

راهنمای استفاده

مخاطبان محترم این کتاب به سه گروه تقسیم می‌شوند: ۱- کودکان - ۲- مربیان ۳- والدین. کودکان عزیز با راهنمایی والدین و مربیان خود با انجام دادن تمرین‌های هدفمند به کسب اطلاعات لازم و مهارت‌های در نظر گرفته شده می‌پردازند. والدین و مربیان گرامی که از این مجموعه کتاب‌ها استفاده می‌کنید با مطالعه رهنمود علمی هر صفحه و با توجه به اهداف و امکانات موجود، فعالیت مناسب هر صفحه را برای کودکان توضیح داده، فضایی را فراهم می‌سازند تا کودک بتواند به اهداف نزدیک شود.

برخی از مفاهیم کتاب با مطالب قبل و بعد خود ارتباط دارد و لازم است ترتیب یاددهی آن‌ها رعایت شود؛ اما برخی دیگر از مطالب این ترتیب را ندارند و بنابراین حذف یا انجام آن‌ها برعهده مربی است و زمان اجرای این گونه واحد کارها نیز به انتخاب مربی یا واحد است.

حفظ ایمنی و بهداشت در انجام فعالیت‌ها از الزامات مهم این کتاب محسوب می‌گردد؛ بنابراین با در نظر گرفتن ایمنی در ارائه نمونه‌ها و فعالیت‌های عملی، لذت و فضای شاد را از کودکان دریغ نکنید.

همراه نمودن اولیا در اجرای فعالیت‌ها و انجام تکالیف به تکوین یادگیری کمک می‌کند؛ بنابراین با توجه به تداوم مفاهیم می‌توانید نمونه‌های دیگری از تکالیف را برای کودکان در نظر بگیرید.

حجم اندک کتاب‌ها و گستردگی مفاهیم نشان از عمق زیاد مفاهیم است. اگر کودکی را می‌شناسید که به مطالب علاقه نشان می‌دهد، لازم است او را با کتاب‌های پیشرفته‌تر در این زمینه آشنا کنید.



آشنایی با کل بدن من

کلاس

مفهوم بدن را بداند و بیان کند اعضای بدن را به خوبی بشناسد و قسمت‌های بیشتری را از اعضای بدن نام ببرد.

وقتی می‌گوییم «بدن»، کودک معنای آن را بداند و وقتی می‌گوییم «اعضای بدن»، بداند که قسمت‌های مختلف بدن را می‌گوییم و این که کدام یک از اعضا یک عدد هستند و کدام اعضا جفت هستند. بدین منظور فعالیت زیر را انجام می‌دهیم.

فعالیت: کودک عزیز، شکل‌های شبیه به هم را با کشیدن خط به یکدیگر وصل کن.

دو چشم دارم مثل دو چشم رشته — ماله مته
دو گوش دارم کنارش جبهه شنبه — ماله مته
دو دست دارم محکم مثل آهنه — ماله مته
با چشم و گوش
با دست و پا
همیشه و درهمه‌جا
شکر می‌کنم، شکر خدا



آشنایی کودک با رعایت نکات ایمنی برای داشتن بدنی سالم (زند و ایمنی)

چاقو، گیریت یا قندک، سوزن

کلاس

کودک مفهوم ایمنی را بداند و بیان کند. کودک کارهای مربوط به ایمنی را به خوبی انجام دهد و مصداق‌های بیشتر را بیان کند.

هدف از انجام این فعالیت این است که کودک بداند کدام وسایل خطرناک هستند و نباید به آنها دست بزند؛ چون باعث آسیب رساندن به اعضای بدن خود می‌شود. بدین منظور، آزمای که دست زدن به آنها برای کودکان خطرناک است به کلاس می‌آوریم و نام هر کدام را می‌گوییم و در مورد دلیل خطرناک بودن آنها و نوع آسیبی را که به بدن می‌رساند توضیح می‌دهیم.

در تصویر زیر وسایل خطرناک را پیدا کن و دور آنها خط بکشد.



با همفکری والدینت در خانه درباره موضوع «اگر به لوی ناخ دست بزنی، کدام عضو بدنت آسیب می‌بیند و چه شکلی می‌شود؟» گفتگو کن.



آشنایی کودک با لوازم شخصی

لوازم شخصی مثل حوله، مسواک، شانه و ...

کلاس

مفهوم لوازم شخصی را بداند و بیان کند، لوازم شخصی را بشناسد و نحوه استفاده از آنها را بیان کند.

برای این که کودک بداند لوازم شخصی کدامند و چرا همه نباید از آنها استفاده کنند، باید تک تک این لوازم و کارایی آنها را بشناسد؛ بدین ترتیب که لوازم شخصی را به کلاس می آوریم و از کودکان می پرسیم: نام این وسیله چیست؟ «مسواک». آیا می توانیم در خانواده یا خواهر یا برادرمون از یک مسواک استفاده کنیم؟ چرا؟ بعد آموزش های لازم درباره وسایل شخصی را به صورت نشان دادن تک تک آنها و توضیح در موردشان انجام می دهیم.

فصلیه: طبقه بندی، ترتیب آماده شدن خودت برای رفتن به مهد کودک را با رنگ کردن مربع بالای تصاویر مشخص کن.



صبح که از خواب پا میشم
مثل یه خنجه وا میشم
شروع میکنم نظافت
گوش کن بین چه راحت
حوله رو برمیدارم
روی دوشم میذارم
صابونم از لون گوشه
عشوه برام میفرشته
متو میکنه صدا
زودتر به پیشم بیا
آب مشکویی تمیزه
می ریزه ریزه ریزه
و فلیقه اش چه چیزه
متو بکنه پاکیزه



مسواک خمیری بر روش
با یک لیوان آب توش
شویم دهان و دندان
بگم چه جور رفیقان
(اینجوری اینجوری اینجوری)
شیر و جایی بنوشم
لباس تمیز بپوشم
روم به گودکستان
میان آن گلستان
بگم چه جور رفیقان
(اینجوری اینجوری اینجوری)



تکلیف

یک نقاشی زیبا از وسایل شخصی خود بکش و رنگ آمیزی کن.

آشنایی کودک با ورزش و تندرستی

لوازم جانبی

لباس ورزشی، کتشی برای کودک

مکان

حیاط مدرسه

هدف رفتاری

کودک مفهوم ورزش کردن را بداند و بیان کند. ورزش کردن و حرکات نرمشی را بشناسد و بداند که این حرکات برای سلامتی اعضای بدن مفید هستند.

برای این که کودک بداند ورزش باعث شادابی و سلامت جسمی و روحی او می‌شود، بهتر است نرمش اولیه را به او آموزش دهیم. بدین ترتیب که با خواندن شعر زیر و همخوانی کودک با ما حرکات ورزشی را انجام دهند.

ای بچه‌های با نظم	همه بایستی توی صف	پاشو پاشو ورزش کن	تنبلی رو ولش کن
نرمش یکن پویا باش	از تنبلی جدا باش	حالا بزن تو در جا	با اون پاهای زیبا
حال بشین و پا شو	در حرکات کوشا شو	حالا بایستی تو ساکت	یه ایست خوب و جانب
در جا بزن ببینم	قصدگی نبینم	حالا یه گردش به راست	گردش بمدی به چپ
زودباش نیفتی عقب	حالا دوباره درجا	با اون پاهای زیبا	نرمش یکن پویا باش
		از تنبلی جدا باش	

فصلیت: خنندم، دور کودگانی که شرایط یعنی بازی را رعایت نکردند، خط بسته بکش.



تکلیف

با کمک والدین فکر کن و بگو که چرا باید هنگام ورزش لباس مخصوص بپوشیم؟

آشنایی کودک با ساعت مناسب خواب و بیداری

مقوای رنگی (قرمز و مشکی)

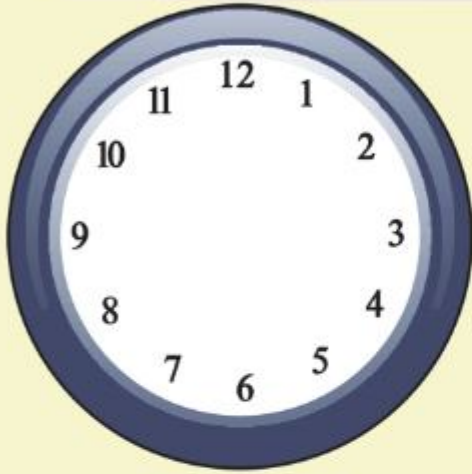
کلاس

کودک مفهوم ساعت را بداند و بیان کند.

ساعت خواب را بشناسد و در ساعت مقرر به رختخواب برود.

برای این که کودک بتواند در طول روز، انرژی کافی برای یادگیری و بازی داشته باشد، باید خواب کافی داشته باشد؛ بنابراین باید خودش هم ساعت خوابش را بداند. بنین منظور طرز خواندن ساعت در همان موعد مقرر خواب را به او آموزش می‌دهیم. بنین صورت که یک ساعت مقوایی به کلاس می‌آوریم و هر کدام از عقربه‌هایش را یک رنگ می‌زنیم، یکی سیاه و دیگری قرمز سپس از طریق آن خواندن ساعت را به کودک آموزش می‌دهیم؛ مثلاً زمانی که وقت خواب است، عقربه سیاه که کوچکتر است روی عدد ۹ و عقربه قرمز که بزرگتر است روی عدد ۱۲ قرار می‌گیرد. از کودک می‌خواهیم فعالیت زیر را انجام دهد.

فصلیت: مربی محترم، لطفاً قبل از شروع آموزش برای هر کودک ۲ عدد عقربه ساعت یکی کوچک (قرمز) و یکی بزرگ (مشکی) به وسیله مقوای درست کنید و بعد از آموزش‌های لازم از کودک بخواهید تا عقربه‌ها را روی ساعت طبق زمان خواب قرار دهد.



تکلیف

یک ساعت بکش و در آن وقت امن به مهد یا مدرسه را با رسم عقربه‌هایش نقاشی کن.

آشنایی کودک با سر

مولاز بدن

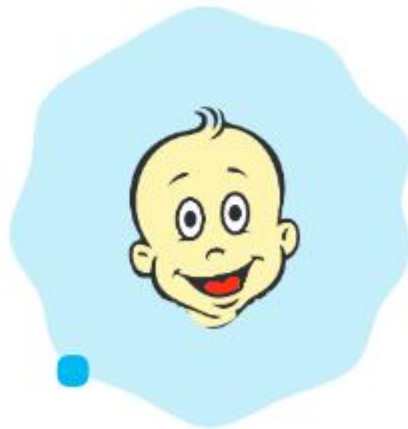
کلاس

سرش را نشان دهد و بداند محدوده سرش کجاست.

در ابتدا به کودک می‌گوییم که بالاترین قسمت بدن انسان سر اوست و تمام قسمت‌های صورت، مو و گوش‌ها را شامل می‌شود و او می‌تواند با حرکت دادن سرش بسیاری از مفهومی‌ها را پرسد.

سر کجاست	بالاترین جای تنم	جلوی سرم چی دارم	صورت زیبا دارم
پشت سرم چی دارم	مو مو، مو دارم	من می‌تونم با سرم	حرف بزنم، بخندم
آغه گفتی چه جوری	اینجوری اینجوری	آره آره، نه نه	باشه باشه، غب غب

فعالیت: کودک خندیدم، سر هر کس را به پندش وصل کن.



سر بزرگتره‌ها را با سر خودت از نظر اندازه، شکل موها، شادابی پوست و ... مقایسه کن.