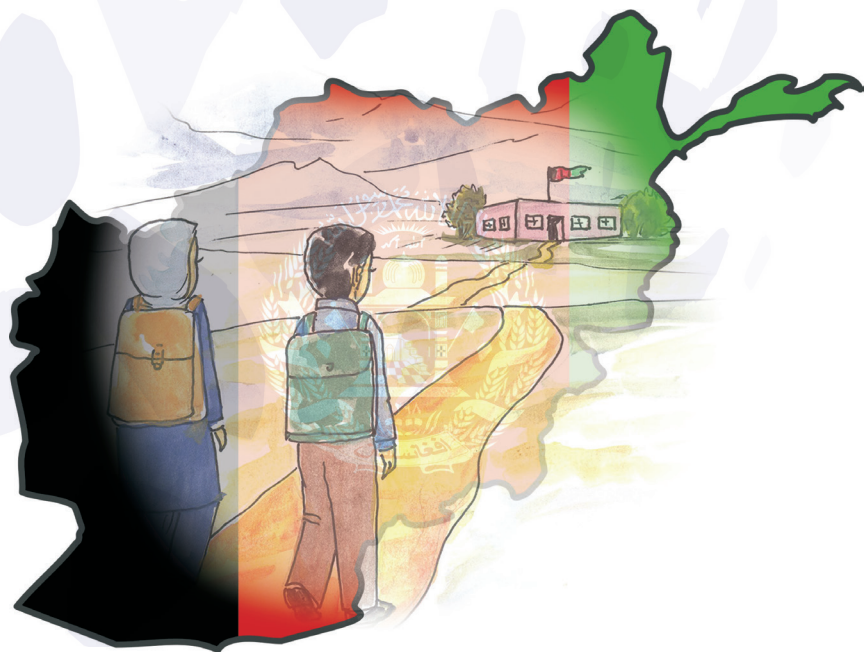




مهارت‌های زنده‌گی

صنف سوم



سال چاپ: ۱۳۹۷ هـ. ش.

مهارت‌های زنده‌گی

صنف سوم





وزارت معارف

مهارت‌های زنده‌گی

صنف سوم

سال چاپ: ۱۳۹۷ ه.ش.

الف

مشخصات کتاب

مضمون: مهارت‌های زنده‌گی

مؤلفان: گروه مؤلفان کتاب‌های درسی مهارت‌های زنده‌گی

ویراستاران: اعضای دیپارتمنت ویراستاری و ایدیت زبان دری

صنف: سوم

زبان متن: دری

انکشاف دهنده: ریاست عمومی انکشاف نصاب تعلیمی و تالیف کتب درسی

ناشر: ریاست ارتباط و آگاهی عامه وزارت معارف

سال چاپ: ۱۳۹۷ هجری شمسی

مکان چاپ: کابل

چاپ‌خانه: مطبعه بهیر

ایمیل آدرس: curriculum@moe.gov.af

حق طبع، توزیع و فروش کتاب‌های درسی برای وزارت معارف جمهوری اسلامی افغانستان محفوظ است. خرید و فروش آن در بازار ممنوع بوده و با متخلفان برخورد قانونی صورت می‌گیرد.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



سرود ملی

دا عزت د هر افغان دی
هر بچی یې قهرمان دی
د بلوڅو د ازبکو
د ترکمنو د تاجکو
پامیریان، نورستانیان
هم ایماق، هم پشه بان
لکه لمر پر شنه آسمان
لکه زره وي جاویدان
وایو الله اکبر وایو الله اکبر

دا وطن افغانستان دی
کور د سولې کور د تورې
دا وطن د ټولو کور دی
د پښتون او هزاره وو
ورسره عرب، گوجر دي
براهوي دي، قزلباش دي
دا هېواد به تل ځلیري
په سینه کې د آسیا به
نوم د حق مودی رهبر

پیام وزیر معارف

اقراً باسم ربك

سپاس و حمد بیکران آفریدگار یکتایی را که بر ما هستی بخشید و ما را از نعمت بزرگ خواندن و نوشتن برخوردار ساخت، و درود بی پایان بر رسول خاتم - حضرت محمد مصطفی ﷺ که نخستین پیام الهی بر ایشان «خواندن» است.

چنانچه بر همه گان هویدا است، سال ۱۳۹۷ خورشیدی، به نام سال معارف مسمی گردید. بدین ملحوظ نظام تعلیم و تربیت در کشور عزیز ما شاهد تحولات و تغییرات بنیادینی در عرصه های مختلف خواهد بود؛ معلم، متعلم، کتاب، مکتب، اداره و شوراها و والدین، از عناصر شش گانه و اساسی نظام معارف افغانستان به شمار می روند که در توسعه و انکشاف آموزش و پرورش کشور نقش مهمی را ایفا می نمایند. در چنین برهه سرنوشت ساز، رهبری و خانواده بزرگ معارف افغانستان، متعهد به ایجاد تحول بنیادی در روند رشد و توسعه نظام معاصر تعلیم و تربیت کشور می باشد.

از همین رو، اصلاح و انکشاف نصاب تعلیمی از اولویت های مهم وزارت معارف پنداشته می شود. در همین راستا، توجه به کیفیت، محتوا و فرایند توزیع کتاب های درسی در مکاتب، مدارس و سایر نهادهای تعلیمی دولتی و خصوصی در صدر برنامه های وزارت معارف قرار دارد. ما باور داریم، بدون داشتن کتاب درسی با کیفیت، به اهداف پایدار تعلیمی در کشور دست نخواهیم یافت.

برای دستیابی به اهداف ذکر شده و نیل به یک نظام آموزشی کارآمد، از آموزگاران و مدرسان دلسوز و مدیران فرهیخته به عنوان تربیت کننده گان نسل آینده، در سراسر کشور احترامانه تقاضا می گردد تا در روند آموزش این کتاب درسی و انتقال محتوای آن به فرزندان عزیز ما، از هر نوع تلاشی دریغ نورزیده و در تربیت و پرورش نسل فعال و آگاه با ارزش های دینی، ملی و تفکر انتقادی بکوشند. هر روز علاوه بر تجدید تعهد و حس مسؤولیت پذیری، با این نیت تدریس را آغاز کنند، که در آینده نزدیک شاگردان عزیز، شهروندان مؤثر، متمدن و معماران افغانستان توسعه یافته و شکوفا خواهند شد.

همچنین از دانش آموزان خوب و دوست داشتنی به مثابه ارزشمندترین سرمایه های فردای کشور می خواهیم تا از فرصت ها غافل نبوده و در کمال ادب، احترام و البته کنجکاوی علمی از درس معلمان گرامی استفاده بهتر کنند و خوشه چین دانش و علم استادان گرامی خود باشند.

در پایان، از تمام کارشناسان آموزشی، دانشمندان تعلیم و تربیت و همکاران فنی بخش نصاب تعلیمی کشور که در تهیه و تدوین این کتاب درسی مجدانه شبانه روز تلاش نمودند، ابراز قدردانی کرده و از بارگاه الهی برای آن ها در این راه مقدس و انسان ساز موفقیت استدعا دارم. با آرزوی دستیابی به یک نظام معارف معیاری و توسعه یافته، و نیل به یک افغانستان آباد و مترقی دارای شهروندان آزاد، آگاه و مرفه.

دکتور محمد میرویس بلخی

وزیر معارف

۱	اعتماد به خود	۱
۳	تصمیم گیری	۲
۵	جرات	۳
۷	رویه نیک	۴
۹	دارایی های عامه	۵
۱۱	جلوگیری از مصرف بی جا	۶
۱۳	کار دسته جمعی	۷
۱۵	حقوق اطفال	۸
۱۷	آرزو های من	۹
۱۹	حقوق دیگران	۱۰
۲۱	قدر دانی	۱۱
۲۳	فهمیدن و فهماندن	۱۲
۲۵	چطور بیاموزیم	۱۳
۲۷	کمک به نیازمندان	۱۴
۲۹	شریک شدن در خوشی و غم دیگران	۱۵
۳۱	صبر و حوصله	۱۶
۳۳	خیر خواهی	۱۷
۳۵	گذشت و آشتی	۱۸
۳۷	دوری از غم و اندوه	۱۹
۳۹	اهمیت خوشی در زنده گی	۲۰
۴۱	مواظبت از خود	۲۱
۴۳	وقایه از امراض	۲۲
۴۵	ضررهای تداوی خودسرانه	۲۳
۴۷	حوادث طبیعی	۲۴
۴۹	حفاظت محیط زیست	۲۵
۵۱	مرض های حیوانی	۲۶
۵۳	گرمی و سردی هوا	۲۷
۵۵	ضررهای تنباکو	۲۸

مقدمه

معلمان گرامی!

همانگونه که می‌دانید مهارت‌های زنده‌گی به حیث دانش ضروری جهت کسب مهارت‌های عملی روزانه در بخش پروگرام‌های اجتماعی در دوره‌اول ابتدایی، یعنی صنف‌های ۱-۳ تدریس می‌گردد. عنوان‌های درس‌ها، اهداف، تصویرها، متون درس‌های این کتاب علاوه بر عرضه‌ مفاهیم و معلومات برای شاگردان می‌تواند با طرح پرسش‌های انگیزه‌یی، دانش قبلی شاگردان را در مورد درس جدید پیمایش کند، که به چه اندازه می‌دانند و چه مقدار دانش جدید بر اندوخته‌های آن‌ها افزود گردد و کدام مهارت‌های لازم را باید کسب نمایند.

کتاب مهارت‌های زنده‌گی صنف سوم به اساس روش آموزش فعال تألیف شده است. اهداف عمومی کتاب با در نظر داشت نیازهای مبرم جامعه تعیین گردیده است. این کتاب دارای ۲۸ درس می‌باشد که ساختار هر درس شامل عنوان، هدف، سؤال‌ها، فعالیت‌های گروهی، انفرادی، مشاهده‌تصاویر و بعضی فعالیت‌های دیگر؛ مانند: نقش بازی کردن و قصه گفتن می‌باشد.

امیدواریم این کتاب بتواند تغییرات مثبت را در سلوک شاگردان ایجاد نموده، آن‌ها را به یک زنده‌گی سالم و انسانی علاقه مند سازد.

اعتماد به خود

هدف: شاگردان شیوه‌های کسب اعتماد به خود را بدانند و آن را در زنده گی خود عملی کرده بتوانند.

بگویند



* به نظر شما به خود اعتماد داشتن چه را می‌گویند؟
* گاهی کوشش کرده اید که اعتماد دیگران را به خود جلب کنید؟

بین و بگو



ما می‌توانیم از گل‌ها مراقبت کنیم



می‌توانم از بازار سودای خوب بیاورم



من می‌توانم درس‌های گذشته را بیان کنم



به خود اعتماد دارم که در آینده داکتر می‌شوم

بشنو و بگو



* اعتماد کردن و اعتماد داشتن چه را می‌گویند؟
* کدام کارها را به خوبی انجام داده می‌توانید؟



دقت کنید



* خداوند (ج) به من توانایی آن را داده است تا اکثر کارها را خودم انجام دهم؛ طور مثال: می‌توانم بسترم را جمع کنم، لباس‌هایم را تنظیم کنم، کارهای خانه‌گی خود را انجام دهم، در کارها با پدر و مادرم همکاری نمایم و راستگو و امانت کار باشم.

باهم کار کنید



* در گروه‌ها پیرامون شیوه‌های کسب اعتماد به خود باهم صحبت کنید و بگویید که: کدام کارها را انجام داده می‌توانید.

جواب دهید



* کسب اعتماد دیگران به خود چرا مهم است؟
* داشتن اعتماد به خود چه فایده دارد؟

کارخانه‌گی



* برای انجام دادن چه نوع کارهای شایسته به خود اعتماد دارید؟ در مورد فکر کنید.

تصمیم گیری

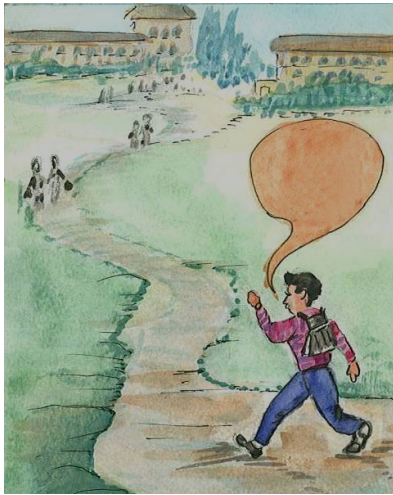
هدف: شاگردان به اهمیت تصمیم گیری پی برده و توانایی تصمیم گیری را پیدا کنند.

بگوید

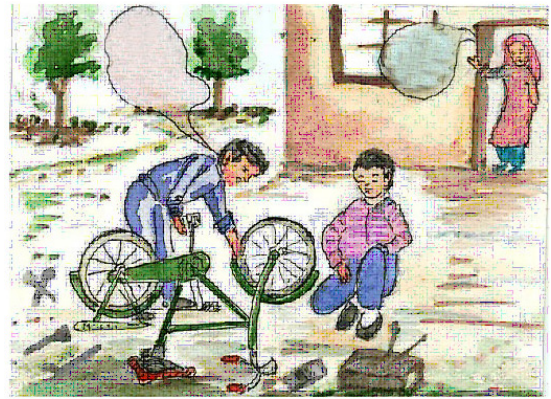


* به نظر شما تصمیم گیری چه را می گویند؟
* آیا برای انجام کدام کار تصمیم گرفته اید؟ بیان کنید.

بین و بگو



من تصمیم دارم به وقت معین به مکتب برسم



من تصمیم گرفتم تا، بایسکل خود را ترمیم کنم



ما تصمیم داریم که شاگردان لایق باشیم



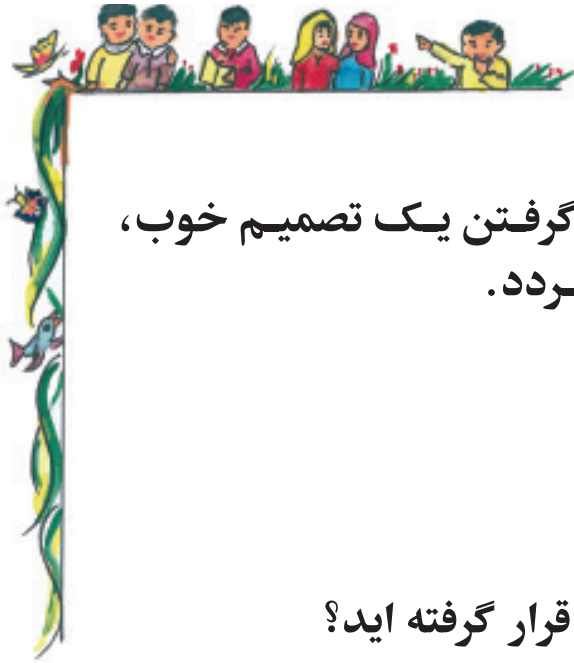
ما تصمیم داریم مادرکلان را کمک کنیم

بشنو و بگو



* فکر کردن در اجرای یک کار و گرفتن یک تصمیم خوب چه فایده دارد؟





دقت کنید

* فکر کردن در اجرای یک کار و گرفتن یک تصمیم خوب، سبب موفقیت ما در زنده گی می گردد.



قصه کنید

* با گرفتن کدام تصمیم مورد تشویق قرار گرفته اید؟
* با انجام کدام کار و تصمیم پشیمان شده اید؟ و چرا؟



جواب دهید

* گرفتن یک تصمیم خوب چه اهمیت دارد؟
* اجرای یک کار بدون سنجش و تصمیم چه نتیجه دارد؟



کارخانه گی

* برای انجام بهتر کارهای خانه گی خود چه تصمیم دارید؟



جرأت

هدف: شاگردان جرأت اخلاقی، فواید و اهمیت آن را بدانند و از آن استفاده درست کرده بتوانند.

بگوید



- * به نظر شما، جرأت چیست؟
- * آیا داشتن جرأت در اجرای کارها، شما را کمک می کند؟

بین و بگو



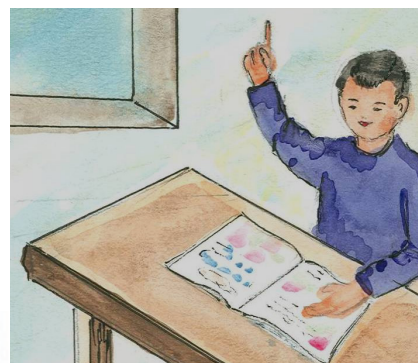
پدرکلان، شما را کمک کنم؟



آفرین! جرأت همصنفی شما قابل قدر است.



معلم صاحب! شما بفرمایید.



معلم صاحب! من جواب می دهم.

بشنو و بگو



- * داشتن جرأت در اجرای کارهای خوب چه فایده دارد؟

دقت کنید



* هر انسان جرأت و استعداد دارد و می تواند خواست خود را بیان کند؛ طور مثال: در مجالس با اجازه بزرگان صحبت کند، به پرسش‌ها پاسخ دهد، نظریات خود را با دیگران شریک سازد و مشکلات خود را با پدر و مادر و استادان خود بیان کند. داشتن جرأت در زنده گی باعث پیشرفت می گردد.

باهم کار کنید



* شاگردان در گروه‌ها در مورد اهمیت جرأت با هم صحبت کرده و تبادل نظر نمایند.

جواب دهید



* داشتن جرأت چه اهمیت دارد؟
* چند مثال از داشتن جرأت اخلاقی را بیان دارید؟

کارخانه گی



* چند مثال جرأت اخلاقی برای پدر و مادر خود بگویید.

رویه نیک

هدف: شاگردان اهمیت رویه نیک را بدانند و آن را در زنده گی خود عملی کنند .

بگوید

* به نظر شما، کدام رویه و روش نیک است؟



بین و بگو



دوست عزیز! شما را کمک می کنم



ناراحت نباش! با تو هم بازی می کنیم



ما در این حالت ترا تنها نمی گذاریم



رویه نیک سبب دوستی و محبت می گردد

بشنو و بگو

* چه نوع روش دوستان را از ما آزرده می سازد؟
* به نظر شما رویه نیک با دیگران چه اهمیت دارد؟



دقت کنید

* راستی، مهربانی، احترام، کمک، همدردی با دیگران و همکاری با دوستان مثال‌های از رویه‌های نیک اند. با رویه نیک همه از ما خوش و راضی می‌شوند و دوستان زیاد پیدا می‌کنیم.



باهم کار کنید

* در گروه‌ها درباره رویه نیک صحبت نموده و چند مثال ارائه نمایید و بگویید رویه نیک با دیگران سبب چه می‌شود؟



جواب دهید

* با اطرافیان خود چگونه رویه دارید؟
* رویه نیک با دیگران چه فایده دارد؟



کارخانه‌گی

* در مورد اهمیت رویه نیک با والدین خود صحبت کرده، نتیجه بگیرید.



دارایی‌های عامه

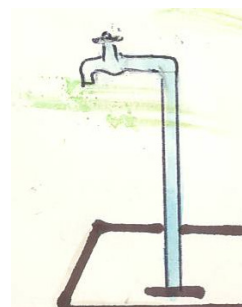
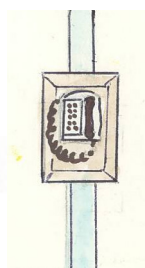
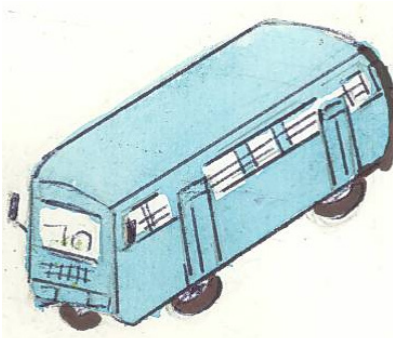
هدف: شاگردان باید دارایی‌های عامه را بشناسند و از آن استفاده درست و محافظت کرده بتوانند.

بگویید

- * به نظر شما، دارایی‌های عامه به چه چیزهای گفته می‌شود؟
- * به نظر شما، حفاظت از دارایی‌های عامه چرا مهم است؟



بین و بگو



ما دارایی‌های عامه را حفاظت می‌کنیم

بشنو و بگو

- * چگونه می‌توانید از دارایی‌های عامه حفاظت نمایید؟



دقت کنید



* مسجد، مکتب، پارک‌های تفریحی، نل آب، غرفهٔ تیلیفون، پایهٔ برق، بس‌های شهری، اشاره‌های ترافیکی، پیاده‌روها، معادن، جنگل‌ها و غیره همه از جمله دارایی‌های عامه می‌باشند.

باهم کار کنید



* در گروه‌ها دارایی‌های عامه را نام ببرید و بعد فواید استفادهٔ درست و ضررهای استفادهٔ نادرست از آن‌ها را بیان نموده و با دیگران تبادل نظر نمایید.

جواب دهید



* از وسایل پارک‌ها چگونه استفاده می‌کنید؟
* حفاظت از دارایی‌های عامه چه اهمیت دارد؟

کارخانه‌گی



* در مورد حفاظت از دارایی‌های عامه با والدین صحبت کرده نظر آنها را بگیرید.

جلو گیری از مصرف بی جا

هدف: شاگردان طریقه های صرفه جویی را بدانند و از مصرف بی جا جلوگیری کرده بتوانند.

بگویند



- * آیا می دانید از آب، برق و پول چه وقت مصرف بی جا صورت می گیرد؟
- * گاهی کوشش کرده اید از مصرف بی جا پول، آب و برق جلوگیری کنید؟

بین و بگو



مصرف بی جا برق و آب برای اقتصاد ما ضرر دارد، ولی صرفه جویی سبب تقویة اقتصاد می گردد

بشنو و بگو



* مصرف بی جا چه ضررهای دارد؟



دقت کنید



* جاری بودن بی جای آب نل، روشن نمودن گروپها در روز، مصرف پول بدون ضرورت و سنجش و غیره نمونه‌های از مصرف بی جا است که باید از آن جلوگیری شود.

باهم کار کنید



در گروه‌ها بعد از تبادل نظر با یکدیگر مثال‌هایی از مصارف بی جا و زیان‌های ناشی از آن‌ها را آورده و طریق جلوگیری از آن‌ها را بیان کنید.

جواب دهید



* جلوگیری از مصرف بی جا چه اهمیت دارد؟
* چگونه می‌توانید از مصرف بی جا جلوگیری کنید؟

کارخانه‌گی



* درباره‌ی ضررهای مصرف بی جای آب، برق و پول با والدین خود صحبت کنید.

کار دسته جمعی

هدف: شاگردان اهمیت کارهای دسته جمعی را بدانند و در آن سهم بگیرند.

بگوید

- * به نظر شما چه نوع کارها را باید دسته جمعی انجام دهیم؟
- * اجرای کارها به صورت دسته جمعی چه فایده دارد؟



بین و بگو



اگر به صورت دسته جمعی کار کنیم خسته نمی شویم



در کارهای دسته جمعی همه باید سهم بگیریم



در پاک کاری صحن مکتب همه سهم می گیریم



کارهای خانه را به صورت دسته جمعی انجام می دهیم

بشنو و بگو

- * تقسیم وظایف در کارهای دسته جمعی چه فایده دارد؟



دقت کنید



* ما در پاک کردن مکتب، خانه و منطقه خود یکجا کار می‌کنیم. کارهای که به صورت مشترک اجرا می‌شود در آن خیر و برکت وجود دارد. کار زیاد در وقت کم، انجام می‌شود و در اجرای آن احساس خسته‌گی نمی‌کنیم.

باهم کار کنید



* در گروه‌ها چند کار دسته‌جمعی را نام گرفته و فوایدی که از اجرای آن‌ها به دست می‌آید، بیان کنید.

جواب دهید

* در اجرای کارهای دسته‌جمعی مشوره و تقسیم وظایف چرا مهم است؟
* اهمیت انجام کارهای دسته‌جمعی چه است؟



کارخانه‌گی

* در مورد فواید کارهای دسته‌جمعی با اعضای خانواده صحبت کرده نظر آن‌ها را بپرسید.



حقوق اطفال

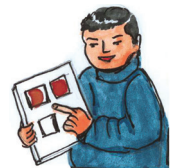
هدف: شاگردان در مورد حقوق اطفال آگاهی لازم به دست آرند.

بگوید

- * شما در مورد حقوق اطفال چه می دانید؟
- * آیا درس خواندن و به مکتب آمدن را حق طفل می دانید؟



بین و بگو



سؤال کردن و جواب گرفتن حق هر طفل است



تفریح سالم از جمله حقوق اطفال است



تعلیم و تربیه حق هر طفل است

بشنو و بگو

- * آیا زنده گی کردن در صلح و امنیت از جمله حقوق اطفال است؟



دقت کنید



* غذا، لباس، مسکن، صحت، تعلیم و تربیه، شفقت و مهربانی،
زنده گی در فضای صلح آمیز از جمله حقوق اطفال است
که باید رعایت شوند.
* آگاهی از حقوق اطفال برای رشد و تعلیم و تربیه و پیشبرد
زنده گی سالم برای اطفال کمک می کند.

باهم کار کنید



* در گروه‌ها راجع به حقوق اطفال با هم صحبت کرده
از جمله چند حق طفل را شناسایی و در مورد آن تبادل نظر
کنید.

جواب دهید



* حقوق اطفال را نام بگیرید؟
* درباره اهمیت آگاهی از حقوق اطفال چه می دانید؟

کارخانه گی



* در مورد اهمیت آگاهی از حقوق اطفال نظر والدین خود را
بگیرید.

آرزوهای من

هدف: شاگردان باید آرزوهای مهم خود را شناسایی کنند و برای رسیدن به آن تلاش کرده بتوانند.

بگوید

* گاهی در مورد آرزوهای زنده گی خود فکر کرده اید؟



بین و بگو



آرزو دارم قرآن کریم را خوب تلاوت کنم



آرزو دارم قهرمان شوم



آرزو دارم مادر و پدرم از من راضی باشند



آرزو دارم که داکتر شوم

بشنو و بگو

* چگونه می‌توانید به آرزوهای خود برسید؟
* بیان کردن آرزو به دوستان چه فایده دارد؟



دقت کنید

* مفید بودن به خود، خانواده و جامعه، عالم و دانشمند شدن، صحتمند بودن و داشتن زنده گی آرام از آرزوهای بزرگ زنده گی هر کدام ما به شمار می‌روند. بیان آرزو به دوستان و نزدیکان بسیار مهم است؛ زیرا ما را برای رسیدن به آن کمک می‌کند. پس، برای رسیدن به آرزوهای خود باید کوشش نماییم.



باهم کار کنید

* شاگردان در مورد آرزوی‌های شان فکر کنند، هر کدام از آن‌ها راه‌های رسیدن به آرزوی خود را پیش‌بینی نمایند.



جواب دهید

* برای زنده گی آینده خود چه آرزو دارید؟
* داشتن یک آرزوی خوب چه اهمیت دارد؟



کارخانه گی

* فواید داشتن یک آرزوی خوب را برای دوستان خود بگویید.



حقوق دیگران

هدف: شاگردان بدانند که انسان‌های دیگر نیز دارای حقوقی اند که باید احترام و رعایت کنند.

بگویید

- * به نظر شما دیگران چه حقوقی دارند؟
- * چه فکر می‌کنید، احترام حقوق دیگران چرا مهم است؟



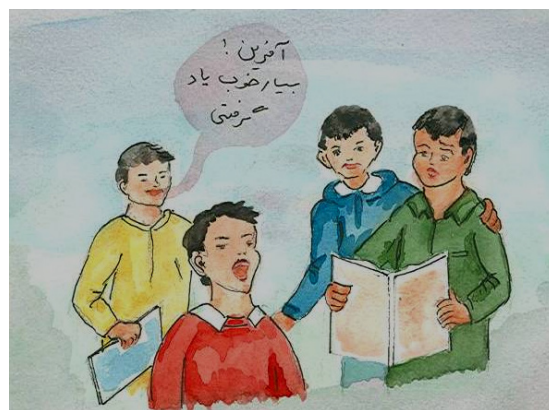
بین و بگو



مادر و پدر بالای فرزندان شان حقوق زیاد دارند



رعایت نکردن حق دیگران، کار شایسته نیست



همصنفان بالای همدیگر حقوق زیاد دارند

بشنو و بگو

- * بزرگان بالای اطفال چه حقوقی دارند؟
- * اطفال بالای بزرگان چه حقوقی دارند؟



دقت کنید



* در زندگی اجتماعی ضرور است، تا هر کس حقوق خود و دیگران را شناخته و رعایت نماید؛ مثال: مادر و پدر حق احترام و خدمت، همسایه ها، حق همکاری، مریضان حق عیادت، محتاجان حق کمک و بزرگان حق احترام را دارند.

باهم کار کنید



* در گروه‌ها راجع به حقوق والدین، معلم، همسایه، بزرگان و اطفال با هم بحث کرده، با دیگران تبادل نظر نمایید.

جواب دهید



* احترام گذاشتن به حقوق دیگران چه فایده دارد؟
* حقوق کی‌ها را باید رعایت کنیم؟

کارخانه‌گی



* در مورد حقوق والدین چه می‌دانید، برای دوستان نزدیک خود بیان نمایید.

قدردانی

هدف: شاگردان اهمیت قدردانی از کارهای نیک دیگران را بدانند و روحیه قدرشناسی را در خود رشد دهند.

بگویید



- * به نظر شما چرا باید از دیگران قدردانی نماییم؟
- * گاهی از کار نیک کسی قدردانی کرده اید، چگونه؟

بین و بگو



راست گفتن تو قابل قدر است



با تقدیم یک شاخه گل از معلم خود قدردانی می کنیم



تحفه به خاطر قدردانی از کارهای خوب تو



مادر کلان، بفرمایید این جا بنشیند

بشنو و بگو



- * قدردانی از دیگران چه اهمیت دارد؟
- * چه نوع کارها قابل قدر دانی هستند؟ نام بگیرید.



دقت کنید

* باید از رویه نیک، اخلاق و کارهای خوب دیگران با الفاظ خوب و مناسب سپاسگزاری و تشکر نماییم و ما هم باید کاری کنیم که مورد قدردانی دیگران واقع شویم.



تمثیل کنید

دو نفر داوطلب در مقابل صنف، نقش زیر را بازی نمایند:
* یکی از شاگردان نقش مریض را بازی کند. شاگرد دیگر بر احوال پرسشی و عیادت برود، مریض از این کار وی تشکری و قدردانی نماید.



جواب دهید

* چه وقت باید از دیگران قدردانی نمایید؟
* چه نوع کارها قابل قدردانی استند؟



کارخانه گی

* در مورد اهمیت قدردانی از کارهای خوب دیگران با والدین خود بحث نمایید.



فهمیدن و فهماندن

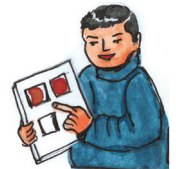
هدف: شاگردان اهمیت درست فهمیدن و درست فهماندن را دانسته و آن را در زنده گی روزانه عملی کنند.

بگوید



- * به نظر شما چه وقت حرف‌های همدیگر را خوب می‌فهمیم؟
- * به نظر شما چگونه یک مطلب برای دیگران بیان شود؟

بین و بگو



به حرف‌های همدیگر گوش دهیم تا مطلب را بدانیم



سر و صدا، فهمیدن و فهماندن را مشکل می‌سازد



عاقبت نفهماندن و نفهمیدن مطلب این خواهد بود



خوب شنیدن اساس خوب فهمیدن است

بشنو و بگو



- * اگر یک موضوع خوب فهمانده نشود سبب چه می‌گردد؟
- * هنگام صحبت کردن کدام نکات باید مراعات گردد؟



دقت کنید



* با دقت گوش دادن به حرف دیگران، به آرامی صحبت کردن، سنجیده و به نوبت سخن گفتن، حرف دیگران را قطع نکردن. برای درک موضوع و فهمیدن مقصود دیگران و هم رساندن مطلب خود به آن‌ها ضروری است که باید این نکات رعایت گردد.

تمثیل کنید



دو گروه سه نفری را تشکیل دهید.
* گروه اول: طریقهٔ درست فهمیدن و فهماندن را تمثیل کنید.
* گروه دوم: طریقهٔ نادرست فهمیدن و فهماندن را تمثیل نمایید.

جواب دهید

* روش‌های درست، گفت و شنود کدام‌ها اند؟
* درست گفتن و درست شنیدن چه اهمیت دارد؟



کارخانه‌گی

* در مورد اهمیت و فایده‌های درست گفتن و درست شنیدن با اعضای خانوادهٔ خود صحبت کنید.



چطور بیاموزیم

هدف: شاگردان به چند روش آموزش آشنا شوند و روش های بهتر آموزش را برای خود انتخاب کرده بتوانند.

بگویند



- * چه فکر می کنید آیا آموزش تنها در مکتب صورت می گیرد؟
- * فکر کرده اید که خواندن و نوشتن کلمه ها را چگونه آموختید؟

بین و بگو



از طریق مطالعه خودی، بهتر می آموزیم



بعضی کارها را در هنگام کمک با مادر، می آموزیم



با کمک دوستم و تمرین کردن، بایسکل سواری را آموختم



با تکرار درس ها، بهتر می آموزیم

بشنو و بگو



- * وضو کردن و نماز خواندن را چطور آموختید؟
- * طریقه های بهتر آموختن کدام ها اند؟



دقت کنید

* آموزش به شکل های مختلف صورت می گیرید. بعضی ها با مطالعه خاموشانه بهتر یاد می گیرند؛ بعضی ها با تکرار و بیان درس با دوستان و یا از طریق نوشتن، رسم کردن و یا فعالیت های عملی و تجربی خوب تر می آموزند. کارهای معمول روزانه را به کمک و هدایت بزرگان در خانه و یا اجتماع فرا می گیرند. باید آن چه را یاد می گیریم در زندگی روزانه خود به کار برده و آن را عملی نماییم.



باهم کار کنید

* در گروه ها پیرامون روش های درست آموزش صحبت کرده، راه های بهتر یادگیری را انتخاب و دلیل آن را بیان نمایید.



جواب دهید

* برای آموختن بهتر کدام طریقه را انتخاب می نمایید؟
* انتخاب روش های بهتر یادگیری چه اهمیت دارد؟



کارخانه گی

* طریقه های آموزشی مورد علاقه خود را یادداشت کنید.



کمک به نیازمندان

هدف: شاگردان اهمیت کمک به نیازمندان را دانسته و آن‌ها را کمک کرده بتوانند.

بگوید

- * گاهی به نیازمندان کمک کرده اید، چگونه؟
- * به نظر شما کمک به نیازمندان چه اهمیت دارد؟



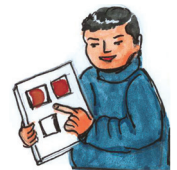
بین و بگو



دخترم از کمک شما تشکر!



با بزرگ سالان کمک می‌کنم



کمک به نیازمندان کار ثواب است



با دوست مریض خود کمک و همدردی می‌کنیم

بشنو و بگو

- * چگونه باید با نیازمندان کمک کنیم؟



دقت کنید



* در جامعه افراد مریض، فقیر و درد رسیده زنده گی می کنند که به کمک و دلجویی نیاز دارند. کمک و خیرسانی به نیازمندان یک وجیبه انسانی و اسلامی است، ما باید با محتاجان کمک و همدردی کنیم، تا خداوند (ج) از ما راضی و خشنود شود.

باهم کار کنید



* در گروه‌ها راجع به اهمیت کمک به اشخاص نیازمند صحبت کرده با دیگران نظر خود را شریک سازید.

جواب دهید



* چرا به اشخاص نیازمند کمک می کنیم؟
* کمک به افراد محتاج چرا مهم است؟

کارخانه گی



* در مورد فواید کمک به اشخاص محتاج چند مثال بیاورید.

شریک شدن در خوشی و غم دیگران

هدف: شاگردان اهمیت شریک شدن در خوشی و غم دیگران را بدانند و در چنین اوقات، دوستان و نزدیکان خود را تنها نگذارند.

بگویند



- * گاهی با دوستان همدردی کرده اید؟
- * گاهی در خوشی دوستان خود حصه گرفته اید؟

بین و بگو



گوش دادن به حرف‌های شخص غمگین، یک نوع غمشریکی با وی است.



در خوشی دوستان سهم می‌گیریم



ما، در خوشی همدیگر سهم می‌گیریم



غمگین مباش، با تو کمک می‌کنم

بشنو و بگو

* چگونه می‌توانید در غم و خوشی دوستان خود شریک شوید؟



دقت کنید



* زنده گی انسان‌ها با خوشی و غم همراه است. انسان در خوشی انسان‌های دیگر خوش و در غم آن‌ها غمگین می‌شود، باید با غمدیده گان همدردی کنیم؛ زیرا غم شریکی، با آن‌ها سبب کاهش رنج ایشان می‌گردد. همچنان سهم گرفتن در خوشی دیگران باعث زیاد شدن محبت و صمیمیت بین دوستان می‌شود.

تمثیل کنید



دو گروه دو نفری تشکیل گردد.

* گروه اول: تمثیل کنید که با دوست رنجیده خود چگونه غم شریکی می‌کنید؟
* گروه دوم: تمثیل کنید که در خوشی دوست خود چگونه سهیم می‌شوید؟

جواب دهید



* چگونه در غم و شادی دیگران سهیم بگیریم؟
* شریک شدن در خوشی و همدردی کردن در غم دیگران چرا مهم است؟

کارخانه گی



* در مورد فایده‌های شریک شدن در خوشی و همدردی کردن در غم دیگران با اعضای خانواده صحبت کنید.



صبر و حوصله

هدف: شاگردان اهمیت صبر و حوصله را در زنده گی بدانند و هنگام مواجه شدن با مشکلات صبر و حوصله داشته باشند.

بگوید

* به نظر شما صبر و حوصله در مقابل مشکلات چه فایده دارد؟



بین و بگو



با حوصله و تدبیر از حوادث، خود را نجات می دهیم



صبر و حوصله باعث موفقیت در کارها می شود



مریض و مریض دار باید صبر و حوصله داشته باشند



حوصله کن، هنوز خواندن کتاب تمام نشده

بشنو و بگو

* چرا صبر و حوصله در مقابل مشکلات ضروری است؟



دقت کنید



* مریضی، حوادث طبیعی و سایر مشکلات جزء زنده گی انسان هاست. انسان مسلمان در برابر مشکلات زنده گی مأیوس نمی شود، سخنان زشت نمی گوید، بلکه با صبر و حوصله مندی در برابر سختی های زنده گی مبارزه می کند و کمک می خواهد. خداوند (ج) انسان های صبور را دوست دارد.

تمثیل کنید



دو گروه سه نفری تشکیل دهید.
* گروه اول حالت رو به رو شدن با مشکل و کار گرفتن از صبر و حوصله را تمثیل کنند.
* گروه دوم حالتی را تمثیل کنند که از بی حوصلگی با هم پرخاش می کنند.

جواب دهید



* چه وقت باید از صبر و حوصله کار بگیریم؟
* صبر و حوصله در وقت مشکلات چه اهمیت دارد؟

کارخانه گی



* در مورد فایده و اهمیت صبر و حوصله آنچه را که فهمیده اید، به دیگران بگویید.

خیر خواهی

هدف: شاگردان مفهوم خیرخواهی را بدانند و با دیگران خیرخواهی کرده بتوانند.

بگوید



- * به نظر شما خیرخواهی چه را می گویند؟
- * به نظر شما خیرخواهی در مقابل دیگران چه فایده دارد؟

بین و بگو



دلجویی از مریض، کار خوب و ثواب است



انسان های خیرخواه، کارهای خیر را انجام می دهند



از همدردی و خیرخواهی شما تشکر



مسلمانان همیشه از خداوند (ج) خیر می خواهند

بشنو و بگو

- * چند مثال از خیرخواهی را بیان کنید.
- * خیرخواهی چه اهمیت دارد؟



دقت کنید

* کمک با دیگران، دلجویی و مهربانی، تشویق و داشتن نیت خوب برای همه از جمله صفات یک مسلمان خوب می باشد. خیرخواهی سبب رضایت خداوند متعال می گردد.



باهم کار کنید

* در گروه‌ها پیرامون فایده و اهمیت خیرخواهی صحبت کرده چند مثالی خیرخواهی را بیان کنید.



جواب دهید

* خیرخواهی چه فایده دارد؟
* چرا باید خیرخواه باشیم؟



کارخانه‌گی

* نظر خود را در مورد فواید خیرخواهی با دوستان خود شریک سازید.



گذشت و آشتی

هدف: شاگردان اهمیت گذشت و آشتی را بدانند و آن را در زنده گی روزانه عملی سازند.

بگویند



* گاهی با کسی خفه بوده اید؟ چرا؟
* گاهی به خاطر آشتی کردن با دوست آزردۀ تان کوشش کرده اید، چگونه؟

بین و بگو



با تو آشتی می کنم، آزردۀ نباش



بیا که آشتی کنم، توپ بازی به تنهایی نمی شود



انسانی که آشتی نمی کند همیشه غمگین و تنها می باشد



خوش شدیم که با هم آشتی کردیم

بشنو و بگو



* گذشت و آشتی چه خوبی ها دارد؟
* ادامه رنجش و آزردۀ گی چه عواقب دارد؟



دقت کنید



* گذشت و آشتی برای خوشبختی انسان‌ها ضروری است. جنگ و نزاع سبب رنجش و برهم زدن دوستی بین انسان‌ها می‌شود. آزرده گی دوامدار، انسان را افسرده می‌سازد. باید برای بخشیدن و آشتی کردن کوشش کنیم، تا بتوانیم در فضای صلح و صمیمیت زنده گی نماییم. عفو و گذشت، آشتی را بار می‌آورد که سبب رضای خداوند (ج) می‌شود.

تمثیل کنید



* دو نفر آزرده گی را و دو نفر دیگر آشتی دادن آن‌ها را تمثیل کنند.

جواب دهید

* گذشت و آشتی در زنده گی انسان‌ها چه اهمیت دارد؟
* آشتی چگونه باعث خوشبختی انسان می‌شود؟



کارخانه گی

* نظر خود را در مورد اهمیت گذشت و آشتی با والدین خود شریک بسازید.



دوری از غم و اندوه

هدف: شاگردان بتوانند از غم و اندوه دوری کنند و سبب اندوه دیگران نشوند.

بگوید



- * به نظر شما دوری از غم و اندوه چه فایده دارد؟
- * چه فکر می کنید آیا شخص غمگین به دلجویی ضرورت دارد؟ چگونه؟

بین و بگو



صحبت کردن در مورد یک غم و اندوه با نزدیکان به انسان آرامش می دهد



بسیار غمگین هستم، چیزی نمی خواهم



غم و اندوه، سبب افسرده گی انسانها می شود



جان مادر! اندوه گین مباش، مشکل ترا حل می سازم

بشنو و بگو



- * وقتی دوست شما اندوه گین باشد، از وی چگونه دلجویی می کنید؟



دقت کنید



* عواملی؛ مانند: حوادث، مریضی، فقر و تنگدستی، مشکلات خانواده گی، محیطی و غیره سبب غم و اندوه انسانها می گردد. بر ما لازم است تا از شخص غمگین دلجویی نموده و در رفع مشکلات وی کوشش کنیم. قسمی که یک خاطره خوب را به یادش بیاوریم و یا او را به مطالعه و سرگرمی سالم تشویق کنیم.

قصه کنید



* گاهی احساس غم و اندوه کرده اید، چرا؟
* آیا کسی در وقت غم و اندوه از شما دلجویی کرده است؟
چطور؟

جواب دهید



* چه چیزها باعث غم و اندوه می گردد؟
* هنگام غم و اندوه چه باید کرد؟

کارخانه گی



* در مورد اهمیت دلجویی از دیگران به دوستان خود آن چه را که آموختید، بگویید.

اهمیت خوشی در زنده گی

هدف: شاگردان اهمیت خوشی را در زنده گی دانسته و بتوانند سبب خوشی خود و دیگران شوند.

بگویند



- * با انجام کارهای نیک چه احساس می کنید؟
- * به نظر شما خوش بودن بالای انسان چه تأثیر دارد؟

بین و بگو



از تکمیل کارهای روزمره خود خود احساس خوشی می کنیم



مادر جان! خوش بودن به صحت ما فایده دارد



از خوشی زیاد کارهای بیهوده نکنید



از تشویق شما خوش شدم

بشنو و بگو



- * با انجام دادن کدام کار احساس خوشی می کنید؟
- * خوش بودن در زنده گی چه اهمیت دارد؟



دقت کنید

* خوشی، یکی از نعمت‌های الهی و از جمله نیازهای مهم زنده گی انسان‌ها می‌باشد. خوش بودن انسان‌ها عوامل مختلف دارد. خوشی و شادمانی سبب صحت‌مندی و آرامش روحی انسان‌ها می‌گردد. شخص خوشحال به زنده گی دلگرم و امیدوار می‌باشد. باید خود را همیشه خوش نگهداریم و سبب خوشی دیگران شویم.



باهم کار کنید

* گروه‌ها اسباب و عوامل خوشی را لست کرده فواید خوشی و خوشحالی را در زنده گی روزانه مورد بحث قرار داده و بگویند که در هنگام خوشی زیاد از انجام چه نوع کارها پرهیز نمایند.



جواب دهید

* خوشی در زنده گی انسان چه فایده دارد؟
* چگونه می‌توانیم سبب خوشی خود و دیگران شویم؟



کارخانه گی

* در مورد اهمیت خوشی در زنده گی با والدین بحث کرده نظر آن‌ها را پرسید.



مواظبت از خود

هدف: شاگردان راه‌های مواظبت از خود را دانسته و به اهمیت سلامتی خود پی ببرند.

بگویند



* به نظر شما چرا از بدن و صحت خود مواظبت کنیم؟

بین و بگو



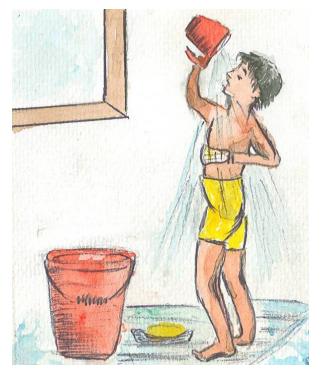
ورزش به سلامتی ما فایده دارد



از غذای پاک و صحی استفاده می‌کنیم



با رعایت نظافت از خود مواظبت می‌کنیم



بشنو و بگو



* چرا پاک نگهداشتن بدن و لباس مهم است؟



دقت کنید

* من به سلامتی خود توجه جدی دارم و از خود مواظبت می‌کنم، رعایت نظافت بدن و لباس جزء مهمی مواظبت از خود است. دوری از خطرهایی؛ چون: حوادث ترافیکی نزدیک شدن به آتش، غرق شدن در آب، دست زدن به سیم‌های برق و غیره برای حفظ سلامتی ما مهم است. با دوری از خطرهای ذکر شده ما از خود مواظبت می‌کنیم.



باهم کار کنید

* چند گروه درباره اهمیت مواظبت از خود و چند گروه دیگر در مورد خطرهای بی توجهی به خود صحبت کرده و تبادل نظر نمایند.



جواب دهید

* چرا از خود مواظبت می‌کنید؟
* مواظبت از خود چرا مهم است؟



کارخانه‌گی

* نام چیزهایی را که باعث ایجاد خطر به سلامتی شما می‌شود، برای اعضای خانواده خود بگویید.



وقایه از امراض

هدف: شاگردان طریقه‌های وقایه از امراض را دانسته و به اهمیت آن پی ببرند و در زنده گی آن را رعایت کنند.

بگویند



- * گاهی خود را در برابر امراض وقایه کرده اید، چگونه؟
- * به نظر شما چه چیزها سبب تندرستی انسان می‌گردد؟

بین و بگو



غذای غیر صحی عامل مرض است



حفاظت مواد خوراکی و آفتاب دادن بستر، وقایه از امراض است



شستن دست‌ها با آب و صابون وقایه از مصاب شدن به مرض است



آب چاه‌های سرباز، عامل مرض است

بشنو و بگو



- * چه باید بکنید که مریض نشوید؟
- * انسان صحتمند کارهای روزمره را چگونه انجام داده می‌تواند؟



دقت کنید



* انسان‌ها به خاطر بی احتیاطی و مراعات نکردن حفظ الصحة شخصی و محیطی و یا استفاده از غذا و آب غیرصحتی مریض می‌شوند. اکثر امراض، ساری می‌باشند باید خود را در مقابل آن وقایه کنیم، مثال: هنگام سرفه و عطسه از دستمال استفاده کنیم، ظرف‌های غذا خوری و بستر خواب مریض را باید جدا بگذاریم و همیشه آفتاب بدهیم به خصوص از غذای نیمه خورده شخص مریض استفاده نکنیم.

باهم کار کنید



* یک تعداد از گروه‌ها درباره اهمیت سلامتی و تعداد دیگر در مورد راه‌های جلوگیری از مبتلا شدن به امراض باهم صحبت نموده، نظریات خود را با هم شریک سازند.

جواب دهید



* در برابر امراض مختلف چگونه می‌توانید خود را وقایه کنید؟
* شستن دستان قبل و بعد از غذا و هم بعد از رفع حاجت چرا مهم است؟

کارخانه‌گی



* در مورد اهمیت وقایه از امراض آن چه را می‌دانید برای دوستان خود هم بفهمانید.

ضررهای تداوی خود سرانه

هدف: شاگردان ضررهای تداوی خودسرانه را بدانند و از استفاده دوی خودسرانه اجتناب کرده بتوانند.

بگویند



* به نظر شما چرا شخص مریض را باید پیش داکتر ببریم؟
* استفاده از دواهای روی بازار و بدون نسخه داکتر چه ضرر دارد؟

بین و بگو



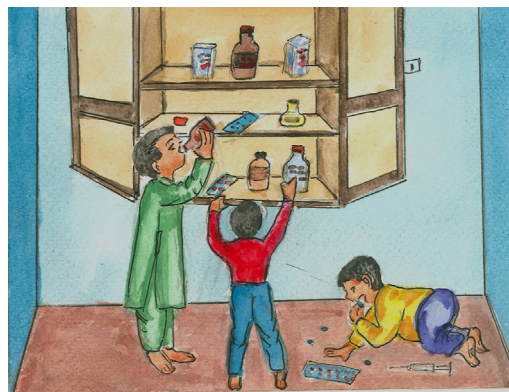
خریداری دوا از روی بازار خطرناک است



خوردن دوی خودسرانه ضرر دارد



نباید خودسرانه به کسی دوا بدهیم



هیچ نوع دوا را باید خودسرانه نخوریم

بشنو و بگو

* چرا دوی نسخه یک شخص مریض را برای مریض دیگر استفاده نکنیم؟



دقت کنید



* امراض گوناگون، با دواهای گوناگون تداوی می شود. برای هر مریض باید داکتر دوا بدهد. هیچ وقت خودسرانه دوا نخوریم که بسیار خطرناک می باشد و هیچ گاه از دوايي که داکتر برای یک مریض نسخه داده است، استفاده نکنیم که باعث پیدایش امراض دیگر و حتی سبب مرگ می شود.

باهم کار کنید



* در گروه‌ها در مورد ضررهای استفاده از دواي خودسرانه نظریات خود را با هم شریک ساخته با گروه‌های دیگر تبادل نظر نمایید.

جواب دهید

* چرا خوردن دوا بدون مشوره داکتر مضر است؟
* تداوی خودسرانه چه خطر دارد؟



کارخانه‌گی

* در مورد ضررهای خوردن دواي خودسرانه با مادر خود صحبت کنید.



حوادث طبیعی

هدف: شاگردان به خطرهای حوادث طبیعی آشنا شوند و از این خطرهای خود را محافظت کرده بتوانند.

بگویند



- * به نظر شما حوادث طبیعی کدامها اند؟
- * هنگام توفان شدید و یا زلزله چگونه خود را محافظت می کنید؟

بین و بگو



سیلاب یک حادثه طبیعی است



وزیدن بادهای تند و شدید یک حادثه طبیعی است



در هنگام زلزله خانه را باید ترک کنیم

بشنو و بگو



- * باران و توفانهای شدید سبب چه می شود؟
- * محافظت خود از خطرهای حوادث طبیعی چرا مهم است؟



دقت کنید



* زلزله، سیلاب، رعد و برق و توفان‌ها همه از جمله حوادث طبیعی می‌باشند، هر کدام این حوادث خطرهای زیادی دارد. انسان‌ها خود را باید از این خطرها حفاظت کنند. هنگام توفان و یا بادهای شدید از خانه بیرون نشوند، کلکین‌های خانه خود را بسته کنند. زیر شیشه‌های کلکین ایستاده نشوند، مگر در وقت زلزله خانه‌ها را ترک کرده و در حویلی و یا به میدان بیرون بروند.

کار گروهی



صنف را به گروه‌ها تقسیم کنید.
* در گروه‌ها در مورد حوادث طبیعی و خطرهای آن‌ها صحبت کنید.

جواب دهید



* در وقت توفان شدید و یا زلزله چه می‌کنید؟
* دانستن راه‌های حفاظت خود از حوادث طبیعی چرا مهم است؟

کارخانه‌گی



* در مورد اهمیت حفاظت خود از حوادث طبیعی آنچه را فهمیده‌اید به خواهران و برادران خود بگویید.

حفاظت محیط زیست

هدف: شاگردان به اهمیت حفاظت محیط زیست پی برده، از آلوده ساختن محیط زیست خودداری کنند.

بگویید



* به نظر شما محیط زیست را چگونه پاک نگاه کنیم؟
* به نظر شما پراکنده ساختن کثافات بالای محیط زیست چه تأثیر دارد؟

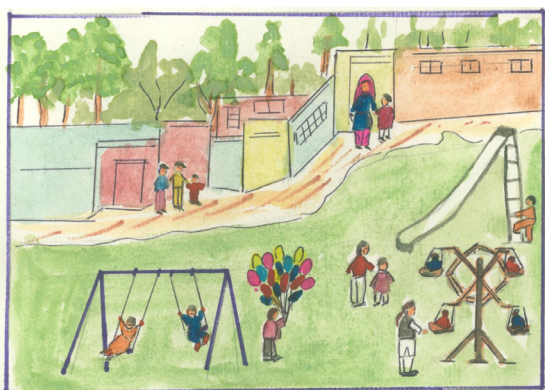
بین و بگو



دفن کردن کثافات از آلوده شدن محیط زیست جلوگیری می کند



از آلوده شدن آب های جاری جلوگیری کنیم



محیط زیست پاک باعث سلامتی انسان ها می گردد



پراکنده ساختن اشیای بیکاره سبب آلوده گی محیط می گردد

بشنو و بگو



* محیطی که با کثافات آلوده باشد، سبب چه می شود؟
* محیط زیستی که پاک و تمیز باشد بالای صحت انسان چه تأثیر دارد؟



دقت کنید



* آب، هوا و خاک، بالای انسان‌ها تأثیر می‌کند. اگر محیط زیست پاک و سرسبز نگاه شود آب و هوای منطقه هم پاک می‌باشد که برای سلامتی انسان‌ها بسیار مفید است، ولی انداختن کثافات در جاهای نامناسب محیط زیست را آلوده می‌سازد و سبب مریضی می‌گردد.

باهم کار کنید



* در گروه‌ها بالای راه‌های جلوگیری از آلوده شدن محیط زیست با هم بحث کنید و ضررهای محیط زیست آلوده و مزایای محیط زیست پاک را است کرده با هم تبادل نظر کنید.

جواب دهید

* چگونه می‌توانید از آلوده شدن محیط زیست جلوگیری نمایید؟
* محیط زیست پاک چه اهمیت دارد؟



کارخانه‌گی

* در مورد اهمیت حفاظت محیط زیست آنچه را یاد گرفته اید، به والدین خود شرح دهید.



مرض‌های حیوانی

هدف: شاگردان بدانند که تماس با حیوانات مریض سبب انتقال امراض به انسان‌ها می‌گردد و بتوانند خود را محافظت کنند.

بگویند

* گاهی حیوان مریض را دیده‌اید؟
* به نظر شما چرا از سگ‌های کوچک و دیوانه دوری کنیم؟



بین و بگو



بازی کردن در کوچه با سگ‌ها خطر دارد



هر گاه دچار سگ‌گزیده‌گی شویم به دکتر مراجعه می‌کنیم



حیوانات و پرندگان مریض باید تداوی و کمک شوند



تماس با حیوانات مریض سبب انتقال مرض می‌شود

بشنو و بگو

* شما حیوانات اهلی را چگونه نگهداری می‌کنید؟
* اگر با حیوانات مریض برخوردید چه می‌کنید؟



دقت کنید

* از حیوانات اهلی مراقبت کنید، باید جای بود و باش حیوانات دور از خانه نشیمن باشد. بعضی حیوانات از گشت و گذار در کوچه‌ها و کثافات بدن شان صدمه دیده مریض می‌شوند. مریضی حیوانات خطرناک و سبب انتقال امراض به انسان می‌شود. باید با آن‌ها در تماس نباشید تا مریض نشوید.



باهم کار کنید

* در گروه‌ها باهم صحبت کنید که چگونه از مرض‌های حیوانی خود را محافظت کرده می‌توانید؟



جواب دهید

* چرا مراقبت از حیوان مریض، مهم است؟
* چرا تماس به حیوان مریض خطر دارد؟



کارخانه‌گی

* در مورد اهمیت حفاظت خود از مرض‌های حیوانی نظرتان را با خانواده خود شریک سازید.



گرمی و سردی هوا

هدف: شاگردان اهمیت پوشیدن لباس را مطابق سرما و گرما بدانند و خود را از مرض های ناشی از تغییر هوا حفاظت نمایند.

بگوید



* گاهی در زمستان یا تابستان مریض شده اید، چرا؟
* از تغییر هوا در هر موسم چگونه خود را حفاظت می کنید؛ تا مریض نشوید؟

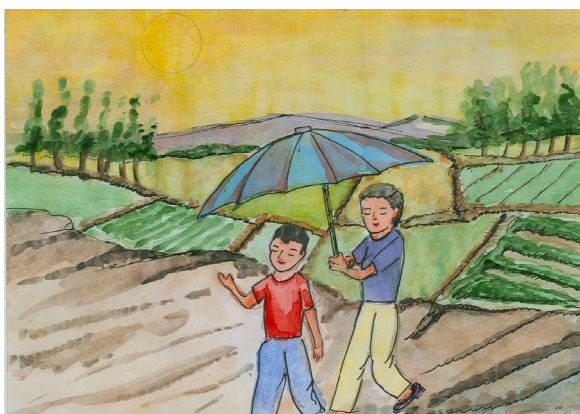
بین و بگو



بازی کردن در زیر آفتاب سوزان، سبب مریضی انسان می گردد



در هوای سرد باید لباس گرم بپوشیم



به خاطر حفاظت بدن از آفتاب سوزان از چتری استفاده می کنیم



در زمستان هوای خانه را گرم می سازیم

بشنو و بگو



* پوشیدن لباس مطابق هر موسم چرا مهم است؟
* در تابستان چگونه از آفتاب زده گی جلوگیری کرده می توانید؟



دقت کنید



* گرمی و سردی شدید هوا، باعث مریضی انسان می شود. در سردی، پوشیدن لباس گرم و در گرمی پوشیدن لباس نخی و سفید رنگ برای صحت ما و جلوگیری از مبتلا شدن به امراض مهم است. سرماخوردگی و سینه و بغل در زمستان و گرمی زده گی تب و اسهال در تابستان از جمله مرض های موسمی می باشند.

باهم کار کنید



* در گروه ها پیرامون امراض موسمی و چگونه گی حفاظت از آن با هم صحبت و تبادل نظر کنید.

جواب دهید



* حفاظت بدن از گرما و سرمای شدید چرا مهم است؟
* پوشیدن لباس نخی در فصل تابستان و پوشیدن لباس گرم در زمستان چه فایده دارد؟

کارخانه گی



* ضررهای گرمی و سردی هوا را برای دوستان خود شرح دهید.



ضررهای تنباکو

هدف: شاگردان باید ضررهای مواد نشه آور؛ مانند: سگرت، چلم و نسوار را بدانند و از آن دوری کنند.

بگوید



- * به نظر شما دود سگرت چه تأثیر منفی بر هوا و صحت ما دارد؟
- * شما ضررهای سگرت، چلم و نسوار را می دانید؟

بین و بگو



سگرت، چلم و نسوار دندانها را خراب، دهن را بدبو و فضای اتاق را آلوده می سازد



شخص معتاد همیشه مریض است



به این مواد "ته" می گویم

بشنو و بگو



- * چرا شخصی که مواد نشه آور استفاده می کند همیشه مریض است؟



دقت کنید



* شخصی که از سگرت، چلم و نسوار استفاده می کند همیشه مریض می باشد، دندان هایش خراب می شود دهن وی بوی بد می دهد و همیشه سرفه می کند. خود و دیگران را به تکلیف می سازد.

باهم کار کنید



چهار شاگرد این فعالیت را انجام دهد.
* شاگرد اول: این سگرت است اگر آن را بکشید دندان های تان چرک، شش های تان خراب و سرفه می کنید.
* شاگرد دوم: این نسوار است. استعمال آن دهن را بد بو ساخته و به چشمان و معده ضرر زیاد می رساند.
* شاگرد سوم: باید به بدن خود ضرر نرسانید.
* شاگرد چهارم: این برس و کریم دندان است، با مسواک، برس و کریم دندان ها را پاک بسازید.

جواب دهید



* مواد نشه آور چه ضررهای دارد؟
* دوری از دود سگرت و چلم چرا مهم است؟

کارخانه گی



* در مورد اهمیت حفاظت از خطرهای مواد نشه آور با والدین خود صحبت کنید.