

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُم

کتاب کار

حرکت و بازی

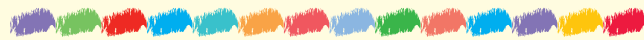
(اجرای آزمایشی)

اول دبستان





وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



نام کتاب: کتاب کار حرکت و بازی (اجرای آزمایشی) - اول دبستان - ۱۴۴
پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه‌ی نظری
شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:

شورای برنامه‌ریزی درسی، راهبری و نظارت بر تولید بسته‌های تربیت و یادگیری دوره‌ی اول ابتدایی:
سیدمهدی باقریان، حسن حذرخانی، فاطمه رضانی، نبی‌الله صادقیان، لطیف عیوضی، معصومه فروش، علی لطیفی
شورای تدوین راهنمای تفصیلی تربیت بدنی دوره‌ی اول ابتدایی: طیبه ارشاد ایرنجی، عباس اردستانی، امید جهانسوز، صالح رفیعی، سید کاوس صالحی، زهرا تسلیمی اشکلک، محمد جهانگیری
گروه تولید بسته‌های تربیت و یادگیری:

مدیر ارشد: طیبه ارشاد ایرنجی

اعضای گروه: طیبه ارشاد ایرنجی، فاطمه تقوی معاضد، مریم حسن‌زاده کیابی، سمیه حدادی، محسن وحدانی (اعضای گروه تألیف) - افسانه شعبان‌نژاد (شاعر و نویسنده کودک) - وحید گلستان، معصومه مطور (مشاور رسانه‌ی آموزشی)
مدیریت امور فنی و چاپ: اداره‌ی کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

شناسه افزوده‌ی آماده‌سازی:

مجید ذاکری یونسی (مدیر هنری ارشد) - علی بخشی (مدیر هنری) - سوسن آذری، مطهره پلاسی‌زاده، المیرا رستمی، فریناز سلیمانی، سعید شعبانی، سارا صابری فومنی، الهه محمدی (تصویرگر) - علی بخشی، هدا توکلی (طراح گرافیک)



نشانی سازمان: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی ساختمان شماره‌ی ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

ناشر: شرکت افست: تهران کیلومتر ۴ جاده‌ی آبعلی، پلاک ۸، تلفن: ۷۷۳۳۹۰۹۳،

دورنگار: ۷۷۳۳۹۰۹۷، صندوق پستی: ۱۱۱۵۵-۴۹۷۹

چاپخانه: شرکت افست «سهامی عام» (www.Offset.ir)

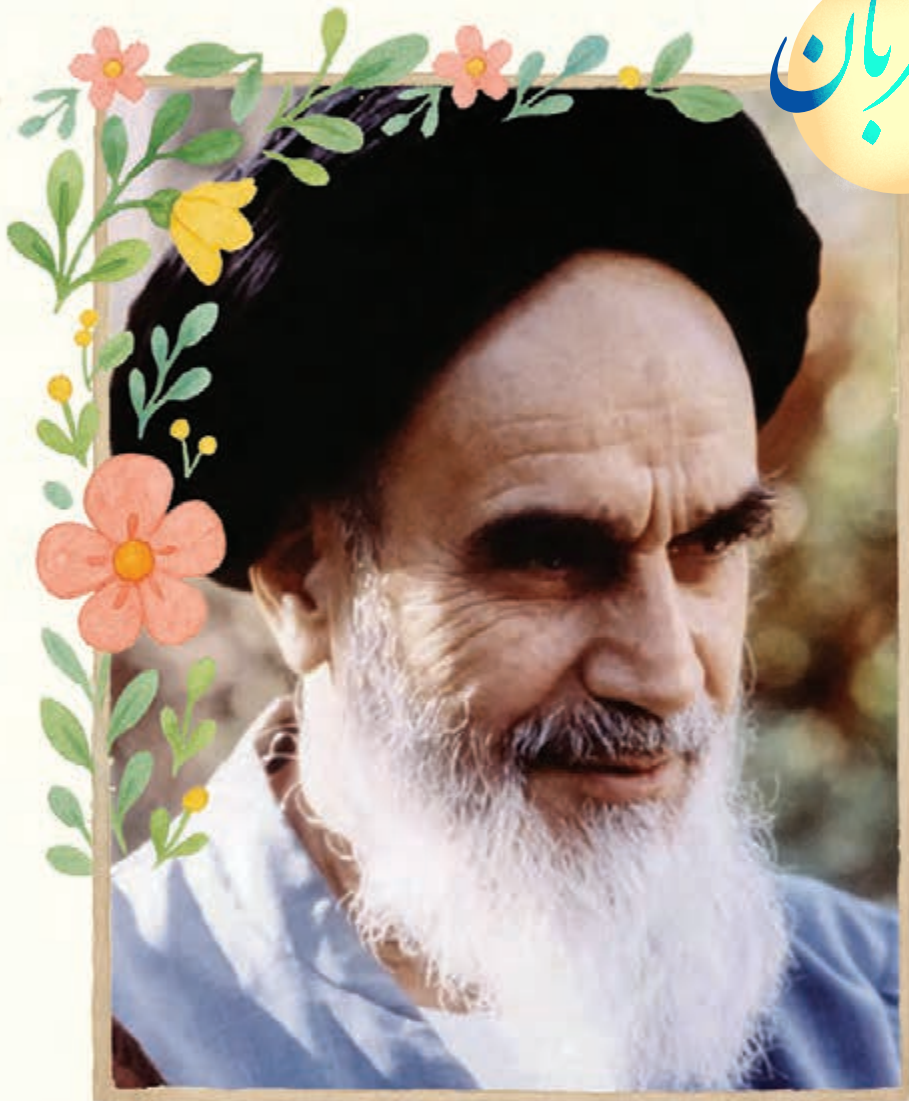
سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ اول ۱۴۰۴

برای دریافت فایل pdf کتاب‌های درسی به پایگاه کتاب‌های درسی به نشانی www.chap.sch.ir و برای خرید کتاب‌های درسی به سامانه فروش و توزیع مواد آموزشی به نشانی www.irtextbook.com یا www.irtextbook.ir مراجعه نمایید.

کلیه‌ی حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۳۷۳۹-۸ - ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۳۷۳۹-۸ ISBN 978 - 964 - 05 - 3739 - 8

امام مهربان



سخنی با والدین

تحرك برای رشد و تكامل كودك، امری ضروری و غیرقابل اجتناب است. كودك از طریق حرکت با خود، دیگران، وسایل و ابزار و محیط پیرامون تعامل برقرار می‌کند و ضمن توسعه گنجینه تجربیات، اعتماد به نفس، استقلال، خودباوری و روابط اجتماعی خود را افزایش می‌دهد.

بسیاری از افراد به دلیل نداشتن اعتماد به توانایی‌های بدنی و مهارت‌های حرکتی خود، از حضور در بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی خودداری می‌کنند و در نتیجه گرفتار مشکلات ناشی از کم‌تحركی می‌شوند. اما کسانی که در كودکی فرصتی برای تجربه و لذت بردن از حرکت و بازی داشته‌اند، با شجاعت و اعتماد به نفس در ورزش‌ها شرکت می‌کنند و در بزرگسالی افرادی فعال، سالم و پرنرزی خواهند بود. بنابراین، فراهم آوردن فرصت‌های گسترده برای کسب تجربه‌های حرکتی در كودکی، کلید پرورش نسلی سالم، توانمند و پرنرزی است که آماده رویارویی با چالش‌های زندگی خواهد بود.

معلمان در کلاس‌های تربیت‌بدنی، آموزش‌های لازم را بر اساس سرفصل‌های برنامه درس تربیت‌بدنی ارائه می‌کنند، اما تجربیات حرکتی محدود به زمان کوتاه کلاس، نمی‌تواند به اندازه کافی در فرایند یادگیری مؤثر باشد؛ زیرا كودكان زمانی مهارت‌های حرکتی را بهتر فرا می‌گیرند که فرصت‌های کافی و پیوسته برای تکرار و به‌کارگیری آموخته‌ها در موقعیت‌های مختلف در اختیار داشته باشند.

کتاب کار «**حرکت و بازی**» شامل فعالیت‌های حرکتی هدفمند و بازی گونه‌ای است که برای بهبود رشد حرکتی، توانایی‌های بدنی و مهارت‌های اجتماعی كودكان تألیف شده است. فعالیت‌های طراحی شده در این کتاب فرصتی را فراهم می‌کند تا كودك با تکرار و تمرین فعالیت‌های درس تربیت‌بدنی در خانه، مهارت‌های حرکتی بنیادی را که پایه و اساس یادگیری مهارت‌های ورزشی است، فراگیرد.

این کتاب مجموعه‌ای از بازی‌ها و فعالیت‌های شاد و پُرنشاط را در قالب دوازده واحد یادگیری ارائه می‌دهد. در هر درس، چهار نوع فعالیت و بازی متنوع گنجانده شده است که به شکلی هدفمند طراحی شده‌اند.

قصه: در این فعالیت، كودك با تکرار و تمرین مهارت‌های حرکتی آموخته‌شده در کلاس، حافظه شنیداری، توجه و تمرکز خود را تقویت می‌کند. او در خلال این فرایند، با واژه‌های تازه و مرتبط با درس تربیت‌بدنی آشنا می‌شود و زمینه رشد شناختی و ارتقای سواد زبانی‌اش فراهم می‌گردد.

برویم بازی: در این فعالیت، كودك با گسترش آموخته‌های خود به موقعیت‌های جدید بازی، فرصت می‌یابد فعالیت‌های حرکتی را به صورت مستقل تجربه کند. همچنین با ثبت فعالیت‌های

خود در تقویم هفتگی، مهارت برنامه‌ریزی برای انجام منظم فعالیت بدنی (سه بار در هفته) را تمرین می‌نماید.

بازی خانوادگی: در این فعالیت کودک از بازی همراه با اعضای خانواده لذت می‌برد و ضمن تکرار و تمرین فعالیت‌های حرکتی، یاد می‌گیرد با رعایت قوانین، نظم و نوبت با دیگران همکاری کند.

بازی کن، ستاره بگیر: این فعالیت باهدف تشویق کودک به تلاش، پشتکار و خودارزیابی طراحی شده است. کودک با مشاهده ملموس نتایج یادگیری خود، میزان پیشرفت فردی‌اش را مشخص می‌کند و با اعتمادبه‌نفس بیشتر، مسیر رشد و یادگیری‌اش را ادامه می‌دهد.

مهارت‌های اجتماعی در بازی: این فعالیت به‌صورت پیام‌های رفتاری توسط شخصیت یوزپلنگ در کاربرگ‌ها طراحی شده است تا ضمن یادآوری توصیه‌های ارزشمند رفتاری هنگام بازی، کودکان را با مفاهیمی چون رعایت نوبت، احترام به قوانین، همکاری و مهربانی در فضای بازی به‌خوبی آشنا کند.

مهم‌ترین عامل در مؤثرتر و دل‌نشین‌تر شدن فعالیت‌های این کتاب برای کودکان، شیوه حمایت و همراهی شما والدین است. اشتیاق و تشویق شما برای انجام فعالیت‌های این کتاب، بزرگ‌ترین انگیزه برای اوست. بنابراین بر اساس برنامه این کتاب، زمانی منظم و ثابت در طول هفته را به بازی و فعالیت‌های آن اختصاص دهید.

در هر بازی، شکل اجرای آن به‌صورت نقاشی به تصویر کشیده شده و توضیحی کوتاه از نحوه انجام بازی در کنار آن آمده است تا فعالیت‌ها به‌آسانی و با رعایت ایمنی قابل اجرا باشند. باین‌حال، انتظار می‌رود شما والدین گرامی به نکات زیر توجه فرمایید:

- لطفاً فقط ناظر نباشید. با آن‌ها هم‌بازی شوید.
- از ایمنی فضای بازی و فعالیت کودک اطمینان حاصل کنید.
- وسایل موردنیاز برای بازی را فراهم و آماده‌سازی نمایید.
- با مطالعه دقیق مطالب کتاب، راهنمایی‌های لازم را در اختیار کودک قرار دهید.

امید است با همراهی و حمایت شما والدین گرامی، شاهد افزایش مشارکت کودکان در فعالیت‌های بدنی باشیم و با علاقه‌مند کردن آن‌ها نسبت به حرکت و فعالیت بدنی، گامی مؤثر در مسیر پرورش نسلی سالم، پویا و شاداب برداریم.



نظرسنجی

فهرست

درس ۱: درِ حرکت



۹

درس ۲: وضعیت‌های بدنی درست



۱۵

دویدن، پریدن



۲۱

درس ۴: بدن قوی



۲۷

درس ۵: تعادل



۳۳

درس ۶: زندگی فعال



۳۹

درس ۱: هماهنگی



۵۱

درس ۷: انعطاف پذیری



۴۵

درس ۹: پرتاب و دریافت



۵۷

درس ۱۰: ضربه پایا



۶۳

درس ۱۱: قلب قوی



۶۹

درس ۱۲: بازی های بومی - محلی



۷۵



۱

درکِ حرکت



قصه

به قصه‌ی تاپ‌تاپو گوش کن و به پرسش‌ها جواب بده.



تاپ‌تاپو و مامانش به پارک رفتند. تاپ‌تاپو دوست داشت زودتر به زمین بازی برسد. مامان تاپ‌تاپو گفت: عجله نکن. بیا تا وقتی به زمین بازی می‌رسیم، با هم بازی کنیم. اول نوبت **حرکت** پاهایمان است.

بایست، پای چپ بالا - پایین، پای راست بالا - پایین، پای چپ جلو، پای راست جلو، حالا برو.



کمی که جلوتر رفتند، مامان تاپ‌تاپو گفت: حالا نوبت **حرکت** سر و گردن است. بایست، گردن به راست، گردن به چپ، سر پایین، سر بالا، نگاه به جلو، حالا برو.

کمی که جلوتر رفتند، مامان تاپ‌تاپو گفت: حالا نوبت **حرکت** دست‌هاست. بایست، دست‌ها بالا، دست‌ها جلو، دست‌ها پهلو، دست‌ها پایین، حالا برو.



کمی که جلوتر رفتند، تاپ‌تاپو زمین بازی را دید. فوری دوید. به تاب رسید. توی تاب نشست. مامان، تاپ‌تاپو را هل داد و گفت: تاب، تاب، عباسی. خدا جانم! تاپ‌تاپو را نیندازی.



- مامان و تاپ‌تاپو برای اینکه به زمین بازی برسند، کدام اقدام‌های خود را حرکت دادند؟
- پاهایت را مثل تاپ‌تاپو حرکت بده و پنج بار تکرار کن.
- سر و گردنت را مثل تاپ‌تاپو حرکت بده و پنج بار تکرار کن.
- دست‌هایت را مثل تاپ‌تاپو حرکت بده و پنج بار تکرار کن.
- به کمک بزرگ‌ترت واژه‌ی **حرکت** را در داستان پیدا کن و انگشتت را زیر آن بگذار.



برویم بازی

به شکل بازی‌ها نگاه کن. یک روز در میان یکی از آن‌ها را انجام بده.

با همه اندام‌هایت، پشت‌سرهم به دو بادکنک ضربه بزن.



با دست‌ها و پاهایت، پشت‌سرهم به یک بادکنک ضربه بزن.



با سرت، پشت‌سرهم به یک بادکنک ضربه بزن.



در تقویم هفتگی دور بازی‌ای که انجام دادی خط بکش. احساست درباره‌ی بازی را با انتخاب یک صورتک نشان بده.

		روز اول
		روز دوم
		روز سوم

من موقع بازی کردن، مواظب وسایل اطرافم هستم.





بازی خانوادگی

فیلم بازی را تماشاکن و همراه با خانواده بازی کن

اعضای خانواده دورهم حلقه می‌زنند. با شروع بازی، یکی از اعضا به عنوان «اوستا» انتخاب می‌شود و با در دست داشتن یک توپ در وسط حلقه می‌ایستد. اوستا فرمان‌هایی مانند «بنشین و پاشو»، «دست روی بینی»، «پای چپ بالا» و موارد مشابه را اعلام می‌کند و سایر افراد باید آن‌ها را اجرا کنند. اگر کسی اشتباه کند، اوستا توپ را به سمت او پرتاب می‌کند. در صورت برخورد توپ، بازی ادامه پیدا می‌کند و در صورت برخورد نکردن توپ، آن فرد جای اوستا را می‌گیرد و بازی را ادامه می‌دهد.

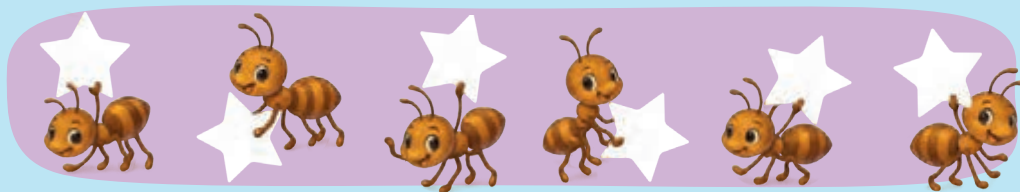


من قانون بازی را
رعایت می‌کنم.



بازی کن و ستاره بگیر!

به رفتارهای درست در شکل نگاه کن. در طول هفته، هر بار که یکی از آن‌ها را انجام دادی، یک ستاره را رنگ کن.





۲

وضعیت‌های بدنی درست



قصه

به قصه‌ی تاپ‌تاپو گوش کن. به پرسش‌ها جواب بده.



تاپ‌تاپو توی خانه نشسته بود و غصه می‌خورد. چرا غصه می‌خورد؟
چون دوستش گفته بود: **صاف** راه نمی‌روی و کوله‌پشتی‌ات همیشه آویزان است.

آن‌یک‌ی گفته بود: روی صندلی درست نمی‌نشینی و مدادت را درست در دستت نمی‌گیری.
مامان تاپ‌تاپو به او گفت: غصه نخور تاپ‌تاپو جان! عزیز مامان! به این شکل‌ها نگاه کن.
مثل این شکل **صاف** بایست.
مثل این شکل روی صندلی **صاف** بنشین.

مثل این شکل کوله‌ات را درست بر روی شانه‌ات بگذار.
مثل این شکل مدادت را درست در دستت بگیر و بنویس.

تاپ‌تاپو سعی کرد همه‌ی کارها را درست انجام بدهد. مامان تاپ‌تاپو او را بغل کرد و گفت: آفرین! خیلی خوب تلاش کردی!
تاپ‌تاپو خوشحال شد، خندید.



- بگو تاپ‌تاپو و مامان درباره‌ی چه چیزی حرف زدند؟
- مثل تاپ‌تاپو درست بایست.
- مثل تاپ‌تاپو درست بنشین.
- مثل تاپ‌تاپو کوله‌پشتی‌ات را درست حمل کن.
- مثل تاپ‌تاپو مدادت را درست در دست بگیر و بنویس.
- به کمک بزرگ‌ترت واژه‌ی **صاف** را در داستان پیدا کن و انگشتت را زیر آن بگذار.



برویم بازی

به شکل نگاه کن. یک روز در میان یکی از آن‌ها را انجام بده.

چوب سبکی را روی شانه‌ات قرار بده، با دست‌هایت چوب را بگیر، حالا با سر و پاها به بادکنک ضربه بزن.



چوب سبکی را روی شانه‌ات قرار بده، با دست‌هایت چوب را بگیر، کتابی روی سرت بگذار. حالا بنشین و پاشو. سعی کن کتاب نیفتد.



چوب سبکی را روی شانه‌ات قرار بده، با دست‌هایت چوب را بگیر، حالا حرکاتی را که دوست داری انجام بده.



در تقویم هفتگی دور بازی‌ای که انجام دادی خط بکش. احساست درباره‌ی بازی را با انتخاب یک صورتک نشان بده.

  	  	روز اول
  	  	روز دوم
  	  	روز سوم

من با وسایل بی خطر بازی می‌کنم.





بازی خانوادگی

فیلم بازی را تماشاکن و همراه با خانواده بازی کن.

تعدادی صندلی که یکی از آن‌ها علامت‌گذاری شده است، به‌صورت دایره‌ای چیده می‌شود. با شروع آهنگ بازی، اعضای خانواده به‌آرامی دور صندلی‌ها راه می‌روند. با قطع شدن آهنگ، افراد باید به‌درستی بر روی صندلی‌ها بنشینند. فردی که بر روی صندلی علامت‌گذاری شده می‌نشیند، باید یک حرکت نمایشی یا شیرین‌کاری را اجرا کند.



من در وقت مناسب
بازی می‌کنم.



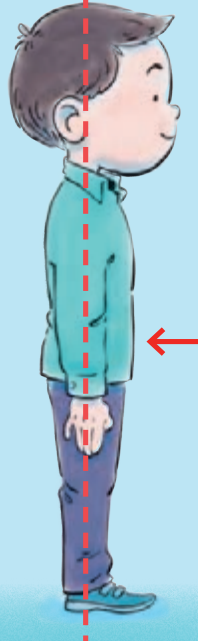


بازی کن و ستاره بگیر!

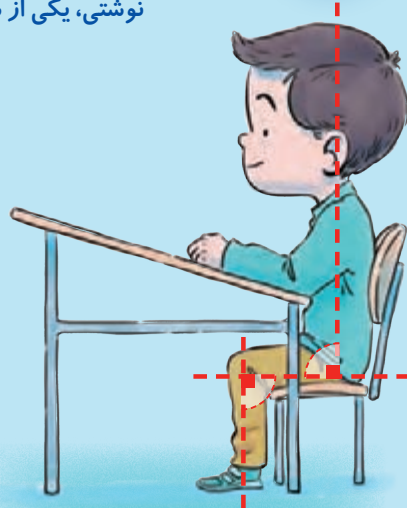
به شکل‌ها نگاه کن. در طول هفته، هر روزی که مانند آن‌ها درست ایستادی، درست نشستی، درست کوله‌پشتی‌ات را حمل کردی و درست مداد در دست گرفتی و نوشتی، یکی از ستاره‌ها را رنگ کن.



حمل درست کوله‌پشتی



درست ایستادن



درست نشستن

درست مداد در دست گرفتن و نوشتن





۳

راه رفتن، دویدن، پریدن



قصه

به قصه‌ی تاپ‌تاپو گوش کن. به پرسش‌ها جواب بده.



تاپ‌تاپو می‌خواست به خانه‌ی خاله‌اش برود.

خاله برای او آش پخته بود.

تاپ‌تاپو راه افتاد. رفت و رفت و رفت.

خاله خرگوشه او را دید. پرسید: بگو از اینجا، می‌روی کجا؟

تاپ‌تاپو گفت: به خانه‌ی خاله جانم **می‌روم**.

خاله خرگوشه گفت: من هم با تو تا آنجا می‌آیم. من می‌دوم، تو هم بدو.

خاله خرگوشه دوید. تاپ‌تاپو هم کمی دوید، ولی به او نرسید.

تاپ‌تاپو گفت: من نمی‌دوم. راه **می‌روم**.



تاپ‌تاپو راه افتاد. رفت و رفت و رفت.

خاله قورباغه او را دید. پرسید: بگو از اینجا می‌روی کجا؟

تاپ‌تاپو گفت: به خانه‌ی خاله جانم **می‌روم**.

خاله قورباغه گفت: من هم با تو تا آنجا می‌آیم. من می‌پریم، تو

هم بپر.

خاله قورباغه پرید و جلو رفت. تاپ‌تاپو هم چند بار پرید،

ولی به خاله قورباغه نرسید.



تاپ‌تاپو با خودش گفت: نه می‌دوم، نه بالا و پایین می‌پریم، تا خانه‌ی خاله، راه **می‌روم**.

تاپ‌تاپو راه رفت. یواش و یواش. رفت و رسید به خاله‌جان و ظرف آش.



• ابتدا از این طرف تا آن طرف اتاق راه برو، حالا بدو. با راه رفتن زودتر رسیدی یا با دویدن؟

• خاله خرگوشه به تاپ‌تاپو چه گفت؟ تو هم مثل تاپ‌تاپو و خاله خرگوشه حرکت کن.

• خاله قورباغه به تاپ‌تاپو چه گفت؟

• به کمک بزرگ‌ترت واژه‌ی **می‌روم** را در داستان پیدا کن و انگشتت را زیر آن بگذار.





برویم بازی

به شکل‌ها نگاه کن. یک روز درمیان مثل دو تا از آن‌ها حرکت کن. آن را ده بار انجام بده.



در تقویم هفتگی دور بازی‌ای که انجام دادی خط بکش.
احساست درباره‌ی بازی را با انتخاب یک صورتک نشان بده.

		روز اول
		روز دوم
		روز سوم



من موقع بازی کردن،
وقتی تشنه می‌شوم،
حتماً آب می‌خورم.



بازی خانوادگی

فیلم را تماشاکن و همراه با خانواده بازی کن.

دانش آموز به عنوان شروع کننده بازی، حرکت یک حیوان را نشان می دهد و هم بازی ها باید نام حیوان را حدس بزنند. با مشخص شدن حیوان، همگی با تقلید صدای حیوان، حرکت را تکرار می کنند. فردی که قشنگ ترین نمایش را دارد، دور بعدی بازی را اجرا می کند.



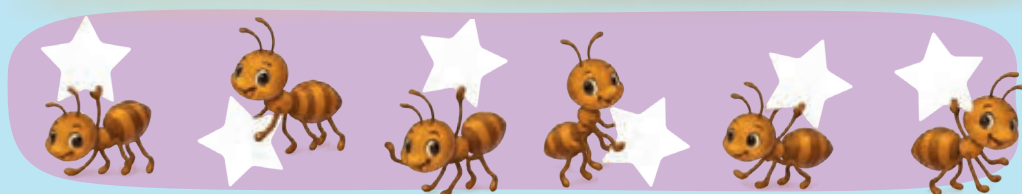
من موقع صحبت
کردن هم بازی ها، به
حرف آن ها گوش
می کنم.





بازی کن و ستاره بگیر!

به شکل نگاه کن. در طول هفته، هر روز مثل او به جلو بپر، هر بار که بیشتر از دفعه‌ی قبل پریدی، یکی از ستاره‌ها را رنگ کن.





۴

بدن قوی



قصه

به قصه‌ی تاپ‌تاپو گوش کن و به پرسش‌ها جواب بده.

تاپ‌تاپو به باغ عموجانش رفته بود.

عموجان با دست‌های **قوی** بیل را گرفته بود و خاک را زیرورو می‌کرد تا درخت بکارد.

تاپ‌تاپو گفت: من هم می‌خواهم کمک کنم.

ولی نتوانست.

عموجان یک سبد پر از میوه را برداشت و به انبار برد.

تاپ‌تاپو گفت: من هم می‌خواهم کمک کنم.

ولی نتوانست.

تاپ‌تاپو کمی خجالت کشید.

عموجان گفت: برای اینکه بتوانی این کارها را انجام بدهی، باید بدنت را **قوی** کنی.

تاپ‌تاپو گفت: چطوری؟

عموجان گفت: من به تو یاد می‌دهم که چه حرکت‌هایی را انجام بدهی تا **قوی** شوی.

تاپ‌تاپو خوشحال شد.



• بگو در باغ عموجان چه اتفاقی افتاد؟

• عموجان به تاپ‌تاپو چه گفت؟

• مانند تاپ‌تاپو هر حرکت را انجام بده و تا هشت

شماره تکرار کن.

• به کمک بزرگ‌ترت واژه‌ی **قوی** را در داستان پیدا

کن و انگشتت را زیر آن بگذار.



برویم بازی

به شکل بازی‌ها نگاه کن. یک روز در میان یکی از آن‌ها را انجام بده.

با دست‌هایت روی زمین، دور
خودت بچرخ.



با دست لیوان‌های پلاستیکی را
روی هم بچین.



با پاهایت وسایل سبکی را روی هم
بچین.



در تقویم هفتگی دور بازی‌ای که انجام دادی خط بکش. احساسات
درباره‌ی بازی را با انتخاب یک صورتک نشان بده.

روز اول			
روز دوم			
روز سوم			

من بعد از بازی،
وسایل را جمع
می‌کنم.





بازی خانوادگی

فیلم را تماشا کن و همراه با خانواده بازی کن.

تعدادی اشیای سبک همچون عروسک، توپ‌های پارچه‌ای، جوراب یا لباس گلوله‌شده کنار هم گذاشته می‌شوند. اعضای خانواده با استفاده از دست‌ها به‌عنوان تکیه‌گاه و صاف گذاشتن پاها بر روی زمین به دور اشیاء، حلقه می‌زنند. با پخش آهنگ بازی، هریک از افراد تلاش می‌کند با پایهای خود اشیای داخل دایره را یک‌به‌یک برداشته و با کمک دست‌ها آن‌ها را بالای سر خود بگذارد. با تمام شدن آهنگ، فردی که بیشترین شیء را در بالای سر خود گذاشته است، تشویق می‌شود.

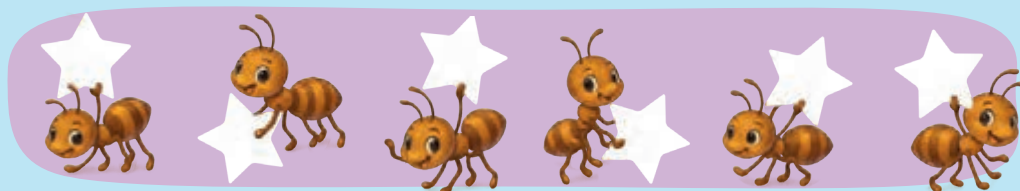


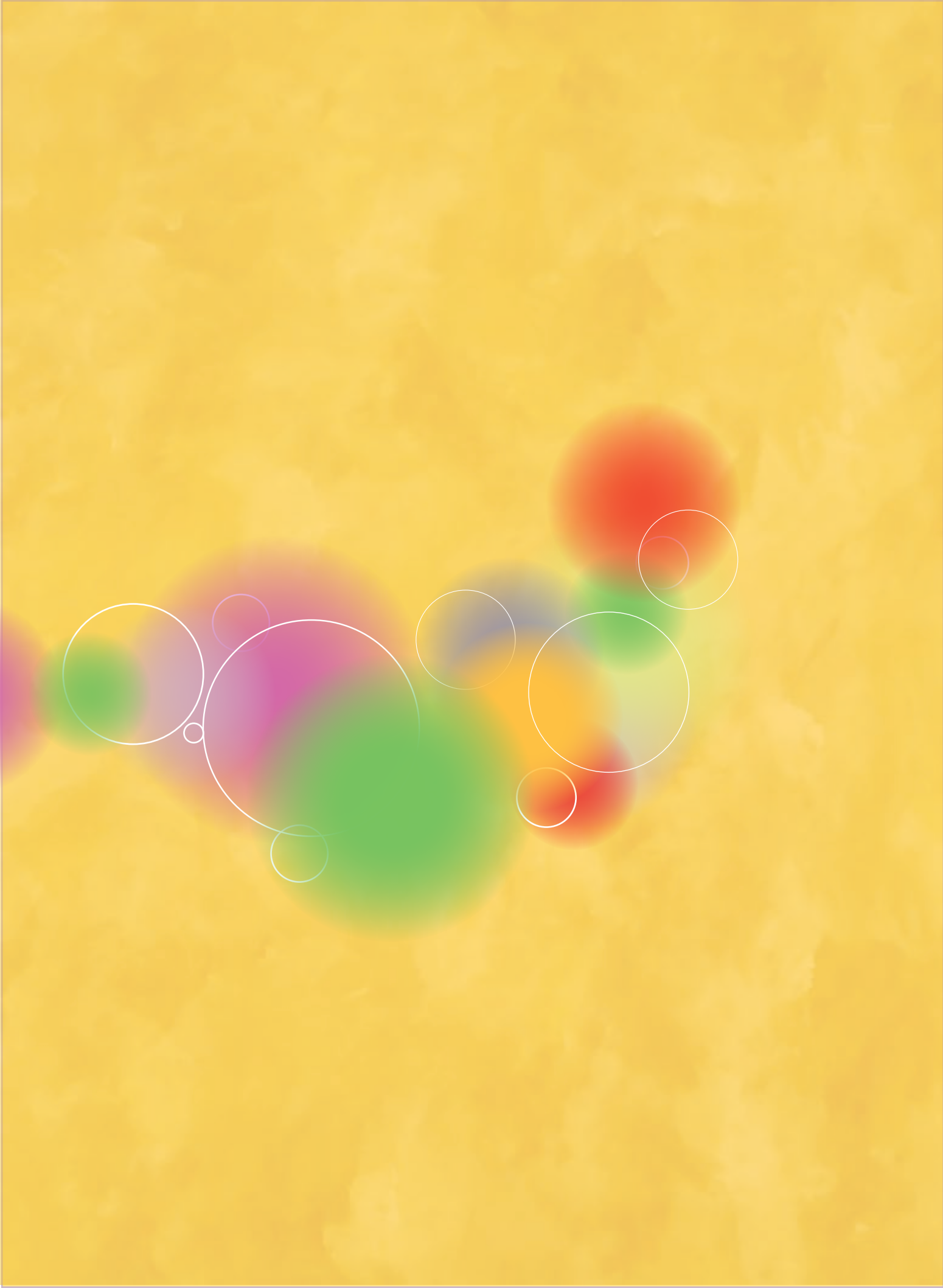
من موقع بازی کردن،
مواظب هم‌بازی‌هایم
هستم.



بازی کن و ستاره بگیر!

به شکل نگاه کن. در طول هفته، هر روز مثل او خرچنگی راه برو، هر بار که بیشتر خرچنگی راه رفتی، یکی از ستاره‌ها را رنگ کن.







٥

تبادل



قصه

به قصه‌ی تاپ‌تاپو گوش کن و به پرسش‌ها جواب بده.



تاپ‌تاپو توی حیاط بود. گربه‌ی پشمالو روی لبه‌ی دیوار راه می‌رفت.
تاپ‌تاپو گفت: خوش به حال گربه که می‌تواند روی لبه‌ی دیوار راه برود. من حتی لبه‌ی باغچه هم نمی‌توانم راه بروم.

درخت گفت: باید تمرین کنی تا **تعادل** خودت را حفظ کنی و سعی کنی که نیفتی.
تاپ‌تاپو گفت: چه جوری؟

درخت گفت: مثل من روی یکی از پاهایت بایست و دست‌هایت را مثل شاخه‌های من بالای سرت ببر و تا پنج بشمار: یک، دو، سه، چهار، پنج.

تاپ‌تاپو مثل درخت ایستاد. اولش سخت بود، اما کم‌کم یاد گرفت.
کلاغه از روی پشت‌بام گفت: حالا باید حرکت لک‌لک را یاد بگیری. تاپ‌تاپو گفت: ولی تو لک‌لک نیستی.

کلاغه گفت: از دوستم لک‌لک یاد گرفته‌ام، روی یک پایت بایست، پای دیگری را با خم کردن زانو بالا ببر و سعی کن که **تعادل** خودت را حفظ کنی و نیفتی. تا پنج بشمار: یک، دو، سه، چهار، پنج.

تاپ‌تاپو مثل لک‌لک ایستاد. اولش سخت بود، اما کم‌کم یاد گرفت.
گنجشک روی درخت گفت: باید حرکت فرشته را هم یاد بگیری. یک پایت روی زمین باشد، یک پایت را صاف به عقب و بالا ببر. کهرت را خم

کن. دست‌هایت را مثل بال‌های من به دو طرف باز

کن. سعی کن که **تعادل** خودت را حفظ کنی و

نیفتی. تا پنج بشمار: یک، دو، سه، چهار، پنج.

تاپ‌تاپو مثل فرشته ایستاد. اولش سخت بود،

ولی کم‌کم یاد گرفت.

تاپ‌تاپو با احتیاط لبه‌ی باغچه

ایستاد. دست‌هایش را باز کرد.

جلو را نگاه کرد. آرام‌آرام راه رفت

و نیفتاد.



- بگو چطور می‌توانی روی یک پایت بایستی و نیفتی؟
- مثل درخت بایست و تا پنج بشمار.
- مثل لک‌لک بایست و تا پنج بشمار.
- مثل فرشته بایست و تا پنج بشمار.
- به کمک بزرگ‌ترت واژه‌ی **تعادل** را در داستان پیدا کن و انگشتت را زیر آن بگذار.



برویم بازی

به شکل بازی‌ها نگاه کن. یک روز در میان یکی از آن‌ها را انجام بده.

روی یک پا بایست و با یک دست
لیوان‌های پلاستیکی را روی هم
بچین.



روی یک پا بایست و با پای دیگر
دایره‌های رنگی را لمس کن.



روی یک پا بایست و با پای دیگر
کیسه‌های شن را داخل سبد بگذار.



در تقویم هفتگی دور بازی‌ای که انجام دادی خط بکش. احساسات
درباره‌ی بازی را با انتخاب یک صورتک نشان بده.

		روز اول
		روز دوم
		روز سوم



بازی خانوادگی

فیلم را تماشا کن و همراه با خانواده بازی کن.

اعضای خانواده با گرفتن دست‌های همدیگر و ایستادن بر روی یک پا حلقه می‌زنند. دستمال کاغذی، جوراب یا تکه پارچه سبکی در مقابل یکی از افراد بر روی زمین گذاشته می‌شود. با پخش آهنگ بازی، فردی که دستمال مقابل او قرار دارد، سعی می‌کند با انگشت‌های پای دیگر خود دستمال را بردارد و در مقابل نفر بعدی بر روی زمین قرار دهد. دستمال به همین ترتیب تا زمانی که آهنگ قطع شود بین افراد جابه‌جا می‌شود. با قطع شدن آهنگ، فردی که دستمال در مقابل او قرار گرفته است باید یکی از حرکات تعادلی را به پیشنهاد هم‌بازی‌ها انجام دهد. بازی به همین ترتیب ادامه می‌یابد.

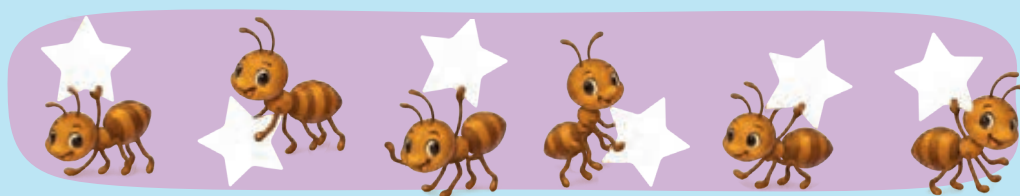


من بعد از غذا
خوردن و با شکم
پر بازی نمی‌کنم.



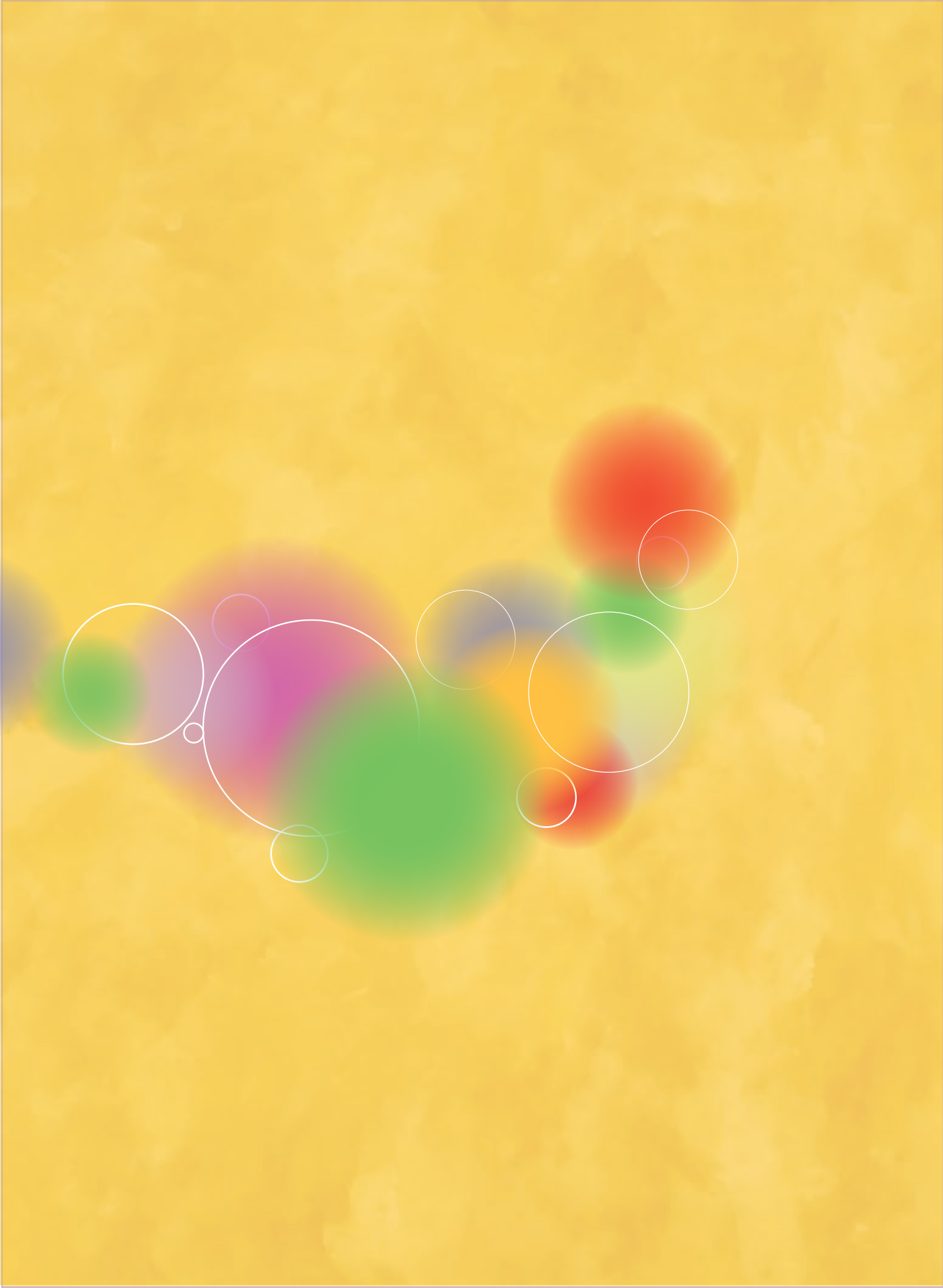
بازی کن و ستاره بگیر!

به شکل نگاه کن. در طول هفته، هر روز مثل او با چشم بسته به حالت لک لک
بایست، هر بار که بیشتر از دفعه‌ی قبل ایستادی، یکی از ستاره‌ها را رنگ کن.



من تلاش می‌کنم هر
بار در بازی نتیجه
بهتری بگیرم.







۶

زندگی فعال



قصه

به قصه‌ی تاپ‌تاپو گوش کن و به پرسش‌ها جواب بده.



تاپ‌تاپو و مامان و بابا می‌خواستند با ماشین به بازار بروند.

ولی ماشین بابا پنچر شده بود.

تاپ‌تاپو با ناراحتی گفت: حالا چه کار کنیم؟

مامان و بابا گفتند: این‌که ناراحتی ندارد، پیاده‌روی می‌کنیم.

تاپ‌تاپو گفت: خسته می‌شویم.

مامان گفت: از صبح توی خانه نشسته بودیم. توی ماشین هم باید می‌نشستیم. حالا

راه می‌رویم. پیاده‌روی خیلی خوب است.

همه با هم راه افتادند.

تاپ‌تاپو توی راه خیلی‌ها را دید که مثل آن‌ها پیاده بودند یا با دوچرخه می‌رفتند.

از پارک گذشتند. او درخت‌ها را دید، کسانی را دید که ورزش می‌کردند.

تاپ‌تاپو گفت: خوش گذشت. کاش همیشه ماشین بابا پنچر باشد تا پیاده‌روی

کنیم.

تاپ‌تاپو و مامان و بابا خندیدند و به بازار رسیدند.



- بگو تاپ‌تاپو با مامان و بابا چطوری به بازار رفتند؟
- تاپ‌تاپو توی راه چه کسانی را دید؟
- تاپ‌تاپو توی پارک چه کسانی را دید؟
- چرا به تاپ‌تاپو خوش گذشت؟
- به کمک بزرگ‌ترت واژه‌ی **پیاده‌روی** را در داستان پیدا کن و انگشتت را زیر آن بگذار.



برویم بازی

با کشیدن یک خط پیوسته از میان ماریج، به این دختر کمک کن تا بعد از بازی، خوردنی‌های مفید بخورد.



به شکل‌ها نگاه کن. روی رفتارهای پر خطر در بازی خط قرمز بکش.





بازی خانوادگی

فیلم را تماشا کن و همراه با خانواده بازی کن.

اعضای خانواده با هم فکری، درباره‌ی چند توصیه‌ی بهداشتی، تغذیه‌ای و ایمنی برای بازی در خانه، توافق می‌کنند (مانند بازی نکردن وقتی کسی خواب است، بازی نکردن در آشپزخانه، بازی نکردن بر روی پله‌ها و ...). سپس همگی دور هم بر روی زمین می‌نشینند. دو توپ کوچک در دو رنگ سبز (نشان رفتارهای صحیح) و رنگ قرمز (نشان رفتارهای غلط) در مقابل هر فرد، قرار دارد. با شروع بازی، یک نفر از اعضا در نقش بازی گردان، دستورات حرکتی متنوعی را به اختیار اعلام می‌کند (مانند دست زدن، کوبیدن دست‌ها به پاها، لرزاندن بدن و ...) و هم‌بازی‌ها آن‌ها را اجرا می‌کنند. بازی گردان در میان دستورات حرکتی به شکل تصادفی یکی از توافقی‌های صحیح یا غلط را اعلام می‌کند. فردی که سریع‌تر توپ هم‌رنگ را بالا ببرد، به‌عنوان بازی گردان، دور بعد بازی را اجرا می‌کند و فردی که توپ غیرهم‌رنگ را بالا ببرد، باید یک حرکت نمایشی یا شیرین‌کاری را اجرا کند.



من نوبت بازی را
رعایت می‌کنم.

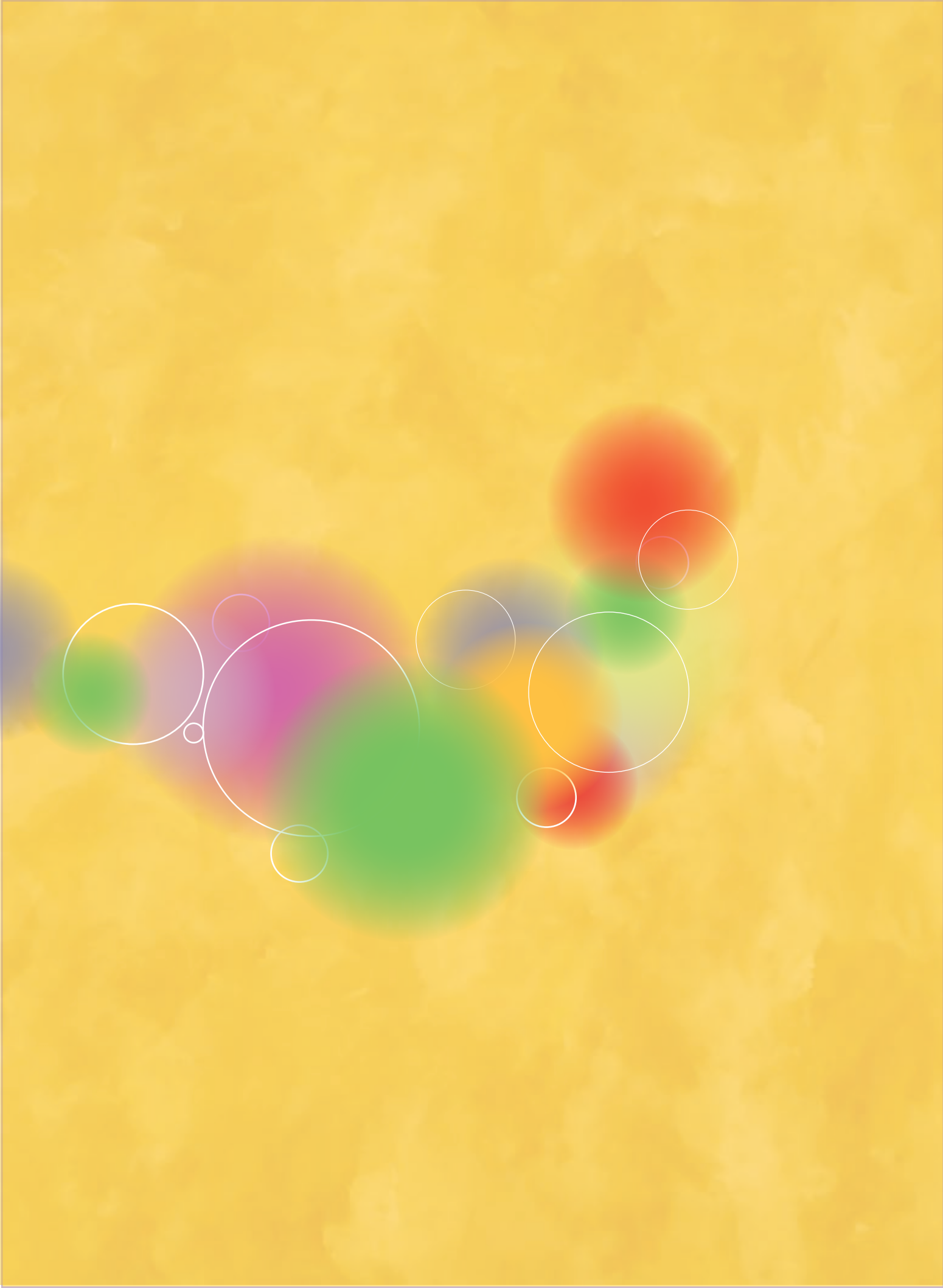




بازی کن و ستاره بگیر!

به رفتارهای درست در شکل نگاه کن. در طول هفته، هر بار که یکی از آنها را انجام دادی، یک ستاره را رنگ کن.







۷

انعطاف پذیری



قصه

به قصه‌ی تاپ‌تاپو گوش کن و به پرسش‌ها جواب بده.



ماهان، قصه‌ی ماهی پولکی را برای تاپ‌تاپو تعریف کرد. ماهی پولکی که دوست داشت به دریا برود، بدنش را **کش‌وقوس** داد و نرم توی رودخانه شنا کرد. رفت و رفت تا به دریا رسید. تاپ‌تاپو چشم‌هایش را بست. فکر کرد کاش من هم مثل ماهی نرم شنا می‌کردم. بعد بدن خودش را کش‌وقوس داد و توی خیالش مثل ماهی‌ها شنا کرد تا به دریا برسد.

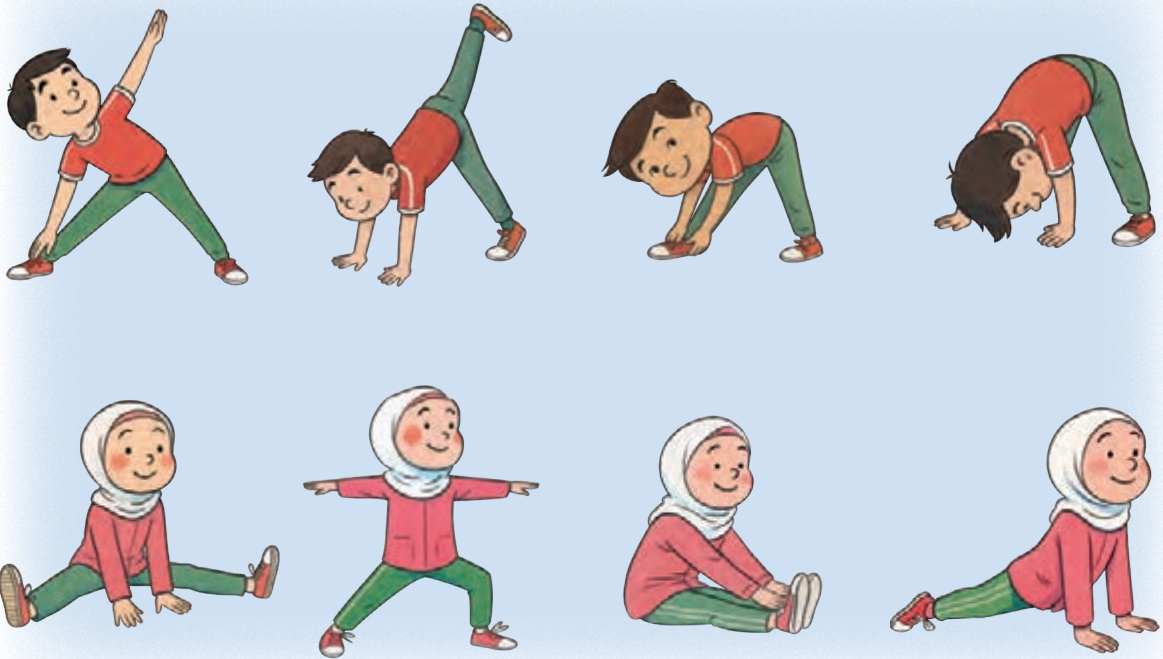


- ماهی پولکی دوست داشت کجا برود؟
- تاپ‌تاپو وقتی چشم‌هایش را بست به چه چیز فکر می‌کرد؟
- مانند تاپ‌تاپو هر حرکت را انجام بده و تا هشت شماره تکرار کن.
- به کمک بزرگ‌ترت واژه‌ی **کش‌وقوس** را در داستان پیدا کن و انگشتت را زیر آن بگذار.



برویم بازی

به شکل بازی‌ها نگاه کن. یک روز درمیان سه‌تا از آن‌ها را انجام بده.



در تقویم هفتگی دور بازی‌ای که انجام دادی خط بکش. احساست
درباره‌ی بازی را با انتخاب یک صورتک نشان بده.

		روز اول
		روز دوم
		روز سوم

من قبل از بازی،
بدنم را گرم می‌کنم.





بازی خانوادگی

فیلم را تماشا کن و همراه با خانواده بازی کن.

اعضای خانواده با فاصله‌ی مناسب از یکدیگر بر روی زمین می‌نشینند. پاهای خود را باز می‌کنند و با چسباندن کف پاها به کف پای یکدیگر، یک حلقه می‌سازند. با پخش آهنگ بازی، بدون آنکه پاهای آن‌ها از هم جدا شوند، با دست‌ها، سر و شانه‌ها به یک بادکنک ضربه می‌زنند تا مانع افتادن آن بر روی زمین شوند.



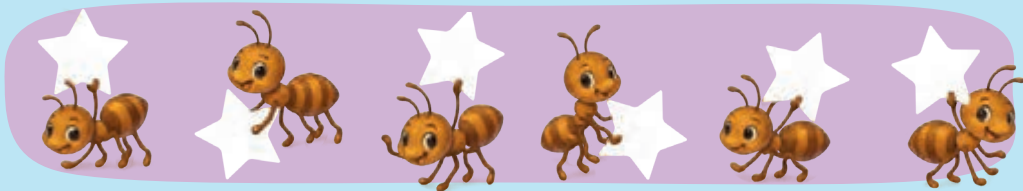
من موقع بازی کردن
مواظب وسایل بازی
هستم.



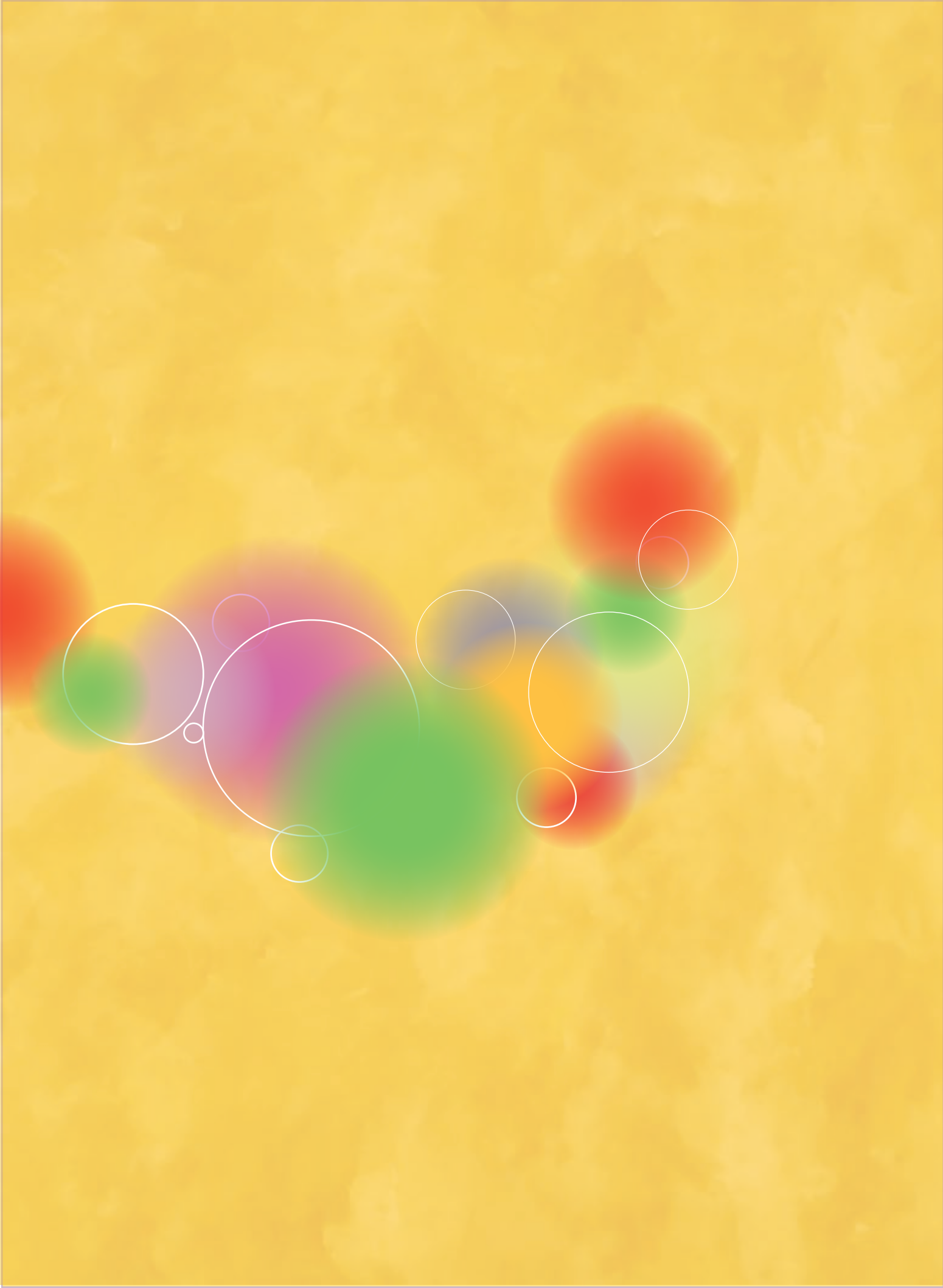


بازی کن و ستاره بگیر!

به شکل نگاه کن. در طول هفته، هر بار که عروسک را دورتر روی زمین گذاشتی، یکی از ستاره‌ها را رنگ کن.



من گاهی در بازی
از بزرگ‌ترها کمک
می‌گیرم.





۸

هماهنگی



قصه

به قصه‌ی تاپ‌تاپو گوش کن و به پرسش‌ها جواب بده.



۱

تاپ‌تاپو مدامداهایش را پشت سرهم ردیف کرده بود.

مامان تاپ‌تاپو گفت: چی درست کرده‌ای؟

تاپ‌تاپو گفت: قطار.

مامان گفت: قطار بی صدا نمی‌شود! بیا تا با هم برای قطارت صدا درست کنیم.

مامان تاپ‌تاپو با کف دست‌هایش یکی‌یکی روی پاهایش کوبید و **هماهنگ** گفت: هوهو!

بعد با کف دست‌هایش یکی‌یکی به سینه کوبید و **هماهنگ** گفت: چی‌چی!

بعد تاپ‌تاپو و مامان، تندتند این حرکات **هماهنگ** را تکرار کردند. هوهو، چی‌چی، هوهو، چی‌چی!



۲

تاپ‌تاپو به قطار مدامدی نگاه کرد و خندید.

حالا صدای قطارش اتاق را پر کرده بود.



- تاپ‌تاپو با چه چیزی قطار درست کرد؟
- مامان تاپ‌تاپو صدای قطار را چگونه درست کرد؟
- مثل تاپ‌تاپو حرکات را چند بار پشت سرهم انجام بده و صدای قطار بساز.
- به کمک بزرگ‌ترت واژه‌ی **هماهنگ** را در داستان پیدا کن و انگشتت را زیر آن بگذار.



برویم بازی

به شکل بازی‌ها نگاه کن. یک روز در میان یکی از آن‌ها را انجام بده.
حرکات را پشت سر هم و به تعداد دایره‌های زیر آن، انجام بده و بشمار.



کف دست‌هایت
را به دیوار بزن



کف بزن



به زمین پا بکوب

۱ بدن کوبه‌ی شماره‌ی یک

۲ بدن کوبه‌ی شماره‌ی دو



کف دست چپ را
به دیوار بزن



کف بزن



کف دست راست
را به دیوار بزن



کف بزن



به زمین پا بکوب

در تقویم هفتگی دور بازی‌ای که انجام دادی خط بکش. احساست درباره‌ی بازی
را با انتخاب یک صورتک نشان بده.

روز اول	۱ بدن کوبه‌ی شماره‌ی یک	۲ بدن کوبه‌ی شماره‌ی دو	😊 😐 😞
روز دوم	۱ بدن کوبه‌ی شماره‌ی یک	۲ بدن کوبه‌ی شماره‌ی دو	😊 😐 😞
روز سوم	۱ بدن کوبه‌ی شماره‌ی یک	۲ بدن کوبه‌ی شماره‌ی دو	😊 😐 😞



بازی خانوادگی

فیلم را تماشا کن و همراه با خانواده بازی کن.

اعضای خانواده در کنار هم می‌نشینند و حلقه می‌زنند. در مقابل هر یک از آن‌ها، یک لیوان پلاستیکی قرار دارد. با پخش آهنگ بازی حرکات زیر را با هماهنگی انجام می‌دهند.

سه بار دست زدن و شمارش ۱، ۲، ۳

گذاشتن دست راست روی لیوان و شمارش ۱

گذاشتن لیوان مقابل هم‌بازی سمت راست خود و شمارش ۲

سه بار دست زدن و شمارش ۱، ۲، ۳



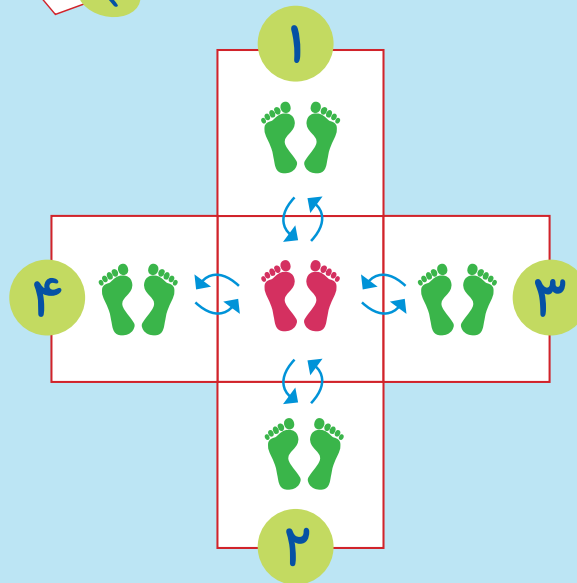
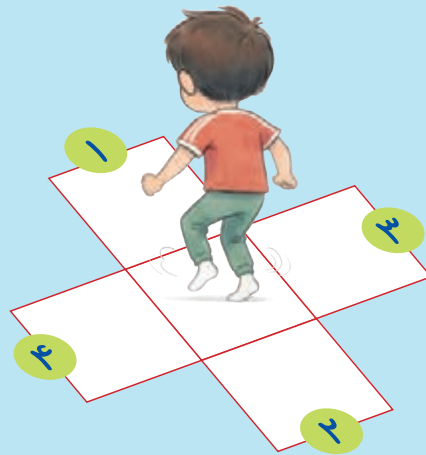
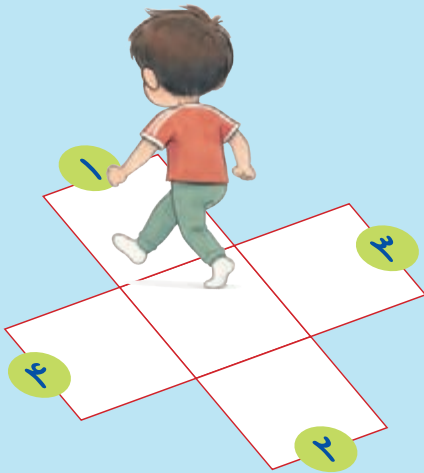
من
هم‌بازی‌هایم را
تشویق می‌کنم.



بازی کن و ستاره بگیر!

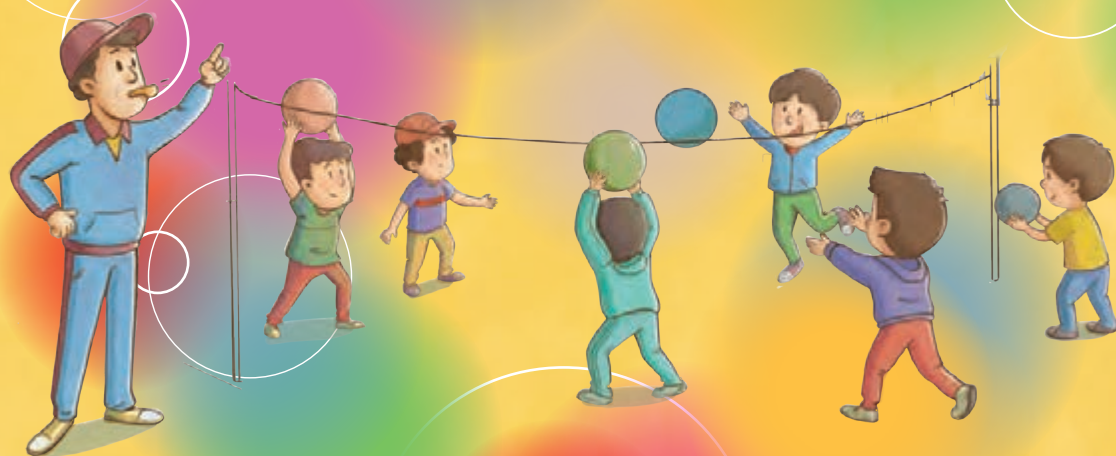
به شکل نگاه کن. هربار که پشت سر هم در همه‌ی خانه‌ها حرکت کردی، یکی از ستاره‌ها را رنگ کن.

- در خانه‌ی وسط ۴ بار پابکوب، به ترتیب شماره به یکی از خانه‌ها برو.
- در هر خانه دو بار پا بکوب و بشمار ۱، ۲.
- به خانه‌ی وسط برگرد، دوبار پا بکوب و بشمار ۳، ۴.
- به خانه‌ی بعدی برو و حرکات را تکرار کن.



من موقع بازی کردن،
زیاد سروصدا نمی‌کنم.





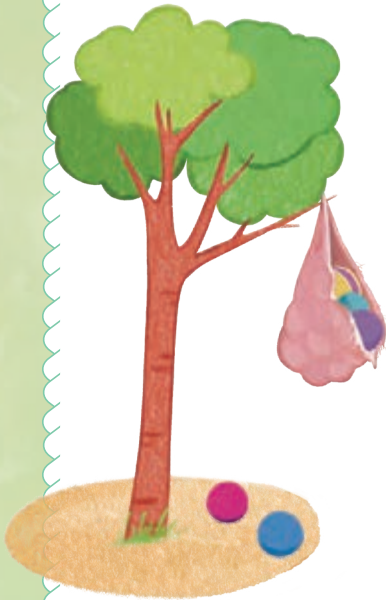
۹

پرتاب و دریافت



قصه

به قصه‌ی تاپ‌تاپو گوش کن و به پرسش‌ها جواب بده.



بوق بوق.

یک وانت پر از بسته‌های توپ از کوچه می‌گذشت. شاخه‌ی درخت بازیگوشی کرد. یکی از بسته‌های توپ را گرفت. وانت ایستاد. بسته‌ی توپ پاره شد و یک‌عاله توپ کوچک و بزرگ پرتاب شد و روی زمین قل خورد. تاپ‌تاپو و دوستش توپ‌ها را دیدند. با خوشحالی دویدند و با پرتاب توپ‌ها، به راننده در جمع کردن آن‌ها کمک کردند.



- بگو چرا توپ‌ها توی کوچه قل خوردند؟
- چرا تاپ‌تاپو و دوستش توپ‌ها را پرتاب کردند؟
- مثل تاپ‌تاپو، پرتاب توپ بزرگ را پنج بار انجام بده.
- به کمک بزرگ‌ترت واژه‌ی **پرتاب** را در داستان پیدا کن و انگشتت را زیر آن بگذار.



برویم بازی

به شکل بازی‌ها نگاه کن. یک روز درمیان یکی از آن‌ها را انجام بده.

توپ سبکی را با دو دست
به طرف بالا پرتاب کن. یک بار
دست بزن. توپ را بگیر.



توپ کوچکی را با یک دست از بالای
شانه به سمت هدف روی دیوار
پرتاب کن.



توپ سبکی را با دو دست از
بالای سر به سمت دیوار پرتاب
و دریافت کن.



در تقویم هفتگی دور بازی‌ای که انجام دادی خط بکش. احساست درباره‌ی بازی
را با انتخاب یک صورتک نشان بده.

				روز اول
				روز دوم
				روز سوم

من در جای بی خطر
بازی می‌کنم.





بازی خانوادگی

فیلم را تماشا کن و همراه با خانواده بازی کن.

اعضای خانواده با فاصله به دورهم می‌نشینند. یک سبد میان آن‌ها قرار دارد. با پخش آهنگ بازی، افراد توپ کوچک استخری را انگار که یک سیب‌زمینی داغ است، سریع به سمت یکدیگر پرتاب می‌کنند. با قطع شدن آهنگ، کسی که توپ در دست او است، باید توپ را به داخل سبد پرتاب کند. با افتادن توپ به داخل سبد، بازی به همان روال قبل ادامه می‌یابد و اگر توپ به داخل سبد نیفتد، با تصمیم هم‌بازی‌ها باید یک حرکت شیرین‌کاری را انجام دهد.



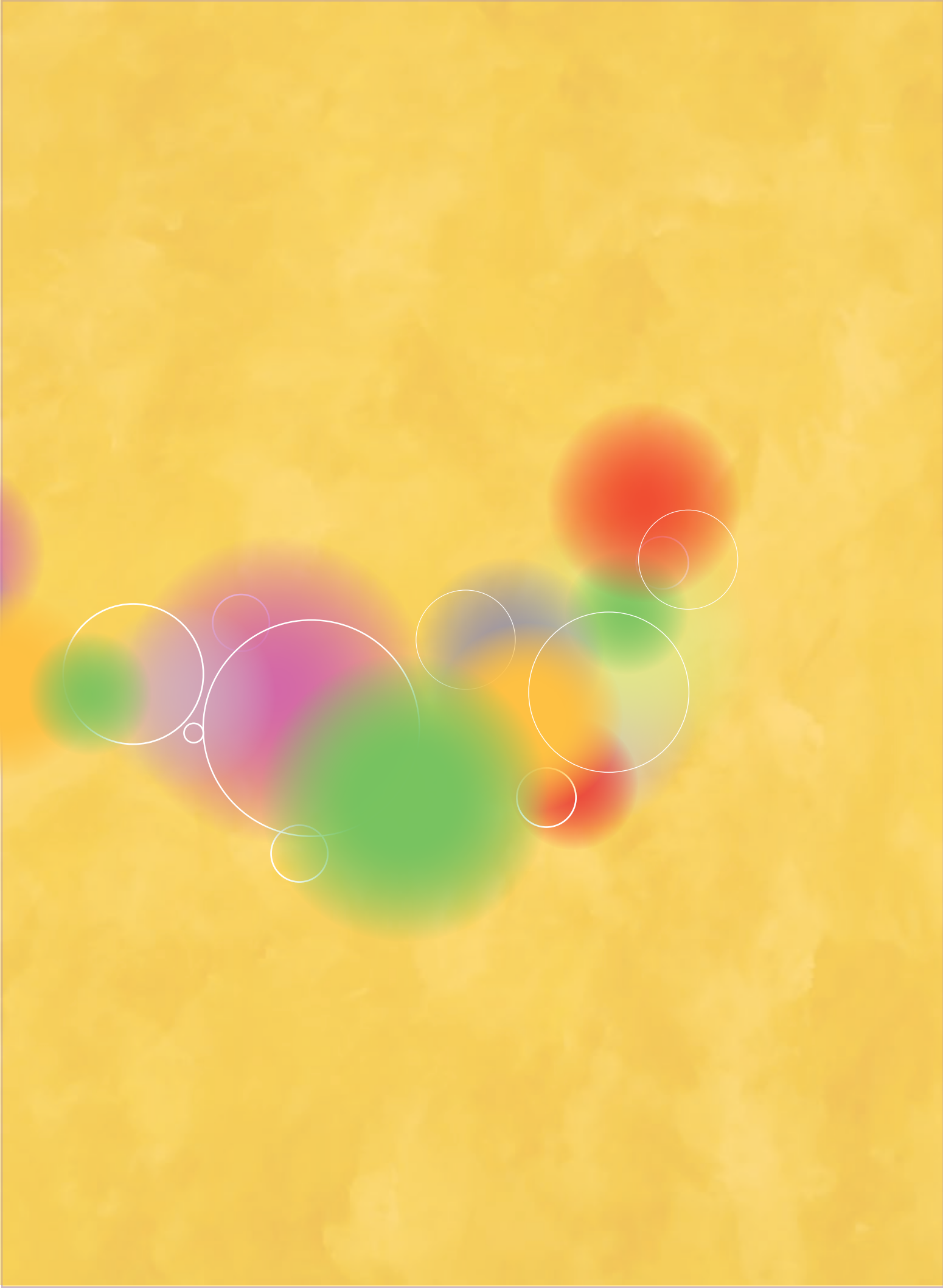
من موقع
بازی کردن عصبانی
نمی‌شوم.



بازی کن و ستاره بگیر!

به شکل نگاه کن. هر بار که توپ بیشتری داخل سبد انداختی، یکی از ستاره‌ها را رنگ کن.







۱۰

ضربه با پا



قصه

به قصه‌ی تاپ‌تاپو گوش کن و به پرسش‌ها جواب بده.



تاپ‌تاپو خواب بود. مامانش او را صدا زد.

تاپ‌تاپو بیدار شد و با ناراحتی گفت: چرا بیدارم کردی؟ من توی خواب با توپ، بازی می‌کردم.

مامان تاپ‌تاپو گفت: می‌توانی توی بیداری هم با توپ، بازی کنی. پاشو. آماده شو. توپت را بیاور و بازی کن. هر دو خندیدند.

تاپ‌تاپو توپ را آورد و با توپ، بازی کرد. یک‌بار با این پا، یک‌بار با اون پا، تالاپ تلوپ بازی با توپ.



- تاپ‌تاپو در خواب چه می‌دید؟
- مامان تاپ‌تاپو به او چه گفت؟
- مثل تاپ‌تاپو با توپ بازی کن و حرکات را انجام بده.
- به کمک بزرگ‌ترت واژه‌ی **توپ** را در داستان پیدا کن و انگشتت را زیر آن بگذار.



برویم بازی

به شکل بازی‌ها نگاه کن. یک روز در میان یکی از آن‌ها را انجام بده.

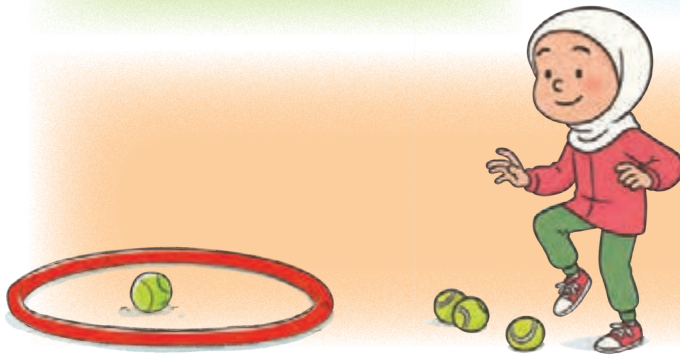
با روی پا به یک بادکنک ضربه بزن و سعی کن نیفتد.



نخ یک بادکنک را بگیر و با روی پا به بادکنک ضربه بزن.



با روی پا، توپ‌های کوچک را به داخل حلقه بینداز.



در تقویم هفتگی دور بازی‌ای که انجام دادی خط بکش. احساسات دربارهی بازی را با انتخاب یک صورتک نشان بده.

روز اول				  
روز دوم				  
روز سوم				  



من بعد از بازی کردن دست و صورت‌م را می‌شویم.



بازی خانوادگی

فیلم را تماشا کن و همراه با خانواده بازی کن.

اعضای خانواده دور هم می‌نشینند. با پخش آهنگ بازی، افراد دست‌های خود را به‌عنوان تکیه‌گاه بر روی زمین می‌گذارند. با روی پا به بادکنک ضربه می‌زنند و مانع افتادن بادکنک بر روی زمین می‌شوند.



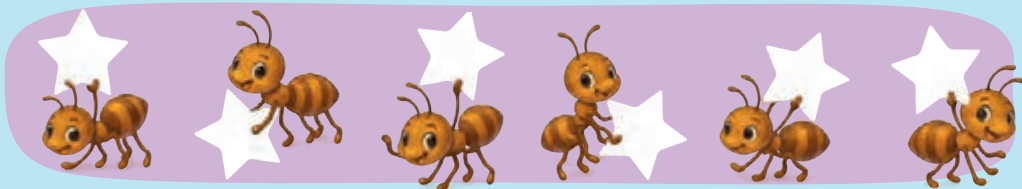
من به هم‌بازی‌هایم
کمک می‌کنم.





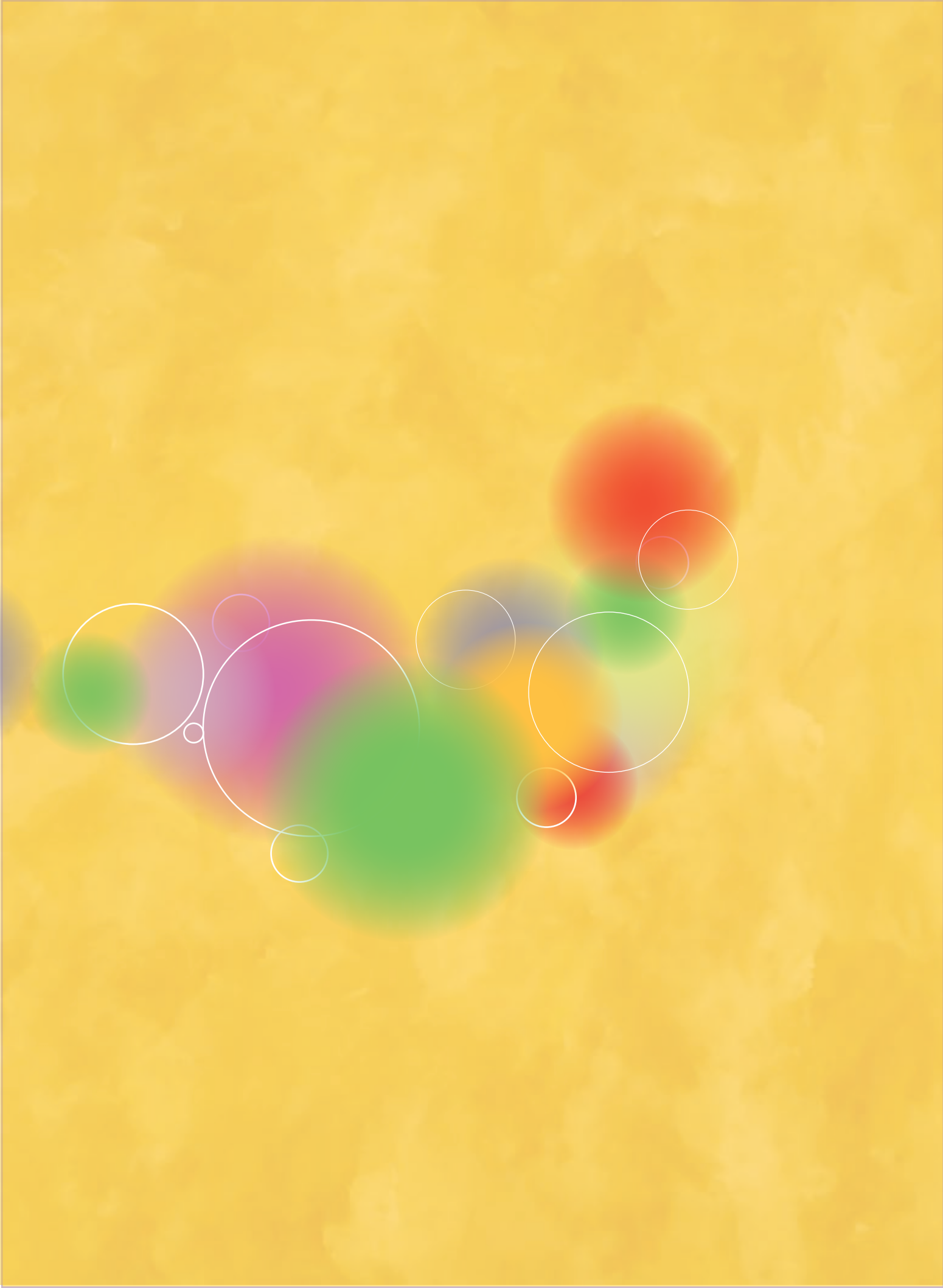
بازی کن و ستاره بگیر!

به شکل نگاه کن. در طول هفته، هر بار که بیشتر با ضربه روی پا، توپ را به دیوار زدی، یکی از ستاره‌ها را رنگ کن.



من بعد از بازی کردن،
غذاهای مفید می‌خورم.







۱۱

قلب قوی



قصه

به قصه‌ی تاپ‌تاپو گوش کن و به پرسش‌ها جواب بده.

تاپ‌تاپو توی پارک، گربه‌ی پشالو را دید. گربه‌ی پشالو تندتند می‌دوید.

تاپ‌تاپو گفت: چرا می‌دوی؟

گربه‌ی پشالو گفت: پیشی‌هایم منتظرم هستند.

تاپ‌تاپو گفت: می‌خواهم پیشی‌ها را ببینم.

گربه‌ی پشالو گفت: باید با من بدوی.

تاپ‌تاپو کمی دوید، نفس‌نفس زد و خسته شد.

تاپ‌تاپو همه‌چیز را برای مامان تعریف کرد.

مامان تاپ‌تاپو گفت: برای اینکه موقع **دویدن** زود خسته نشوی، باید بیشتر بازی و فعالیت کنی.

تاپ‌تاپو تهرین کرد و دیگر موقع **دویدن** خسته نمی‌شد.

تاپ‌تاپو با گربه‌ی پشالو دوید و پیشی‌هایش را دید.



- بگو تاپ‌تاپو و گربه‌ی پشالو درباره‌ی چه چیزی حرف زدند؟
- مامان به تاپ‌تاپو چه گفت؟
- بازی‌ها و حرکت‌های تاپ‌تاپو را انجام بده.
- به کمک بزرگ‌ترت واژه‌ی **دویدن** را در داستان پیدا کن و انگشتت را زیر آن بگذار.



برویم بازی

به شکل بازی‌ها نگاه کن. یک روز در میان یکی از آن‌ها را انجام بده.

با پرش‌های هماهنگ مثل شکل،
پشت‌سرهم حرکت کن.



درحالی که به بادکنک ضربه می‌زنی،
وسایل اطراف سبد را داخل آن بینداز.



درحالی که می‌دوی، وسایل را یک‌به‌یک به داخل سبد بینداز و دوباره آن‌ها را به جای خود برگردان.



در تقویم هفتگی دور بازی‌ای که انجام دادی خط بکش. احساست درباره‌ی بازی را با
انتخاب یک صورتک نشان بده.

روز اول				
روز دوم				
روز سوم				

من موقع بازی کردن،
وظایفم را درست انجام
می‌دهم.





بازی خانوادگی

فیلم را تماشا کن و همراه با خانواده بازی کن.

به تعداد اعضای خانواده با جعبه‌ی خالی دستمال کاغذی یا شبیه به آن، جعبه‌ی توپ تهیه می‌شود. افراد جعبه‌های پر از توپ را به کمر خود می‌بندند. با پخش آهنگ بازی، افراد با پرش‌های کوتاه تلاش می‌کنند تا جعبه‌شان خالی شود. با تمام شدن آهنگ، فردی که توپ کمتری داخل جعبه دارد، تشویق می‌شود.



من به هم‌بازی‌هایم
احترام می‌گذارم.





بازی کن و ستاره بگیر!

به شکل نگاه کن. در طول هفته، هر بار که بیشتر گام برداشتی، یکی از ستاره‌ها را رنگ کن.



۱



۲



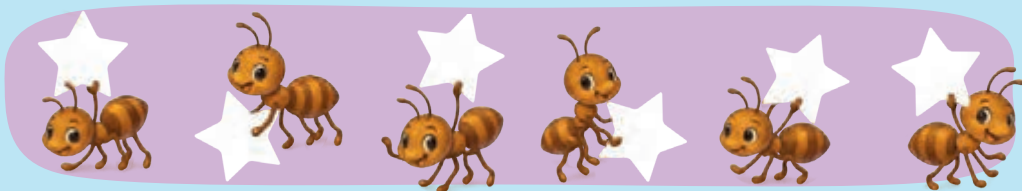
۳

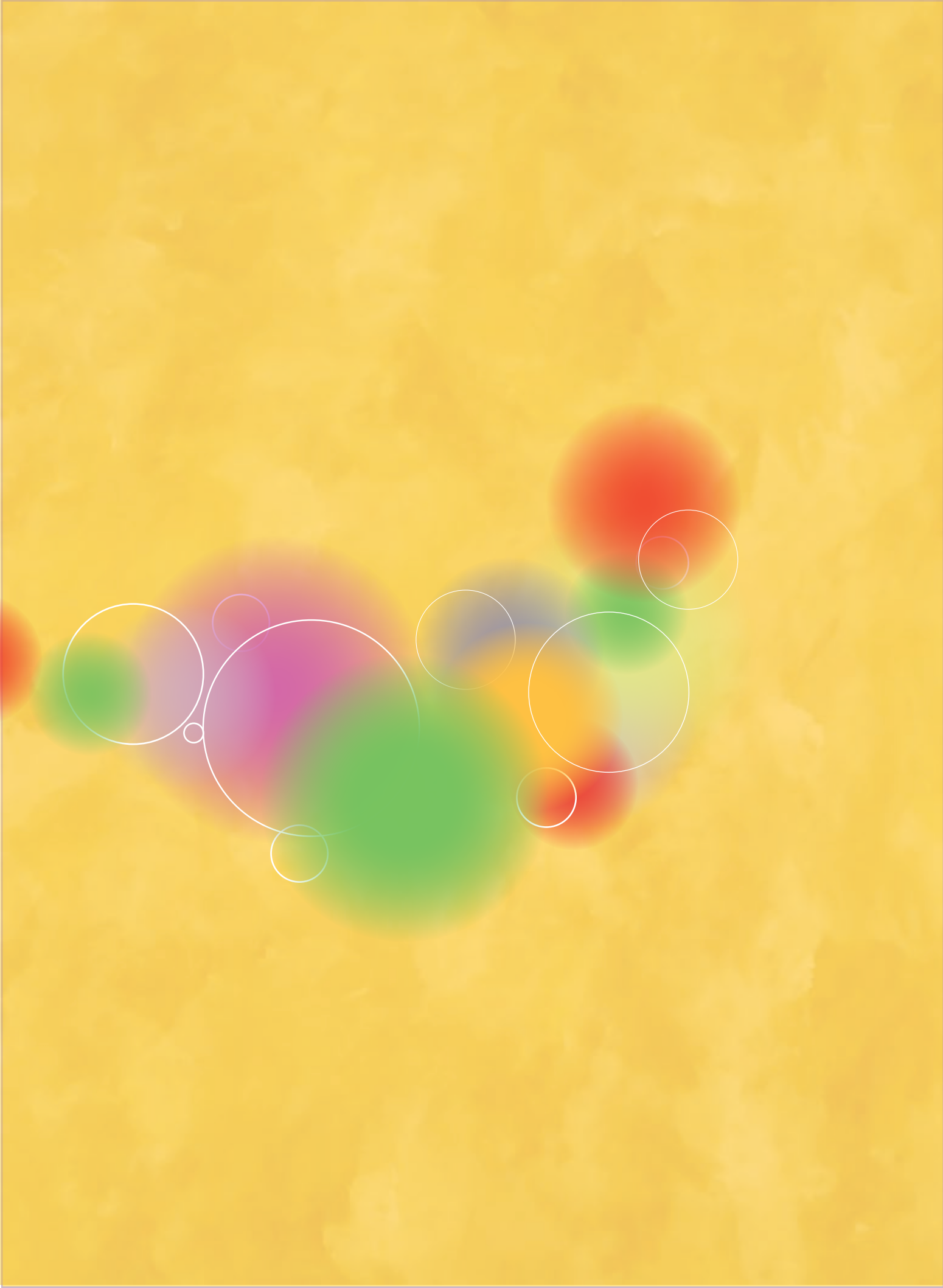


۴



۵







۱۲

بازی‌های بومی - محلی



قصه

به قصه‌ی تاپ‌تاپو گوش کن و به پرسش‌ها جواب بده.

تاپ‌تاپو با مامانی لب رودخانه نشسته بودند.
تاپ‌تاپو دوست داشت بازی کند ولی یادش رفته بود توپ بیاورد.
مامان تاپ‌تاپو چند تا سنگ کوچولو و قلقلی از کنار رودخانه برداشت.
آنها را به تاپ‌تاپو نشان داد و گفت: بیا بازی کنیم.
تاپ‌تاپو با تعجب گفت: با این سنگ‌های قلقلی؟
مامان تاپ‌تاپو گفت: بله. وقتی اندازه‌ی تو بودم با این سنگ‌های قلقلی، یک قل، دو قل بازی می‌کردیم.
مامانی اول یک سنگ را کمی بالا انداخت و با دستش آن را گرفت. بعد دوتا سنگ، بعد سه تا، بعد چهارتا.
مامان تاپ‌تاپو توانست هر پنج‌تا سنگ را بگیرد.
تاپ‌تاپو از بازی یک قل، دو قل خیلی خوشش آمد و او هم شروع به بازی کرد.
توپ نبود ولی آنها با چند تا سنگ کوچولوی قلقلی بازی کردند، خوشحال شدند و خندیدند.



- از مامان درباره‌ی یکی از بازی‌هایی که در کودکی انجام می‌داده است، پرس و آن را بگو.
- مامان تاپ‌تاپو چه چیزی را از کنار رودخانه برداشت؟
- مثل تاپ‌تاپو و مامانش، بازی کن.
- به کمک بزرگ‌ترت واژه‌ی یک قل، دو قل را در داستان پیدا کن و انگشتت را زیر آن بگذار.



برویم بازی

به شکل بازی‌ها نگاه کن. یک روز درمیان یکی از آن‌ها را انجام بده.

بازی گل یا پوچ



بازی نان بی‌پاور، کباب ببر



در تقویم هفتگی دور بازی‌ای که انجام دادی خط بکش. احساست درباره‌ی بازی را با انتخاب یک صورتک نشان بده.

			روز اول
			روز دوم
			روز سوم

من اشتباه
هم‌بازی‌هایم را
می‌بخشم.





بازی خانوادگی

فیلم را تماشا کن و همراه با خانواده بازی کن.

اعضای خانواده دور هم می‌نشینند. یکی از آن‌ها دوزانو بر روی زمین در وسط می‌نشیند. از کمر خم می‌شود و با نزدیک کردن پیشانی به زمین، چشم‌هایش را با دو دست می‌پوشاند. بقیه‌ی افراد دست‌هایشان را آرام روی پشت او می‌گذارند و با ضربه‌های بسیار آرام و هماهنگ می‌خوانند: تاپ‌تاپ خمیر، شیشه پر پنیر، دست کی بالاست؟

در همین لحظه یکی از افراد به آرامی یکی از دستانش را بالا می‌برد، نفر وسط باید حدس بزند دست چه کسی بالا رفته است. اگر درست حدس بزند، جای خودش را با او عوض می‌کند، اما اگر اشتباه حدس بزند. همه می‌خوانند:

رفتم در خرازی، خرازی گفت: سوزن می‌خواهی یا قیچی؟
او باید در پاسخ یکی را انتخاب کند. اگر بگوید «سوزن» هم‌بازی‌ها با نوک انگشت اشاره، شروع به سوزن سوزن کردن پشت او می‌کنند و اگر بگوید «قیچی» بچه‌ها با دو انگشت مثل قیچی آرام روی پشتش حرکت می‌کنند و بازی تکرار می‌شود.



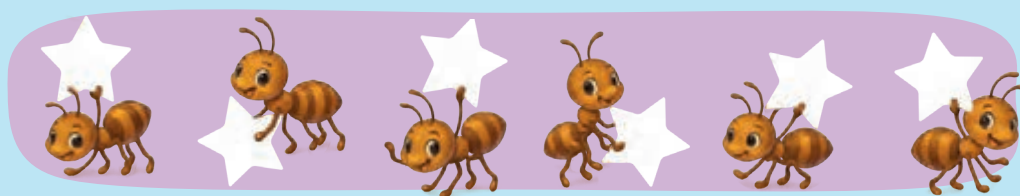
من با
هم‌بازی‌هایم
مهربان هستم.

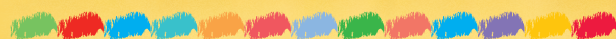




بازی کن و ستاره بگیر!

به شکل نگاه کن. در طول هفته، هر بار که سنگ بیشتری را روی دستت نگه داشتی، یکی از ستاره‌ها را رنگ کن.





معلمان محترم، صاحب نظران، دانش آموزان عزیز و اولیای آنان می توانند
نظر اصلاحی خود را درباره ی مطالب کتاب های درسی از طریق سامانه ی
«نظرسنجی از محتوای کتاب درسی» به نشانی nazar.roshd.ir یا نامه به
نشانی تهران - صندوق پستی ۴۸۷۴ - ۱۵۸۷۵ ارسال کنند.

سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

