

پروانه و پونه‌ها

مُخداوند
آلاله‌ها
مُخداوند
نام
به

مهارت‌های زندگی
(پیش‌دبستان)

مجموعه کتاب‌های درنا و برنا

رده‌ی سنی ۴ تا ۶ سال

مؤلف: گروه مؤلفان

ناظر محتوایی: نکبیسار رحمانی

فعالیت	موضوع جزئی	موضوع	جلسه
بحث گروهی	شستشوی دست و صورت نظافت اتاق	بهداشت فردی	۱

بهداشت فردی را رعایت کنیم

درنا به برنا گفت: هر کسی وسایل شخصی خود را دارد و باید بعضی موارد را رعایت کند. مثلاً وقتی از خواب بیدار می‌شوی چه کارهایی انجام می‌دهی؟



آیا به دستشویی می‌روی؟ بعد از دستشویی چه کار می‌کنی؟



قبل از صبحانه یا غذا خوردن چه کاری باید انجام داد؟ آیا موهای خود را شانه می‌زنی؟
از شانه ی خود استفاده می‌کنی؟ اگر از شانه یا وسایل شخصی دیگران استفاده کنی چه اتفاقی می‌افتد؟



آیا قبل از خواب مسواک می‌زنی؟ آیا مسواک زدن را بلد هستی؟
آیا می‌دانی در روز چندبار باید مسواک بزنی؟
اگر شبی مهمان بودی و مسواک را جا گذاشتی چه کار می‌کنی؟



جلسه	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
۲	بهداشت فردی	مسواک زدن شانه کردن موها	بحث گروهی فعالیت مسواک زدن

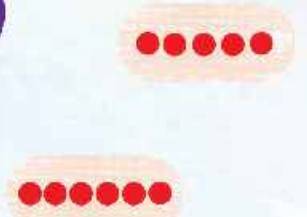
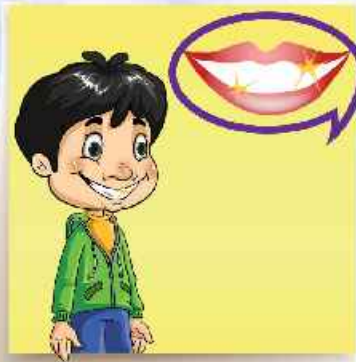
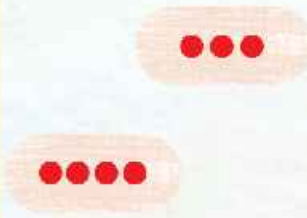
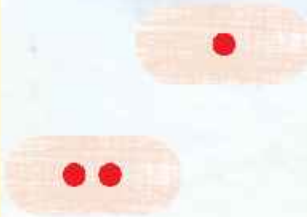


موهای خود را شانه بزنیم و مسواک کنیم.

درنا به برنا گفت: هنگامی که دست هایت کثیف بود فراموش نکنی که حتما آن ها را با صابون بشوئی. کدام یک از کارهای زیر درست و کدام نادرست است؟ چرا؟ با کشیدن یک گل کنار کار خوب آن را مشخص کن.



برنامه درنا گفت: باید درست مسواک بزنی تا دندان هایت سالم و تمیز باشند و خراب نشوند.
در اینجا یاد می‌گیریم چگونه مسواک بزیم.



☆ نوآموزان با خود مسواک به کلاس بیاورند.

☆ در کلاس همه به نوبت مسواک می‌زنند.

☆ با نحوه درست مسواک زدن آشنا می‌شوند.



جلسه	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
۲	مهارت خودیاری	پوشیدن لباس پوشیدن کفش	بحث گروهی پوشیدن لباس - کار دستی

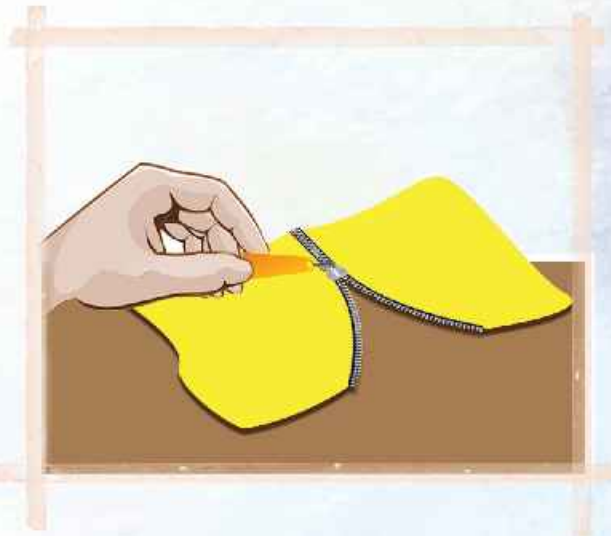
لباس و کفش خود را به تنهایی بپوشیم.

درنا به برنا گفت: ما بهتر است تلاش کنیم که کارهای شخصی خودمان را انجام دهیم. مثلاً خودمان غذا بخوریم و یا خودمان به تنهایی به دستشویی برویم. آیا شما این کارها را به تنهایی انجام می‌دهی؟ شما کدام کارهای خود را به تنهایی انجام می‌دهید؟ چه کارهایی را از دیگران کمک می‌گیرید؟



از بزرگ‌ترها بخواهید روی لبه دو تکه پارچه یک زیپ بدوزند. حالا سعی کنید زیپ را باز و بسته کنید. از این به بعد باید بتوانید زیپ شلوار یا لباس خود را باز یا بسته کنید.

کار دستی





بازی



نوآموزان روپوش یا کت خود را در بیاورند و با شنیدن صدای سوت شروع به پوشیدن لباس خود کنند. نوآموزان سعی می کنند سریع و خودشان به تنهایی این کار را انجام دهند. حتی اگر کمی زمان لباس پوشیدن طولانی تر هم بشود ایرادی ندارد، نوآموزان از این فعالیت لذت می برند.



یک مدل کشش کتانی را روی مقوا بکشید و جای بندهای کشش را با پانچ سوراخ کنید. یک بند را از دو سوراخ اول آن رد کنید. نوآموز باید بتواند بند را کامل از سوراخ هارد کرده و باراهنمایی مربی آن را به روش صحیح گره بزند.

