



درس

۳



سالج باش،
شاداب باش





- ✓ در این درس سعی می‌شود دانش‌آموز با عوامل مؤثر در سلامتی آشنا شود.
- ✓ این عوامل شامل: ورزش و بازی، تغذیه، بهداشت فردی و جمعی، پیش‌گیری، ایمنی، خواب و استراحت و وظایف فرد در حفظ سلامتی خود است.
- ✓ تهیه و اجرای برنامه هفتگی سلامت
- ✓ در زمینه‌ی مواد غذایی به خاطر سپردن گروه‌های غذایی هدف نیست.
- ✓ هدف اهمّیت دادن به مصرف غذاهای متنوع در صبحانه، نهار، شام و میان‌وعده‌هاست.
- ✓ پی بردن به این امر مهم که پرخوری و کم‌خوردن هر دو مضر هستند.
- ✓ در پایان این درس انتظار می‌رود دانش‌آموزان بتوانند:

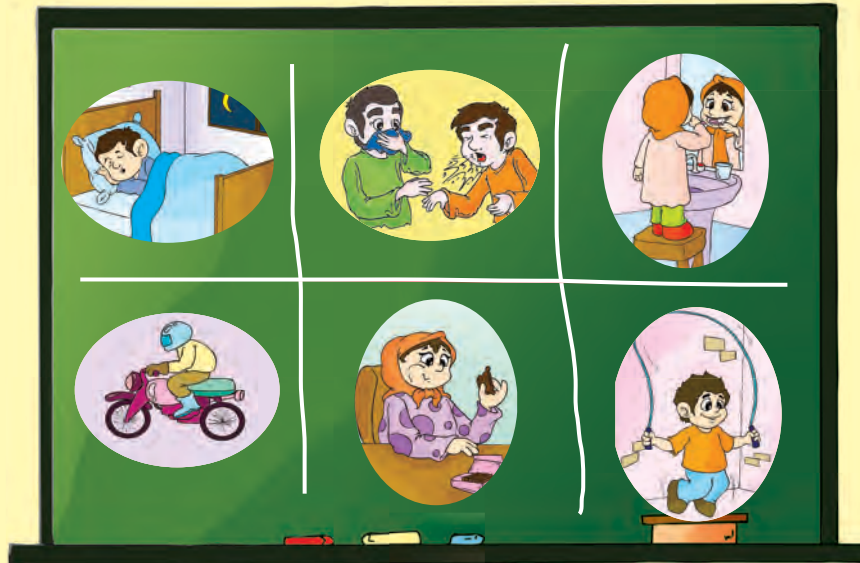
سطح ۱: موارد محدودی از عوامل مؤثر بر سلامتی را فهرست و برخی موارد سالم و ناسالم را در آن شناسایی کرده جدول هفتگی را که شامل برخی محورها است تنظیم، اجرا و گزارش کنند.

سطح ۲: فهرست متنوعی از عوامل مؤثر بر سلامتی را تهیه، بسیاری از موارد سالم و ناسالم را در آن مشخص و جدول هفتگی را تنظیم، اجرا و گزارش نمایند.

سطح ۳: فهرست جامعی از عوامل مؤثر بر سلامتی را تهیه و در دو دسته سالم و ناسالم طبقه‌بندی نموده، جدول هفتگی را براساس آن تنظیم، اجرا و گزارش نمایند.

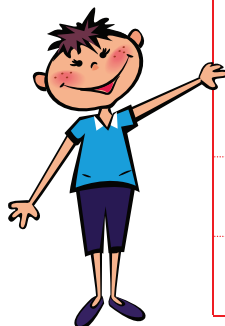


مری بهداشت وارد کلاس شد و به بچه‌ها گفت: می‌خواهم بهداشت‌یار انتخاب کنم. او درباره‌ی سلامتی برای بچه‌ها صحبت کرد. تخته‌سیاه را به قسمت‌های مختلف تقسیم کرد و تصویرهایی روی آن گذاشت.



خانم آموزگار از خانم مری بهداشت تشکر کرد. و گفت: «بچه‌ها می‌خواهیم زنگ علوم را با حضور خانم بهداشت ادامه دهیم.» سپس خانم آموزگار جدول زیر را به ما داد و گفت: «این جدول هفتگی را در منزل کامل کنید و هفته‌ی دیگر همراه خود به مدرسه بیاورید.»

● جدول زیر را با گذاشتن علامت **x** کامل کن. اگر ردیفی را هر روز علامت زدی، چهره‌ی آدمک را خندان نقاشی کن.



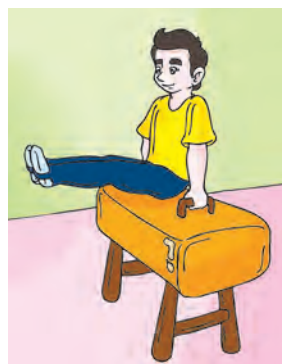
روزهای هفته	شنبه	۱ شنبه	۲ شنبه	۳ شنبه	۴ شنبه	۵ شنبه	جمعه	من و برنامه‌ام
ورزش و بازی								<input type="checkbox"/>
نظافت شخصی								<input type="checkbox"/>
کمک برای نظافت محل زندگی								<input type="checkbox"/>
رعایت موارد ایمنی								<input type="checkbox"/>
خواب و استراحت								<input type="checkbox"/>
استفاده از غذاهای گوناگون و کافی								<input type="checkbox"/>



دنیای ورزش و بازی

● کدامیک از بازی‌ها و ورزش‌های زیر را انجام می‌دهی؟ مربوط به آن را با مداد قرمز رنگ بزن.

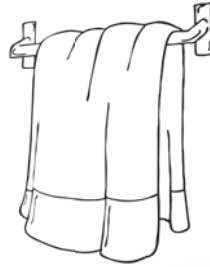
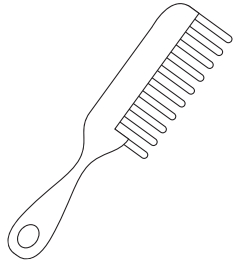
به کدامیک از بازی‌ها و ورزش‌های زیر علاقه داری؟ مربوط به آن را با مداد آبی رنگ بزن.



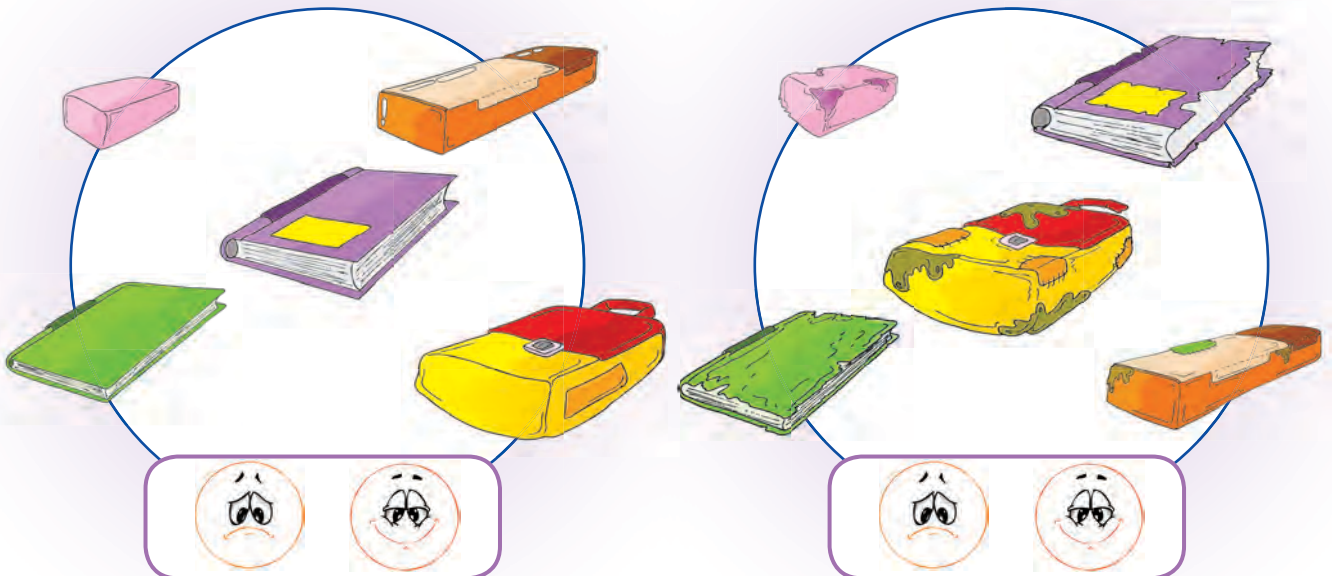
به برنامه‌ی هفتگی صفحه‌ی قبل مراجعه کن. به تعداد روزهایی که ورزش و بازی انجام داده‌ای چوب‌خط بکش.



● به وسایل زیر نگاه کن. سپس رنگ بزن. رنگ وسایل را خودت انتخاب کن.



● به شکل‌های زیر دقت کن. کدام دسته از شکل‌های زیر را دوست داری؟ صورتک مربوط به آن را رنگ بزن.



حالا به وسایل خود نگاه کن. وسایلی که داری شبیه کدام دسته از شکل‌های بالاست؟ زیر هر کدام علامت (✓) قرار بده.

● به شکل‌های زیر دقت کن کدام دسته از شکل‌ها را دوست داری؟ صورتک مربوط به آن را رنگ بزن.





بچه‌ها برنامه‌ی هفتگی خود را به کلاس آورده بودند. علی و مهرباران با کمک بزرگ‌ترهای خود یک برنامه‌ی دیگر هم نوشته بودند که به آموزگار خود نشان دادند. خانم آموزگار از آن‌ها تشکر کرد. هر دو در مدرسه‌ی خودشان بهداشت‌یار نمونه معرفی شدند.

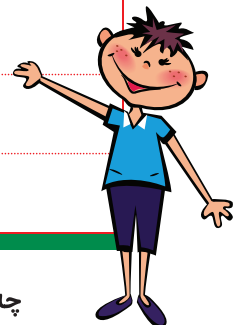


● دوست خوبم، شما هم هر وقت کمک کردی تا جایی پاکیزه بماند، در جدول زیر علامت (✓) بزن.

مامی خواهیم همه جا تمیز باشد تا ما هم شاداب باشیم.



روزهای هفته	کمک به پاکیزگی						
	شنبه	۱ شنبه	۲ شنبه	۳ شنبه	۴ شنبه	۵ شنبه	جمعه
کلاس							
راهرو مدرسه							
حیاط مدرسه							
کتابخانه							
آزمایشگاه							
نمازخانه							
کوچه و خیابان							
منزل							
اتاق خودم							
پارک							



چه جاهایی را هر روز کمک کردی تا پاکیزه بماند. صورتک خندان را برای آن ردیف انتخاب کن.



● سبدهای زیر، سبدهای خوراکیها هستند. تو دوست خوبم از کدام سبدها استفاده می‌کنی؟
گردی مربوط به آنها را رنگ بزن.



● جدول زیر را با کشیدن شکل کامل کن.

						خوراکی‌های مفید
--	--	--	--	--	--	-----------------

						خوراکی‌های غیر مفید
--	--	--	--	--	--	---------------------



علی چند روز به مدرسه نیامده بود. آن روز وقتی علی به مدرسه آمد. همراه او یک جعبه بود. داخل جعبه کارتهایی قرار داشت. وقتی خانم آموزگار کارتها را دید. گفت: بچه‌ها علی جعبه‌ی پیشگیری از بیماری‌ها را آورده است.»

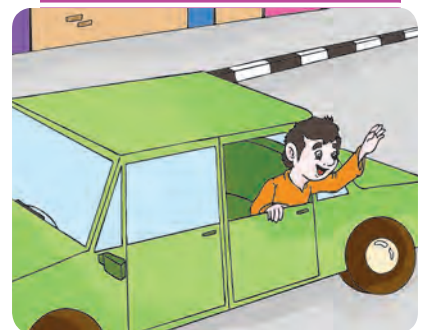


● شما هم به‌وسیله‌ی خط چین کارتها را به جعبه‌ی پیشگیری از بیماری وصل کن.





● به شکل‌های زیر دقت کن. درباره‌ی آن‌ها هرچه می‌دانی، بگو.
روی شکل‌های نادرست در علامت بزن.





اهمیت دادن به مسائل بهداشتی و به‌طور غیرمستقیم سعی در نهادینه کردن رعایت نظم در کارها

● دفترچه‌ی بهداشت درست کن.

۱. علی یک دفترچه‌ی بهداشت درست کرده است.

در صفحه‌ی اول آن شکل خمیردندان، نخ دندان و مسواک را کشیده است. او می‌گوید: با نگاه کردن به دفترچه هر روز بعد از خوردن هر نوبت غذا دندان‌هایم را مسواک می‌زنم. اگر دندانم خراب شده باشد، زود متوجه می‌شوم و به دکتر مراجعه می‌کنم.



۲. در صفحه‌ی دوم شکل دوش حمام و وان کشیده شده است.

او می‌گوید: «هم خودم را می‌شویم و هر چند وقت وسایل خود را تمیز می‌کنم.»

۳. در صفحه‌ی سوم شکل کتاب و دفتر کشیده شده است.

او می‌گوید: جلد کتاب و دفترهایم اگر پاره شده باشند، مرتب می‌کنم.»



۴. در صفحه‌ی چهارم، شکل خوراکی‌ها را کشیده است.

او می‌گوید: «من خوراکی‌های سفید را دوست دارم و گاهی از خوراکی‌های دیگر می‌خورم. از بزرگ‌تر خوبم می‌خواهم نام روزهایی را که از خوراکی‌های دیگر خورده‌ام، بنویسد تا زمان یادم نرود.»



۵. در صفحه‌ی پنجم، شکل دستمال کاغذی، ماسک و ... را کشیده است.

او می‌گوید: وقتی سرما می‌خورم همه‌ی این‌ها را به همراه دارم و بعد از مصرف آن را در سطل زباله می‌اندازم.»



دفترچه‌ی او صفحه‌های دیگری هم دارد. تو دوست خوبم می‌توانی صفحه‌های دیگری هم به دفترچه‌ات اضافه کنی.

★ به تعداد صفحه‌های دفترت چوب‌خط بکش.

★ دفترچه‌ای را که درست کردی به مدرسه بیاور درباره‌ی آن با دوستانت گفت‌وگو کن.



● به شکل‌های زیر دقت کن. جواب انتخابی خود را با علامت (★) مشخص کن.



شب‌ها دیر می‌خوابم.

شب‌ها زود می‌خوابم.

صبح‌ها به سختی از خواب بیدار می‌شوم.

صبح‌ها زود بیدار می‌شوم.

شب درست می‌خوابم.

زنگ
تفریح

رنگ آمیزی شکل زیر را کامل کن.

