

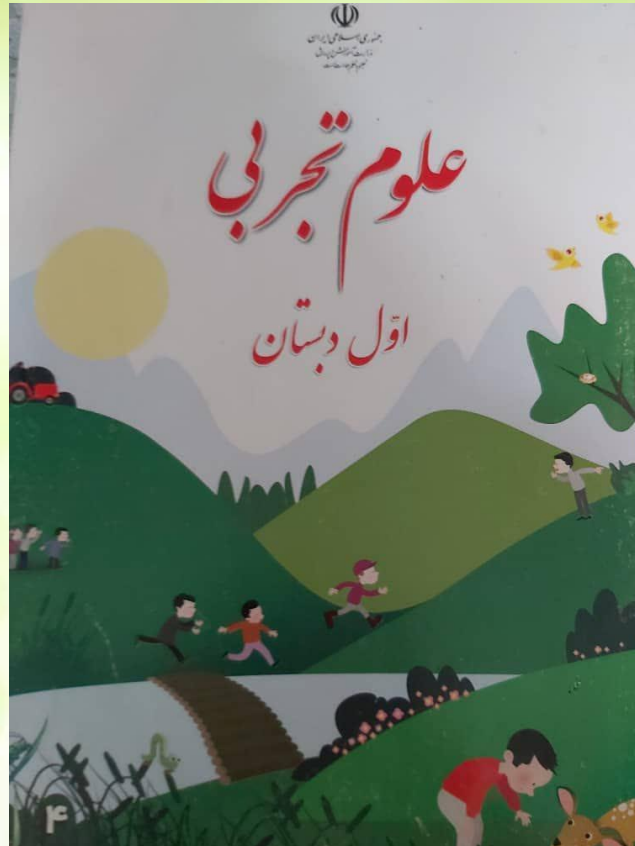
# علوم پایه اول ابتدایی

ترم دوم بهمن ۹۹-۹۸





## پرسی کتاب علوم پایه اول ابتدایی





## درس ۳

سالم باش، شاداب باش





سالم باش ، شاداب باش



هدف : مواد سالم – مواد ناسالم

- گروهبندی ( خواب – استراحت – ورزش

- ایمنی - ....)

در این صفحه از کتاب :

- برای شاداب و سالم بودن نیاز به بهداشت –

غذای کافی – ورزش و بازی – ایمنی –

استراحت و .... می باشد .

## ورزش و بازی ما را سالم و شاداب می کند



در این صفحه از کتاب :

- بازی بصورت پانتومیم
- اجرای ورزش مورد علاقه بدون صدا
- بررسی ویژگی ورزشها مختلف با بارش فکری



رعایت بهداشت فردی به سلامت ما کمک می کند



رعایت بهداشت فردی به سلامت ما کمک می کند

هدف : شناخت وسایل شخصی مسواک - شانه - حوله

در این صفحه از کتاب :

- درست مسواک زدن - استفاده از آبخوری - شست و شوی دست با آب و صابون - تاکید بر

نظافت شخصی و عمومی



تمیزی مدرسه به شادابی ما کمک می کند



هدف : بهداشت فردی و گروهی

در این صفحه از کتاب :

- راههای تمیز نگهداشتن مدرسه - خانه و

شهرمان

- پاسخ به سوالات احتمالی فراگیران

خوردن غذاهای گوناگون ، ما را سالم و قوی می کند



هدف : آشنایی با ۴ گروه غذایی

در این صفحه از کتاب :

۴ گروه غذایی عبارتند از :

- پروتئینها و گوشتها
- لبنیات و شیر
- کربوهیدرات ها ( نان و غلات )
- ویتامین ها ( سبزی و میوه )



گاهی برای سالم ماندن باید به پزشک مراجعه کنیم



در این صفحه از کتاب :

مراجعه به پزشک برای تشخیص و گرفتن دارو

برای کمک به بدن در زمینه خوب شدن

رعایت ایمنی به سلامت ما کمک می کند



هدف : آشنایی با سازمانهای امداد رسانی

در این صفحه از کتاب :

اطلاعاتی در رابطه با آتش نشانی - پلیس ۱۱۰ - اورژانس

کشور - آتش نشانی - هلال احمر و ....

تماس با سازمانهای امداد رسانی در هنگام بروز خطر



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



در این صفحه از کتاب :

تهیه جدول و یادداشت فعالیتها در طی هفته

روزهای هفته	فعالیت ها
	ورزش
	نظافت فردی
	نظافت گروهی
	رعایت نکات ایمنی
	خواب و استراحت
	غذا خوردن
	.....

فندق در کلاس علوم چه کارهایی انجام می دهد ؟







باسمک از توجہ شہادانشجویان عزیز

اسفند ۹۸



بِسْمِ اللَّهِ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ





