

صو الحلیح

قاصدک لامتی ۳

پایه اول ابتدایی

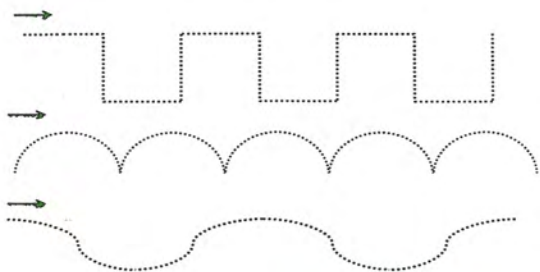


درسنامه ریاضی



- ۱- در دست راست پسر ۲ بادکنک بکش.
- ۲- دور پرنده ای که به سمت چپ می رود خط بسته بکش.
- ۳- سمت راست خورشید دو تکه ابر کوچک بکش.
- ۴- سمت راست درخت روی زمین چهار سیب قرمز بکش.
- ۵- عقب ماشین یک گل و جلوی آن یک دختر بکش.
- ۶- جلوی پای چپ پسر یک توپ بکش.

فرزندم با توجه به جهت فلش نقطه چین ها را به یکدیگر وصل کن.



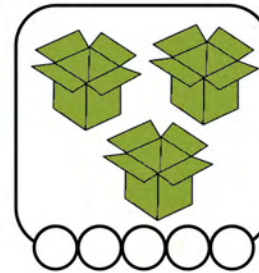
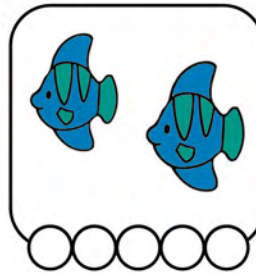
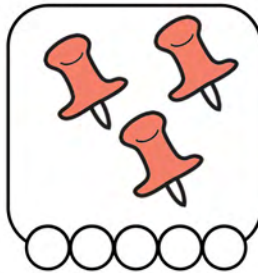
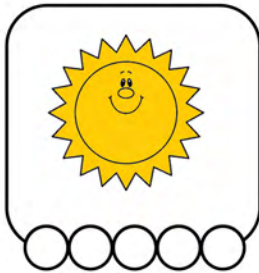
دلبندم اختلاف های بین دو تصویر را پیدا کن.



جای خالی را با شکل مناسب پر کن.



اگر به شکل های زیر دو تا اضافه شود، بگو چند تا می شود؟ از دایره ها را رنگ کن.



دلبندم؛ جدول های شگفت انگیز زیر را کامل کن.

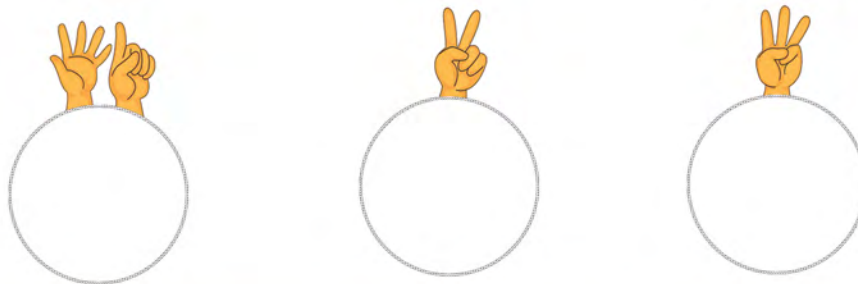
دسته هایی را که تعداد شکل هایشان مثل هم است، با خط کش به هم وصل کن.



به تعداد هر شکل خانه ی مقابل آن را رنگ کن.



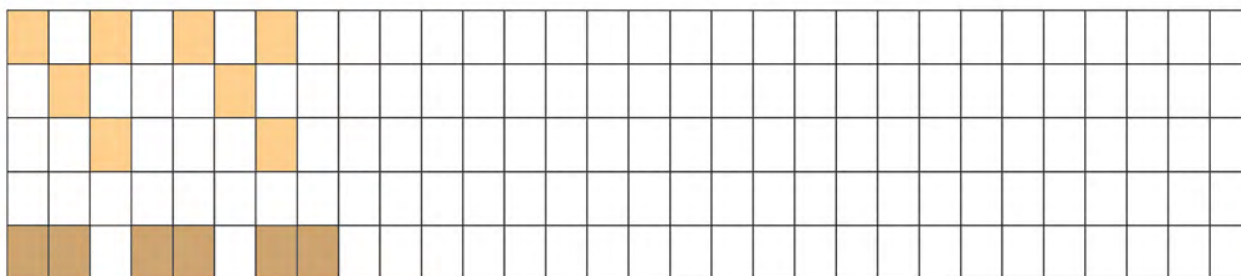
به تعداد انگشتان هر دست شکل بکش.



به تعداد شکل های سمت چپ از شکل های سمت راست رنگ بزن.



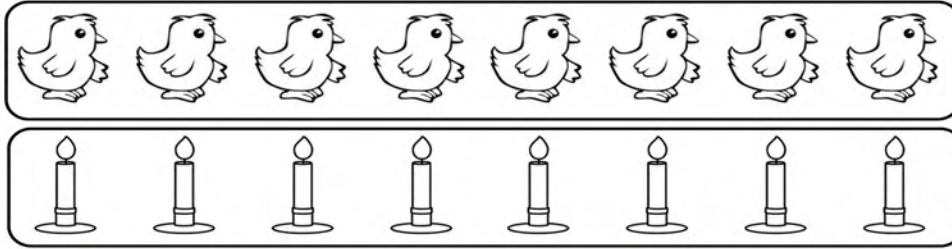
الگوی زیر را ادامه بده.



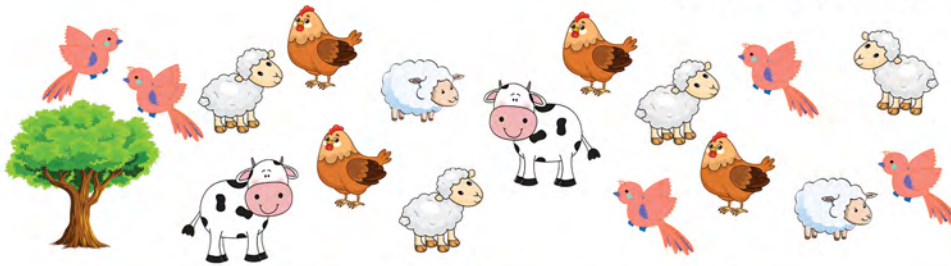
در هر شکل گوشه ها را قرمز و لبه ها را سبز کن و تعداد هر کدام را با چوب خط نشان بده.







شکل	تعداد گوشه ها	تعداد لبه ها
	////	

با الگوی رنگی دلخواه رنگ آمیزی کن.

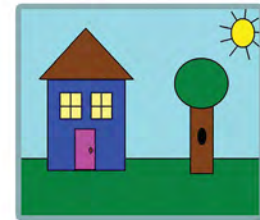


به تعداد هر شکل در جدول چوب خط بکش.




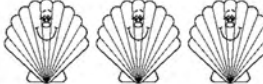

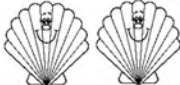






به تصویر کوچک نگاه کن و با شابلون مثل آن را بکش و رنگ کن.



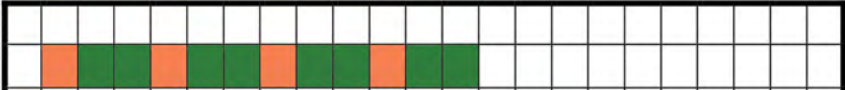
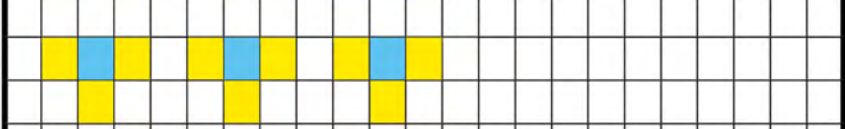
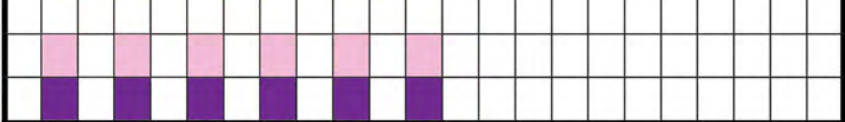
به تعداد صدف ها از ماهی های سمت چپ خط بزن و به تعداد ماهی های باقی مانده چوب خط بکش.

	<input type="text"/>	
	<input type="text"/>	
	<input type="text"/>	

به تعداد پرنده ها از انگشتان، رنگ بزن سپس به تعداد انگشتان باقی مانده چوب خط بکش.

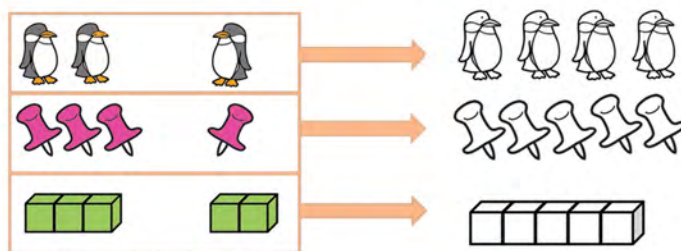
	<input type="text"/>		<input type="text"/>
			

در هر ردیف ابتدا الگو را پیدا کن و ادامه بده سپس در سمت راست الگویی را که پیدا کرده ای بکش.

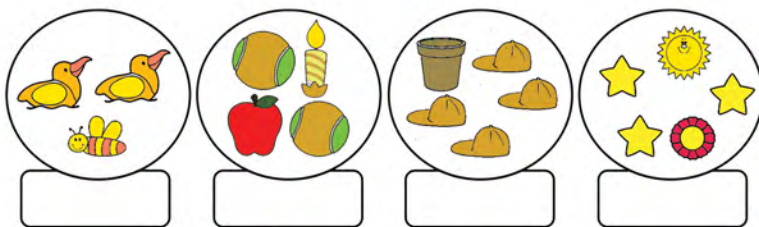
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>

با شابلون یک شکل ۳ گوشه، یک شکل ۴ گوشه و یک شکل ۵ گوشه بکش. سپس به تعداد لبه های هر شکل داخل آن ها چوب خط بکش.

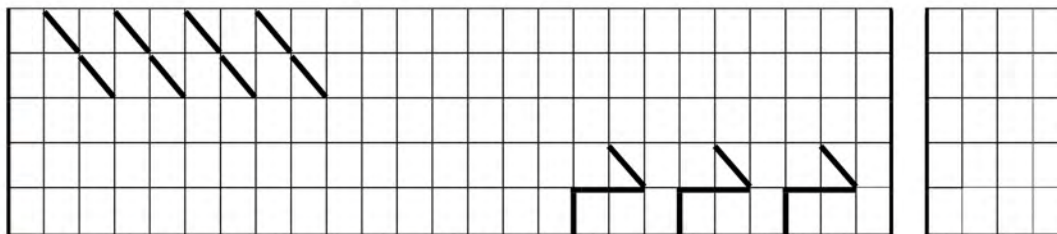
شکل های سمت چپ را با دست چپ و شکل های سمت راست را با دست راست نشان بده. بعد انگشتان یک دست را به دست دیگر انتقال بده و به همان تعداد از شکل های خارج کادر رنگ بزن.



تعداد شکل های هر دسته را با انگشت نشان بده. بعد به تعداد شکل های مثل هم از انگشتان خود ببند. چقدرتا می ماند؟ به تعداد باقی مانده چوب خط بکش.

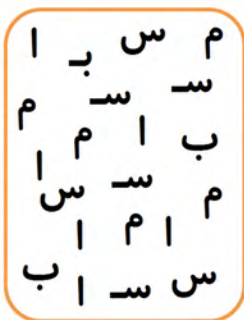


در هر ردیف ابتدا الگو را پیدا کن و ادامه بده سپس در سمت راست الگویی را که پیدا کرده ای بکش.



لبه ی شابلون را روی خط وسط کادر بگذار و ۴ شکل شابلون را بالای کادر بکش. حالا بدون این که شابلون خود را برداری از همان خط وسط اشبلون خود را برگردان و همان شکل ها را در پایین کادر بکش.

به تعداد نشانه ها چوب خط بکش.



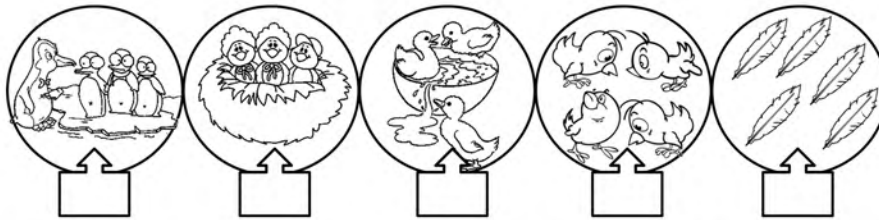
ا	ب	س	ب	م	س

تصاویری از چیزهایی که در منزل تقارن دارند را نقاشی کن و یا تصویر آن را در این جا بچسبان.

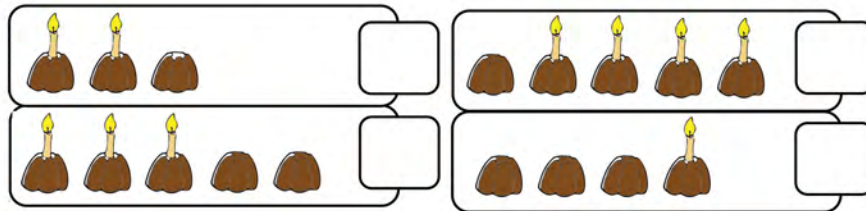


دلبندم با دقت به وسایل اطرافت نگاه کن؛ به تعداد وسایل و لباس هایی که داری نقاشی کن و به تعداد آن ها چوب خط بکش.

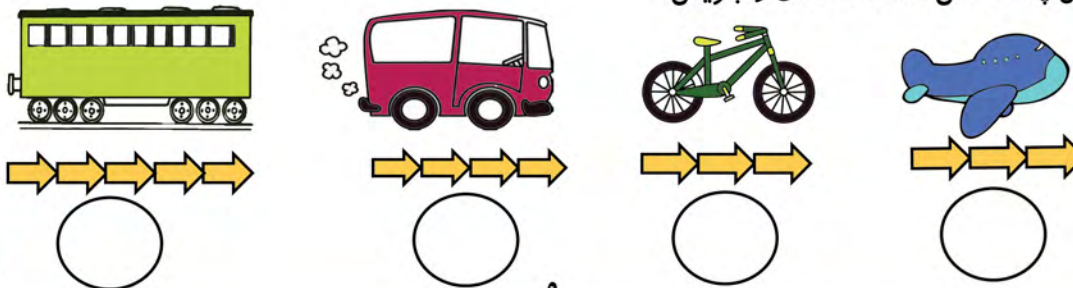
شکل ها را رنگ بزن و عدد هر دسته را بنویس.



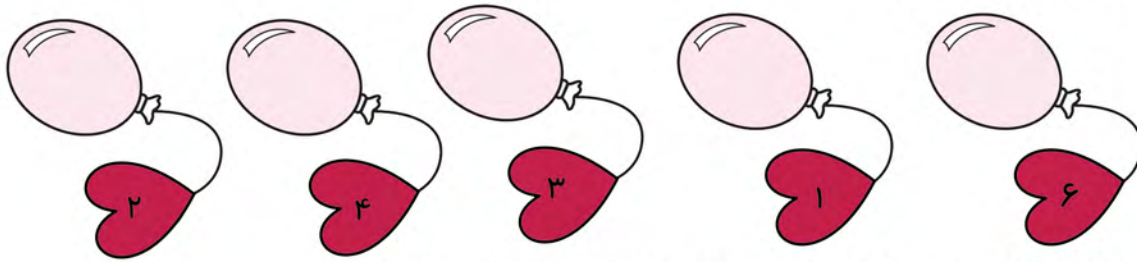
در هر ردیف چند کیک داریم؟ چند کیک شمع دارد؟ چند کیک بدون شمع مانده است؟ با چوب خط نشان بده.









اندازه هر شکل چندتا فلش است؟ عدد آن را بنویس.



برای عدد نوشته شده شکل بکش.



تعداد هر شکل چند تا است؟ ابتدا برای آن چوب خط بکش، سپس عدد آن را بنویس.

	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>

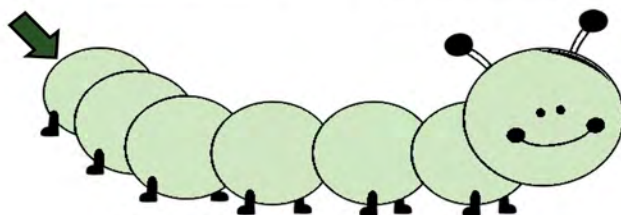
مربع های شگفت انگیز را کامل کن.

۲	۴	۶	۱	۳	۵
۱		۵	۲		۴
۴	۲	۱	۳		۶
۶		۳	۴	۱	۲
۵		۲	۶		۳
۳	۶	۴	۵	۲	۱

در هر قسمت شکل ها روی هم چندتا می شود؟ در سمت چپ خوب خط و در سمت راست عدد آن را بنویس.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

از ۰ تا ۵ به ترتیب بنویس.



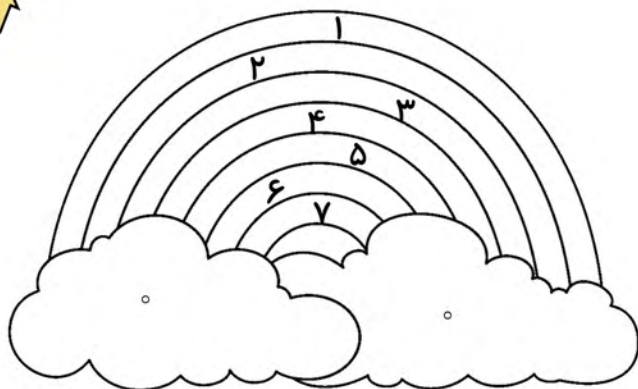
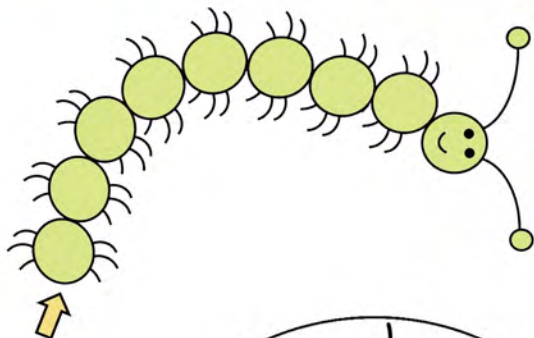
بالای هر عدد مانند نمونه چوب خط و شکل دلخواه بکش و آن ها را رنگ بزن.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

در هر قسمت شکل ها روی هم چندتا است؟ با چوب خط و عدد نشان بده.

	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

از ۰ تا ۷ به ترتیب بنویس.



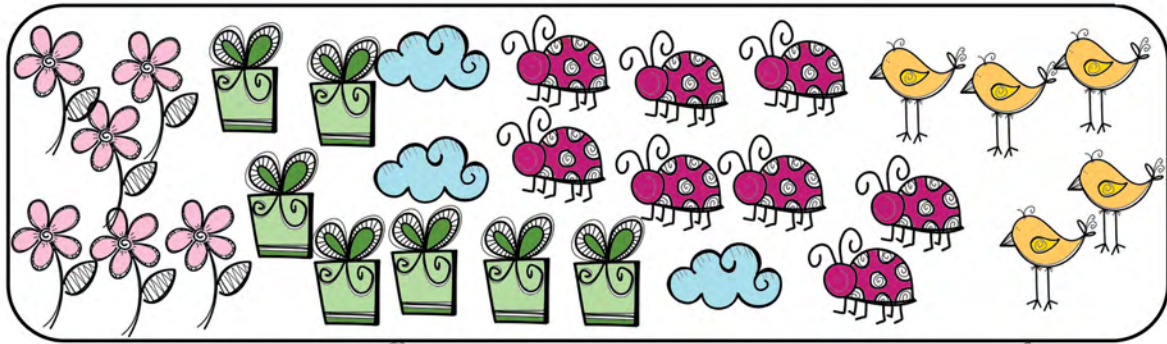
با توجه به راهنما رنگ آمیزی کن.






- | | |
|--------|-----------|
| ۱-بنفش | ۰-سفید |
| ۲-آبی | ۲-سرمه ای |
| ۳-زرد | ۴-سبز |
| ۵-قرمز | ۶-نارنجی |

عدد هر قسمت را زیر آن بنویس و اگر تعداد دو طرف باهم برابر است علامت = را رنگ بزن.

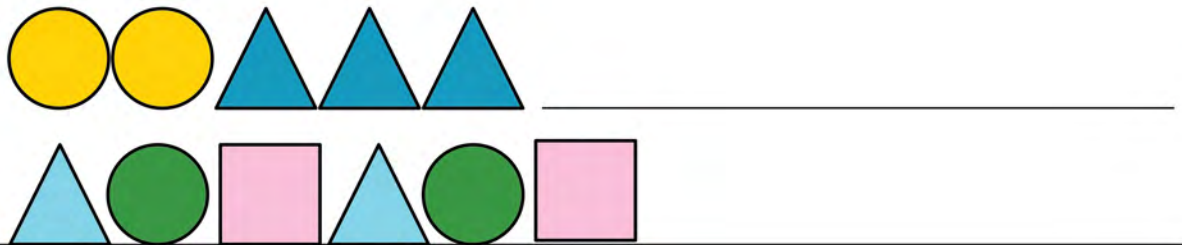
=	=	=	=	=	=	=	=	=

از هر شکل چندتا هست؟ با چوب خط نشان بده و عدد مناسب آن را بنویس.



				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

الگوی کشیده شده را با شابلون ادامه بده.



درسنامه فارسی

هدف : آشنایی با خواندن و نوشتن نشانه ی (آ)

دو تا آ می خواستند با هم مسابقه بدهند. با هم یک، دو، سه گفتند و دویدند. این بدو، آن بدو... این بدو، آن بدو... تماشاچی ها دست زدند و گفتند : " بدو!... بدو!..."

هر دو تا آ تند تند می دویدند. هر دو می خواستند اول بشوند.

تماشاچی ها باز هم دست زدند. سوت زدند و گفتند: "بدو!... بدو!... تندتر بدو!..."

هر دو تا آ تند و تند دویدند و دویدند تا به آخر مسابقه رسیدند. یکی زودتر رسید و یکی دیرتر. به برنده، یک کلاه جایزه دادند و شد آ اول و آن یکی هم شد، آ دوم.

نشانه ی آ آ دوشکل دارد .

آ اول همیشه در اول کلمه می آید . مانند: آب - آبی

ا غیر اول وسط و آخر کلمه می آید . مانند : بابا - باد

با هم دیگه شعر بخونیم :

آ اول آفتابه آدم ، آتیش و آب

فعالیت ۱
کدام یک از تصاویر صدای آ اول دارند ؟



فعالیت ۲

تصاویر را رنگ کن و سپس کلمات را کامل کن .



م...هی

ب...رن

ب ...

مد...د



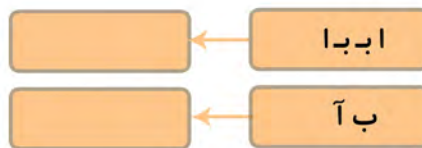
هدف : آشنایی با خواندن و نوشتن نشانه ی (ب ب)

ب کوچولو نقطه اش را دوست نداشت. راه که می رفت، گیر می کرد به نقطه اش و می افتاد زمین.
یک روز رفت پیش قیچی و گفت : "چین و چین و چین ... نقطه را بچین!"
قیچی، نقطه را چید. **ب**، بی نقطه شد. راحت و خوشحال دوید و رفت به مدرسه. نشست روی تخته سیاه و گفت: "سلام!"
تخته سیاه گفت: "تو دیگه کی هستی؟ تو هیچی نیستی!"
ب بی نقطه، ناراحت شد. رفت و نشست روی دفتر مشق.
دفتر گفت: "تو دیگه کی هستی؟ تو هیچی نیستی!"
ب بی نقطه، خیلی ناراحت شد. داد زد: "من **ب** هستم!"
پاک کن گفت: "نه، تو اشتباهی هستی!" و خواست که پاکش کند.
ب بی نقطه، ترسید. داد زد: "کمک، کمک!..."
مداد سیاه آمد به کمکش. زود یک نقطه برایش گذاشت. **ب** شد مثل اولش.
از خوشحالی داد زد: "حالا دیدید؟... من **ب** هستم!... من **ب** هستم!"
پاک کن نگاهش کرد و گفت: "بخشید... مثل این که من اشتباهی آمدم!" و راهش را کج کرد و رفت.
ب دو شکل دارد.
ب غیر آخر اول و وسط کلمه می آید. مانند **بابا** - **آباد**
ب آخر همیشه آخر کلمه می آید: مانند **آب** - **تاب**



فعالیت ۱

باشکل صداهای زیر کلمه بساز و بنویس.



فعالیت ۲

دور شکل هایی که (ب) غیر آخر دارند خط بکش.



هدف : آشنایی با خواندن و نوشتن نشانه ی (آ)

آ اول غیر اول
من آ اول هشتم
همیشه اول هشتم
دوستم غیر اول
هیچ وقت نمیداد اول
چون که کمی ناقلاست
همه اش سوار حرفهاست

آ دوشکل دارد
آ اول همیشه اول کلمه می آید . مانند آسب - آمین
غیر اول همیشه روی نشانه ها قرار می گیرد . مانند : بد - آدب
آ اول آناره که خیلی فایده داره

گلم ، در این سبد میوه هایی بکش که با آ شروع می شوند .



فعالیت ۱
تصاویری که در آن نشانه - غیر اول بکار رفته رنگ کن .



فعالیت ۲
در جای خالی نشانه ی مناسب بنویس .



آ ...

رگ ...

سی ...

کتا ...

نار ...



هدف : آشنایی با خواندن و نوشتن نشانه ی (د)

د، گرسنه بود و از گرسنگی دهنش باز بود. راه افتاد و رفت دنبال غذا. رسید به یک در. آن را قورت داد. بعد رسید به یک دیوار. آن را هم قورت داد. بعد رسید به یک درخت. درخت را هم قورت داد بعد رسید به یک دارکوب. خواست او را هم قورت بدهد. اما دارکوب نوکش را باز کرد، باز ...

د و دارکوب با هم دهن به دهن شدند. دعوایشان شد. وسط دعوا، درخته از دل د پرید بیرون. بعد دیوار پرید بیرون. بعدش هم در پرید بیرون. دل د خالی شد. د از گرسنگی از حال رفت. دارکوبه ترسید و گفت: "وای چی شد؟ من که کاری نکردم!" د ناله کرد و گفت: "وای، دلم!" دارکوب رفت و برای د دارو آورد. د گفت: "من که مریض نیستم! گرسنه‌ام." دارکوب رفت و یک دیگ پر از غذا آورد. د هر چه قدر که توانست خورد، بقیه‌اش را هم برد. د یک شکل دارد .

نشانه د، اول ، وسط و آخر کلمه به همین شکل می آید . مانند : باد - داد

د اول دوچرخه چرخاش چه خوب می چرخه

فعالیت ۱

نشانه های هر کلمه را بنویس.



آباد	☆	☆	☆	☆
آدب	☆	☆	☆	☆
آداب	☆	☆	☆	☆

فعالیت ۲

کلمه های زیر را بخش کن و به تعداد بخش ها چوب خط بکش .

بَد

بابا

آداب

داد



هدف: آشنایی با خواندن و نوشتن نشانه های (م-م)

م اول اسم ماره که دست و پا ندارد

م-م دو شکل دارد .

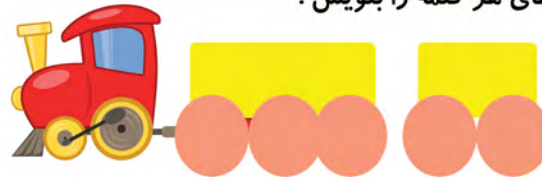
م-م غیر آخر اول و وسط کلمه می آید . مانند : مار - آمد

م-م آخر همیشه آخر کلمه می آید مانند : بادام - سام

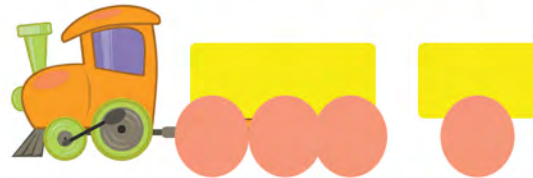


فعالیت ۱

بخش ها و صداهای هر کلمه را بنویس .



بادام



آمد

فعالیت ۲

با توجه به تصاویر جمله ها را کامل کن .



.....آمد.



بابا داد .



هدف: آشنایی با خواندن و نوشتن نشانه های (س س)

داستان س و سنگ پشت

س حوصله اش سر رفته بود. دلش می خواست بازی کند. از خانه رفت بیرون. دوید و دوید تا به سر کوه رسید. سر کوه، یک سنگ پشت را دید. س به سنگ پشت گفت: "آهای سنگ پشت! می آیی بازی کنیم؟"

سنگ پشت گفت: "چه بازی؟ ... س گفت: "بازی گردو ... شکست!"

سنگ پشت قبول کرد. بازی شروع شد س گفت: "گردو"

سنگ پشت گفت: "شکستم ... زدم دندانت را شکستم."

س داد زد: "آی دندانم ... وای دندانم!"

سنگ پشت هول شد. گفت: "تو خودت گفתי بازی کنیم!"

س گفت: "اما تو دندان من را شکستی!"

سنگ پشت گفت: "حالا گریه نکن. من خودم می برمت دکتر. پپر روی سنگم بشین تا برویم."

س نشست روی سنگ پشت. سه سال و سه ماه و سه هفته و سه ساعت طول کشید تا به دکتر رسیدند. آن موقع

س یک دندان دیگر در آورد. خندید و گفت: "برگردیم. دیگه دکتر نمی خواهیم."

س دو شکل دارد.

س غیر آخر اول و وسط کلمه می آید. مانند: سَبَد - اَسَب

س آخر همیشه آخر کلمه می آید مانند: داس - آدامس

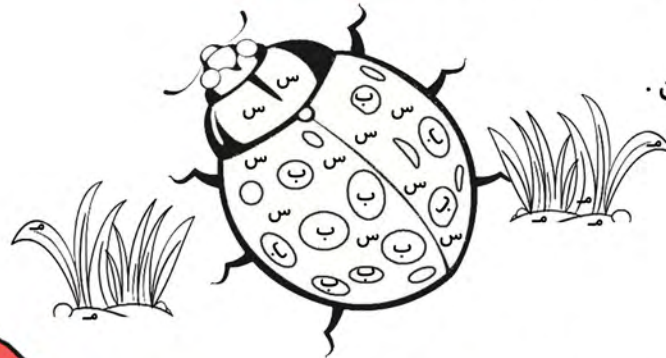
فعالیت ۱

رنگ آمیزی کن.

س: قرمز

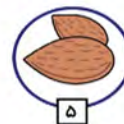
ب: سیاه

م: سبز



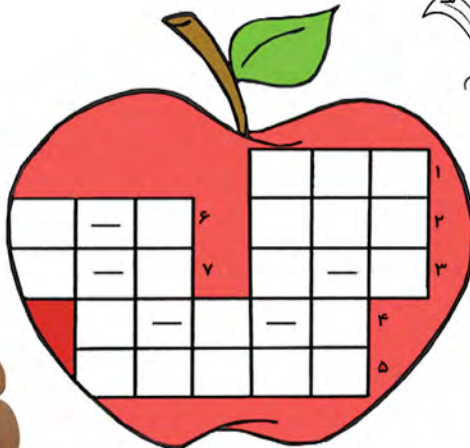
فعالیت ۲

جواب ها را به صورت صداهای جدا از هم بنویس.



۶- به معنی کافی است.

۷- به معنی زهر است و مارها با آن طعمه خود را می کشند.



هدف: آشنایی با خواندن و نوشتن نشانه های (او و)

او هستم و او هستم
یک کمی کمر و هستم
میام تو توت تو انگور
آخر آلو هستم
صدای من تو کوزه است
هر کس منو ندونه
آخر کار میمونه

او و دو شکل دارد .
او اول که همیشه اول می آید . مانند : او
و دوم که همیشه وسط و آخر می آید مانند : آهو - جارو

فعالیت ۱

او و	ا	آ	
			ب
			د
			م
			س

فعالیت ۲

نام تصاویر را بنویس.



فعالیت ۳

با استفاده از کلمه های زیر جمله ها را کامل کن .

بود- آمد - بادام - آسب

سام با آمد.
دود بدبو
بابا با آسب
او داد.

هدف: آشنایی با خواندن و نوشتن نشانه های (ت ت)

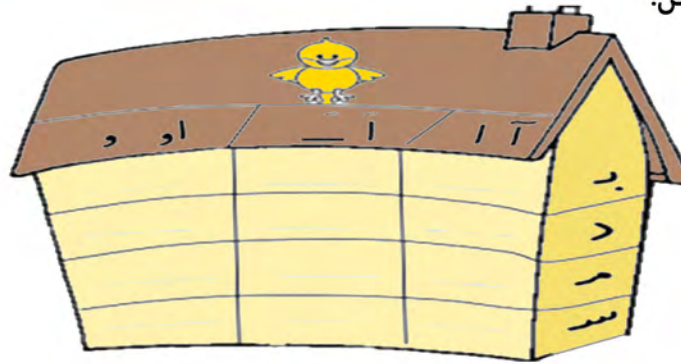
نه نه من (ت) هستم
بر روی خط نشستم
شیه قایق هستم
بالای سر گذاشتم
اول و وسط هستم
مثل تاب و مثل سوت

اسمت چیه؟ ب هستی
من (ت) آخر هستم
با دوتا شکل زیبا
نمی بینی دو نقطه
با ت غیر آخر
مثل تبر مثل توت

ت ت دو شکل دارد.

ت غیر آخر اول و وسط کلمه می آید. مانند: تاب - پرستو
ت آخر همیشه آخر کلمه می آید. مانند: سوت - بست

فعالیت ۱ ترکیب کن:



فعالیت ۲
نام هر شکل را بنویس.



ت _____ خج _____



_____ ابر _____ زن _____ گ _____ رچه _____ کیلا _____ گر _____ ر _____

هدف : آشنایی با خواندن و نوشتن نشانه های (ر)

ر هستم ای بچه ها	تو جدول الفبا
خوشگل و زیبا هستم	مثل د تنها هستم
خیلی کشیده می شه	ر هست صدام همیشه
کارم همیشه هست بیست	دستم رو خط دراز نیست
گاهی می افته پایین	دنباله ام رو ببین
وسط یا جای دیگر	چه اول و چه آخر
هیچ وقت عوض نمی شم	فقط به فکر خویشم
کدوم نشونه هستم؟	حالا من و شناختی؟
ر هستم و ر هستم	ر هستم و ر هستم

ر یک شکل دارد .

نشانه ر در اول ، وسط و آخر به همین شکل می آید . مانند : مادر - رود

فعالیت ۱

جاهای خالی را با کلمه های کمانک کامل کن .

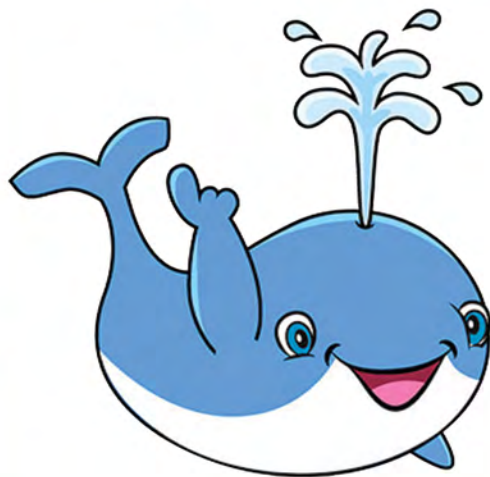
آسَد تاب را (بَسْت - بَسْتَم)

سَبا با او دَسْت (بود - داد)

فعالیت ۲

این کارت زیبا را رنگ کن و آن را به مادرت تقدیم کن .





هدف: آشنایی با خواندن و نوشتن نشانه های (ن ن)

ن ن دو شکل دارد .
 ن غیر آخر اول و وسط کلمه می آید . مانند نام - دندان
 ن آخر همیشه آخر کلمه می آید . مانند : باران - مَن

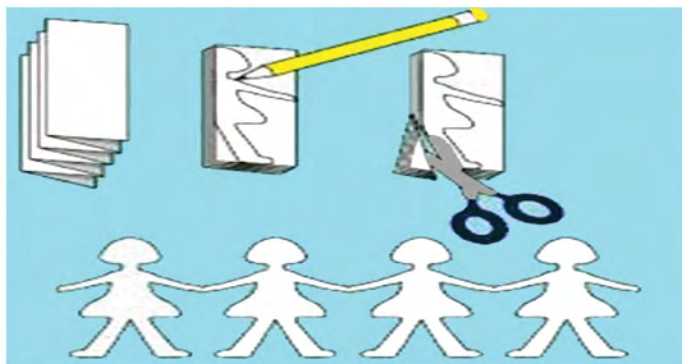
ن اول نهنگه که حوض برایش تنگه

فعالیت ۱
 کامل کن .

داستان	ندارد	دندان

فعالیت ۲: با کلمه ها جمله بساز:
 راسو - روستا - نبود - دَر

کاردستی



درسنامه علوم

کودک نازنینم بگو بگو ببینم
پنج حس بدن ما برای چیست عزیزم؟



برای چیه دو چشم زیبای ما؟ دیدن
برای چیه دو گوش تیز ما؟ شنیدن

برای چیه بینی حساس ما؟ بوییدن
برای چیه زبان گویای ما؟ چشیدن



برای چیه پوست روی تن ما؟ لمس کردن

درست گفتی مرحبا کودک خوب و زیبا
شکر خدای دنیا به خاطر این حس ما

آزمون درس اول

- ۱- آیا طول سایه همیشه به یک اندازه است؟ **خیر؛ در طول روز تغییر می کند.**
- ۲- قبل از خوردن هر نوع مواد غذایی چه کار باید کرد؟ **باید دست ها را کاملاً شست تا تمیز و بدون میکروب باشند.**

- ۳- چگونه می توانیم چیزهای جدید و بیشتری یاد بگیریم؟ **با کنجکاوی و پرسش و یافتن جواب سوالات خود**
- ۴- چند وسیله که روی آب می ماند را نام ببر؟ **مداد، بطری خالی آب و نوشابه، پر پرنده گان، وسایل چوبی و پلاستیکی**

- ۵- چند وسیله که در آب فرو می روند را نام ببر؟ **پاک کن، سنگ، وسایل فلزی**
- ۶- با توجه به خورشید کدام سایه برای درخت درست است دور آن خط بکشید.



۷- کدام جسم زیر آب می رود؟



نیمه هر میوه را به همان میوه وصل کن.



درسنامه سلام به من نگاه کن!

ما باید همیشه به پدیده های طبیعی اطراف خود با دقت توجه کنیم. بعضی از کارها مثل تماشا کردن تلویزیون از فاصله کم و گوش دادن صداهای خیلی بلند و ناهنجار به چشم و گوش ما آسیب می رسانند. بویایی و شنوایی بعضی حیوانات بسیار قوی است. از نظر بویایی حیواناتی مثل سگ، خرس و فیل از نظر شنوایی جفدها و دلفین ها بسیار قوی هستند. همان طور که به کمک چشم و گوش خود می توانیم چیزها را بشناسیم، به کمک پوست، زبان و بینی هم می توانیم آن ها را بشناسیم. در بعضی از مشاغل مثل پزشکی و مهندسی خوب دیدن و در شغل معلمی خوب شنیدن و در مشاغلی مانند آشپزی چشیدن و بو کردن اهمیت زیادی دارند.

انسان ۵ نوع حواس دارد:

- ۱- حس بینایی
- ۲- حس شنوایی
- ۳- حس لامسه
- ۴- حس چشایی
- ۵- حس بویایی



حواس انسان نعمت های خداوند هستند و ما باید همیشه مراقب نعمت های خداوند باشیم. ما به کمک حواس پنجگانه خود می توانیم محیط اطرافمان را بهتر بشناسیم و اگر سوالی داشتیم از بزرگ ترها بپرسیم تا جواب آن را پیدا کنیم. فعالیت: چشمان خود را ببندید و سعی کنید با لمس کردن اشیا آن ها را تشخیص دهید.

دانشمند کوچولو سلام

- ۱- برای شناخت محیط اطرافمان بدن ما از چند حواس استفاده می کند؟ نام ببر؟
پنج حس: ۱- حس بینایی ۲- حس شنوایی ۳- حس لامسه ۴- حس چشایی ۵- حس بویایی
- ۲- هر کدام از اعضای بدن مربوط به کدام حس است؟
چشم = حس بینایی گوش = حس شنوایی پوست = حس لامسه زبان = حس چشایی بینی = حس بویایی
- ۳- مهم ترین حواس برای شناخت محیط اطراف کدام حس ها هستند؟
حس بینایی و حس شنوایی
- ۴- برای مراقبت از چشم ها چه کار باید کرد؟
دست کثیف به چشم نزنیم، به وسایلی که نور زیاد دارند مانند خورشید، تماشای تلویزیون از نزدیک، نور جوشکاری خیره نشویم. وسایل نوک تیز و خطرناک به سمت چشم خود و دیگران پرتاب نکنیم. به هنگام بیماری چشم به چشم پزشک مراجعه کنیم.
- ۵- گوش به ما چه کمکی می کند؟
از طریق گوش صداهای اطراف خود را می شناسیم بدون اینکه گاهی نیاز به دیدن آن ها داشته باشیم.
- ۶- برای مراقبت از گوش ها چه کار باید کرد؟
در گوش کسی فریاد نزنیم. جلوی بلندگو نایستیم. وسایل نوک تیز در گوش فرو نکنیم. هنگام بیماری گوش به پزشک مراجعه کنیم.
- ۷- افراد نابینا چگونه محیط اطراف خود را می شناسند؟ با کمک لمس کردن و گوش و بینی و زبان
- ۸- افراد ناشنوا چگونه چیزها را می شناسند؟ با چشم و لمس کردن
- ۹- شنوایی کدام حیوان قوی تر است؟ خفاش، موش کور و دلفین ها
- ۱۰- بینایی کدام حیوان قوی تر است؟ جغد، عقاب، پرندگان شکاری
- ۱۱- چه شغلی به خوب دیدن نیاز دارد؟ پزشکان، جراحان و ساعت سازی

- ۱۲- چه شغلی به خوب شنیدن نیاز دارد؟ **نوازندگی**
 ۱۳- در چه شغلی چشیدن و بو کردن لازم است؟ **آشپزی**
 ۱۴- افراد نابینا چگونه محیط اطراف خود را می شناسند؟ **با لمس کردن اشیا**
 ۱۵- بویایی کدام حیوان قوی تر است؟

سگ **گره** **کبوتر**

درسنامه سالم باش، شاداب باش

ورزش و بازی ما را سالم و شاداب می کند. ورزش هایی مثل شنا، دوچرخه سواری و آمادگی جسمانی به سلامت بدن ما کمک می کند.



بهداشت فردی کارهایی مثل شانه زدن موها، تمیز و کوناه نگه داشتن ناخن ها، حمام کردن، مسواک زدن روزانه و شستشوی مرتب دست ها را شامل می شود.



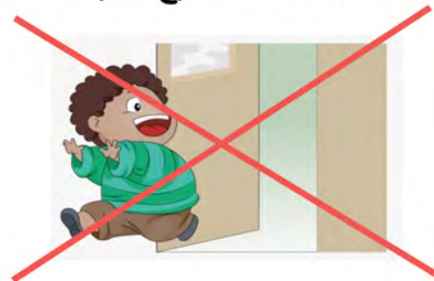
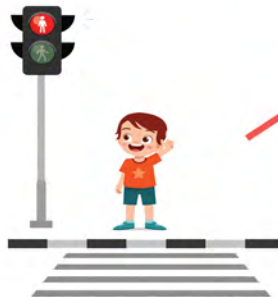
تمیز نگه داشتن مدرسه به شادابی و سلامت خودمان کمک می کند. ما از طریق نظافت کلاس خود و آشغال نریختن در مدرسه می توانیم به نظافت کلاس خود کمک کنیم.
 ما به همه ی گروه های غذایی نیاز داریم و باید غذاهای متنوع بخوریم تا سالم و قوی باشیم.





مهم ترین وعده غذایی صبحانه است زیرا انرژی مورد نیاز فرد را برای فعالیت فراهم می کند.
ما گاهی اوقات برای سالم ماندن باید به پزشک مراجعه کنیم و توصیه های پزشک را انجام دهیم.

رعایت نکات ایمنی مثل پرهیز از نشستن در جاهای خطرناک، پرهیز از دویدن در راهرو و جاهای تنگ و شلوغ، عبور با احتیاط از خیابان و درست نشستن.



خواب و استراحت به موقع (۸ ساعت در شبانه روز) به سلامت ما کمک می کند.



دانشمند کوچولو سلام

- ۱- برای سالم و شاداب ماندن چه کارهایی باید انجام بدهیم؟
خوب غذا بخوریم (خوردن غذاهای گوناگون و به اندازه کافی) خوب بخوابیم و استراحت کنیم، خوب ورزش کنیم.
- ۲- نام چند ورزش که برای سلامتی بدن مفید است؟ پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، نرمش صبحگاهی
- ۳- ورزش چه فایده هایی دارد؟ ما را سالم و شاداب می کند.
- ۴- منظور از بهداشت فردی چیست؟ یعنی حداقل هفته ای دوبار حمام برویم، از وسایل شخصی خود مانند حوله، لیوان، مسواک، شانه، دستمال و... استفاده کنیم. به هنگام بیماری به پزشک مراجعه کنیم و به پاکیزگی خانه و مدرسه و محل زندگی اهمیت بدهیم.
- ۵- تمیز بودن کلاس و مدرسه چه کمکی به شادابی ما می کند؟ وقتی محیط مدرسه و کلاس پاکیزه و تمیز باشد از بودن در آن لذت می بریم و این لذت بردن باعث شادابی ما می شود.
- ۶- پیامبر اسلام در مورد نظافت و پاکیزگی چه می فرماید؟ حضرت محمد (ص) می فرمایند: پاکیزگی نشانه ی ایمان است.
- ۷- هنگام عطسه یا سرفه چه باید کرد؟ جلو دهان و بینی خود را با دستمال می گیریم.
- ۸- از چه راه هایی می توان نیم مدرسه و کلاسمان را پاکیزه نگه داریم؟ مواد دور ریختنی در کلاس و محیط مدرسه نریزیم، مواد دور ریختنی را حتما درون سطل های زباله بریزیم، به هنگام استفاده کردن از سرویس بهداشتی آن را شسته و تمیز کنیم
- ۹- بدن ما برای سالم و قوی ماندن به چه مواد غذایی نیاز دارد؟ انواع گوشت ها (مرغ، ماهی، گاو و گوسفند) انواع سبزیجات و میوه ها، انواع لبنیات، حبوبات و آب بهداشتی سالم نیاز دارد.
- ۱۰- چند وعده غذا می خوریم؟ سه وعده اصلی: صبحانه، نهار و شام و دو میان وعده ۱- بین صبحانه و نهار
۲- بین نهار و شام که به آن عصرانه می گویند.
- ۱۱- بهترین وعده غذایی کدام است؟ صبحانه
- ۱۲- لذت بخش ترین نوشیدنی کدام است؟ آب
- ۱۳- چند ماده غذایی مفید برای میان وعده را نام ببرید: کیک، میوه، بیسکویت، چای، آجیل، شیر و...
- ۱۴- چند ماده غذایی غیر مفید را نام ببرید: پفک، لواشک، چیپس، نوشابه و...
- ۱۵- چرا واکسن می زنیم؟ تا بیمار نشویم



۱۶- برای مراقبت از دندان چه باید کرد؟ حتما بعد از هر وعده ی غذایی مخصوصا شب ها قبل از خواب مسواک بزنیم ، از مسواک شخص دیگری استفاده نکنیم ، قند و شیرینی و شکلات زیاد استفاده نکنیم . دانه های سفت مانند بادام ، فندق و پسته را با دندان ها نشکنیم، هر شش ماه یک بار حتما به دندان پزشک مراجعه کنیم.

۱۷- یکی از بزرگترین نعمت هایی که هر انسان دارد چیست؟ نعمت سلامتی و باید قدر آن را بدانیم.

۱۸- در خانه و بیرون رعایت چه مواردی به سلامتی ما کمک می کند؟ ندویدن در راهرو، پایین آمدن آرام از پله و بلندی، با احتیاط عبور کردن از خیابان، درست نشستن و راه رفتن

۱۹- چه سازمان هایی هنگام خطر به ما کمک می کند؟ اورژانس، آتش نشانی، هلال احمر
۲۰- چه موقع باید خوابید و استراحت کرد؟ بعد از ظهر و شب ها، کودکان باید شب زود بخوابند تا صبح با شادابی و انرژی بیشتری بیدار شوند.

۲۱- چرا یک برنامه درست برای زندگی و زمان خواب بسیار مهم است؟ چون داشتن یک برنامه درست برای زندگی و خواب باعث می شود هر کاری در زمان مشخص و با نظم انجام شود و فرصت کافی برای انجام کارها داریم.

درسنامه دنیای جانوران

در پیرامون ما موجودات زنده و اشیای بی جان وجود دارند، موجودات زنده ویژگی هایی دارند که آن ها را از اشیای بی جان متمایز می سازد.
جانداران نفس می کشند، غذا می خورند، حرکت می کنند، رشد می کنند اما موجودات بی جان این ویژگی ها را ندارند.



بی جان



جاندار



شکل و اندازه ی جانوران گوناگون است بعضی از آن ها مثل فیل و شیر بزرگ و بعضی دیگر مثل مورچه و حشرات کوچک هستند.
بعضی از جانوران مثل گاو، گوسفند، زنبور عسل و ماهی از نظر خوراکی برای ما بسیار مفید هستند و بعضی دیگر مثل موش، مگس و سوسک باعث بیماری و ضرر به انسان می شوند.
فعالیت: درباره فایده ها و ضررهای یک جانور اطلاعات جمع آوری کنید.



دانشمند کوچولو سلام

- ۱- موجودات روی کره زمین به چند گروه تقسیم می شوند؟ دو گروه موجودات زنده و غیر زنده
- ۲- چند موجود زنده را نام ببر؟ انسان، گیاهان، جانوران
- ۳- چند موجود غیرزنده را نام ببرید: سنگ، خاک پلاستیک
- ۴- چند جانور گوشت خوار نام ببر: سگ، شیر، گربه، پلنگ
- ۵- چند جانور علف خوار نام ببرید: گاو، گوسفند، بز، اسب، شتر
- ۶- چرا جانوران حرکت می کنند؟ برای فرار از دست دشمن و برای پیدا کردن غذا
- ۷- آیا جانوران مثل هم حرکت می کنند؟ خیر
- ۸- جانوران چگونه حرکت می کنند؟ برخی شنامی کنند، برخی می خزند، برخی پرواز می کنند، برخی می جهند، برخی هم راه می روند.
- ۹- به چه جانورانی خزنده می گویند؟ جانورانی که دست و پا ندارند یا اگر دارند بسیار کوچک است و در هنگام حرکت شکم خود را روی زمین می کشند.
- ۱۰- چگونه می توان از جانورانی که با ما زندگی می کنند، مراقبت کرد؟ محیط زندگی آن ها را تمیز نگه داریم، غذای سالم به آن ها بدهیم، و به هنگام بیماری نکات ایمنی و دستورات دامپزشک را برایشان اجرا کنیم.



۱۱- چند جانور مفید برای انسان را نام ببرید؟ گاو، گوسفند، زنبور عسل، اسب، سگ، مرغ و خروس و ماهی ها

۱۲- گاو چه فایده هایی برای ما دارد؟ استفاده از گوشت، پوست، تهیه کره، خامه، پنیر، ماست، دوغ

۱۳- چند جانور که برای انسان خطر دارند نام ببرید؟ مگس، سوسک، پشه، موش، ملخ

۱۴- چه شغل هایی می شناسید که به جانوران مربوط است؟ صیادی، دامداری، پرورش زنبور عسل پرورش ماهی و میگو، مرغ داری، دامپزشک

۱۵- چگونه می توانیم از وجود جانوران مزاحم دور شویم؟ زباله را درون درون سطل زباله بریزیم، جلوی پنجره ها توری بگیریم، از حشره کش ها و یا موادی که این جانوران را از بین می برد استفاده کنیم.

۱۶- گلم با توجه به شکل کدام موجود غیر زنده است؟ دور آن را خط بکش.



۱۷- کدام حیوان زیر وحشی است؟ دور آن را خط بکش.





بایزر ۹۹



معاونت آموزش ابتدایی استان خراسان رضوی؛ تلفن ۳۲۲۳۸۹۴۸ فکس ۳۲۲۳۴۱۶:سایت mae-razavi.medu.ir
پست الکترونیکی: p.khrazavi@medu.ir