



ورزش و بازی ما را سالم و شاداب می کنند.

گروه ورزش و بازی یا نشان دادن تصاویر و لوازم ورزشی، بعضی ورزش ها را به کلاس معرفی می کنند.



هر کس، ورزش مورد علاقه خود را بدون کلام و یا حرکت نشان دهد.
دانش آموزان در گروه خود پس از مشورت، نام ورزش مورد نظر او را بگویند.
درباره ی فایده های ترمش از معلم خود بپرسید.

گاهی با بچه ها ورزش و بازی کنید.

دو تا از اصلی ترین
کارها برای سلامتی



رعایت بهداشت فردی به سلامت ما کمک می کند.

گروه بهداشت درباره‌ی تمیزی و سلامتی تحقیق کرده‌اند.



پاکیزگی
نشانه‌ی ایمان
است

هرکس درست مسواک زدن را از گروه بهداشت یاد بگیرد و انجام دهد. **تعمیر**



چگونگی درست استفاده کردن از آب خوری دیستان را از معلم خود یاد بگیرید.

با اجرای بعضی برنامه‌ها دانش آموزان را در مدرسه و خانه به استفاده از لوازم شخصی خود عادت دهیم.

تمیزی مدرسه به شادابی ما کمک می کند.

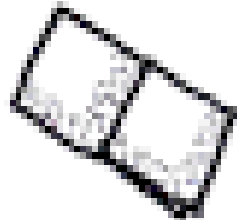
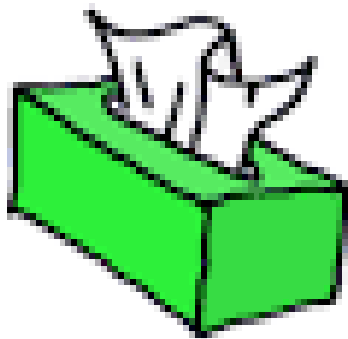
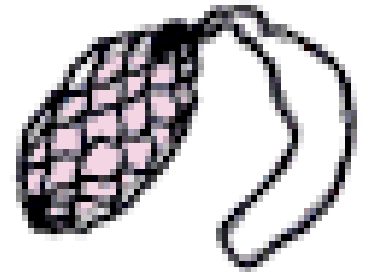
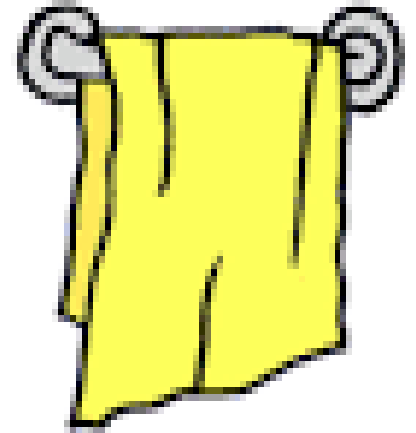
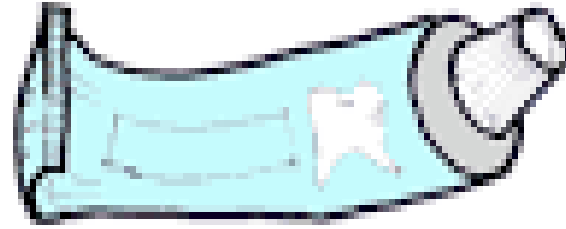
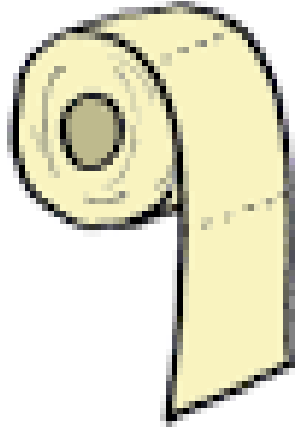
گروه نگهبان تمیزی مدرسه، بعضی از راههای تمیز نگه داشتن مدرسه را به شما نشان می دهند.



با دوستان خود دربارهی راههای تمیز نگه داشتن مدرسه، خانه و شهر گفت و گو کنید.

برای پاکیزه ماندن مدرسه و خانه به دانش آموزان مسئولیت بدهید.

نازنینم درباره ی این وسایل چه می دانی؟







من بینی
ام را
تمیز
میکنم



من همیشه از دستمال
تمیز استفاده میکنم



من همیشه موقع
سرفه با دستمال
دهانم را می
پوشانم



من دستمال
کثیف را
درون
سطل زباله
می اندازم



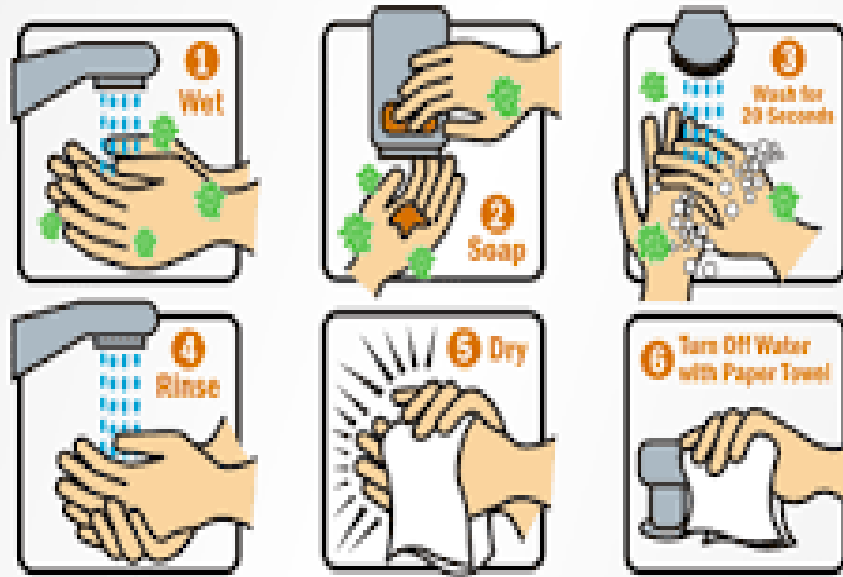
من همیشه
موقع عطسه
از دستمال
استفاده می
کنم



من همیشه
دستانم را
میشویم

Be a Germ-Buster

WASH YOUR HANDS



WASH YOUR HANDS



خوردن غذاهای متنوع ما را سالم و قوی می کند.



گروه تغذیه درباره‌ی چهار گروه غذایی صحبت می کنند.
شما در گروه گفت و گو کنید که در هر وعده چه
غذاهایی بخوریم تا سالم و قوی شویم؟

آیا می دانی مهم ترین وعده غذایی
کدام است؟ چرا؟

آداب و مهارت های زندگی

نوشیدن آب یکی از لذت بخش ترین کارها است.
درباره‌ی آداب نوشیدن آب در کشور عزیز ما ایران از بزرگ ترها بی پرسید.



طبقه بندی کنید

بچه ها انواع خوراکی های میان وعده را به کلاس
می آورند و در دو دسته ی مفید و غیر مفید قرار
می دهند.

به بچه ها لذت هدیه دادن خوراکی به دوست خود را همراه با رعایت بهداشت بیاموزیم.

عزیزم، به این دو تصویر با دقت
نگاه کن، نظرت را درباره ی آن
ها بگو



گاهی برای سالم ماندن باید به پزشک مراجعه کنیم.

گروه مراقبت، برخی راه‌های پیشگیری از بیماری را نشان می‌دهند.



درباره‌ی این راه‌ها در گروه خود گفت‌وگو کنید.

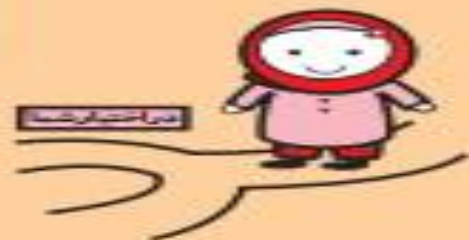
درباره‌ی نعمت سلامتی با بچه‌ها گفت‌وگو کنید.

رعایت موارد ایمنی به سلامت ما کمک می‌کند.

گروه ایمنی درباره‌ی خطرهای دویدن در راهرو، افتادن از بلندی، عبور از خیابان و بد نشستن به بچه‌های کلاس آموزش می‌دهند.



در خانه، مدرسه و شهر شما چه موارد ایمنی و پیشگیری باید رعایت شود؟



جمع‌آوری اطلاعات

چه سازمان‌هایی در هنگام خطر به کمک شما می‌آیند؟

نکات مربوط به ایمنی و پیشگیری و رعایت قوانین باید مستقیماً به طور کاربردی و مؤثر به کودکان آموخته شود.

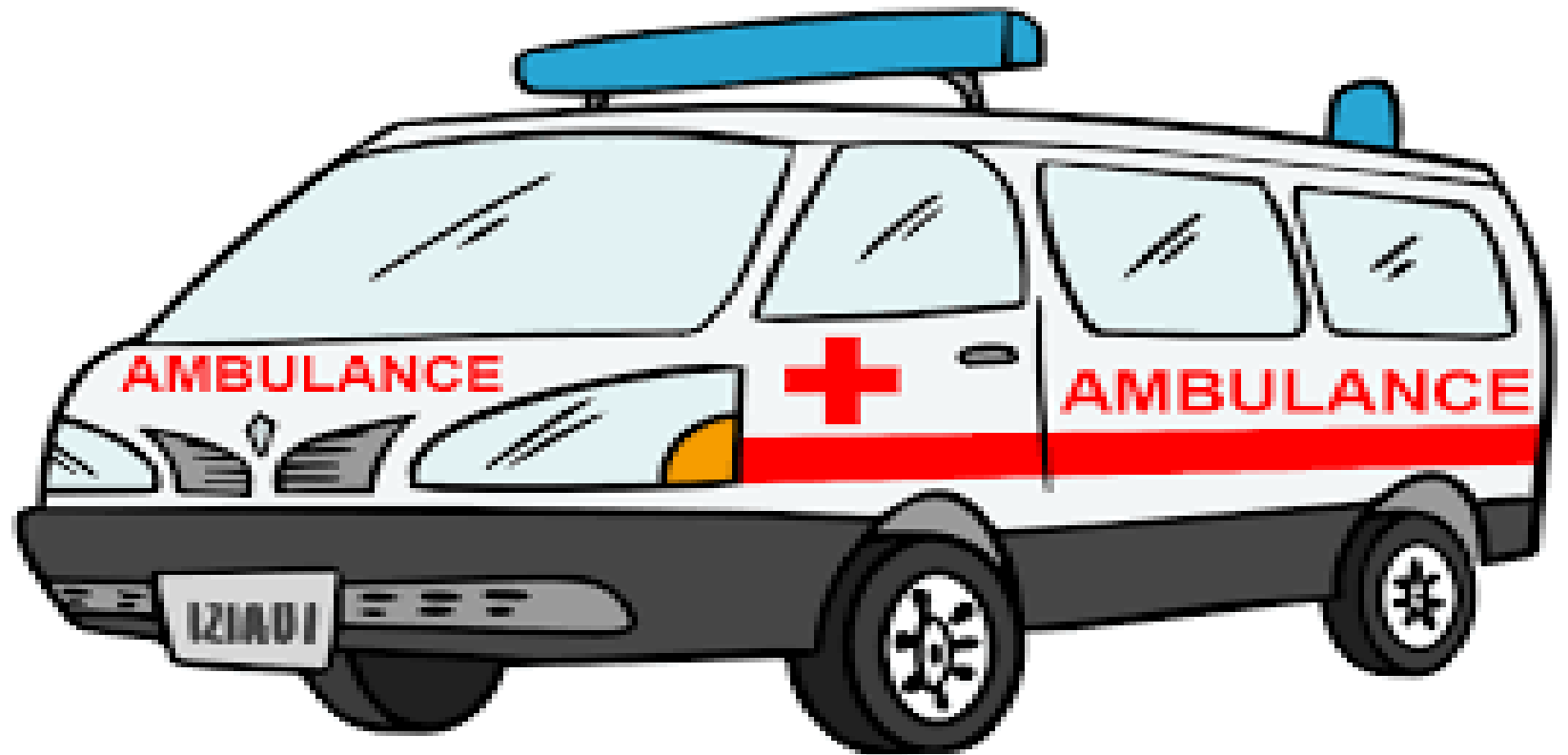


110



125

115



خواب و استراحت درست و به موقع به سلامت ما کمک می کند.

گروه خواب و استراحت دربارهی زمان خواب، کارهایی که قبل از خواب باید انجام دهید و عادت های درست خوابیدن، اطلاعاتی جمع آوری کرده اند.



در یک برنامه ی درست زندگی، زمان خواب خیلی مهم است. چرا؟



تندقی در
جست و جوی
راه های برای
حفظ
سلامتی و
شادایی

فرزندانمان را به برنامه ریزی عادت دهید.