به دست می آیند؟

جمع آوری اطلاعات: هنگام خرید مواد خوراکی باید به چه چیزهایی توجه کنیم؟

فصل یازدهم (من رشد می کنم)

دوره های مختلف زندگی را نام ببرید ؟ جنینی - نوزادی - کودکی - نوجوانی - جوانی - میان سالی - سالمندی (پیری)	1
شما اکنون در کدام دوره ی زندگی خود قرار دارید ؟ کودکی	2
رشد یعنی چه ؟ بزرگ شدن موجودات زنده را رشد می گویند .	3
مهم ترین علامت رشد در دوران کودکی چیست ؟ تغییر اندازه های بدن	4
آیا رشد همه افراد یکی است ؟ چرا ؟ خیر - به علت تغذیه و فعالیت های بدنی متفاوت ، بعضی ها بیشتر و بعضی ها کمتر رشد می کنند . همچنین آب و هوای سالم در رشد انسان ها موثر می باشد .	5
خوردن چه غذاهایی برای بدن ضرر دارد ؟ غذاهای خیلی شیرین و چرب و شور	6
چند نمونه از نشانه های رشد در دوره ی نوزادی و کودکی را نام ببرید ؟ افزایش قد و وزن - در آمدن دندان های شیری - جایگزینی دندان های شیری با دندان های دایمی	7
از نوزادی تا هشت سالگی چه کارهایی یاد گرفته ای ؟ راه رفتن بدون کمک دیگران - نوشتن - حفظ کردن شعر و سوره - لباس پوشیدن و	8

<p>برای اینکه خوب رشد کنیم به چه چیزهایی نیاز داریم ؟ (1) نیاز به غذا (2) نیاز به ورزش و استراحت کافی (3) رعایت بهداشت - ورزش - زندگی در آب و هوای سالم</p>	<p>9</p>
<p>چرا باید از دندان های شیری خود مراقبت کنیم ؟ برای اینکه دندان های دایمی درست در بیایند و خوب رشد کنند .</p>	<p>10</p>
<p>برای مراقبت از دندان ها چه کارهایی باید انجام دهیم ؟ مسواک زدن به موقع - استفاده از نخ دندان - زیاد نخوردن شیرینی و شکلات .</p>	<p>11</p>
<p>چه غذاهایی باعث رشد بدن می شود ؟ شیر و لبنیات</p>	<p>12</p>
<p>خوردن لبنیات چه فایده هایی دارد ؟ کمک می کند تا دندان ها و استخوان های ما خوب رشد کنند و محکم شوند .</p>	<p>13</p>
<p>ما باید لبنیات پاکیزه و سالم مصرف کنیم .</p>	<p>14</p>
<p>چرا باید غذاهای روزانه و هفتگی گوناگون باشد ؟ زیرا بدن ما به انواع ویتامین ها نیاز دارد .</p>	<p>15</p>
<p>چند غذا نام ببر که از گیاهان به دست می آیند ؟ نان - انواع مرباها و</p>	<p>16</p>
<p>آیا می شود به جای لبنیات از بستنی استفاده کرد ؟ خیر - چون بستنی علاوه بر شیر ، چربی و شکر دارد که زیاده روی در مصرف بستنی برای سلامتی ضرر دارد .</p>	<p>17</p>

<p>18 چند غذا نام ببر که از جانوران به دست می آید؟ شیر - کره - انواع گوشت ها</p>	
<p>19 ما غذاهای خود را از کجا تامین می کنیم؟ از گیاهان و جانوران</p>	
<p>20 انجام دادن چه کارهایی بدن را قوی می کند؟ ورزش و بازی</p>	
<p>21 چگونه می فهمید که بدن شما در حال رشد است؟ از روی اندازه لباس هایمان - عکس ها - بلند شدن مو و ناخن ها</p>	
<p>22 میکروب ها چه موجوداتی هستند؟ میکروب ها موجودات زنده ریزی هستند که با چشم دیده نمی شوند و برای سلامتی انسان ضرر دارند. میکروب ها را باید با میکروسکوپ دید.</p>	
<p>23 شست و شوی دست با آب و صابون چه فرقی با شستشوی دست بدون صابون دارد؟ شستن دست ها با صابون باعث از بین رفتن میکروب ها و آلودگی دست می شود. ولی با شستن دست بدون صابون و مایع دستشویی آلودگی دست را از بین نمی برد.</p>	
<p>24 در شبانه روز چند نوبت باید مسواک زد؟ و چه وقت هایی؟ در شبانه روز 3 نوبت و بعد از هر بار غذا خوردن باید مسواک زد و شب ها قبل از خواب حتما باید مسواک زد.</p>	