

مشاوره تحصیلی هیوا

تخصصی‌ترین سایت مشاوره کشور

تماس با مشاوران ما، با شماره گیری

۹۰۹۹۰۷۵۳۰۵

از طریق تلفن ثابت

بسم الله الرَّحمن الرَّحیم

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ

کتاب کار

حرکت و بازی

اوّل دبستان

۱۰۹۱








وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

نام کتاب: کتاب کار حرکت و بازی (اجـرای آزمایشـی) اوّل دبستان ـ ۱۰۹۱
پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه‌ی نظری

شناسه افزوده ی برنامه ریزی و تألیف:
شورای برنامه‌ریزی درسی، راهبری و نظارت بر تولید بسته‌های تربیت و یادگیری دوره‌ی اول ابتدایی:
سیدمهدی باقریان، حسن حذرخانی، فاطمه رمضانی، نبی‌الله صادقیان، لطیف عیوضی، معصومه فرهوش، علی لطیفی
شورای تدوین راهنمای تفصیلی تربیت بدنی دوره‌ی اوّل 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) ـ افسانه شعبان‌نژاد (شاعر و نویسنده کودک) ـ وحید گلستان، معصومه مطور (مشاور رسانه‌ی آموزشی)
مدیریت امور فنی و چاپ: اداره ی 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 ـ ساختمان شماره‌ی ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
ناشر: شرکت افست: تهران، کیلومتر ۴ جاده ی آبعلی، پلاک ۸، تلفن: ۷۷۳۳۹۰۹۳، دورنگار: ۷۷۳۳۹۰۹۷، صندوق پستی: ۴۹۷۹-۱۱۱۵۵
چاپخانه: شرکت افست «سهامی عام» (www.offset.ir)
سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ دوم ۱۴۰۵

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.ir یا www.irtextbook.com مراجعه کنید.

کلیه ی 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 ۸-۳۷۳۹-۰۵-۹۶۴-۹۷۸
8 - 3739 - 05 - 964 - 978



امید است با نشاط و خرمی
درس‌هایتان را خوب بخوانید.

امام خمینی (قُدِّسَ سِرُّهُ)

سخنی با والدین

تحرک برای رشد و تکامل کودک، امری ضروری و غیرقابل‌اجتناب است. کودک از طریق حرکت با خود، دیگران، وسایل و ابزار و محیط پیرامون تعامل برقرار می‌کند و ضمن توسعه گنجینه تجربیات، اعتمادبه‌نفس، 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 درنتیجه گرفتار مشکلات ناشی از کم‌تحرکی می‌شوند. اما کسانی که در کودکی فرصتی برای تجربه و لذت بردن از حرکت و بازی داشته‌اند، با شجاعت و اعتماد به‌نفس در ورزش‌ها شرکت می‌کنند و در بزرگ‌سالی افرادی فعال، سالم و پرانرژی خواهند بود. بنابراین، فراهم آوردن فرصت‌های گسترده برای کسب تجربه‌های حرکتی در کودکی، کلید پرورش نسلی سالم، توانمند و پرانرژی است که آماده رویارویی با چالش‌های زندگی خواهد بود.

معلمان در کلاس‌های تربیت‌بدنی، آموزش‌های لازم را براساس سرفصل‌های برنامه درس تربیت‌بدنی ارائه می‌کنند، اما تجربیات حرکتی محدود به زمان کوتاه کلاس، نمی‌تواند به‌اندازه کافی در فرایند یادگیری مؤثر باشد؛ زیرا کودکان 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 کودکان تألیف شده است. فعالیت‌های طراحی‌شده در این کتاب فرصتی را فراهم می‌کند تا کودک با تکرار و تمرین فعالیت‌های درس تربیت‌بدنی در خانه، مهارت‌های حرکتی بنیادی را که پایه و اساس یادگیری مهارت‌های ورزشی است، فرابگیرد.

این کتاب مجموعه‌ای از بازی‌ها و فعالیت‌های شاد و پُرنشاط را در قالب دوازده واحد یادگیری ارائه می‌دهد. در هر درس، چندین فعالیت، بازی و پیام های رفتاری متنوع و یک مهارت اجتماعی در بازی گنجانده شده است که به شکلی هدفمند طراحی شده‌اند.

حرکت و خلاقیت: در این فعالیت، کودک 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، کودک با گسترش آموخته‌های خود به موقعیت‌های جدید بازی، فرصت می‌یابد فعالیت‌های حرکتی را به‌صورت 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 بخش 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 قابل‌اجرا باشند. بااین‌حال، 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 علاقه‌مندکردن آن‌ها نسبت به حرکت و فعالیت بدنی، گامی مؤثر در مسیر پرورش نسلی سالم، پویا و شاداب برداریم.

نظر سنجی

فهرست

درس ۱: درکِ حرکت



۹

درس ۲: وضعیت های بدنی درست



۱۵

درس ۳: راه رفتن، دویدن، پریدن



۲۱

درس ۴: بدن قوی



۲۷

درس ۵: تعادل



۳۳

درس ۶: زندگی فعّال



۳۹

درس ۷: بدن نرم ۴۵



درس ۸: هماهنگی ۵۱



درس ۹: پرتاب و دریافت ۵۷



درس ۱۰: کارپایا ۶۳

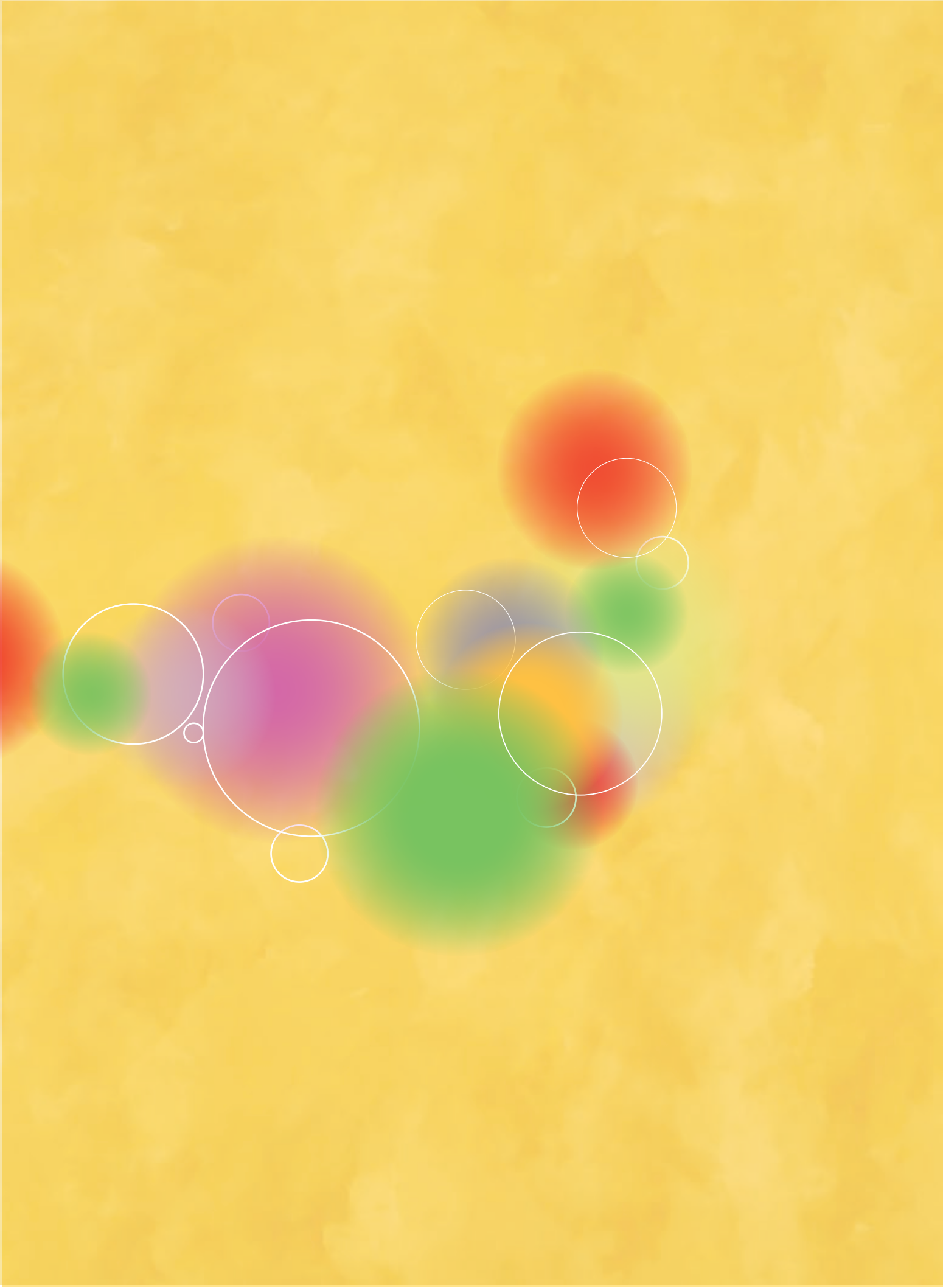


درس ۱۱: قلب قوی ۶۹



درس ۱۲: بازی‌های بومی - محلّی ۷۵







۱

درکِ حرکت

به قصّه‌ی 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 تا وقتی که به زمین بازی برسند، چه کار کردند؟
- 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 درمیان یکی از آن‌ها را انجام بده.

با سرت، پشت‌سرهم به یک بادکنک ضربه بزن .



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



با همه اندام‌هایت، پشت‌سرهم به دو 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

همراه با خانواده بازی کن.

اعضای خانواده دور هم حلقه می‌زنند. با شروع بازی، یکی از اعضا به‌عنوان «اوستا» انتخاب می‌شود و با در دست داشتن یک توپ در وسط حلقه می‌ایستد. اوستا فرمان‌هایی مانند «بنشین‌وپاشو»، «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.





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.





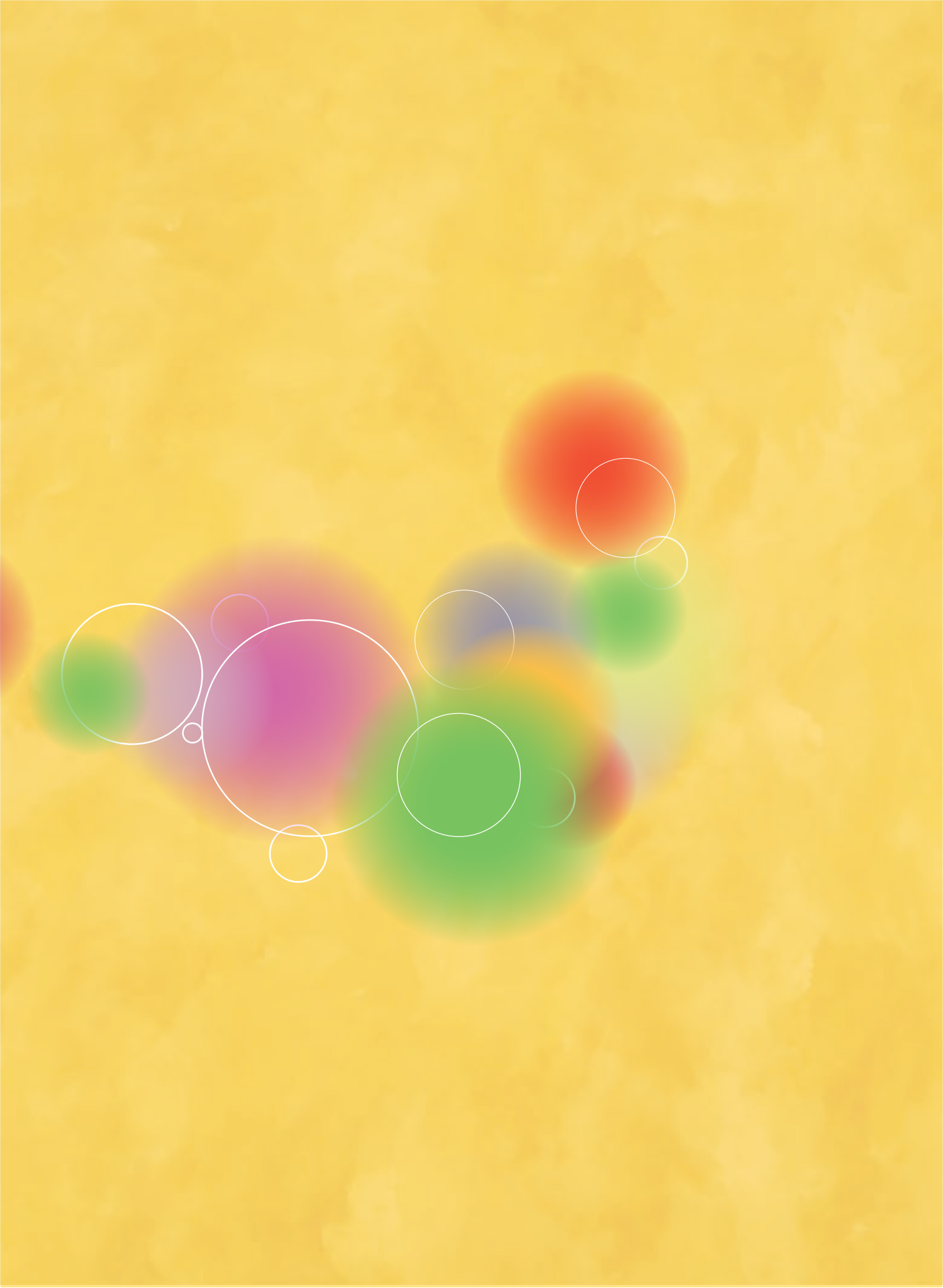














۲

وضعیت‌های بدنی درست

به قصّه‌ی تاپ‌تاپک گوش کن. به پرسش‌ها جواب بده.

تاپ‌تاپک توی خانه نشسته بود و غصّه می‌خورد. چرا غصّه 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 تاپ‌تاپک به او گفت: غصّه نخور تاپ‌تاپک‌جان!

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.

تاپ‌تاپک سعی کرد همه‌ی کارها را درست انجام بدهد. مامان تاپ‌تاپک او را بغل کرد و گفت: آفرین! خیلی خوب تلاش کردی!

تاپ‌تاپک خوشحال شد، خندید.



- بگو تاپ‌تاپک و مامان درباره‌ی چه چیزی حرف زدند؟
- مثل تاپ‌تاپک درست بایست.
- مثل تاپ‌تاپک درست بنشین.
- مثل تاپ‌تاپک کوله‌پشتی‌ات را درست حمل کن.
- مثل تاپ‌تاپک 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 پشت شانه‌ات قرار بده، با دست‌هایت چوب را بگیر، حالا حرکاتی را که دوست داری انجام بده.



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



چوب سبکی را پشت شانه‌ات قرار بده، با دست‌هایت چوب را بگیر، حالا با سر و پاها به 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 با وسایل بی‌خطر بازی می‌کنم.



بازی خانوادگی

همراه با خانواده بازی کن.

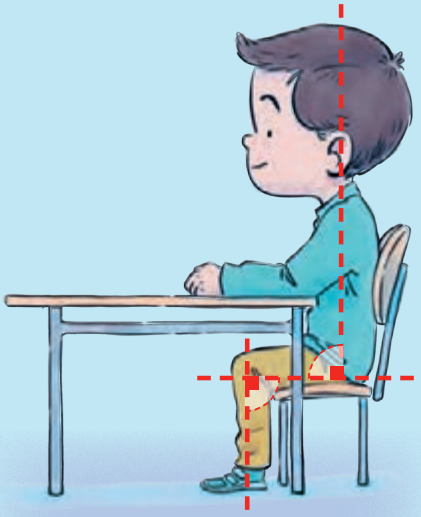
تعدادی صندلی که یکی از آن‌ها علامت‌گذاری شده است، به‌صورت دایره‌ای چیده می‌شود. با شروع آهنگ بازی، اعضای خانواده به‌آرامی دور صندلی‌ها راه می‌روند. با قطع شدن آهنگ، افراد باید به‌درستی بر روی صندلی‌ها بنشینند. فردی که بر روی صندلی علامت‌گذاری شده می‌نشیند، باید یک حرکت نمایشی یا شیرین‌کاری را اجرا کند.



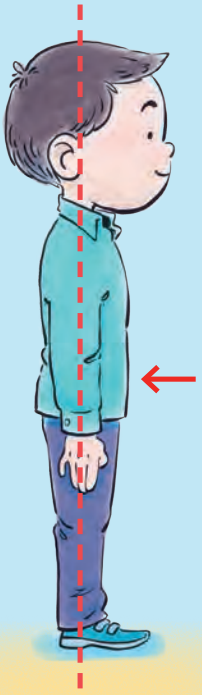


بازی کن و ستاره بگیر!

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.



درست نشستن



درست ایستادن

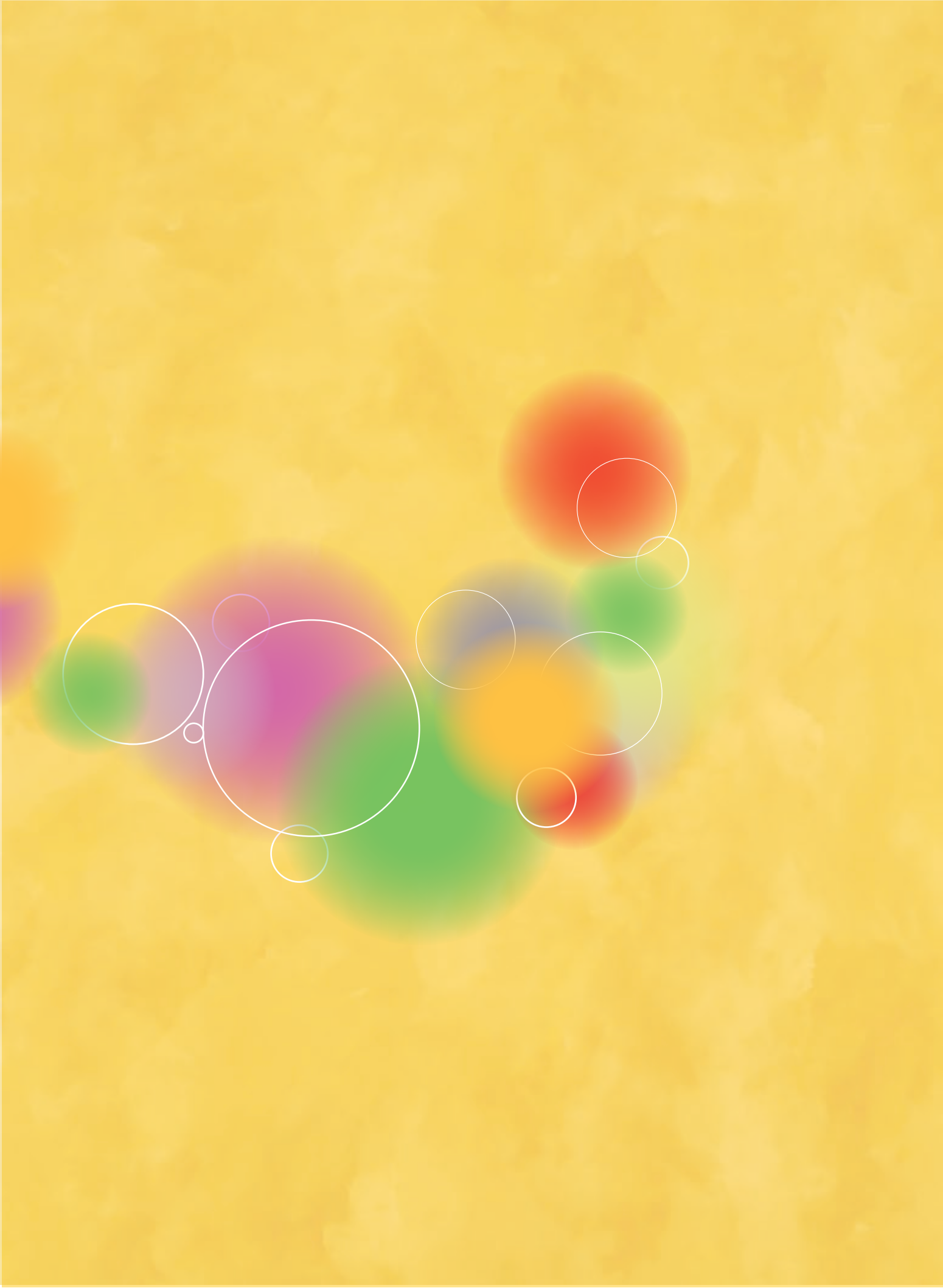


حمل درست کوله‌پشتی

درست مداد در دست گرفتن و نوشتن









۳

راه‌رفتن، دویدن، پریدن

به قصّه‌ی 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 می‌پرم، 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 می‌پرم، تا خانه‌ی خاله، راه **می‌روم**.

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



- ابتدا از این‌طرف تا آن‌طرف 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		



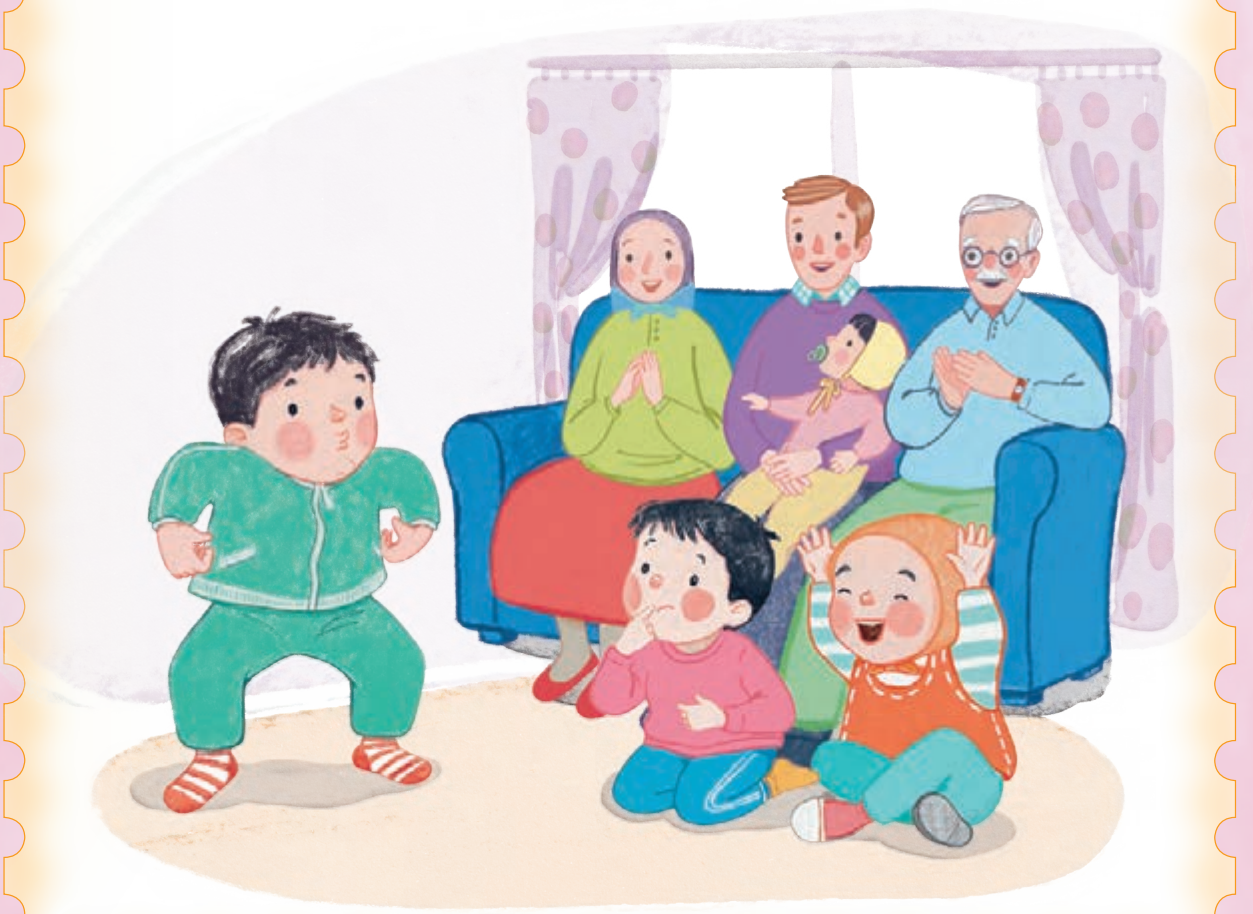
من موقع بازی‌کردن، وقتی تشنه می‌شوم، حتماً آب می‌خورم.



بازی خانوادگی

همراه با خانواده بازی کن.

دانش‌آموز به‌عنوان شروع‌کننده ی بازی، حرکت یک حیوان را نشان می‌دهد و هم‌بازی‌ها باید نام حیوان را حدس بزنند. با مشخّص شدن حیوان، همگی با تقلید صدای حیوان، حرکت را تکرار می‌کنند. فردی که قشنگ‌ترین نمایش را دارد، دور بعدی بازی را اجرا می‌کند.





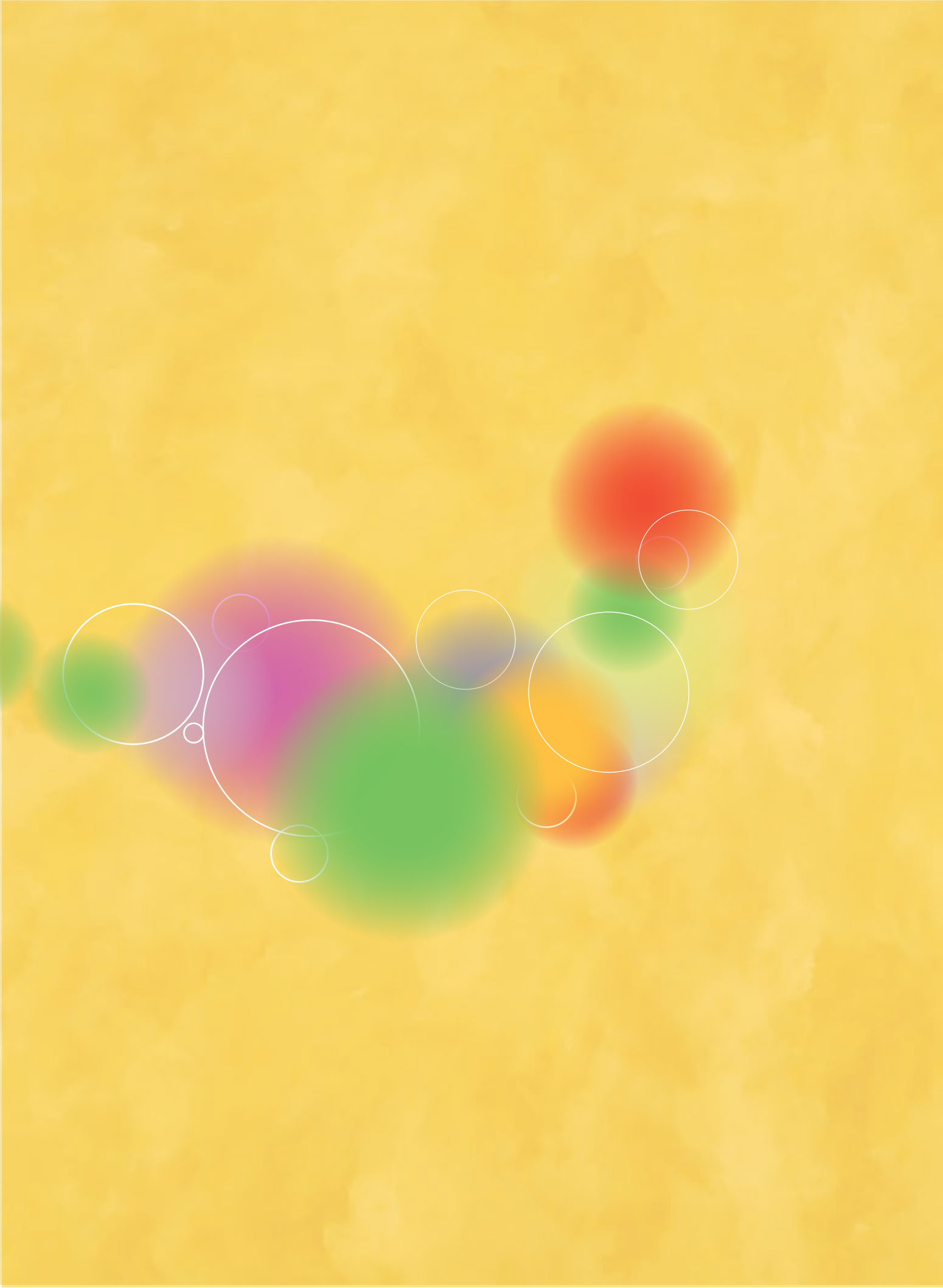
بازی کن و ستاره بگیر!

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











۴

بدن قوی



حرکت و خلاقیت

به قصّه‌ی تاپ‌تاپو و تاپ‌تاپک گوش کن و به پرسش‌ها جواب بده.



تاپ‌تاپو و تاپ‌تاپک به باغ عموجان رفته بودند.

عموجان با دست‌های **قوی** بیل را گرفته بود و خاک را زیرو رو 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.

تاپ‌تاپک گفت: من هم می‌خواهم کمک کنم.

ولی نتوانست.

تاپ تاپو و تاپ تاپک کمی خجالت کشیدند.

عموجان گفت: برای اینکه بتوانید این کارها را انجام بدهید، باید بدنتان را **قوی** کنید.

تاپ‌تاپو گفت: چطوری؟

عموجان گفت: من به شما یاد می‌دهم که چه حرکت‌هایی را انجام بدهید تا **قوی** شوید.

تاپ تاپو و تاپ تاپک خوشحال شدند.









- بگو در باغ عموجان چه اتّفاقی افتاد؟
- عموجان به تاپ‌تاپو و تاپ‌تاپک چه گفت؟
- مانند تاپ‌تاپک هر حرکت را انجام بده و تا هشت بار 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 درمیان یکی از آن‌ها را انجام بده.

با پاهایت وسایل سبکی را روی‌هم بچین.



با یک دست لیوان‌های پلاستیکی را روی‌هم بچین.



با دست‌هایت روی زمین، دور خودت بچرخ.



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				





بازی خانوادگی

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 اشیا، حلقه می‌زنند. با پخش آهنگ بازی، هریک از افراد تلاش می‌کند با پاهای خود اشیای داخل دایره را یک‌به‌یک برداشته و با کمک دست‌ها آن‌ها را بالای سرخود بگذارد. با تمام شدن آهنگ، فردی که بیشترین شیء را در بالای سرخود گذاشته است، تشویق می‌شود.



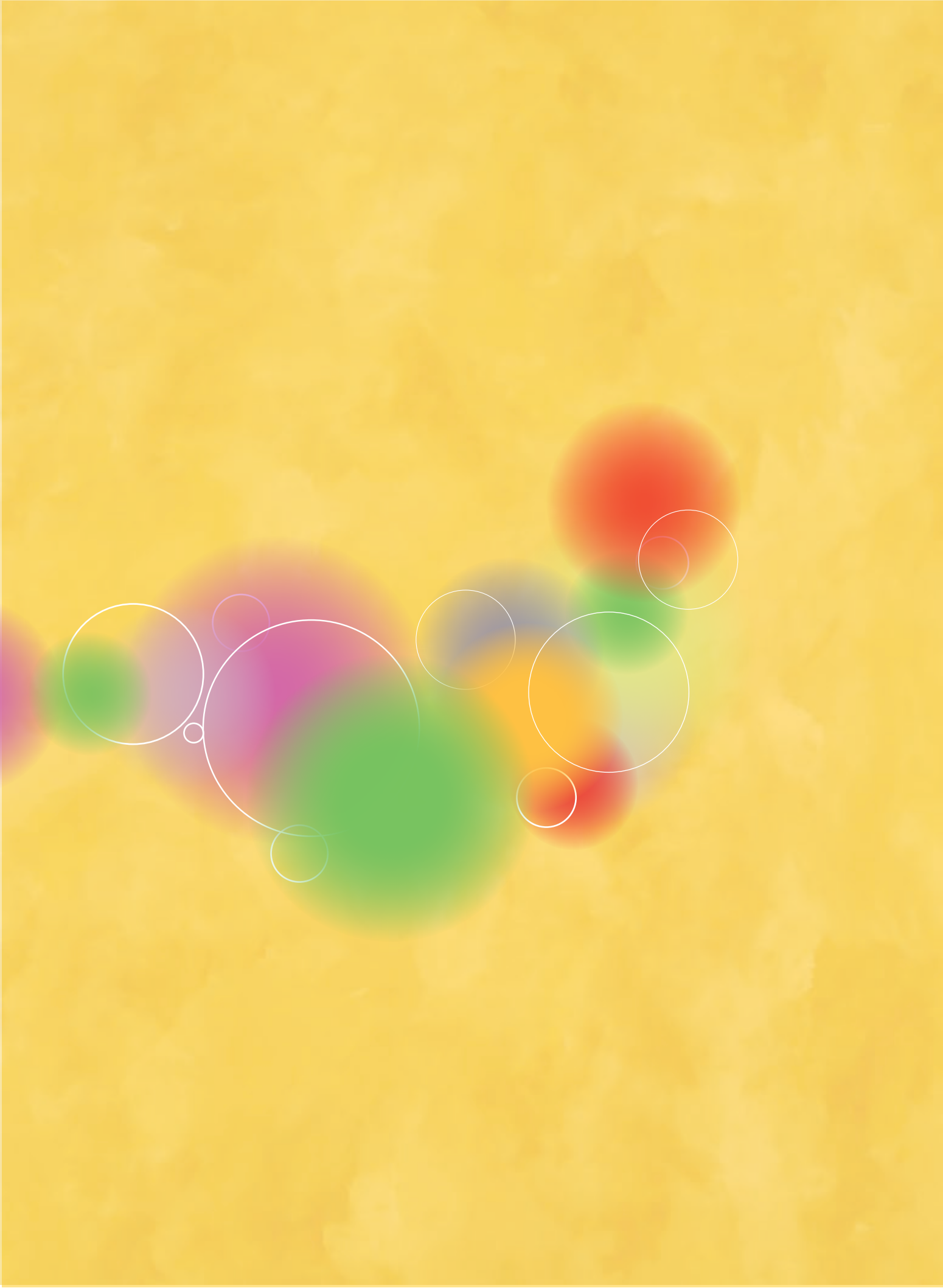


بازی کن و ستاره بگیر!

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









۵

تعادل

به قصّه‌ی 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 حتّی 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 دیگرت را با خم‌کردن 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.

گنجشکِ روی درخت گفت: باید حرکت فرشته را هم یاد بگیری. یک پایت روی زمین باشد، یک‌پایت را صاف به عقب و بالا ببر. کمرت 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. اوّلش 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 یک‌پایت 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 درمیان یکی از آن‌ها را انجام بده.

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



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



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



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		



بازی خانوادگی

همراه با خانواده بازی کن.

اعضای خانواده با گرفتن دست‌های همدیگر و ایستادن بر روی یک‌پا حلقه می‌زنند. دستمال‌کاغذی، 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.

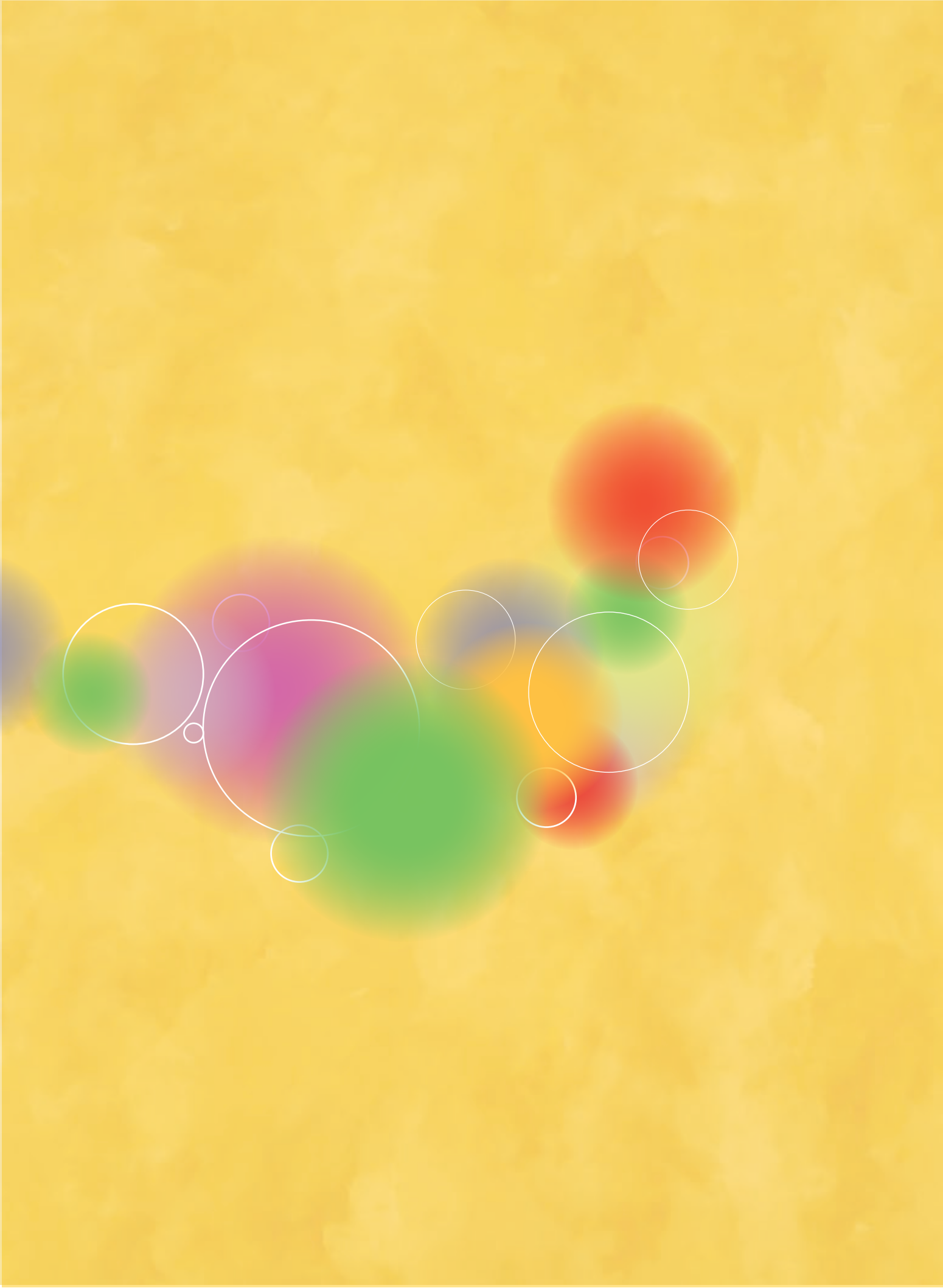
بازی کن و ستاره بگیر!

به شکل نگاه کن. در طول هفته، هر روز به حالت لک‌لک بایست، هر بار که بیشتر از دفعه‌ی قبل ایستادی، یکی از ستاره‌ها را رنگ کن.











۶

زندگی فعّال

به قصّه‌ی تاپ‌تاپو گوش کن و به پرسش‌ها جواب بده.



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

ولی ماشین بابا پنچر شده بود.

تاپ‌تاپو با ناراحتی گفت: حالا چه‌کار کنیم؟

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

تاپ‌تاپک 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.



تاپ‌تاپک و تاپ‌تاپو توی راه خیلی‌ها را دیدند که مثل آن‌ها پیاده بودند یا با دوچرخه می‌رفتند.

از پارک گذشتند. کسانی را دیدند که ورزش می‌کردند.

تاپ‌تاپک گفت: خوش گذشت. کاش همیشه ماشین بابا پنچر باشد تا **پیاده‌روی** کنیم.

تاپ‌تاپک ، تاپ‌تاپو، مامان و بابا خندیدند و به بازار رسیدند.





- بگو تاپ‌تاپک و تاپ‌تاپو با مامان و بابا چطوری به بازار رفتند؟
- تاپ‌تاپک و تاپ‌تاپو توی راه چه کسانی را دیدند؟
- تاپ‌تاپک و تاپ‌تاپو توی پارک چه کسانی را دیدند؟
- چرا به تاپ‌تاپک و 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 مارپیچ، به این دختر کمک کن تا بعد از بازی، خوردنی‌های مفید بخورد.



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





بازی خانوادگی

همراه با خانواده بازی کن.

اعضای خانواده با هم‌فکری، 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 بازی‌گردان، دستورات حرکتی متنوعی را به اختیار اعلام می‌کند (مانند دست زدن،کوبیدن دست‌ها به پاها، لرزاندن بدن و ...) و هم‌بازی‌ها آن‌ها را اجرا می‌کنند. بازی‌گردان در میان دستورات حرکتی به شکل تصادفی یکی از توافق‌های صحیح یا غلط را اعلام می‌کند. فردی که سریع‌تر توپ همرنگ را بالا ببرد، به‌عنوان بازی‌گردان، دور بعد بازی را اجرا می‌کند و فردی که توپ غیرهمرنگ را بالا ببرد، باید یک حرکت نمایشی یا شیرین‌کاری را اجرا کند.





بازی کن و ستاره بگیر!

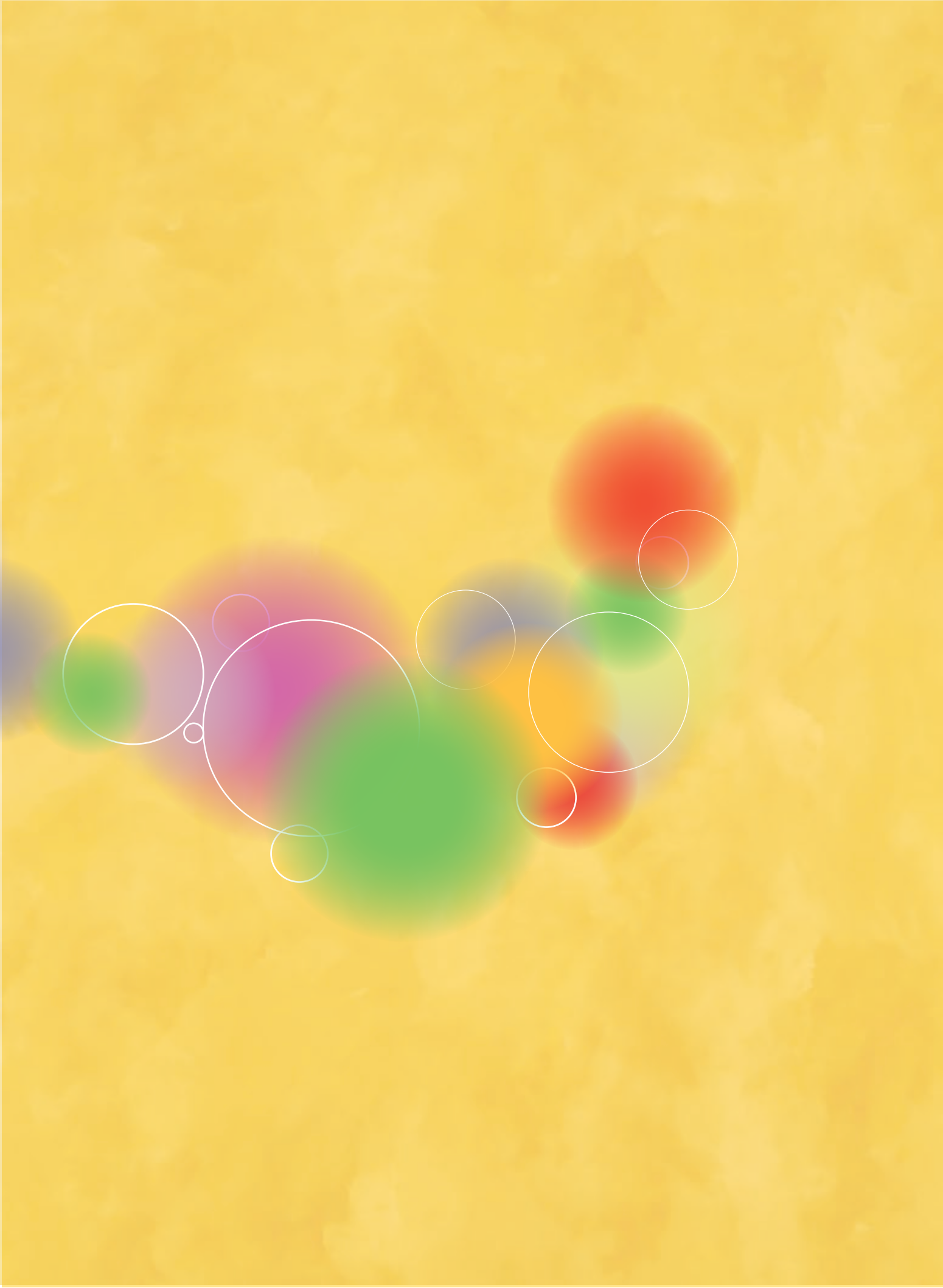
به رفتارهای درست در شکل نگاه کن. در طول هفته، هر بار که یکی از آن‌ها را انجام دادی، یک ستاره را رنگ کن .













۷

بدن نرم

به قصّه‌ی تاپ‌تاپو گوش کن و به پرسش‌ها جواب بده.



مامان، قصّه‌ی ماهی پولکی را برای تاپ‌تاپو تعریف کرد.

ماهی پولکی که دوست داشت به دریا برود، بدنش را آرام خم و صاف کرد 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 آرام خم و صاف کرد و توی خیالش مثل ماهی‌ها، **نرم** شنا کرد تا به دریا برسد.





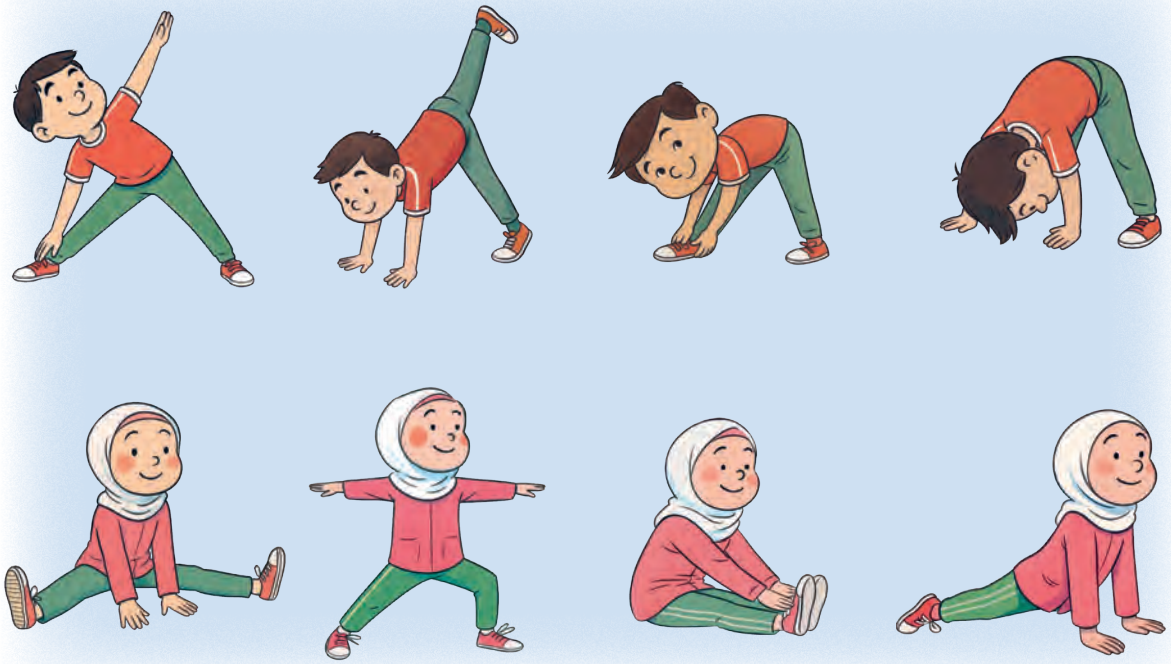


- ماهی پولکی دوست داشت کجا برود؟
- تاپ‌تاپو وقتی چشم‌هایش را بست به چه چیز فکر می‌کرد؟
- مانند تاپ‌تاپو هر حرکت را انجام بده و تا هشت بار تکرار کن.
- به کمک بزرگ‌ترت واژه‌ی **نرم** را در داستان پیدا کن و انگشتت را زیر آن بگذار.



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		





بازی خانوادگی

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.





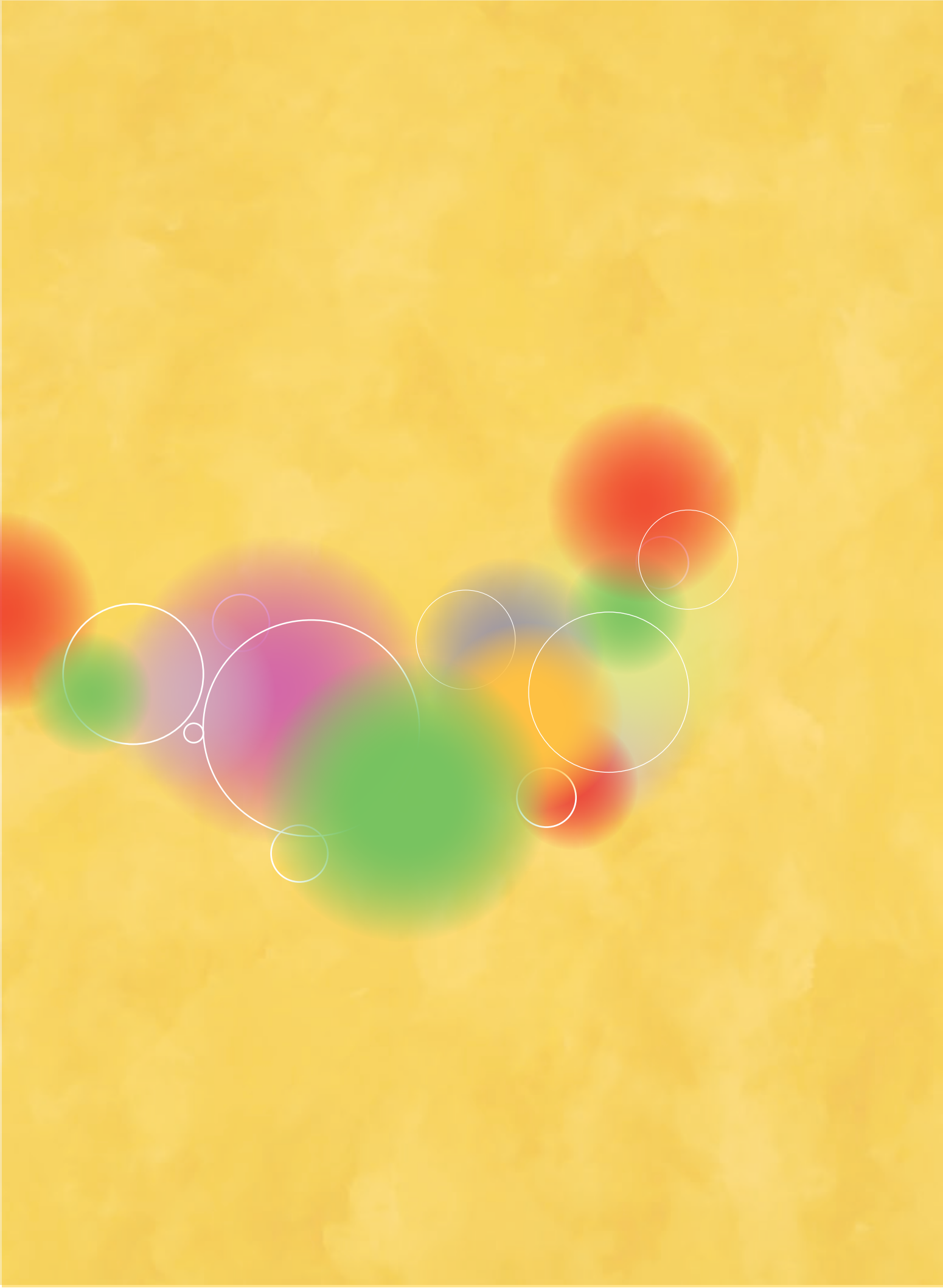
بازی کن و ستاره بگیر!

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











۸

هماهنگی

به قصّه‌ی تاپ‌تاپک گوش کن و به پرسش‌ها جواب بده.



تاپ‌تاپک مدادهایش را پشت‌سرهم ردیف کرده بود.

مامان تاپ‌تاپک گفت: چی درست کرده‌ای؟

تاپ‌تاپک گفت: قطار.

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

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



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

بعد تاپ‌تاپک و مامان، تندتند این حرکات **هماهنگ** را تکرار کردند.

هوهو، چی‌چی، هوهو، چی‌چی!

تاپ‌تاپک به قطار مدادی نگاه کرد و خندید.

حالا صدای قطارش اتاق را پر کرده بود.



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

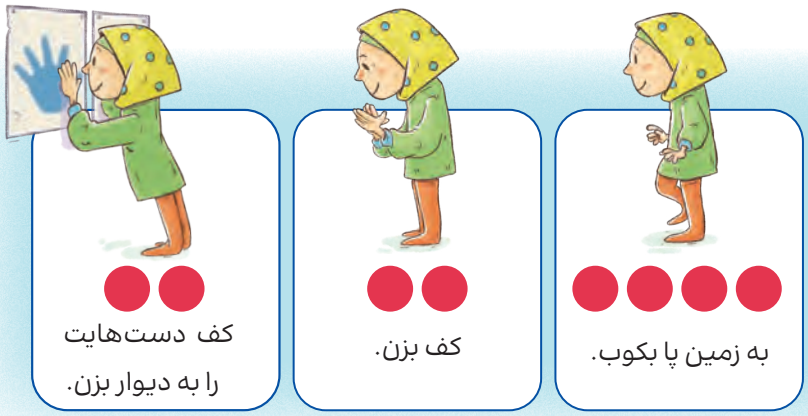


برویم بازی!

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

حرکات را پشت سر هم و به تعداد دایره های زیر آن، انجام بده و بشمار.

۱ بدن‌کوبه‌ی شماره‌ی یک



۲ بدن‌کوبه‌ی شماره‌ی دو



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

روز اول	۱ بدن‌کوبه‌ی شماره‌ی یک	۲ بدن‌کوبه‌ی شماره‌ی دو	☹ 😐 😀
روز دوم	۱ بدن‌کوبه‌ی شماره‌ی یک	۲ بدن‌کوبه‌ی شماره‌ی دو	☹ 😐 😀
روز سوم	۱ بدن‌کوبه‌ی شماره‌ی یک	۲ بدن‌کوبه‌ی شماره‌ی دو	☹ 😐 😀



بازی خانوادگی

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 راست‌روی لیوان و شمارش ۱

گذاشتن لیوان مقابل هم‌بازی سمت راست خود و شمارش ۲

سه بار دست زدن و شمارش ۱،۲،۳



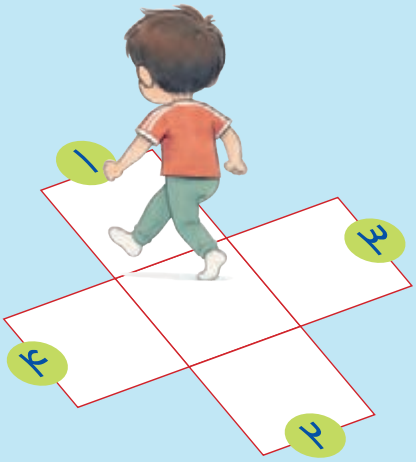


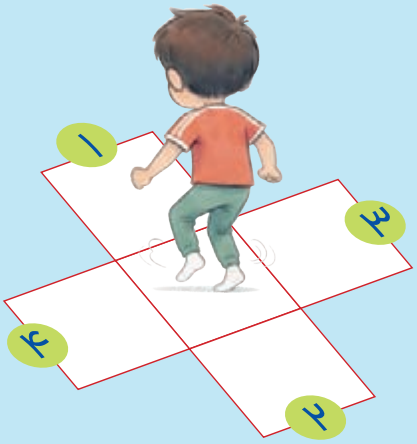


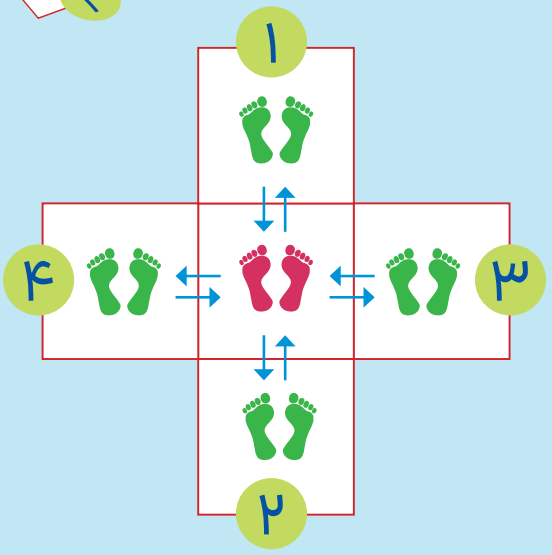
بازی کن و ستاره بگیر!

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

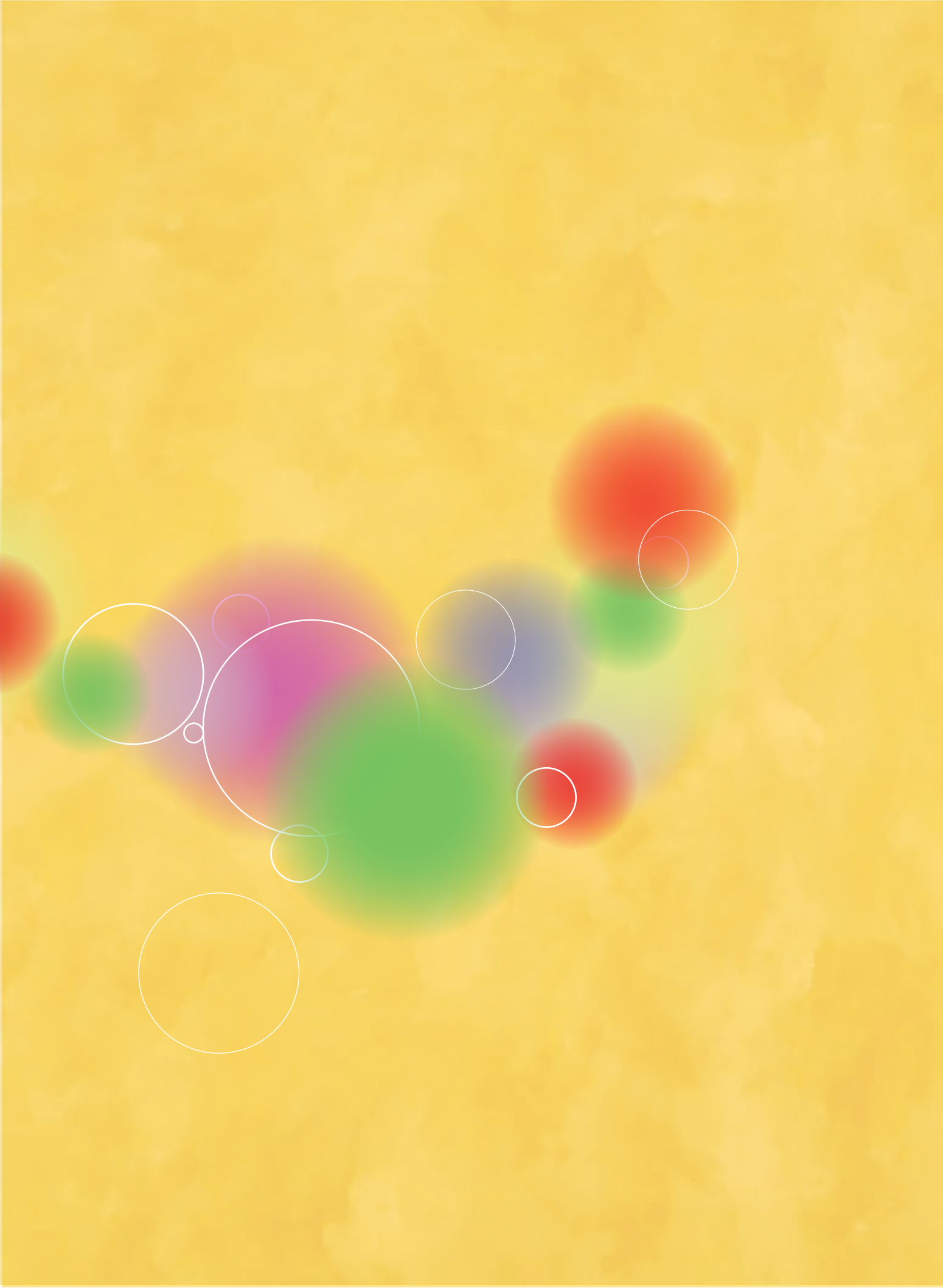
- در خانه‌ی وسط ۴ بار پابکوب، به ترتیب شماره به یکی از خانه‌ها برو.
- در هر خانه دو بار پا بکوب و بشمار ۲،۱.
- به خانه‌ی وسط برگرد، دوبار پا بکوب و بشمار ۴،۳.
- به خانه‌ی بعدی برو و حرکات را تکرار کن.













۹

پرتاب و دریافت

به قصّه‌ی 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 یک‌عالمه توپ کوچک و بزرگ **پرتاب** شد و روی زمین قِل خورد.

تاپ‌تاپو و دوستش توپ‌ها را دیدند. با خوشحالی دویدند و با **پرتاب** توپ‌ها، به راننده در جمع‌کردن آن‌ها کمک کردند.



- بگو چرا توپ‌ها توی کوچه قِل 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 از بالای سر به سمت دیوار پرتاب و دریافت کن.



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



توپ سبکی را با دو دست به‌طرف بالا پرتاب کن. یک‌بار دست بزن. توپ را بگیر.



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				





بازی خانوادگی

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.



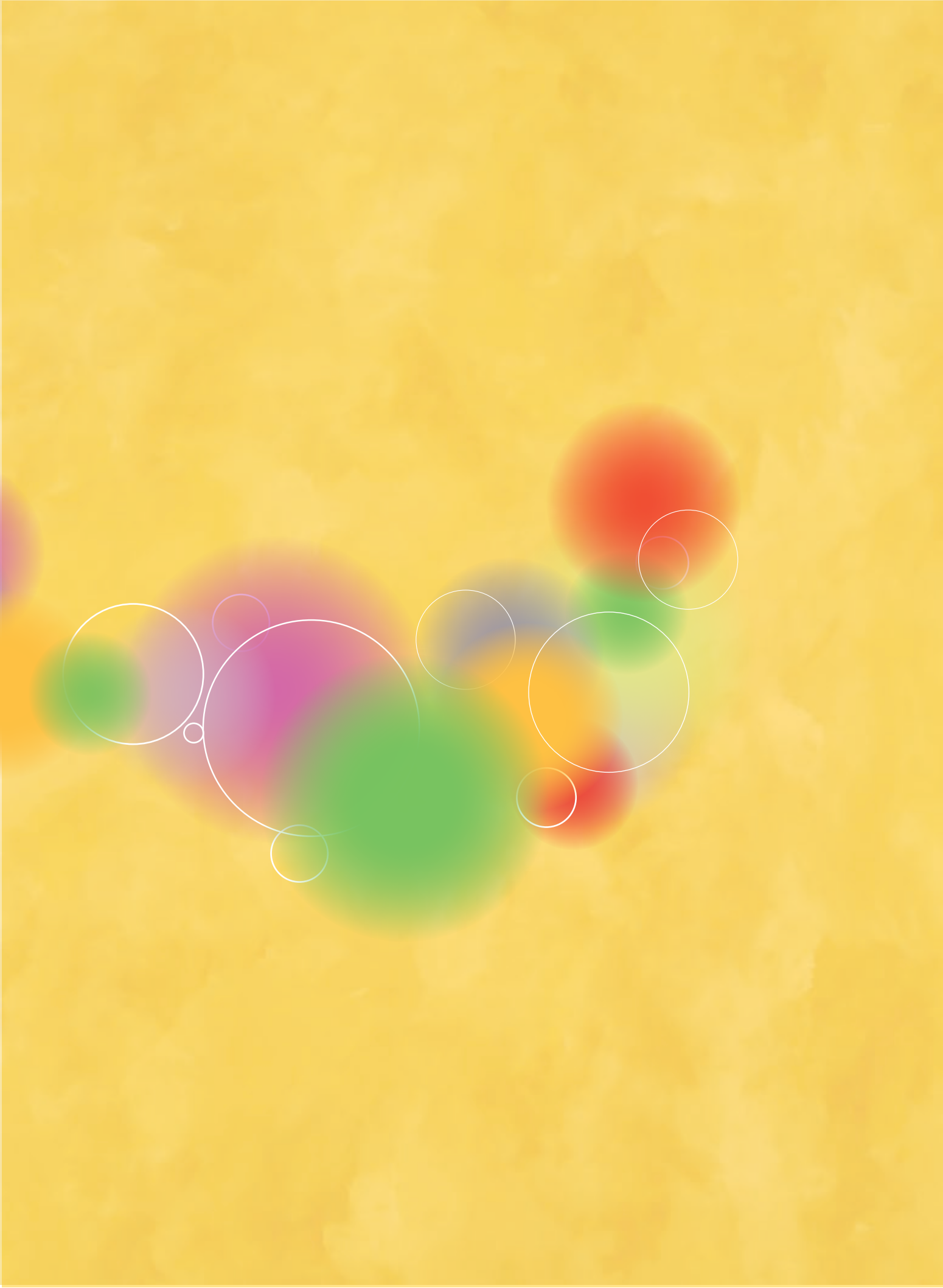


بازی کن و ستاره بگیر!

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









۱۰

کار با پا

به قصّه‌ی تاپ‌تاپک گوش کن و به پرسش‌ها جواب بده.



تاپ‌تاپک خواب بود. مامانش او را صدا زد.

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

مامان تاپ‌تاپک گفت: می‌توانی توی بیداری هم با **توپ**، بازی کنی.

پاشو. آماده شو. توپت را بیاور و بازی کن.

هر دو خندیدند.

تاپ‌تاپک **توپ** را آورد و بازی کرد.

یک‌بار با این پا، یک‌بار با اون پا، تالاپ تلوپ بازی با **توپ**.







- تاپ‌تاپک در خواب چه می‌دید؟
- مامان تاپ‌تاپک به او چه گفت؟
- مثل تاپ‌تاپک 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.

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



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



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



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 بعد از بازی کردن دست و صورتم را می‌شویم.



بازی خانوادگی

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.





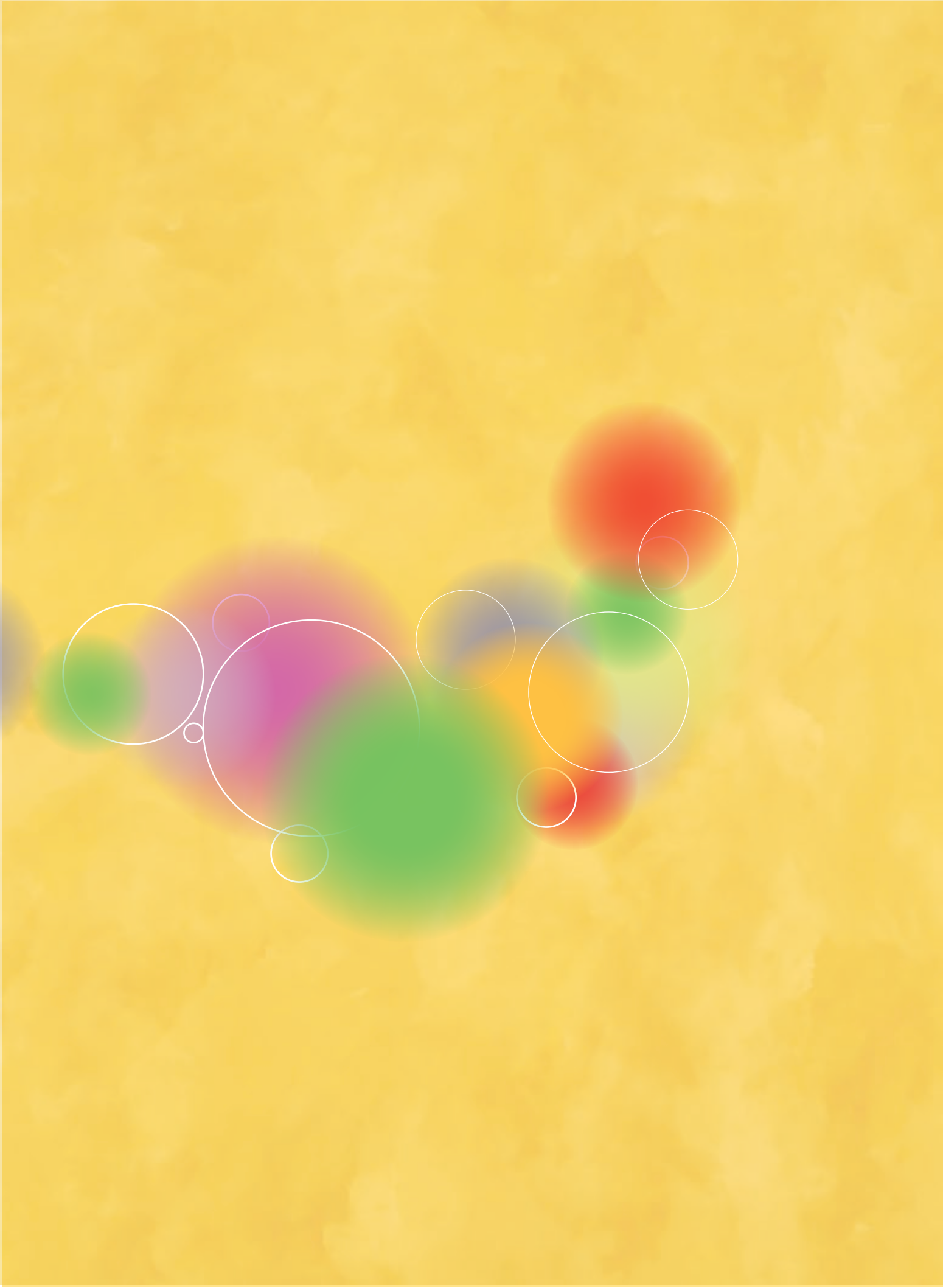
بازی کن و ستاره بگیر!

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.











۱۱

قلب قوی

به قصّه‌ی تاپ‌تاپو گوش کن و به پرسش‌ها جواب بده.



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

تاپ‌تاپو گفت: چرا می‌دوی؟

گربه‌ی پشمالو گفت: پیشی‌هایم منتظرم هستند.

تاپ‌تاپو گفت: می‌خواهم پیشی‌ها را ببینم.

گربه‌ی پشمالو 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 تمرین کرد و دیگر موقع **دویدن** خسته نمی‌شد.

تاپ‌تاپو با گربه‌ی پشمالو دوید و پیشی‌هایش را دید.







- بگو تاپ‌تاپو و گربه‌ی پشمالو 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.

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



با پرش‌های هماهنگ مثل
شکل، پشت‌سرهم حرکت کن.



درحالی‌که می‌دوی، وسایل را
یک‌به‌یک به داخل سبد بینداز و
دوباره آن‌ها را به‌جای 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				



بازی خانوادگی

همراه با خانواده بازی کن.

به تعداد اعضای خانواده سبدهای کوچک و یا جعبه‌ی خالی تهیّه می‌شود. افراد سبدهای پر از توپ را به کمر خود می‌بندند. با شروع بازی، افراد با پرش‌های درجا و کوتاه تلاش می‌کنند تا سبدشان خالی شود. با تمام شدن زمان بازی، فردی که توپ کمتری داخل سبد دارد، تشویق می‌شود.





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

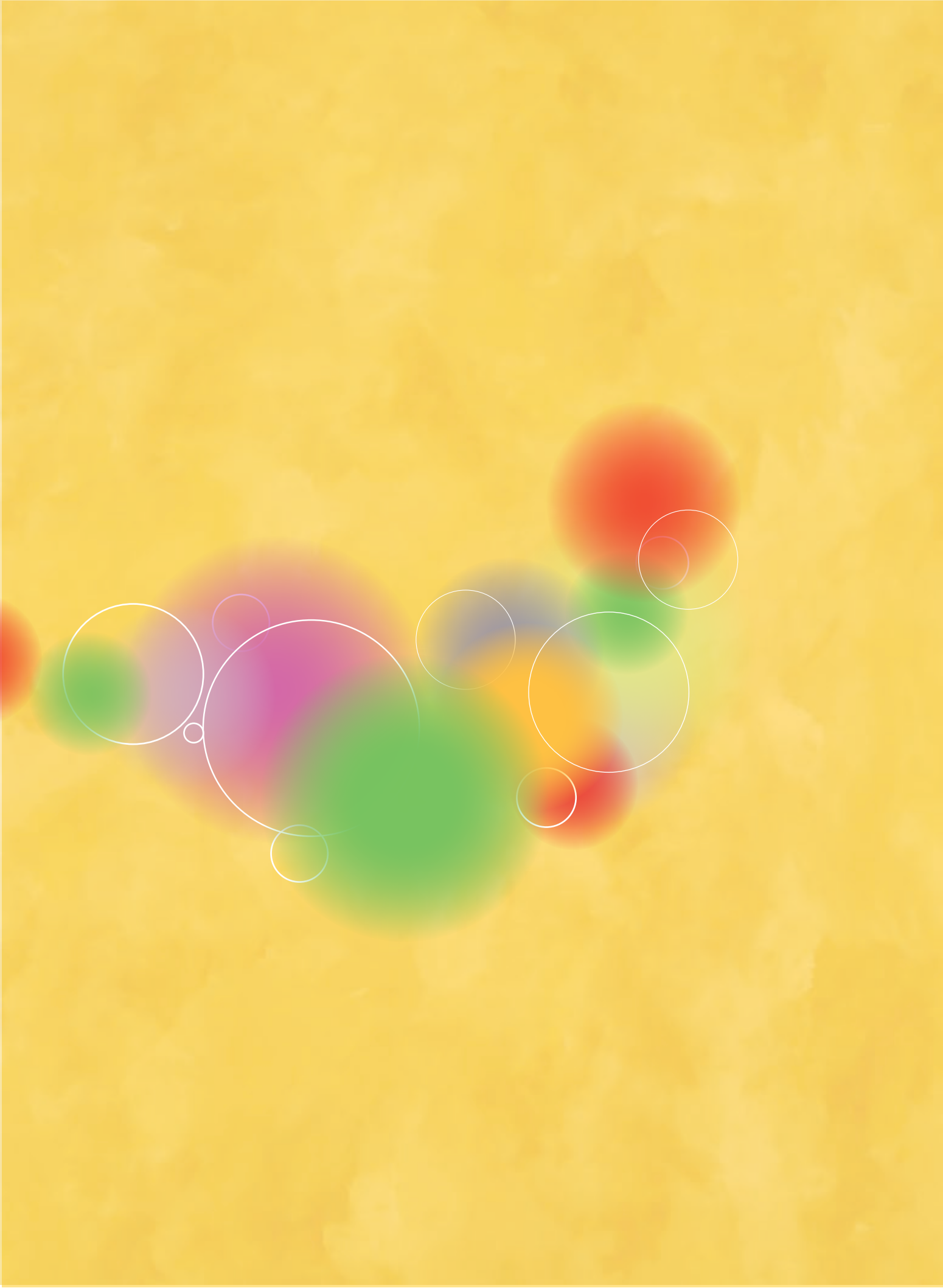

۴


۵





من موقع بازی کردن، وظایفم را درست انجام می‌دهم.





۱۲

بازی‌های بومی ـ محلّی

به قصّه‌ی 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 تعجّب گفت: با این سنگ‌های قلقلی؟

مامان تاپ‌تاپو گفت: بله. وقتی اندازه‌ی تو بودم با این سنگ‌های قلقلی، **یک‌قل، دو قل** بازی می‌کردیم.

مامانی اوّل 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، بپرس و نام آن را بگو و بنویس .....
- 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. روش انجام بازی را از بزرگ‌ترها بپرس. یک روز درمیان یکی از آن‌ها را انجام بده.

بازی نان بیاور، کباب ببر



بازی گل یا پوچ



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			☹ 😐 🙂





بازی خانوادگی

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. بقیّه‌ی 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 به‌آرامی 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 خرّازی، خرّاز 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» بچّه‌ها با دو انگشت مثل قیچی آرام روی پشتش حرکت می‌کنند و بازی تکرار می‌شود.

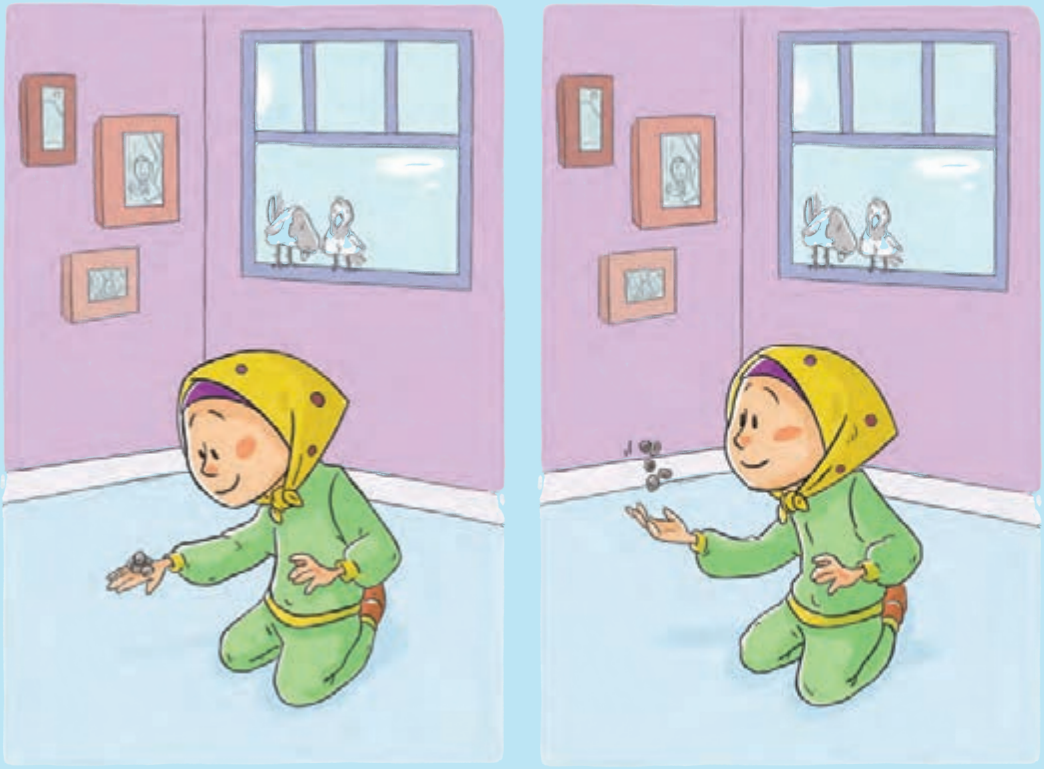




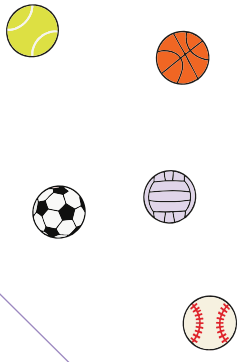


بازی کن و ستاره بگیر!

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







معلمان محترم، صاحب‌نظران، دانش‌آموزان عزیز و اولیای آنان می‌توانند نظر اصلاحی خود را درباره مطالب کتاب‌های درسی از طریق سامانه «نظرسنجی از محتوای کتاب درسی» به نشانی nazar.roshd.ir یا نامه به نشانی تهران - صندوق پستی ۴۸۷۴ - ۱۵۸۷۵ ارسال کنند.

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی