



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان کرمانشاه
معاونت تربیت بدنی و سلامت

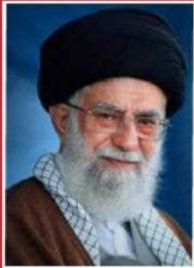


عید باستانی نوروز و عید سعید فطر مبارک

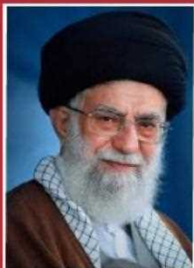


جشنواره تربیت بدنی و سلامت در ماه مبارک رمضان

ویژه دانش آموزان دوره ابتدایی سراسر کشور



مسئله‌ی سلامت، جزو مسائل درجه‌ی یک هر کشوری است، یعنی اگر ما دو سه مسئله‌ی درجه‌ی یک را بخواهیم کنار هم بگذاریم، بلاشک یکی از آنها مسئله‌ی سلامت و بهداشت و درمان است.



توصیه‌ی ما به همه‌ی مردم این است که ورزش کنند. البته از میان همه‌ی ورزش‌ها توصیه‌ی ورزش خاصی را نمی‌کنیم. هر کس به هر ورزشی که دوست دارد و با وضع و طبیعت و امکانات او متناسب است، پردازد.



وقتی یک جوان ایرانی در یک مبارزه علمی و ورزشی در دنیا خودش را نشان می‌دهد، مایه افتخار ماست و باید تلاش کنیم مسیر را برای این موفقیت‌ها هموار کنیم.



حوزه تربیت بدنی و سلامت، زیر ساخت اساسی نظام تعلیم و تربیت است. اگر قرار باشد کیفیت آموزشی را بالا ببریم، چاره‌ای نداریم جز آنکه در ابتدای امر در حوزه سلامت سرمایه گذاری کنیم.



۳: علی امرایی

۲: امیر حمزه جلیلی

۱: دکتر سلمان محمدی

۶: حمید رضا تقی پور

۵: دکتر شیرزاد احسانخواه

۴: مراد زارعی

۹: رضا محمدی

۸: شهاب جلالوند

۷: شیرین زاهدی

۱۲: شاپور کریمی

۱۱: احسان شیربندی

۱۰: نسیم اجرایی

۱۵: حسین بسامی

۱۴: دکتر حسام کریمی

۱۳: علی جهانبخشی

۱۷: هانیه السادات جمشیدی

۱۶: مینا برنیشه نقیبی



فهرست.....	صفحه
فصل اول: تربیت بدنی.....	۶
آشنایی با ورزش اسکی و فعالیت ها.....	۷
آشنایی با ورزش فوتبال و فعالیت ها.....	۱۰
آشنایی با ورزش بسکتبال و فعالیت ها.....	۱۲
آشنایی با ورزش هندبال و فعالیت ها.....	۱۴
آشنایی با ورزش والیبال و فعالیت ها.....	۱۶
تشخیص تفاوت دو تصویر.....	۱۸
جدول تصویری.....	۲۰
موج سوار با اراده.....	۲۲
ایستگاه خنده.....	۲۳
بازی جور کردن.....	۲۴
ایستگاه نقاشی.....	۲۶
رشته شناسی ورزشی.....	۳۰
بیهان مصمم.....	۳۱
بازی نقطه به نقطه.....	۳۲
فصل دوم: سلامت و تندرستی.....	۳۴
مارپله سلامت.....	۳۵
بازی مسیر یابی.....	۳۶
نحوه متوقف کردن خونریزی بینی.....	۳۹
تشخیص تفاوت دو تصویر.....	۴۰
نحوه استفاده از کپسول آتش نشانی.....	۴۲

۴۳	جدول تصویری.....
۴۵	ایستگاه نقاشی.....
۴۷	آشنایی با احیای قلبی ریوی.....
۴۹	حدس صحیح مواد خوراکی.....
۵۱	جداسازی و تفکیک زباله ها.....
۵۴	بازی نقطه به نقطه.....
۵۶	کمک های اولیه در زخم ها.....
۵۷	زمان مراجعه به پزشک در زخم ها.....
۵۸	آشنایی با خواص میوه ها و فعالیت ها.....
۶۰	درخت سخنگو.....
۶۱	توصیه های سلامت و تندرستی در روز طبیعت.....
۶۲	فصل سوم: میهمانی خدا.....
۶۳	آشنایی ابتدایی با ماه مبارک رمضان.....
۶۴	بازی مسیریابی.....
۶۵	تشخیص تفاوت دو تصویر.....
۶۶	جدول تصویری.....
۶۷	ایستگاه نقاشی.....
۶۸	بازی نقطه به نقطه.....
۶۹	جدول ویژه شهادت امام علی (ع).....

فصل اول:

تربیت بدنی





آشنایی با ورزش اسکی روی برف

اسکی روی برف یک نوع تفریح، ورزش و روش جابجایی است که طی آن فرد با استفاده از چوب‌های صاف و بلندی که به کفش خود متصل می‌کند و چوب اسکی نامیده می‌شود روی برف سُر می‌خورد. ورزش اسکی روی برف بصورت آلپاین و شمالی و اسنوبرد انجام می‌شود که هر کدام به انواعی تقسیم می‌شوند و قوانین و مقررات خود را دارند. در اسکی آلپاین اولاً پاشنه پا بر روی چوب اسکی ثابت است و دوماً دو صفحه اسکی مجزا برای هر پای اسکی باز وجود دارد. در اسکی شمالی پای اسکی باز فقط از جلو به چوب اسکی محکم شده و بر خلاف اسکی آلپاین، می‌تواند پاشنه پا را بالا بیاورد. در اسکی اسنوبرد پاها بر خلاف اسکی آلپاین که به وسیله دو چوب اسکی و دستی انجام می‌شود، روی یک چوب ثابت می‌شوند. لباس مورد نیاز برای اسکی شامل کاپشن و شلوار اسکی، دستکش اسکی، کلاه اسکی، کفش اسکی و عینک اسکی می‌شود. لباس در انواع اسکی اندکی متفاوت است. لوازم مورد نیاز هم برای انواع اسکی متفاوت است. این لوازم شامل چوب اسکی (که برای اسکی آلپاین دو چوب برای هر پا جداگانه و در اسنوبرد یک عدد برای هر دو پا انتخاب می‌شود)، فیکس کفش اسکی (وسیله‌ای برای بستن و ثابت کردن کفش اسکی بر روی چوب اسکی) و باتوم اسکی (وسیله‌ای برای حفظ تعادل اسکی باز در اسکی آلپاین) است.

فعالیت اول دانش آموز

در این فعالیت می‌بایست، بجز مواردی که ما از فواید ورزش اسکی نوشته ایم، شما نیز یک مورد را بنویسید.

- بهبود خواب
- بالا بردن قدرت ماهیچه‌ها
- افزایش مقاومت قلبی و عروقی
- بالا بردن قدرت استخوان‌ها و مفاصل
- تقویت حالت‌های بدن و انعطاف پذیری

فعالیت دوم دانش آموز

در این فعالیت می بایست، مسیر درست رسیدن اسکی باز را رنگ بزنید، دقت داشته باشید که در طول مسیر نباید به هیچ مانعی برخورد کنید، به عنوان مثال در فعالیت اول باید، در ابتدا خانه با او در گام بعد خانه ب رنگ بشود.

		پ	ت	ث	ج
۱			Flag		Trees
۲	Trees			Bare trees	
۳			Trees		
۴		Flag			
۵				Medal	Bare tree
۶	Cave	Bare tree		Trees	Mushroom





ج ث ت پ ب ا

۱
۲
۳
۴
۵
۶





آشنایی با ورزش فوتبال

فوتبال ورزشی تیمی است که در انواع مختلفی انجام می شود. در حالی که همه این بازی ها شباهت های زیادی به هم دارند، اما هر کدام قوانین و ویژگی های خاص خود را نیز دارند. برخی از رایج ترین انواع فوتبال عبارتند از: فوتبال زمین چمن که در آن دو تیم یازده نفره شامل یک دروازه بان و ده بازیکن در دو نیمه چهل و پنج دقیقه ای در یک زمین چمن بزرگ با یک توپ باهم رقابت می کنند. هدف هر تیم این است که با استفاده از پاها، سر و سایر قسمت های بدن (به جز دست ها) توپ را وارد دروازه حریف کند. فوتسال که در داخل سالن و با توپ کوچکتر و زمین بازی کوچکتر انجام می شود. تعداد بازیکنان هر تیم در فوتسال پنج نفر (چهار بازیکن و یک دروازه بان) است. فوتبال ساحلی که در ساحل و روی شن انجام می شود. هر تیم در فوتبال ساحلی پنج نفر (چهار بازیکن و یک دروازه بان) دارد. فوتبال پنج نفره که برای افراد نابینا و کم بینا طراحی شده است. مانند فوتسال، دو تیم پنج نفره (چهار بازیکن و یک دروازه بان) با استفاده از یک توپ صدادر به رقابت می پردازند. فوتبال پارالمپیک که برای افراد دارای معلولیت های جسمی طراحی شده است. در فوتبال پارالمپیک، دو تیم هفت نفره (شش بازیکن و یک دروازه بان) به رقابت می پردازند.

فعالیت یک دانش آموز

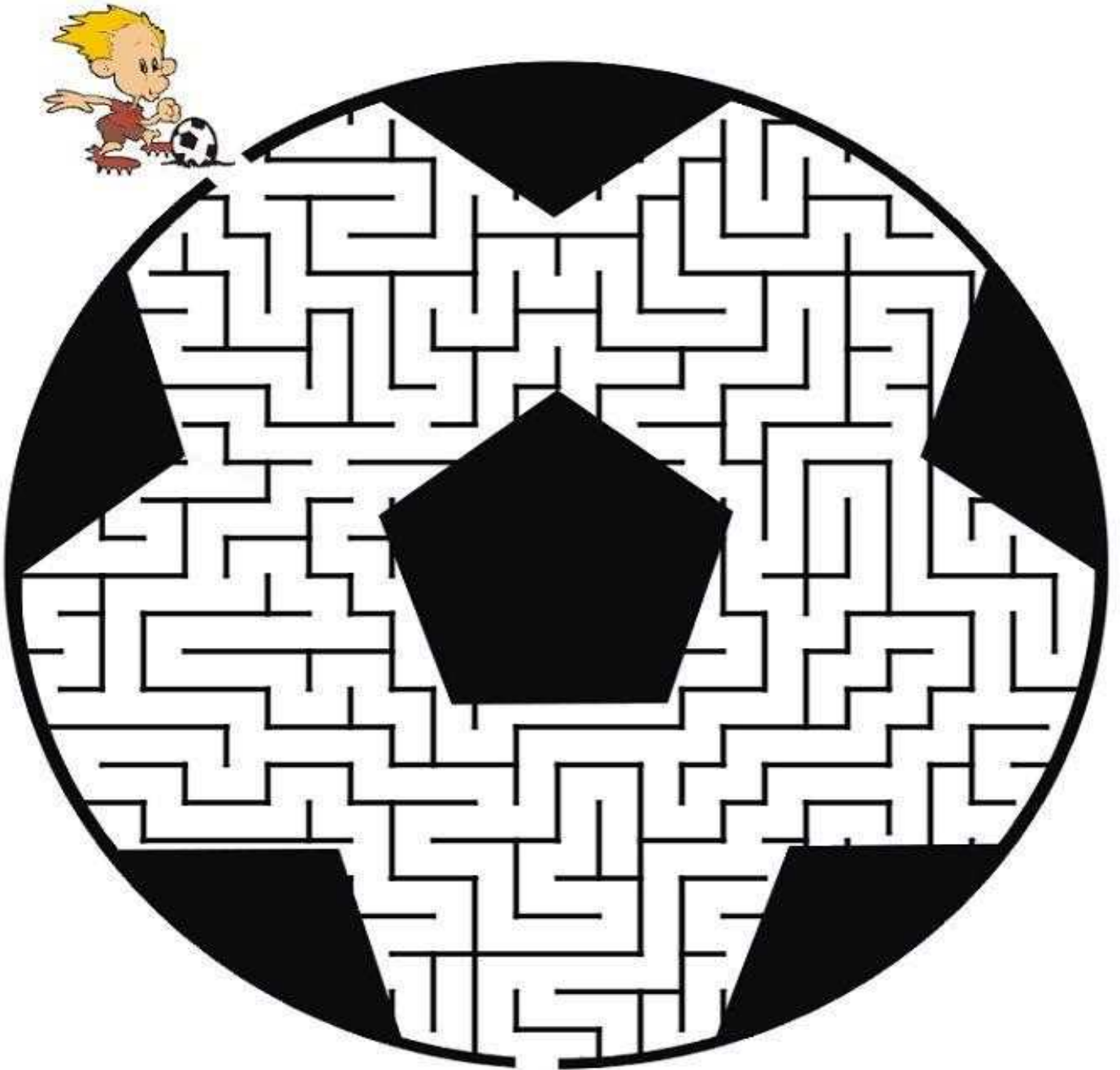
در این فعالیت می بایست، بجز مواردی که ما از فواید ورزش فوتبال نوشته ایم، شما نیز یک مورد را بنویسید.

- سلامت قلب و عروق
- ایجاد نشاط و شادی و طراوت
- کاهش چربی بدن و بهبود عضلات
- افزایش قدرت، انعطاف پذیری و استقامت

.....

فعالیت دو دانش آموز

در این فعالیت می بایست، توپ را از مسیر درست به سمت دروازه تیم حریف شوت کرده و گل بزنید.





آشنایی با ورزش بسکتبال

بسکتبال ورزشی گروهی است که در آن دو تیم، در چهار دوره ۱۰ دقیقه‌ای در یک سالن به شکل مستطیل با هم رقابت می‌کنند و همه آنها موظف هستند که توپ را فقط با دست لمس کنند. در بسکتبال، هر تیم می‌تواند ۱۲ تا ۱۵ بازیکن داشته باشد اما ۵ بازیکن در زمین بازی می‌کنند و بقیه بازیکنان ذخیره هستند، علاوه بر بازیکنان، دو داور که یکی به عنوان داور اول و دیگری به عنوان داور دوم است اعضای این بازی را تشکیل می‌دهند. هر تیم با انداختن توپ داخل سبد تیم حریف که به عنوان دروازه آن تیم محسوب می‌شود، به گل می‌رسد. در بسکتبال اگر تیمی مالک توپ شده باشد باید در عرض ۲۴ ثانیه توپ را وارد حلقه حریف بکند یا به طرف حلقه تیم مقابل شوت بزند. در زدن شوت توپ باید حتماً به حلقه بخورد تا ۲۴ ثانیه صفر شود. اگر توپ به تخته بخورد ۲۴ ثانیه ادامه می‌یابد و اگر توپ توسط تیم مقابل اوت شود باز هم ۲۴ ثانیه ادامه می‌یابد. ۲۴ ثانیه موقعی صفر می‌شود که ۱- خطا صورت بگیرد ۲- بازیکن تیم مقابل با پا، توپ را به اوت بیاندازد.

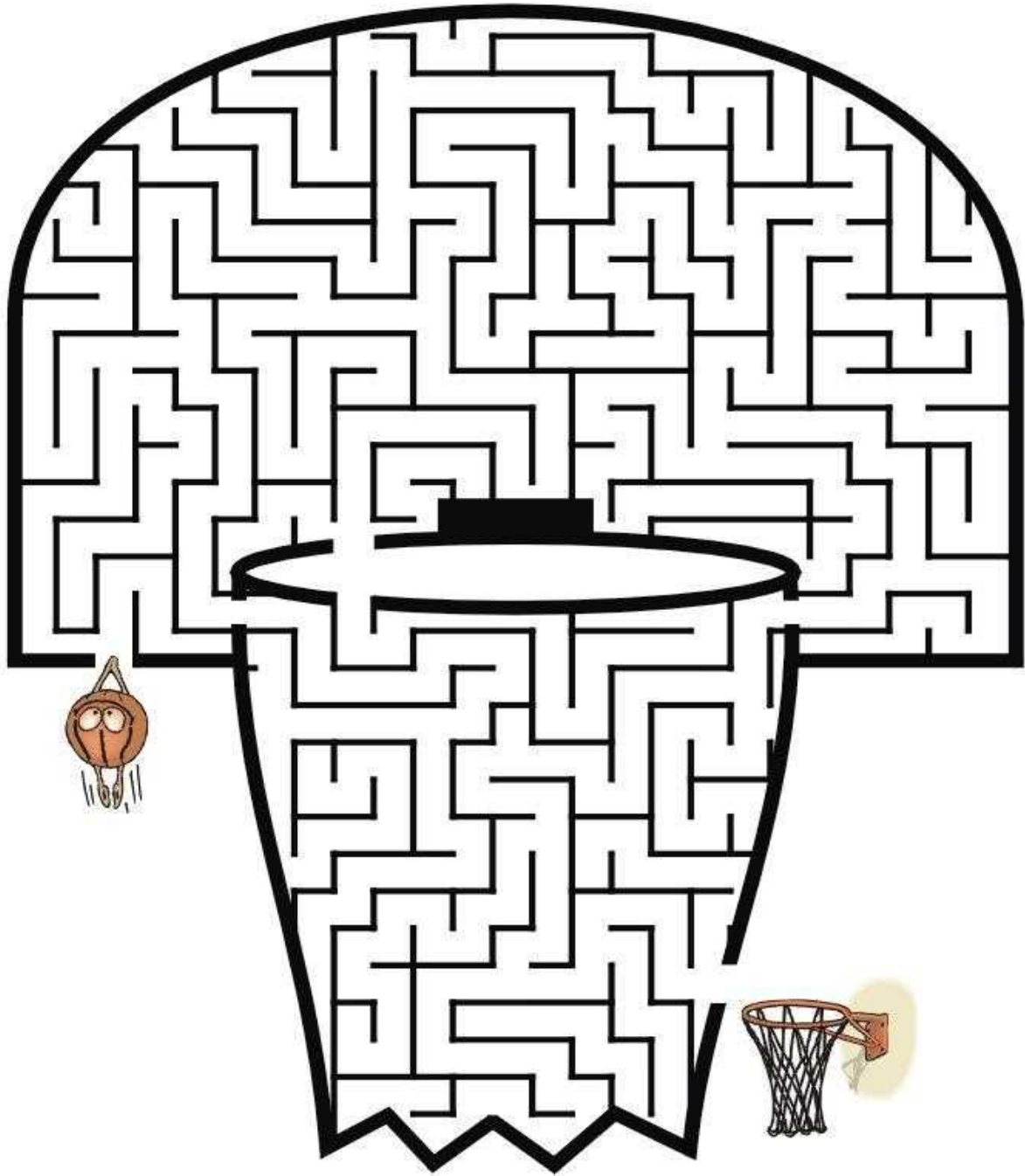
فعالیت اول دانش آموز

در این فعالیت می‌بایست، بجز مواردی که ما از فواید ورزش بسکتبال نوشته‌ایم، شما نیز یک مورد را بنویسید.

- تقویت تمرکز و توجه
- تقویت قدرت و استقامت بدنی
- افزایش قدرت تصمیم‌گیری
- پرورش و تقویت توان رهبری
- پرورش شخص از نظر هوشی
- ایجاد روحیه تعاون و همکاری

فعالیت دوم دانش آموز

در این فعالیت می بایست، از مسیر درست، با انداختن توپ داخل سبد تیم حریف که به عنوان دروازه آن تیم محسوب می شود، به گل برسید.





آشنایی با ورزش هندبال

هندبال ورزشی گروهی است که در آن دو تیم، در یک زمین به شکل مستطیل با هم رقابت می کنند. در هندبال، هر تیم ۱۲ بازیکن دارد اما بیش از ۷ بازیکن نمی توانند همزمان در داخل زمین باشند، مابقی بازیکنان، ذخیره می باشند. از این هفت بازیکن یک نفر به عنوان دروازه بان جلوی دروازه می ایستد. بازیکنی که به عنوان دروازه بان تعیین شده است می تواند در هر لحظه از بازی به عنوان بازیکن زمین فعالیت نماید؛ همچنین بازیکنان زمین نیز می توانند در هر لحظه از بازی به عنوان دروازه بان فعالیت نمایند. در هندبال از دست، برای پاس دادن و شوت کردن استفاده می شود و توپ چه عمدی و یا چه سهوی نباید به پای بازیکن برخورد کند. در هندبال هر تیم برای کسب امتیاز باید توپ را درون دروازه حریف قرار بدهد. هندبال در دو زمان ۳۰ دقیقه ای برای بزرگسالان، ۲۵ دقیقه ای برای جوانان، ۲۰ دقیقه ای برای نوجوانان و ۱۵ دقیقه ای برای نونهالان و با زمان استراحت ۱۰ دقیقه ای بین دو نیمه، انجام می شود. تیم ها پس از پایان نیمه اول، زمین و نیمکت خود را عوض می کنند. در صورتی که بازی به تساوی برسد و نیاز باشد که یک تیم به عنوان برنده اعلام شود (مثلاً در مرحله حذفی)؛ بازی در حداکثر دو وقت اضافی که مدت هر کدام دو وقت، ۵ دقیقه است، دنبال می شود. اگر پس از وقت های اضافی نیز برنده مشخص نشد، ضربات پنالتی (که مشابه با فوتبال است) مشخص کننده تیم برنده خواهد بود. یک مسابقه هندبال توسط دو داور با قدرت برابر قضاوت می شود.

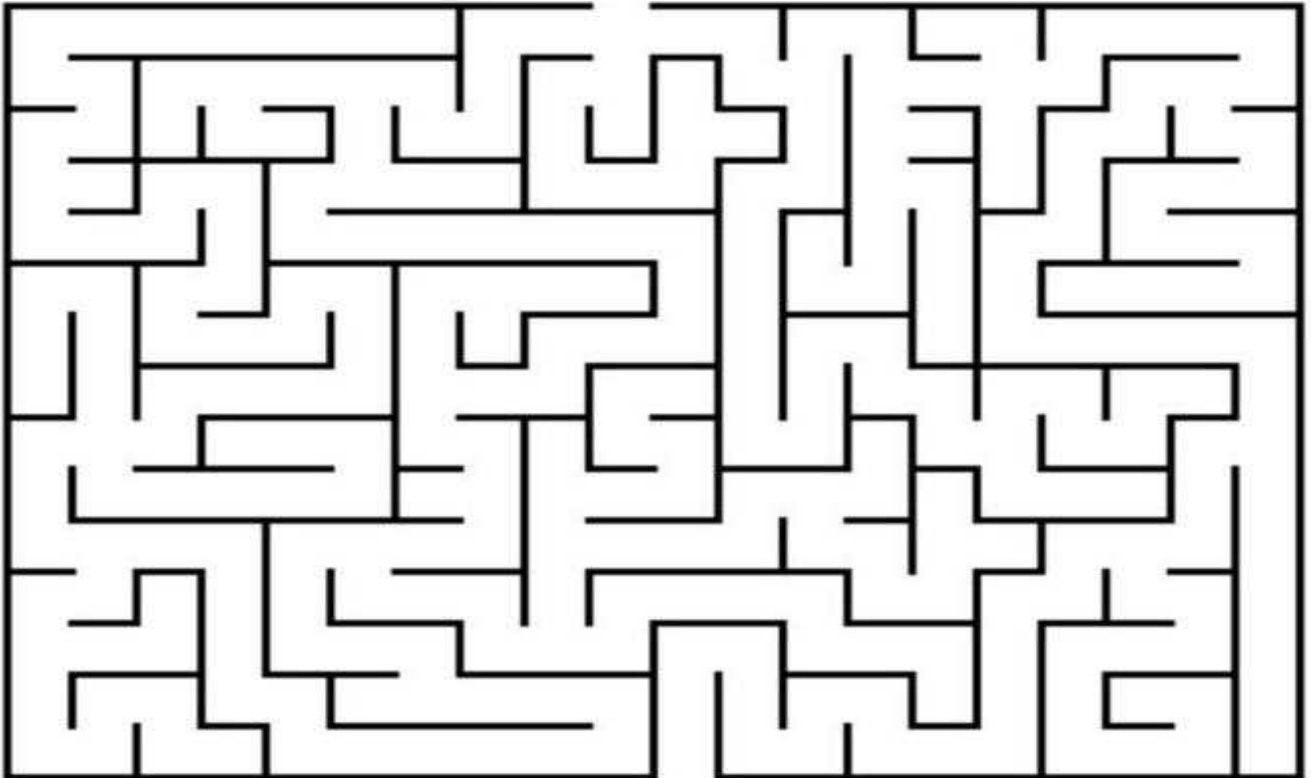
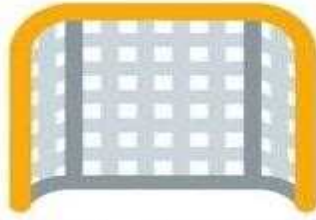
فعالیت اول دانش آموز

در این فعالیت می بایست، بجز مواردی که ما از فواید ورزش هندبال نوشته ایم، شما نیز یک مورد را بنویسید.

- افزایش یافتن تمرکز، توجه
- افزایش یافتن قوه ادراک و تصمیم گیری در بازیکن
- افزایش یافتن سرعت عمل و عکس العمل در بازیکن
- پرورش یافتن سرعت، قدرت، استقامت، چابکی و انعطاف پذیری

فعالیت دوم دانش آموز

در این فعالیت می بایست، توپ را با پاس دادن یا شوت کردن دست، داخل دروازه حریف قرار داده و گل بزنید.





آشنایی با ورزش والیبال

والیبال ورزشی گروهی است که در آن بازیکنان، در دو تیم و در دو سوی تور قرار می گیرند و تلاش می کنند تا طبق قوانین بازی، توپ را از روی تور عبور داده و در زمین تیم مقابل فرود بیاورند. در والیبال، هر تیم ۱۲ بازیکن دارد اما بیش از ۶ بازیکن نمی توانند همزمان در داخل زمین باشند، مابقی بازیکنان، ذخیره می باشند. بازی والیبال با سرویس زدن توپ توسط یک تیم شروع می شود. هر تیم برای عبور دادن توپ حق دارد تا سه ضربه متوالی به توپ بزند و آن را حواله زمین حریف کند. یک بازیکن فقط می تواند دو بار به توپ ضربه بزند، البته باید بین این دو ضربه هم نفر دیگری از تیمش به توپ ضربه بزند. به هنگام برخورد توپ به زمین حریف یا در اثر خطای یک تیم، یک امتیاز به تیم مقابل داده می شود. زمان در بازی والیبال نامحدود است به طوری که ممکن است یک مسابقه حتی دو الی سه ساعت طول بکشد، نتیجه تساوی برای مسابقه والیبال وجود ندارد و هر تیم برای پیروزی در مسابقه، حداقل باید سه ست (سه دست) از پنج ست بازی را ببرد. تیمی که در یک ست برنده می شود، به طرف دیگر زمین منتقل می شوند، یعنی دو تیم در دو طرف زمین جابجا می شوند. تعداد کل داوران در والیبال ۱۰ نفر است (یک داور بالا، یک داور پائین و یک داور ذخیره، چهار داور خط و یک داور خط ذخیره، یک نویسنده و یک کمک نویسنده).

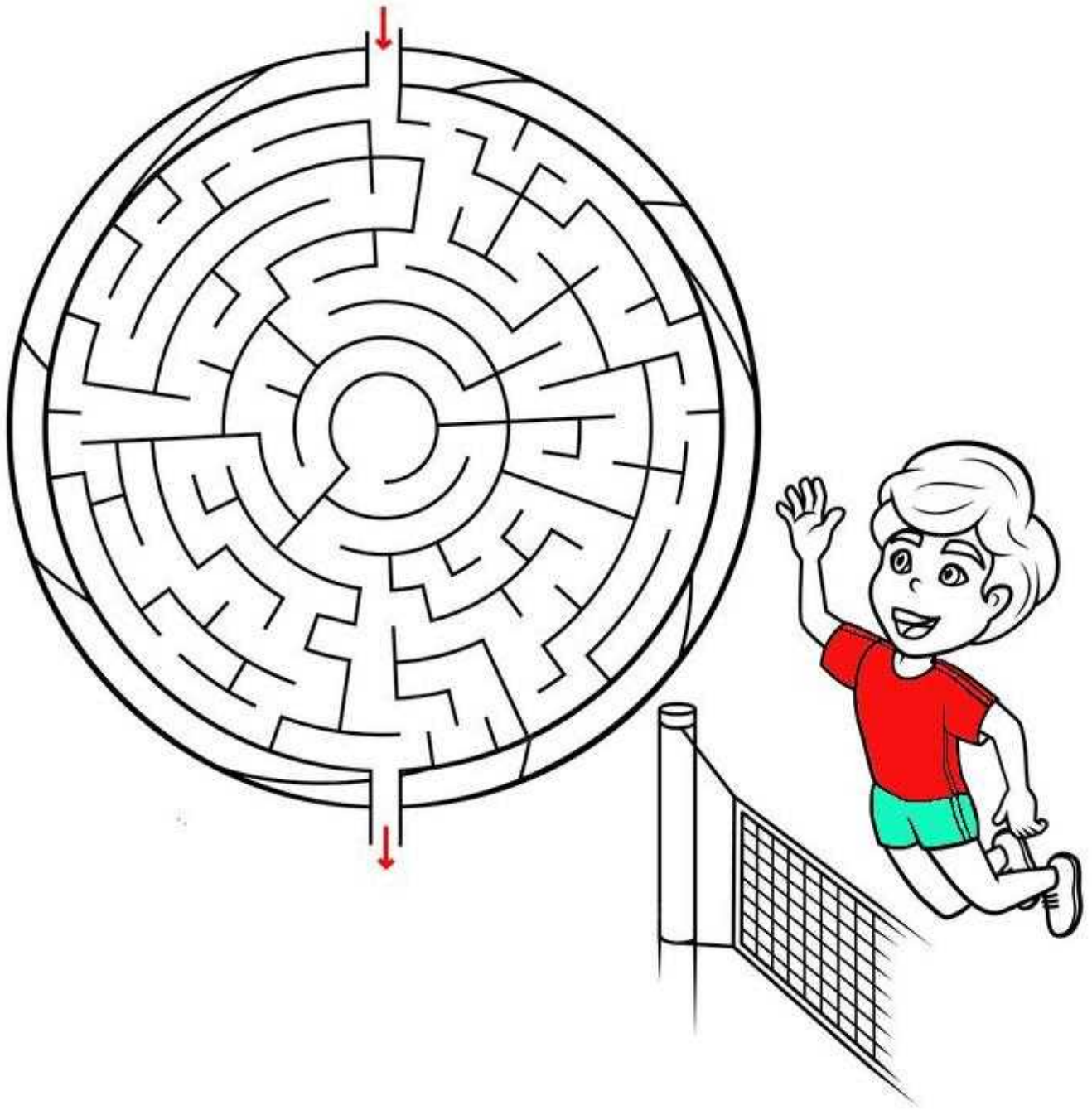
فعالیت اول دانش آموز

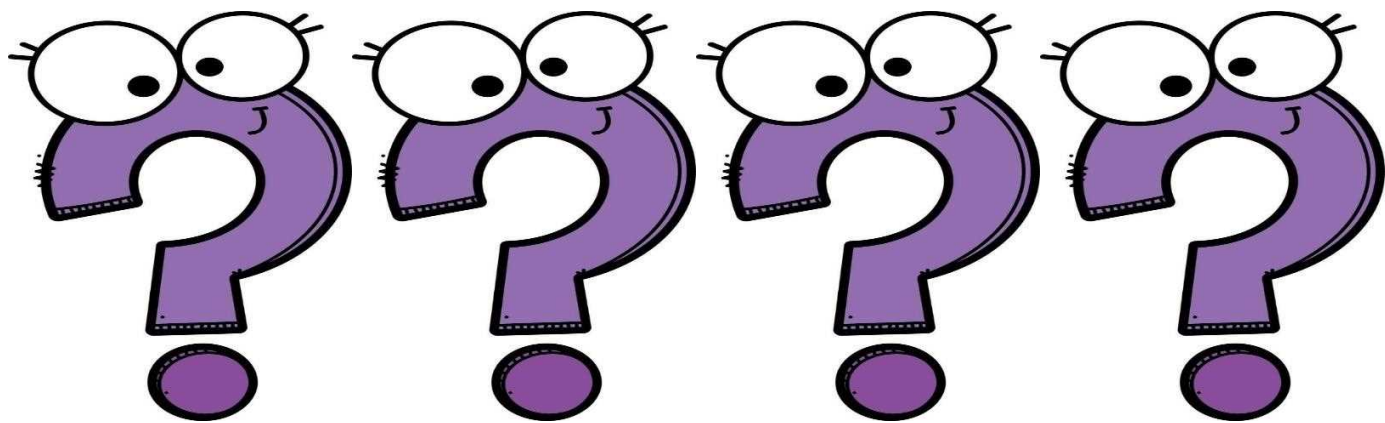
در این فعالیت می بایست، بجز مواردی که ما از فواید ورزش والیبال نوشته ایم، شما نیز یک مورد را بنویسید.

- استحکام استخوان
- افزایش یافتن تمرکز و توجه
- بهبود عکس العمل و هماهنگی
- افزایش یافتن آمادگی جسمانی کلی بدن

فعالیت دوم دانش آموز

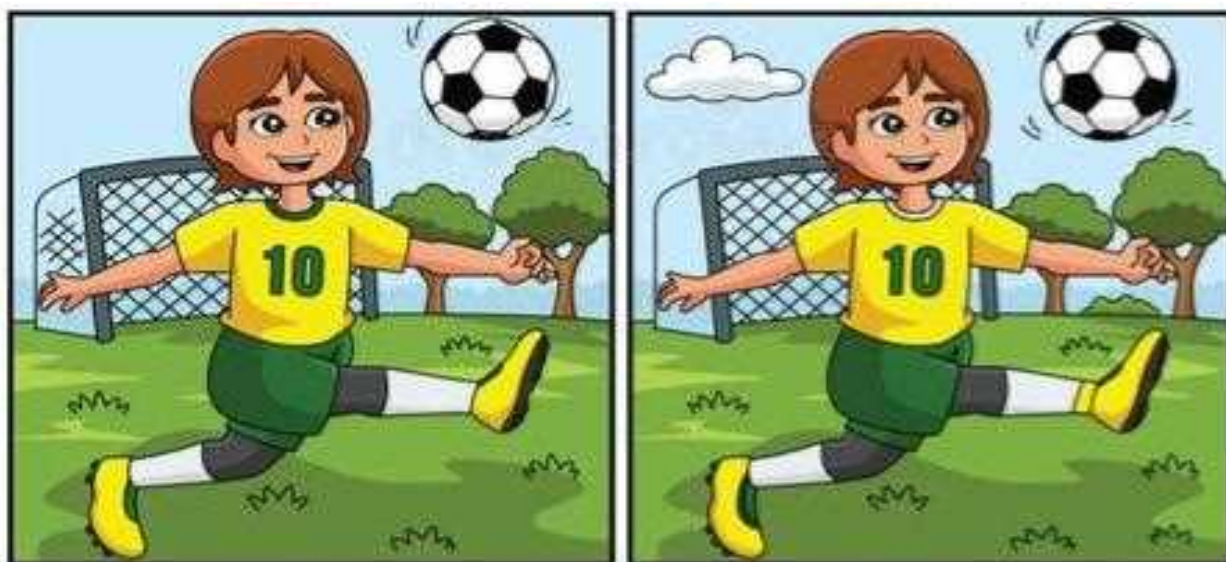
در این فعالیت می بایست، توپ را از مسیر درست از روی تور عبور و در زمین تیم مقابل فرود آورده و گل بزنید.



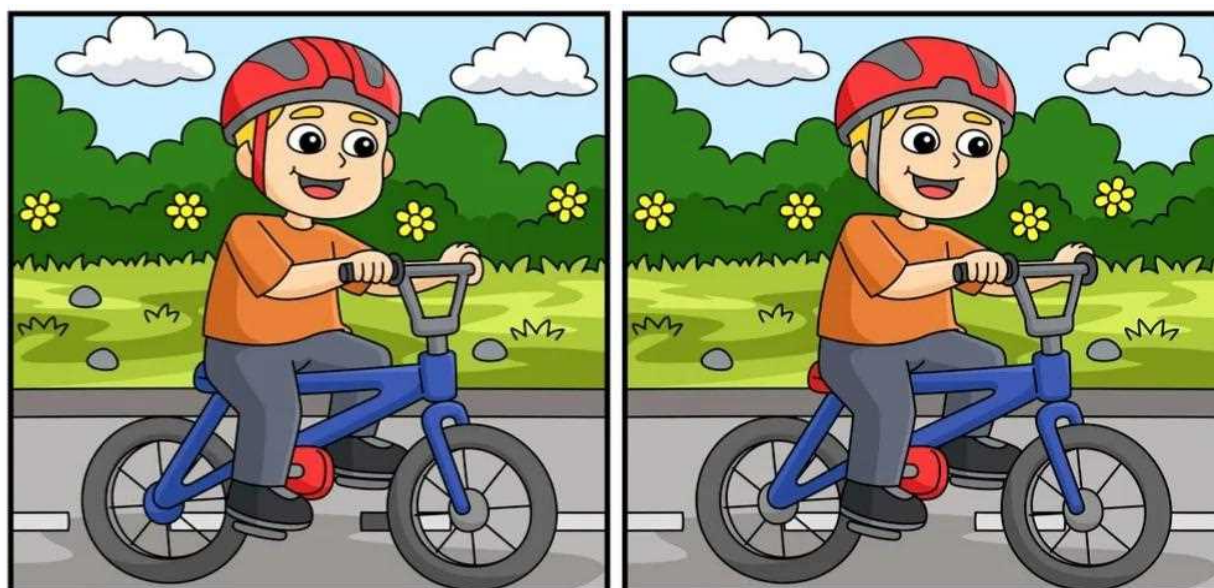


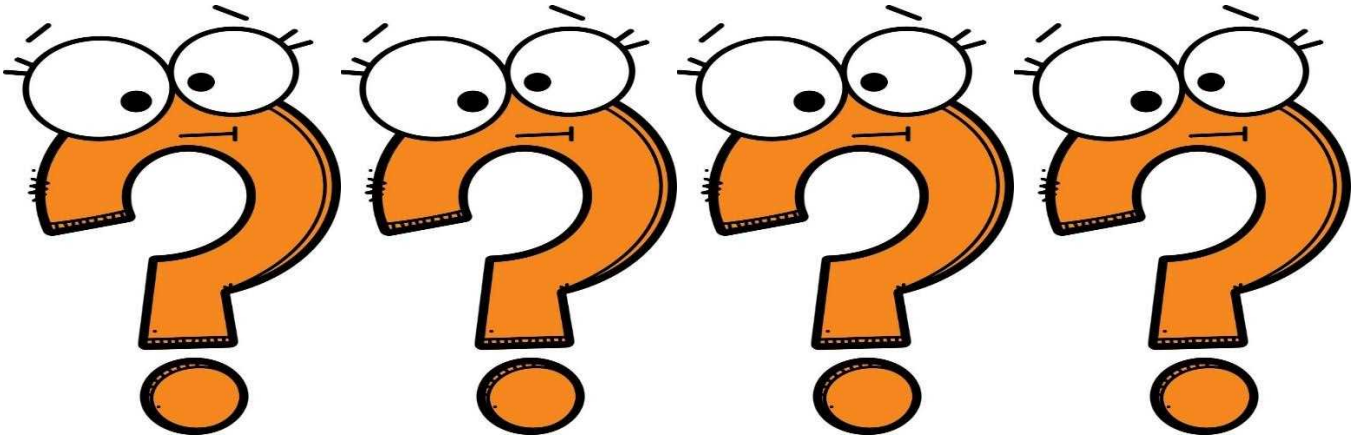
تشخیص تفاوت دو تصویر

۱۰ تفاوت موجود در این دو تصویر را مشخص کنید



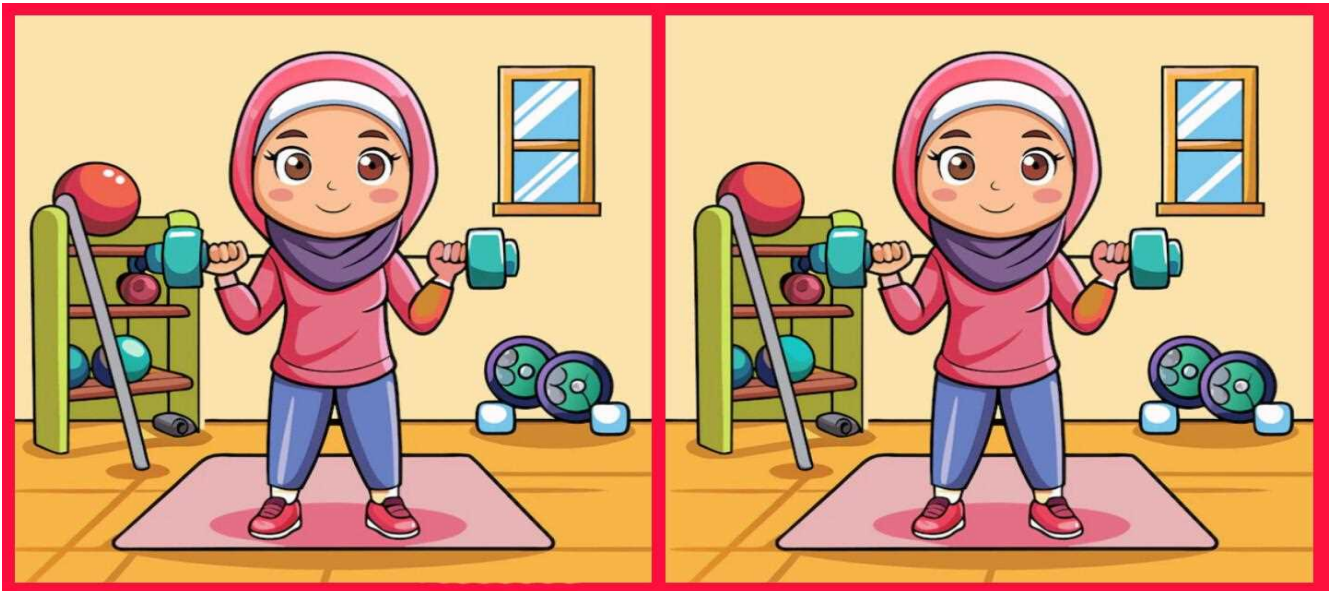
۸ تفاوت موجود در این دو تصویر را مشخص کنید





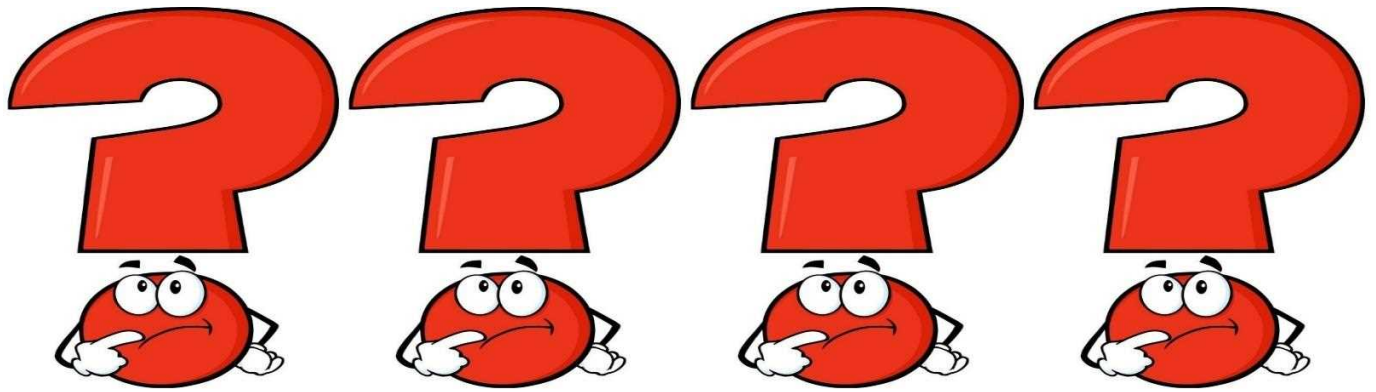
تشخیص تفاوت دو تصویر

۳ تفاوت موجود در این دو تصویر را مشخص کنید















۳ تفاوت موجود در این دو تصویر را مشخص کنید





حدس توپ صحیح

در جدول زیر، به صورت عمودی و افقی، نظم خاصی برقرار است و هر یک از گزینه های یک الی چهار، فقط یکبار می توانند در هر ردیف عمودی و افقی قرار بگیرند، در این فعالیت می بایست، شماره صحیح گزینه ای که باید در خانه خالی قرار بگیرد را بنویسید و یا عکس صحیح را قیچی کرده و در خانه خالی قرار بدهید.





			
			
			
			

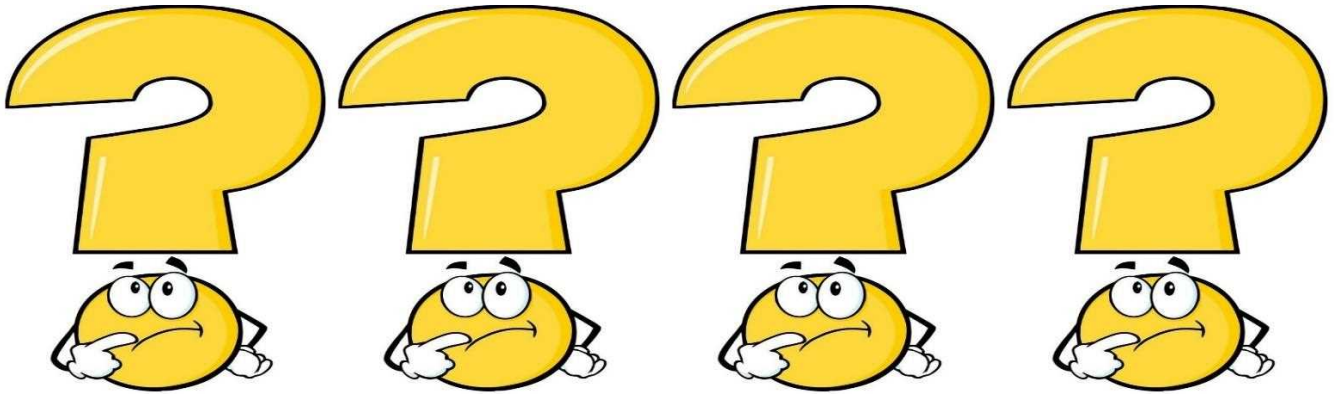
۱

۲













۳

۴

			
---	---	--	---



حدس توپ صحیح



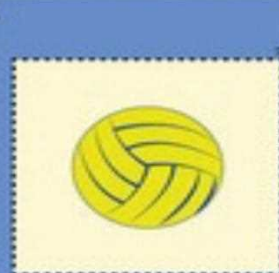
۱



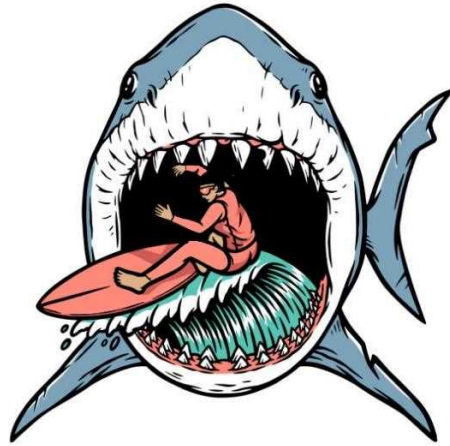
۲



۳



۴



موج سوار با اراده



خانم بتی همیلتون در هاوایی بزرگ شد، بنابراین تعجب آور نیست که در سن ۷ سالگی موج سواری را یاد گرفت. در سال ۲۰۰۳ یک تراژدی وحشتناک برایش رخ داد و کوسه ای بازوی چپش را گاز گرفت.



بتی همیلتون بعد از اینکه بهبود یافت به خودش دو تا قول داد. اول اینکه نباید بخاطر این بدشانسی اش عزا بگیرد و دوم اینکه باید دوباره به موج سواری برگردد.

هر کسی ممکن است شکست بخورد اما ، نه بتی همیلتون.

بعد از ۲۶ روز او دوباره به دریا برگشت. او هم اکنون در میان ۵۰ زن

موج سوار برتر دنیاست





ایستگاه خنده

تلویزیون داشته گل خداداد عزیز ی رو به استرالیان شون می داده یاروه تماشا میکرده. دو سه بار که صحنه آهسته گل رو نشون میدن، شاکی میشه میگه: حالا اونقدر نشون بده تا یه دفعه اون دروازه بان بگیردش



یاروه میره بدنسازی، مربی بهش میگه وقتی بیایی هفته اول بدنت درد میگیره. یاروه میگه پس الان میرم، از هفته دوم میام

یاروه تو مسابقه دو، دوپینگ میکنه، از قضا آخر میشه! رفقاش میپرسن: بابا چرا آخر شدی؟ یاروه میگه: آخه نمیخواستم بهم مشکوک بشن



به یاروه یه توپ فوتبال نشون میدن و میگن این چیه؟ میگه اونقدرها هم که دیگه احمق نیستیم، معلومه دیگه این زمین شطرنجه!

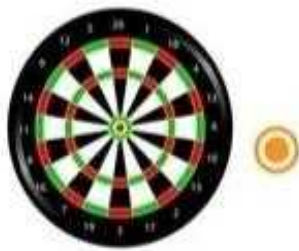
یاروه میگه عجیبه! میگن چی عجیبه؟ میگه ۱۰۰۰۰۰ تا تماشاگر، ۲۲ تا بازیکن، ۳ تا داور! میگن این کجاش عجیبه؟ میگه گنجیشکه همه رو ول کرده، رو سر من کار خرابی کرده



وصل مرتبط ها بهم

در این فعالیت می بایست، هر دو وسیله ورزشی را که با هم ارتباط دارند، با کشیدن یک خط بهم وصل کنید.







ایستگاه نقاشی

در این فعالیت می بایست، طرح های سیاه و سفید را رنگ بزنید. سعی کنید که رنگ ها از محدوده تصویر خارج نشوند.











رشته شناسی ورزشی

در این فعالیت می بایست، در نقطه چین پایین هر عکس ورزشی، نام آن رشته ورزشی را بنویسید.



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



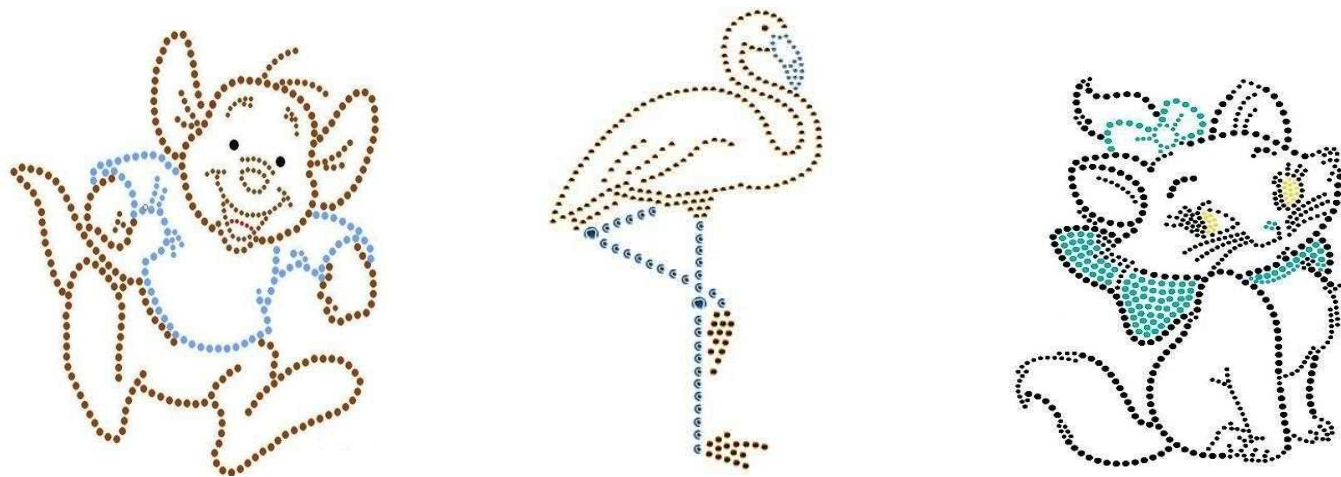
.....



بیهان مصمم

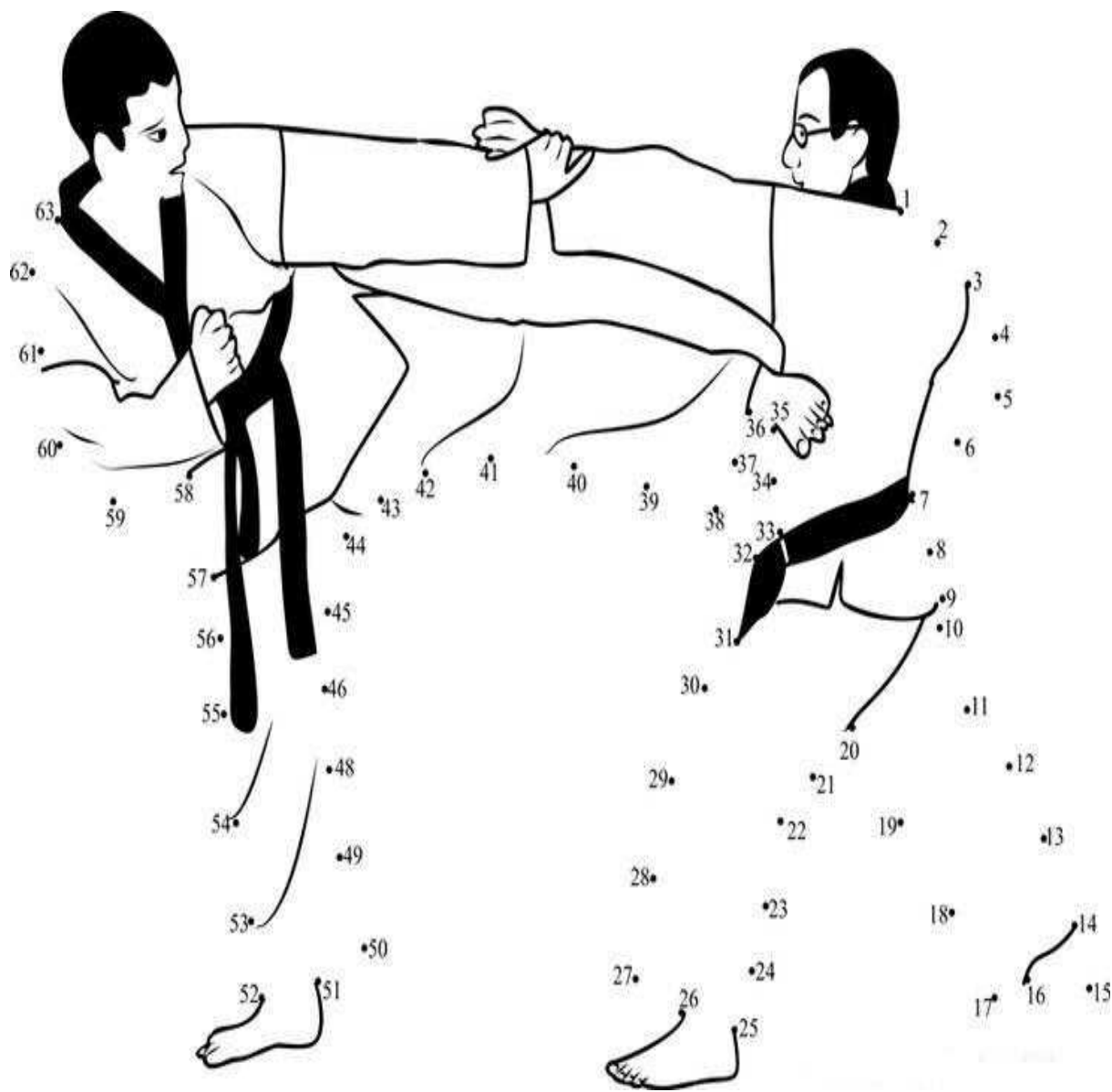


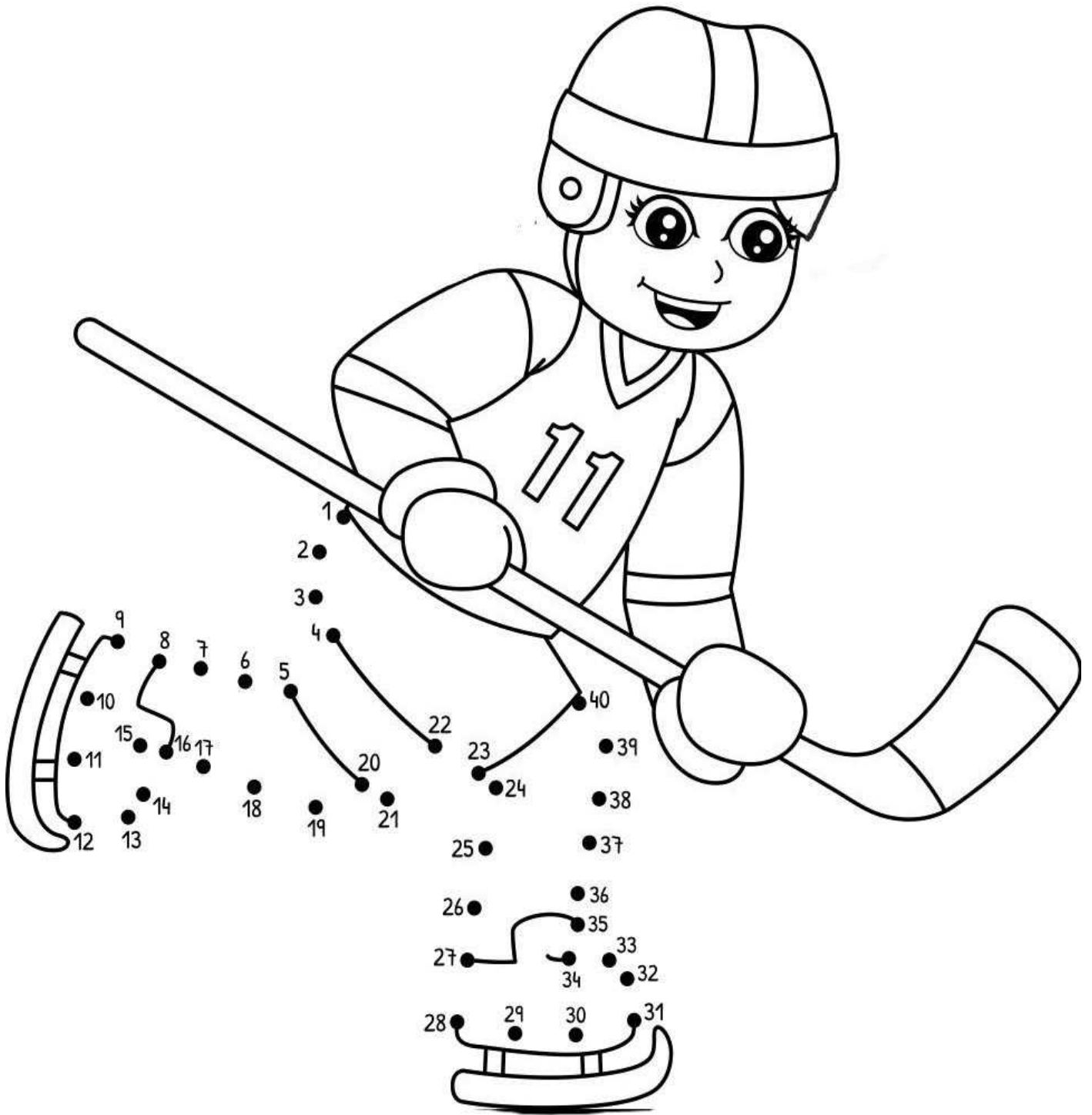
«دیگر هیچ وقت نمی توانید راه بروید» این جمله ای بود که پزشکان در سن ده سالگی بعد از اینکه یک تومور را از ران کایرن بیهان خارج کردند به او گفتند. بعد از عمل جراحی او عاشق ژیمناستیک شد و تصمیم گرفت قهرمان المپیک شود. اما کایرن که روی ویلچر نشسته بود، چطور می خواست این کار را انجام دهد؟ او ۱۵ ماه روی ویلچر بود اما بعد از آن به باشگاه برگشت. ولی از روی میله های باشگاه افتاد و سرش به شدت آسیب دید و دچار نابینایی مقطعی می شد. او برای یکسال نتوانست به مدرسه برود اما تمرین و باشگاه را رها نکرد حتی وقتی که با چوبدستی به مدرسه برگشت و مورد تمسخر همکلاسی هایش قرار گرفت. سه سال طول کشید تا آسیب دیدگی اش بهبود پیدا کند. اما باز هم در چند نقطه دچار شکستگی شد. وقتی برای شرکت در رقابت های اروپا از او دعوت شده بود، باز هم بدشانسی آورد و زانویش دچار مشکل شد. به او گفته شد دیگر باید دست از تلاش بردارد و تسلیم شود. اما او هرگز تسلیم نشد و در رقابت های جام جهانی در سال ۲۰۱۱ پیروز شد. نقطه اوج موفقیت او زمانی بود که برای رقابت های المپیک ۲۰۱۲ لندن انتخاب شد. او بعد از پشت سر گذاشتن آن همه درد و سختی یک ورزشکار المپیکی و نمونه ای از یک ورزشکار موفق شد.



وصل کردن نقطه ها

در این فعالیت می بایست، نقطه ها را به ترتیب شماره، بهم وصل کرده و اگر دوست داشتید تصویر ایجاد شده را رنگ بزنید.





فصل دوم:

سلامت و تندرستی





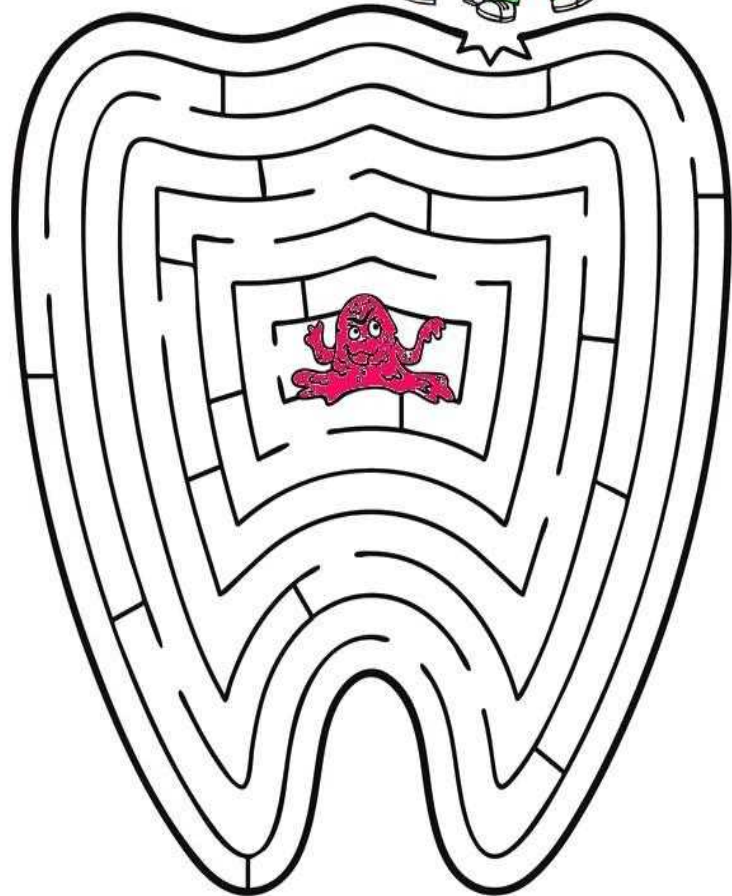
بازی ماروپله تربیت بدنی و سلامت

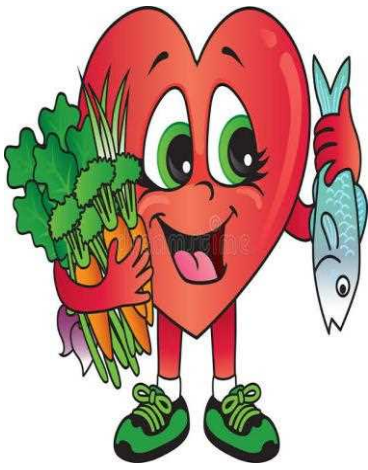
	۳۵	۳۴	فست فودها ۳۳	۳۲	۳۱
کمبود خواب ۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	چیپس و پفک ۱۷	۱۸
۱۲	۱۱	نداشتن تحرک ۱۰	۹	۸	۷
ورزش کردن ۱	۲	۳	۴	۵	۶
					رعایت بهداشت



رساندن مسواک به باکتری

در این فعالیت می بایست، مسواک را از مسیر درست، به باکتری ایجاد شده در مرکز تصویر رسانده و آن را از بین ببرید.





رساندن میوه و سبزیجات به مرکز قلب

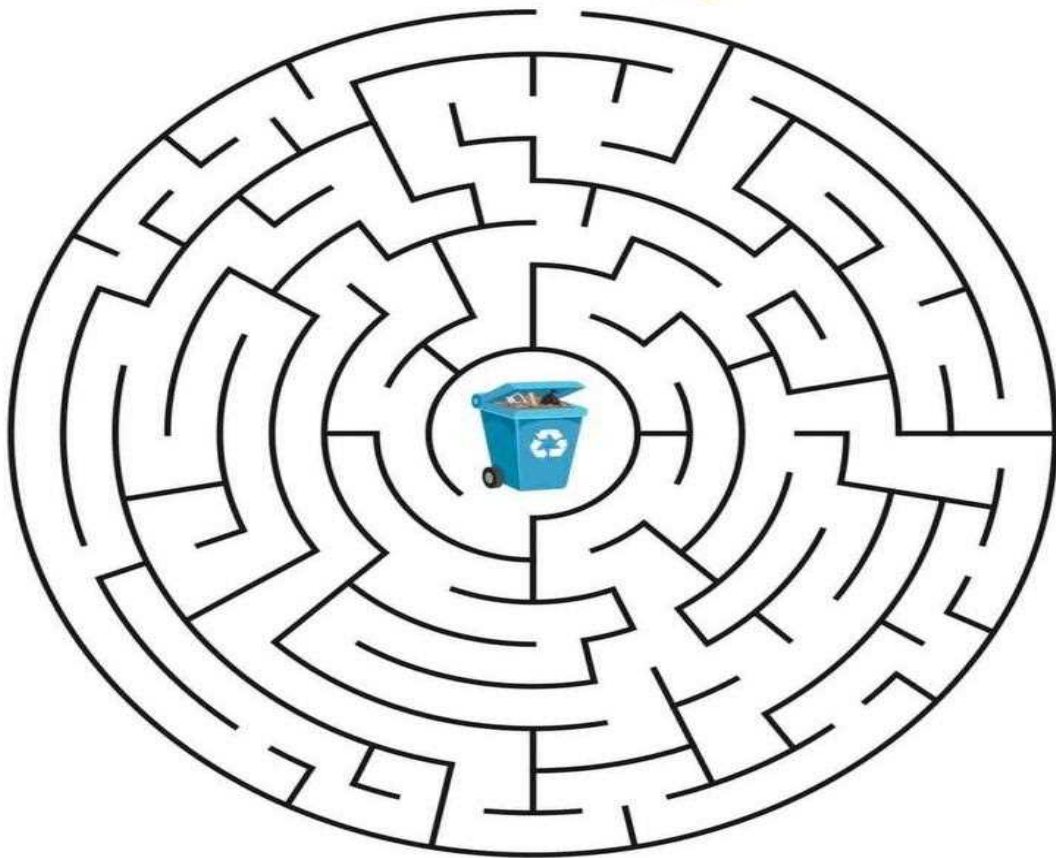
در این فعالیت می بایست، میوه و سبزیجات را که نقش بسیار مهمی در سلامتی قلب دارند از مسیر درست، به مرکز قلب برسانید.





مسیریابی صحیح دفع زباله








در این فعالیت می بایست، کیسه های گره زده زباله ها را از مسیر درست به سطل های مخصوص حمل زباله برسانید.





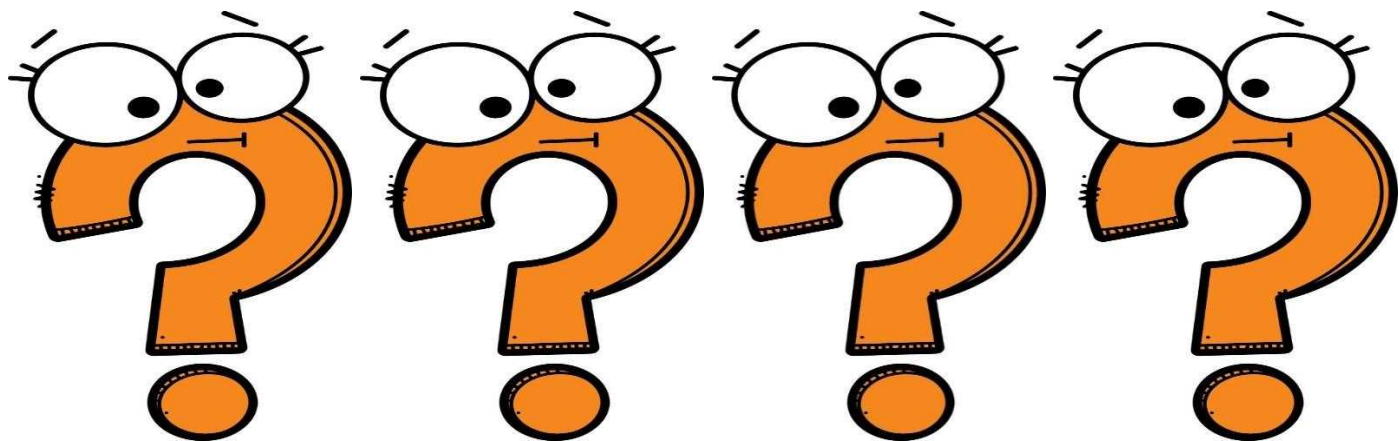
نحوه متوقف کردن خونریزی بینی

در این فعالیت می بایست، پس از آشنایی با نحوه متوقف کردن خونریزی بینی، در کادر خالی هر عکس، کلمه (درست یا غلط) را بنویسید.

- گام اول: بنشینیم و سر را به جلو خم بکنیم 
- گام دوم: دهان را باز کرده و از طریق دهان نفس بکشیم 
- گام سوم: پل بینی را با انگشت اشاره و شصت بگیریم 
- گام چهارم: روی پل بینی کیسه یخ بگذاریم 
- یاد آوری یک: از فین کردن و پر کردن بینی با پنبه و گاز خودداری بکنیم 
- یاد آوری دو: از دستمال مرطوب برای گرفتن خون استفاده بکنیم 
- یاد آوری سه: در صورت متوقف نشدن خونریزی پس از گذشتن ۱۰ دقیقه، با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیریم 







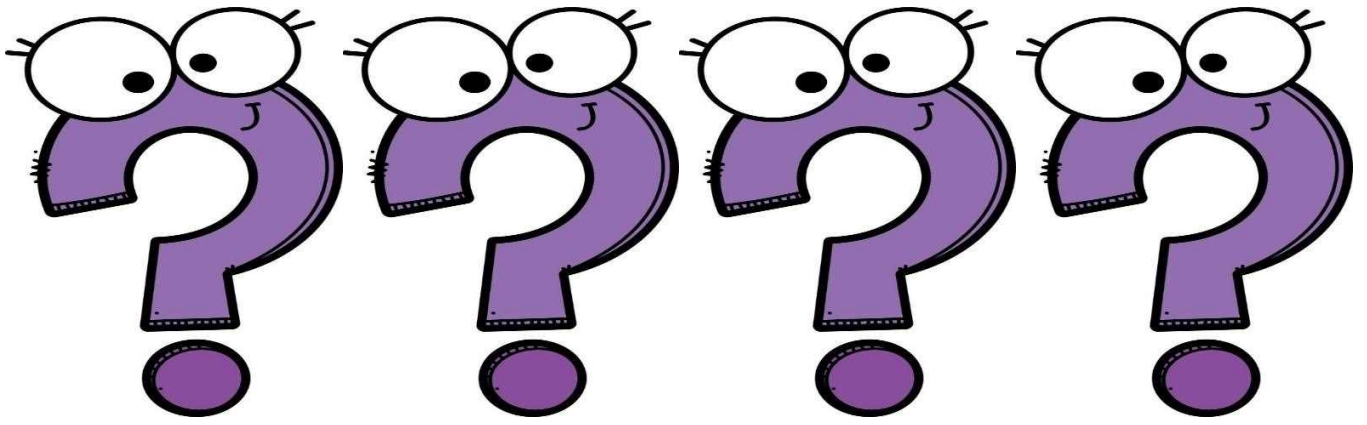
تشخیص تفاوت دو تصویر

۱۰ تفاوت موجود در این دو تصویر را مشخص کنید



۱۰ تفاوت موجود در این دو تصویر را مشخص کنید



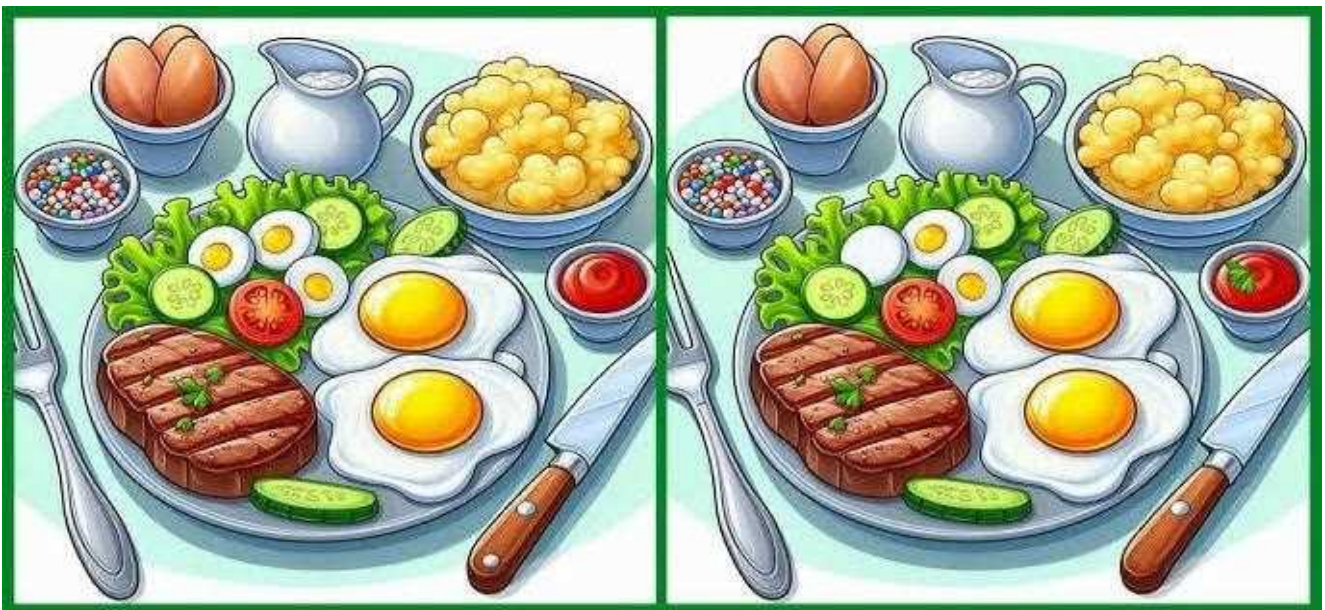


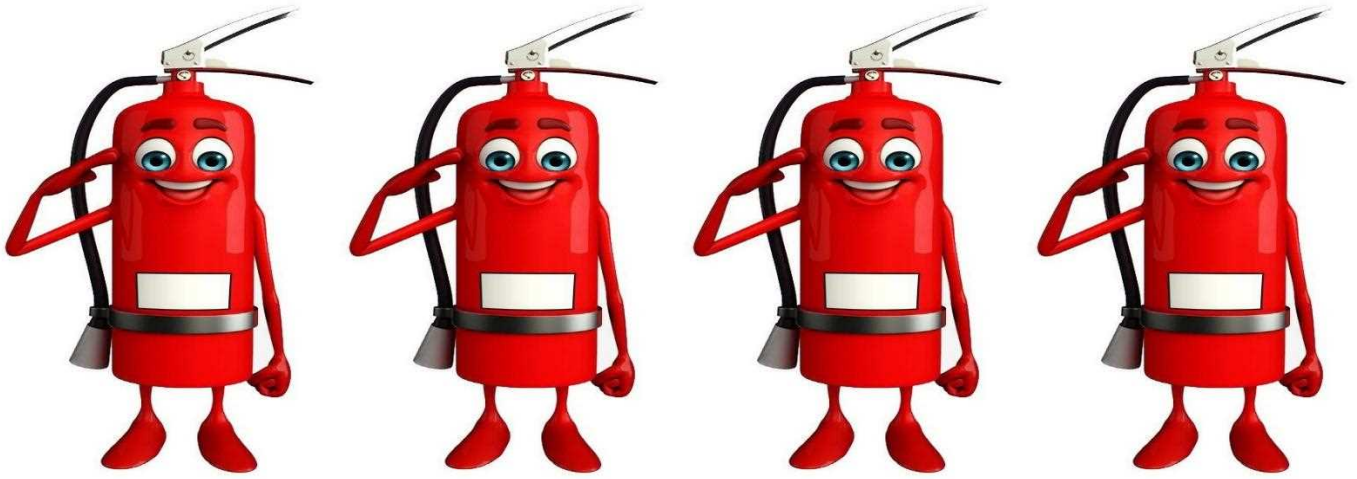
تشخیص تفاوت دو تصویر

۳ تفاوت موجود در این دو تصویر را مشخص کنید



۳ تفاوت موجود در این دو تصویر را مشخص کنید





روش استفاده از کپسول آتش نشانی

در این فعالیت می بایست، پس از آشنایی با نحوه استفاده از کپسول آتش نشانی، به ترتیب صحیح در کادر خالی هر عکس، عدد ۱ تا ۴ را بنویسید.

گام اول: ضامن کپسول را بکشیم



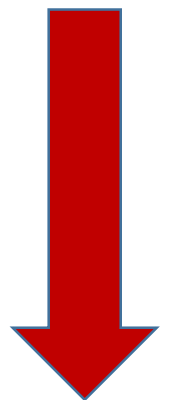
گام دوم: پایه و ریشه آتش را هدف بگیریم

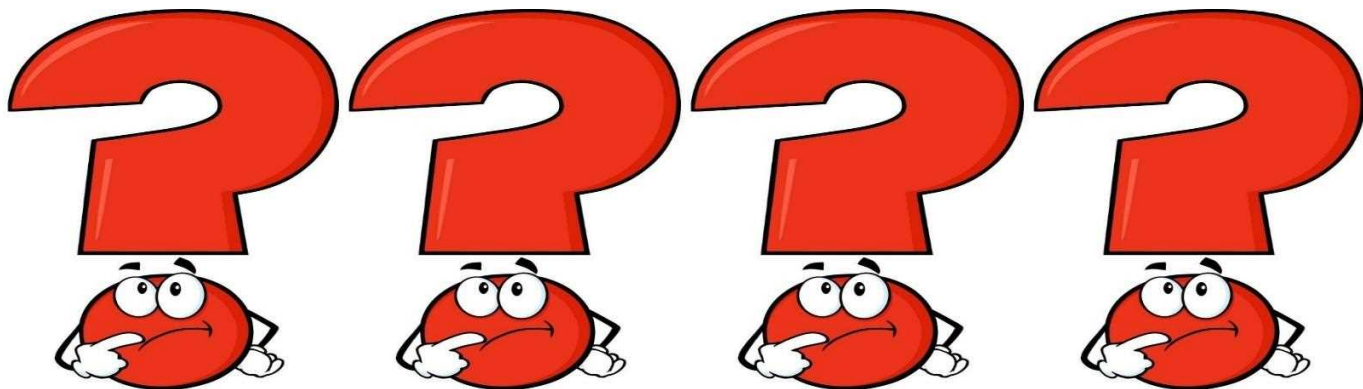


گام سوم: دستگیره و اهرم کپسول را جهت خارج شدن مواد خاموش کننده، فشار بدهیم



گام چهارم: شیلنگ را به حالت جارویی به سمت چپ و راست حرکت داده و در هوای آزاد، پشت به باد بایستیم

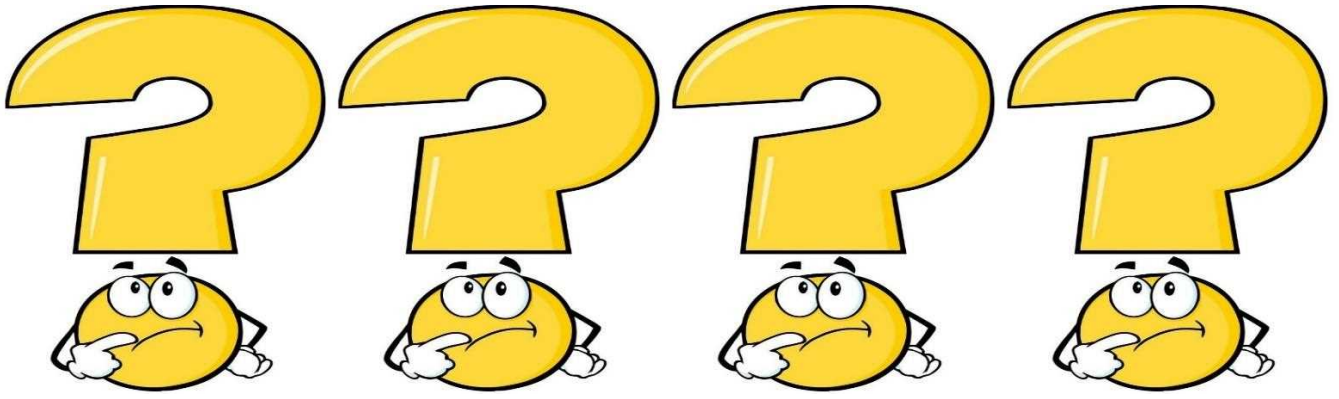




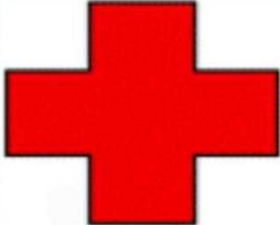




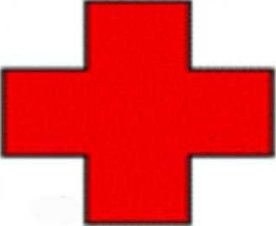


حدس دندان صحیح

در جدول زیر، به صورت عمودی و افقی، نظم خاصی برقرار است و هر یک از گزینه های یک الی چهار، فقط یکبار می توانند در هر ردیف عمودی و افقی قرار بگیرند، در این فعالیت می بایست، شماره صحیح گزینه ای که باید در خانه خالی قرار بگیرد را بنویسید و یا عکس صحیح را قیچی کرده و در خانه خالی قرار بدهید.

۱	۲	۳	۴



حدس گزینه صحیح



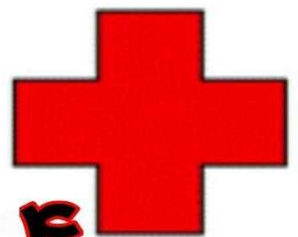
۱



۲



۳



۴



ایستگاه نقاشی

در این فعالیت می بایست، طرح های سیاه و سفید میوه و سبزیجات را که نقش بسیار مهمی در سلامتی دارند رنگ بزنید. سعی کنید که رنگ ها از محدوده تصویر خارج نشوند.





رنگ زدن مراحل شستن دست





آشنایی با نحوه احیای قلبی ریوی ویژه پایه ششم

در این فعالیت می بایست، پس آشنایی با مراحل (کام های) احیای قلبی ریوی، در کادر خالی هر عکس، به ترتیب صحیح عدد ۱ تا ۶ را بنویسید.

کام اول: در ابتدا با حفظ آرامش، شانه های بیمار را با دست تکان بدهید و با صدای بلند بیمار را صدا بزنید. مثلاً آقا، خانم.



کام دوم: اگر پاسخی از بیمار نشنیدید، نبض گردن او را با قرار دادن دو انگشت، زیر فک و همچنین تنفس بیمار را با نزدیک کردن گوش خود به دهان بیمار بررسی کنید.



کام سوم: اگر صدای تنفس و واکنشی از بیمار دریافت نمی کنید، با فوریت های پزشکی (۱۱۵) تماس بگیرید



کام چهارم: چون صدای تنفس و واکنشی از بیمار دریافت نکرده اید، وقت آن است که احیای قلبی ریوی را تا رسیدن فوریت های پزشکی شروع کنید. برای این کار، بیمار را به پشت، روی یک سطح سفت بخوابانید و چانه بیمار را به سمت بالا حرکت دهید تا سرش کمی به سمت عقب متمایل شود و دهانش را هم باز کنید، اگر هرگونه جسم خارجی، دندان مصنوعی، آدامس، غذا و استفراغ در دهان مصدوم باشد آن را خارج کرده، چون این عوامل باعث انسداد راه های تنفسی می شوند.



کام پنجم: نوبت به ماساژ قلبی می رسد، برای این کار، دست قوی تر را روی دست ضعیف تر بگذارید و انگشتان را در هم قفل کنید. روی زانوهايتان بلند شوید. حالا بدون اینکه آرنج تان خم شود، با تمام قدرت با دست هایتان در هر ۱ دقیقه ۱۰۰ بار و تا ۵ سانت به قفسه سینه بیمار فشار وارد کنید. اگر بیمار، کودک است فقط با یک دست و تا ۳ سانت به قفسه سینه او فشار وارد کنید. سپس حرکت را متوقف و نبض بیمار را بررسی کنید.

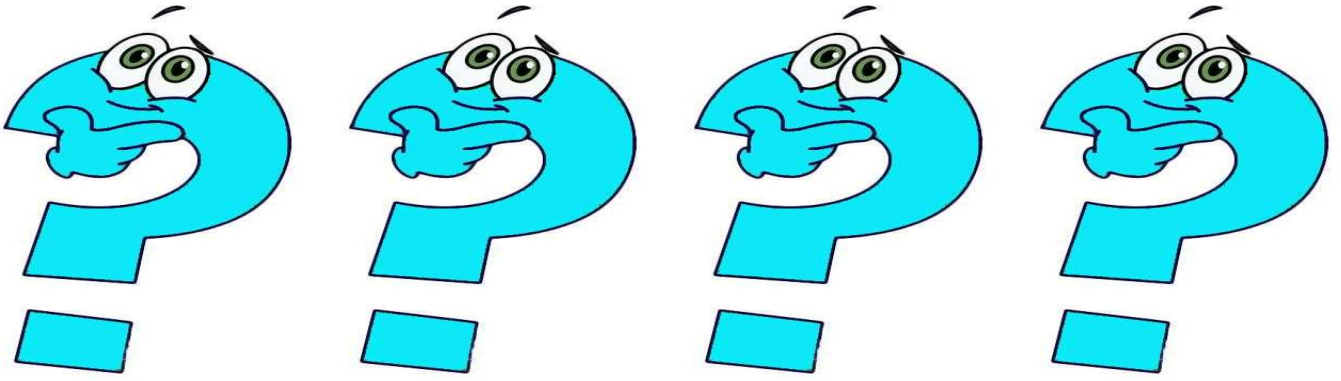


کام ششم: اگر پس از ماساژ قلبی، بیمار هنوز نبض نداشت، باید در این مرحله، ۲ تنفس مصنوعی و سپس ۳۰ بار ماساژ قلبی به بیمار بدهید. این عمل را در طول ۲ دقیقه ادامه دهید و دوباره نبض بیمار را بررسی کنید. تا دیدن کوچکترین علائم حیاتی و رسیدن فوریت های پزشکی به این کار ادامه دهید. برای تنفس دهان به دهان (مصنوعی)، بینی بیمار را با انگشت اشاره و شست بگیرید، حالا دم بگیرید، لب های خود در اطراف دهان بیمار قرار دهید و بازدم خود را به ریه های بیمار فوت کنید.



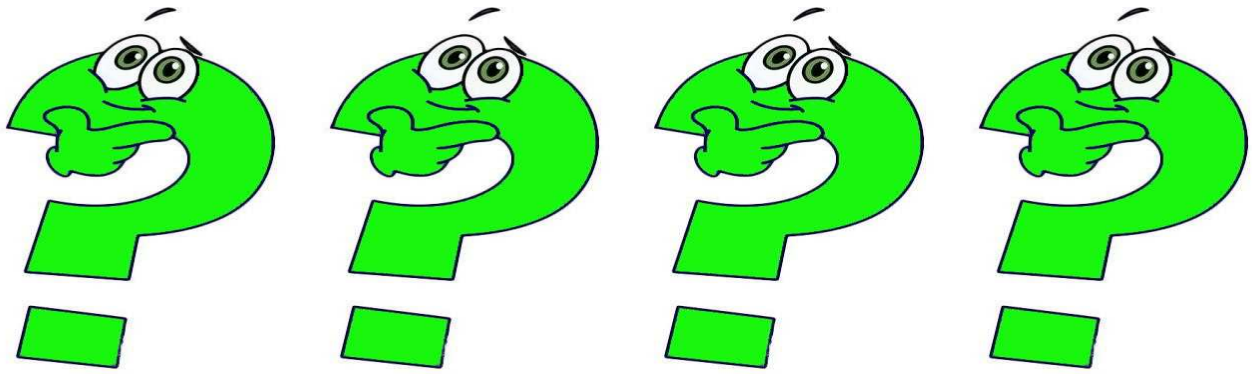
در کادر خالی هر عکس، به ترتیب صحیح مراحل احیای قلبی ریوی، عدد ۱ تا ۶ را بنویسید.



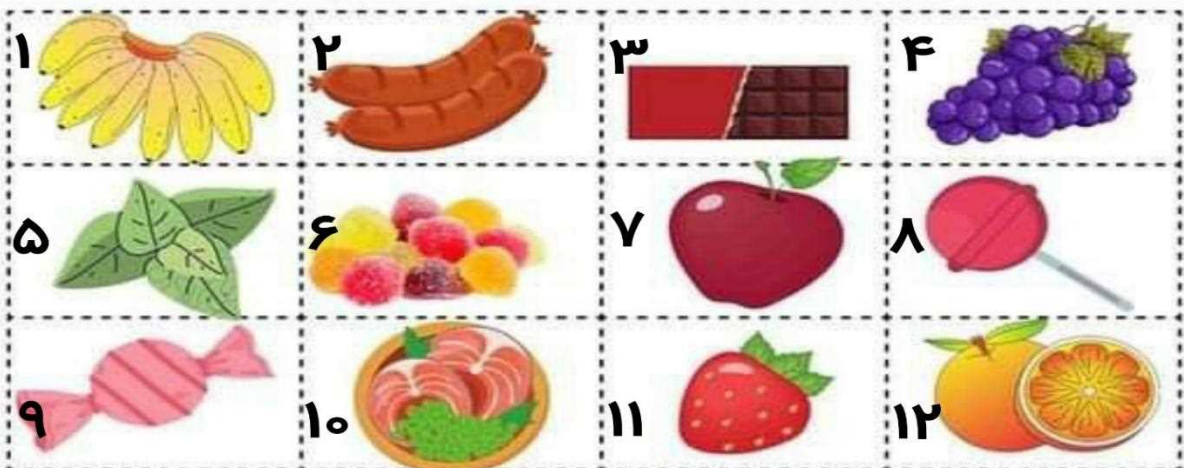
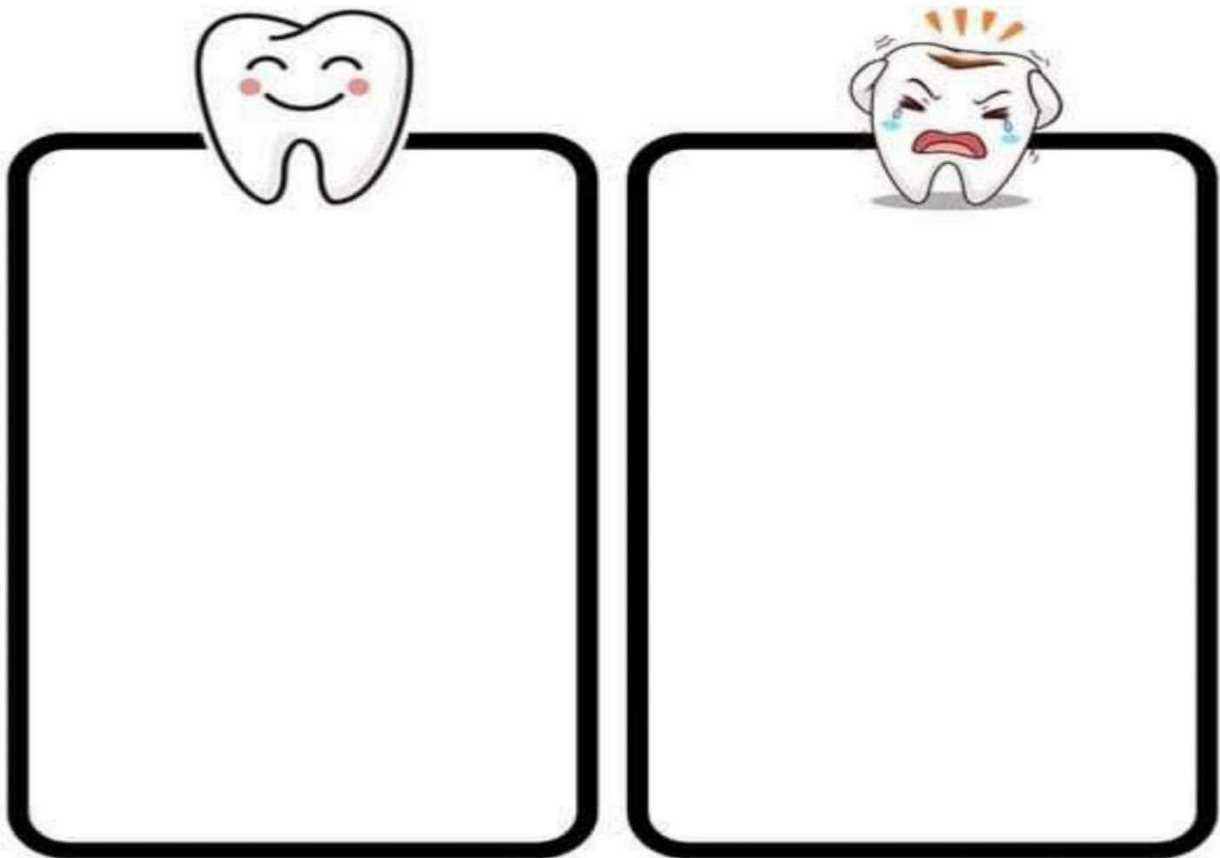


حدس صحیح خوراکی های مفید و مضر

در این فعالیت می بایست، شماره صحیح هریک از مواد خوراکی را براساس مفید و مضر بودن برای دندان، در خانه خالی بنویسید و یا عکس صحیح را قیچی کرده و در خانه خالی قرار دهید.



حدس صحیح خوراکی های مفید و مضر





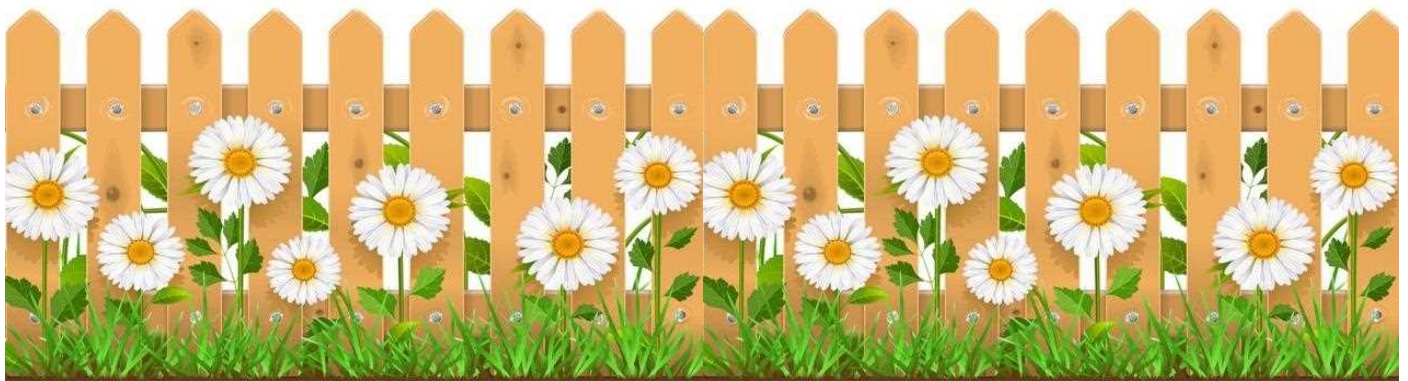
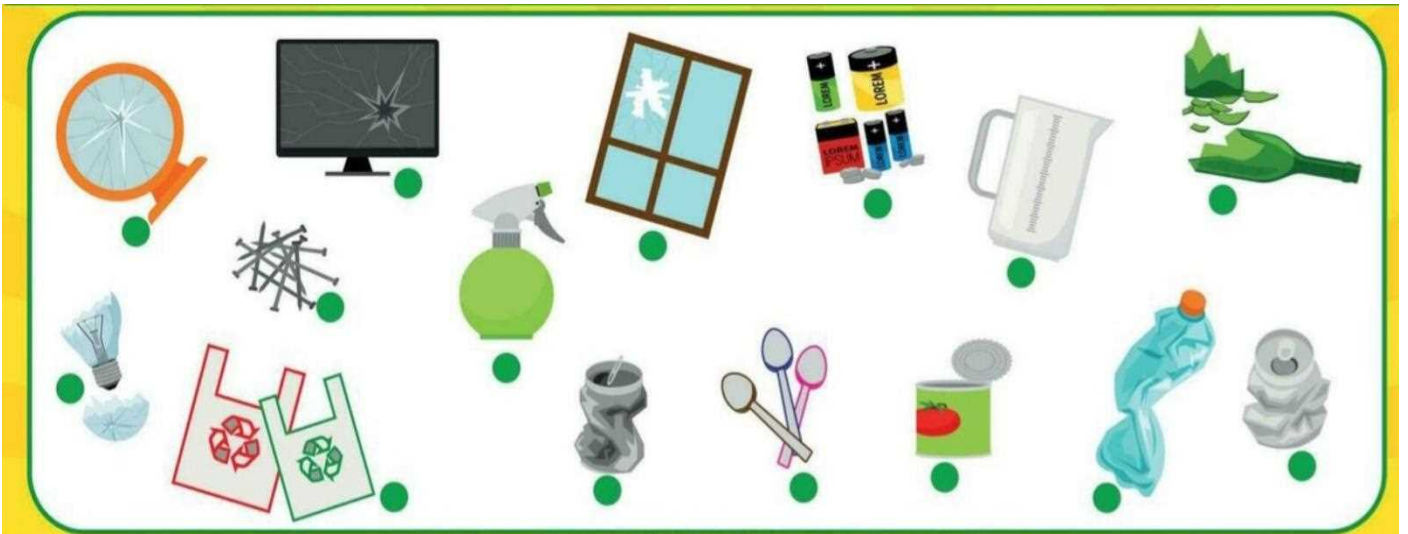
جدا سازی و تفکیک زباله ها

عدم جداسازی و تفکیک زباله های شهری و دفع غیر بهداشتی آنها، علاوه بر ایجاد بیماری های گوناگون، تعفن و زشتی محیط، در حد بسیار وسیعی موجب آلودگی آب، خاک و هوا می شود. در این فعالیت می بایست، هر زباله را باکشیدن خط، به سطل مخصوص به آن زباله وصل کنید.





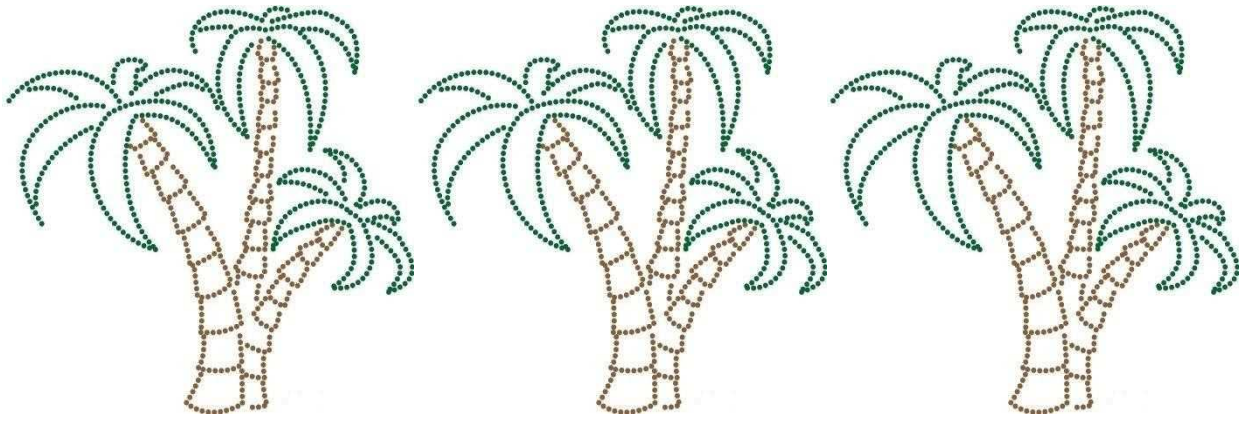
جدا سازی و تفکیک زباله ها





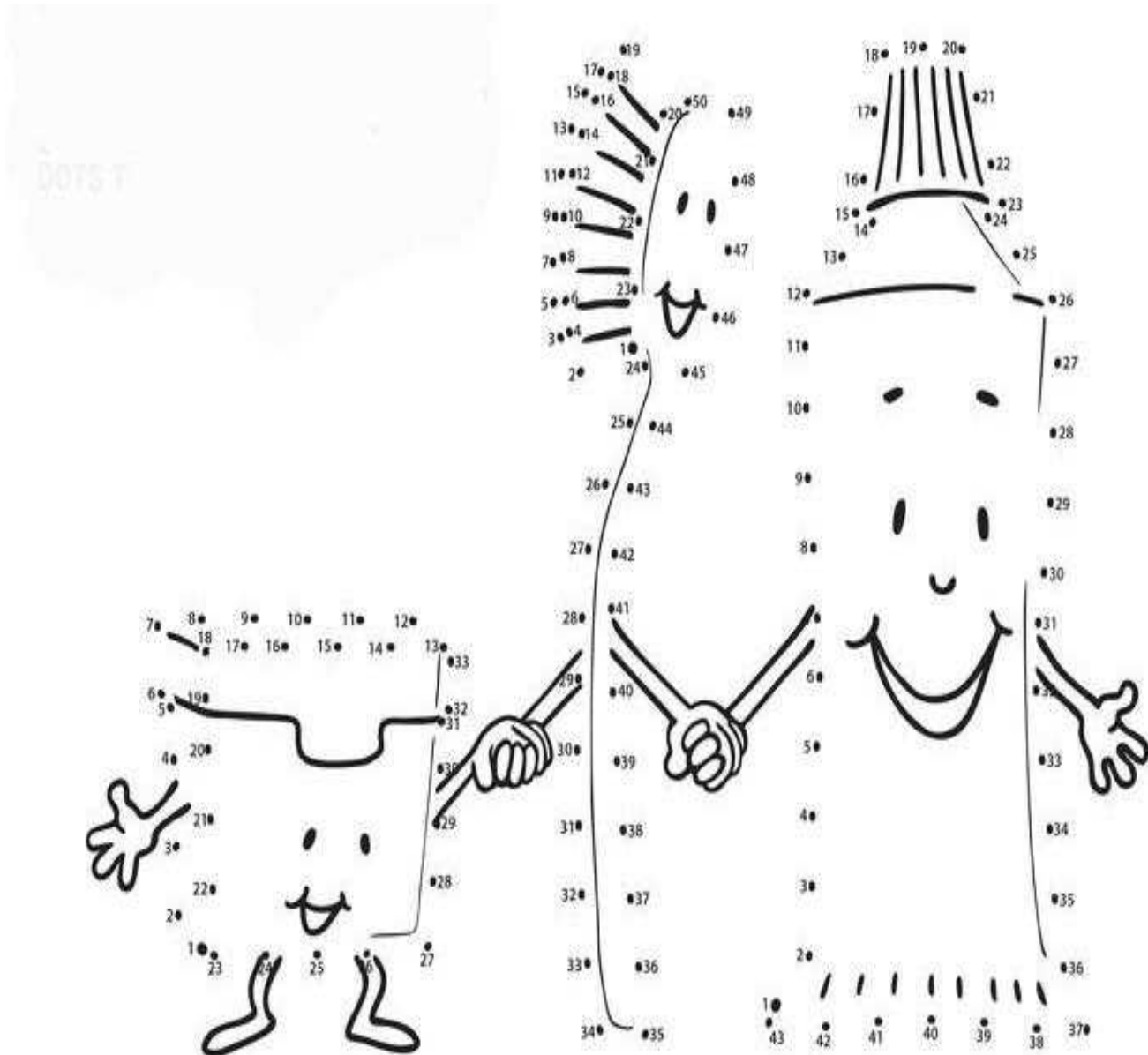
جدا سازی وتفکیک زباله ها

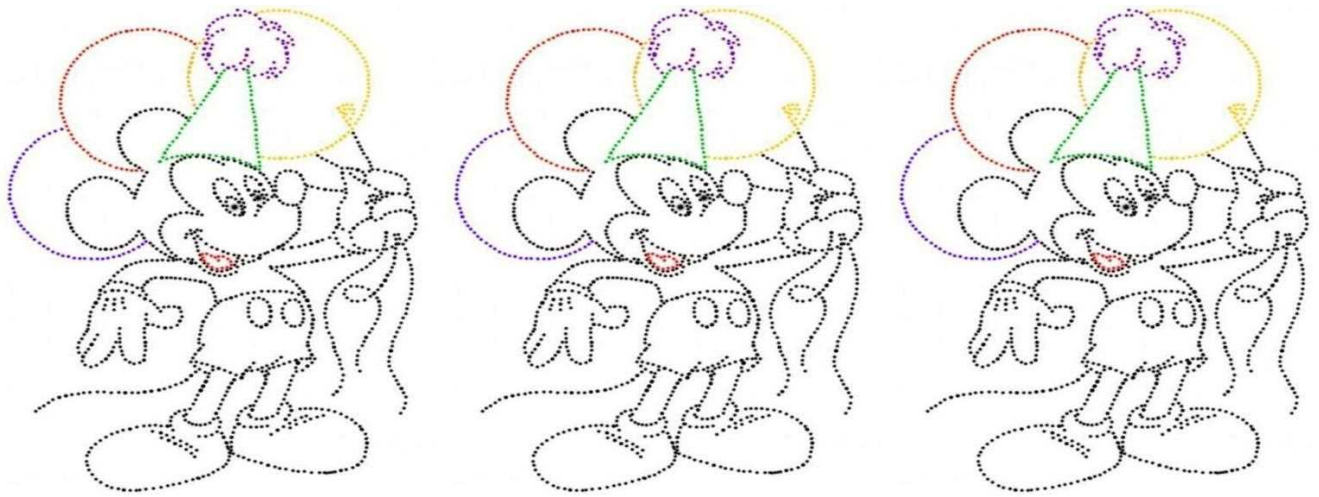




وصل کردن نقطه ها

در این فعالیت می بایست، نقطه ها را به ترتیب شماره، بهم وصل کرده و اگر دوست داشتید تصویر ایجاد شده را رنگ بزنید.





وصل کردن نقطه ها





کمک های اولیه در زخم ها

در این فعالیت می بایست، پس از آشنایی با کمک های اولیه در زخم ها به ترتیب صحیح، در کادر خالی هر عکس، عدد ۱ تا ۵ را بنویسید.

گام اول: قرار دادن باند یا پارچه تمیز بر روی زخم جهت متوقف ساختن خونریزی



گام دوم: شستشو دادن زخم



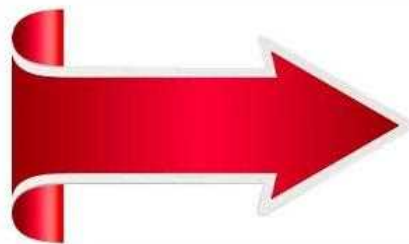
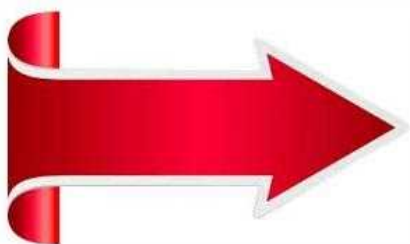
گام سوم: مالیدن پماد آنتی بیوتیک یا وازلین بر روی زخم



گام چهارم: پانسمان کردن زخم با گاز استریل و باند



گام پنجم: عوض کردن هر روز پانسمان و حداقل باند آن

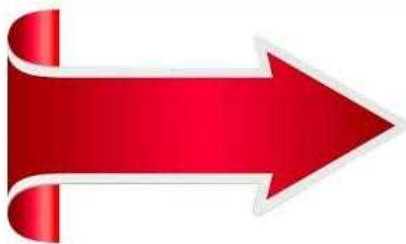
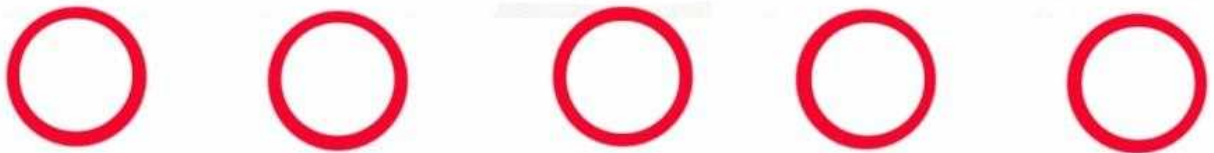




زمان مراجعه به پزشک در زخم ها

در این فعالیت می بایست، پس از آشنایی با زمان مراجعه به پزشک در زخم ها، با توجه به تصویر، در کادر خالی هر عکس، عدد ۱ تا ۵ را بنویسید.

- زخم همچنان خونریزی می کند ←
- زخم علائم عفونت را نشان می دهد ←
- در زخم خاک وجود دارد ←
- زخم بزرگ یا عمیق به نظر می رسد ←
- زخم حاصل از یک نیش است ←





آشنایی با خواص میوه ها

در این فعالیت می بایست، زیر تصویر هر میوه یکی از خواص آن میوه را بنویسید.



۱: منبع خوب ویتامین C و تقویت سیستم ایمنی بدن

۲:



۱: جلوگیری از بیماری های تنفسی و حمله های قلبی

۲:



۱: کمک به سلامت پوست و کمک به کاهش وزن

۲:



۱: جلوگیری از سنگ کلیه و کاهش یبوست

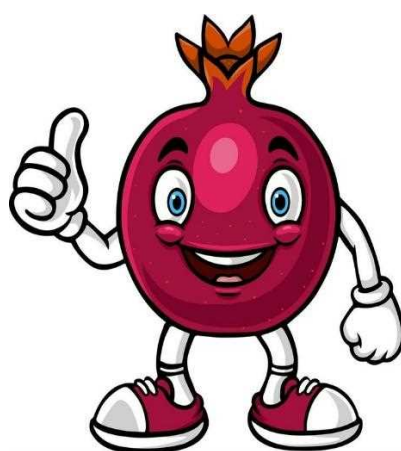
۲:

آشنایی با خواص میوه ها
و فعالیت ها



۱: افزایش انرژی و کاهش خستگی

.....۲



۱: محافظت از سلامت دهان و دندان، ضد سرطان

.....۲



۱: بهبود حافظه و تمرکز، حفاظت چشمها

.....۲



۱: کمک به سفید شدن دندان ها و بهبود هضم غذا

.....۲



درخت سخنگو

هر فردی که در یک سفر طولانی بوده، داستان های جالب زیادی برای گفتن دارد. این درخت در طول عمر هزار ساله خود، سفرهای طولانی داشته و شکست ها و موفقیت های ورزشی و بیماری و بهبودی افراد زیادی را دیده است. اگر که درخت می خواست با شما حرف بزند، چه داستانی را برای شما تعریف می کرد؟



توصیه های سلامت و تندرستی در روز طبیعت و سیزده بدر



فصل سوم: میهمانی خدا





آشنایی ابتدایی با ماه مبارک رمضان



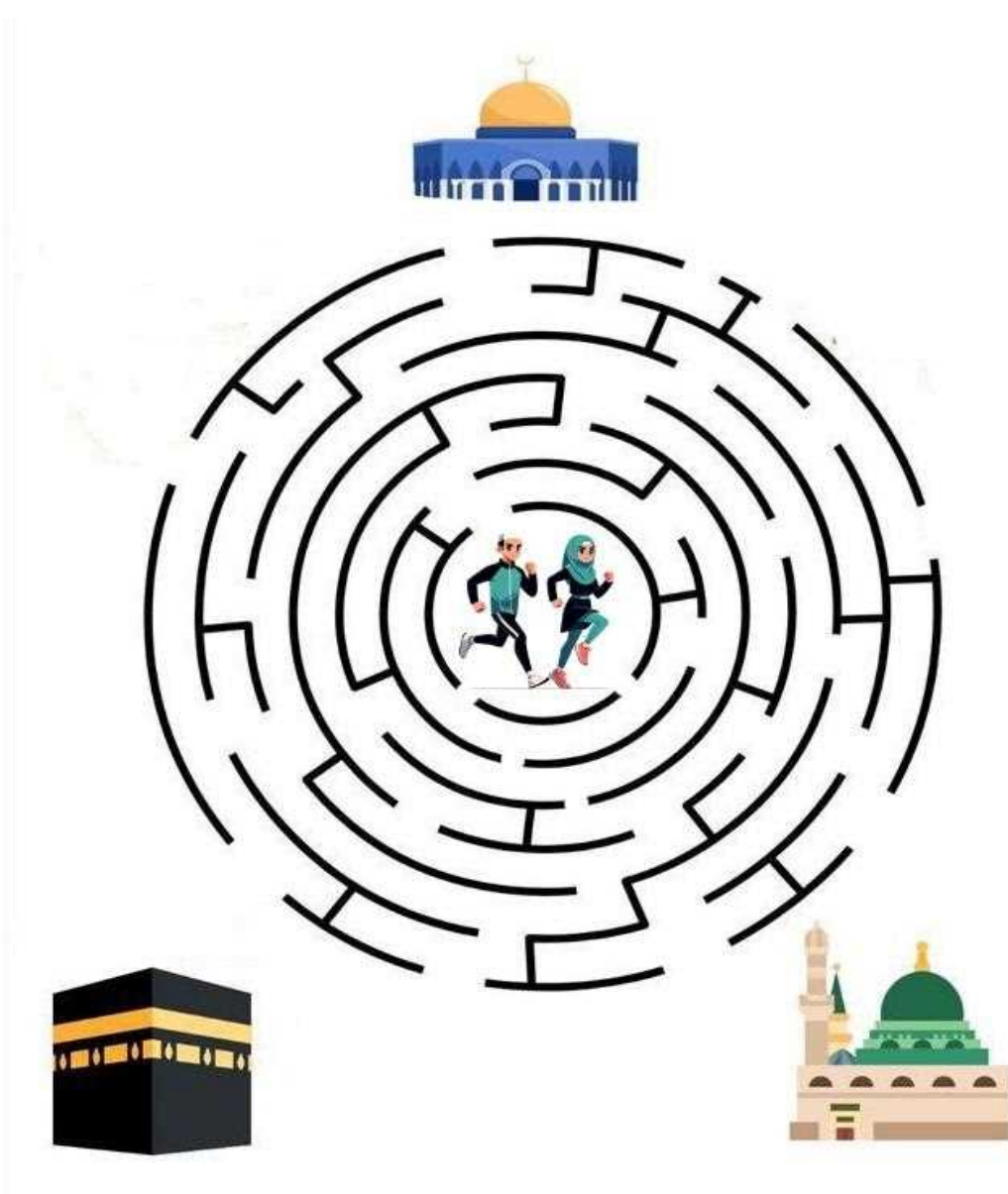
آغاز ماه مبارک رمضان با دیدن هلال ماه شروع می شود. با شروع ماه مبارک رمضان همه مسلمانانی که به سن تکلیف رسیده اند مسافر و مریض نیستند باید روزه بگیرند. آن ها هر روز قبل از اذان صبح از خواب بیدار شده و سحری می خورند و تا هنگام اذان مغرب، از خوردن و آشامیدن و چند کار دیگر خودداری می کنند. اگر در این ساعت ها ما عمداً ودانسته چیزی بخوریم، روزه ی ما باطل می شود ولی اگر حواسمان نباشد و به یاد نداشته باشیم که روزه هستیم و چیزی را بخوریم، روزه ی ما باطل نمی شود. شهادت امام علی(ع) و شب های قدر که شب های نازل شدن قرآن بر پیامبر(ص) است در این ماه عزیز قرار دارد. همچنین آخرین جمعه ماه مبارک رمضان توسط امام خمینی (ره) به عنوان روز قدس و دفاع از مردم مظلوم فلسطین نام گذاری شده. در این ماه انجام کارهای نیک مثل خواندن قرآن و نماز، کمک به کسانی که محتاج کمک ما هستند، ثواب بیشتری از ماه های دیگر سال دارد. پایان ماه مبارک رمضان و عید زیبای فطر هم با دیدن هلال ماه است.

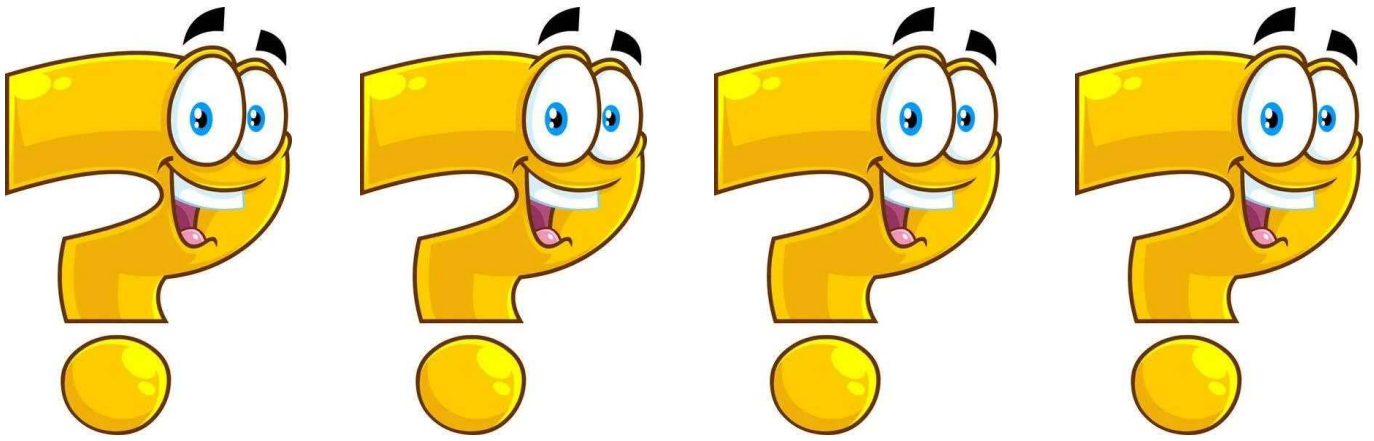




مسیر یابی صحیح سفیران سلامت دونده

در این فعالیت می بایست، سفیران سلامت دونده را از سه مسیر متفاوت بگونه ای که باهم برخوردی نداشته باشند، به مسجدالاقصی در فلسطین، مسجدالنبی در مدینه و به کعبه در شهر مکه برسانید.





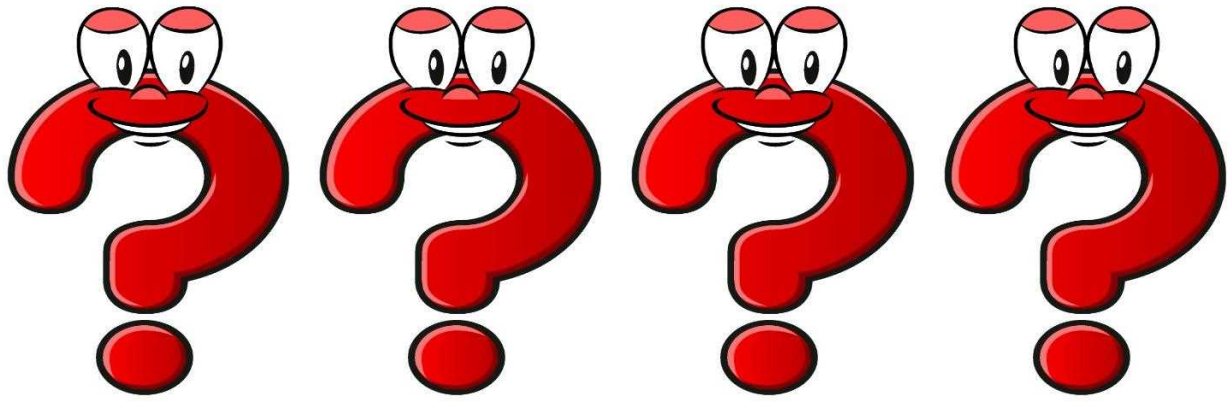
تشخیص تفاوت دو تصویر

۲ تفاوت موجود در این دو تصویر را مشخص کنید











۲ تفاوت موجود در این دو تصویر را مشخص کنید







حدس گزینه صحیح

در جدول زیر، به صورت عمودی و افقی، نظم خاصی برقرار است و هر یک از گزینه های یک الی چهار، فقط یکبار می توانند در هر ردیف عمودی و افقی قرار بگیرند، در این فعالیت می بایست، شماره صحیح گزینه ای که باید در خانه خالی قرار بگیرد را بنویسید و یا عکس صحیح را قیچی کرده و در خانه خالی قرار دهید.


			
			
			
			



۱



۲



۳

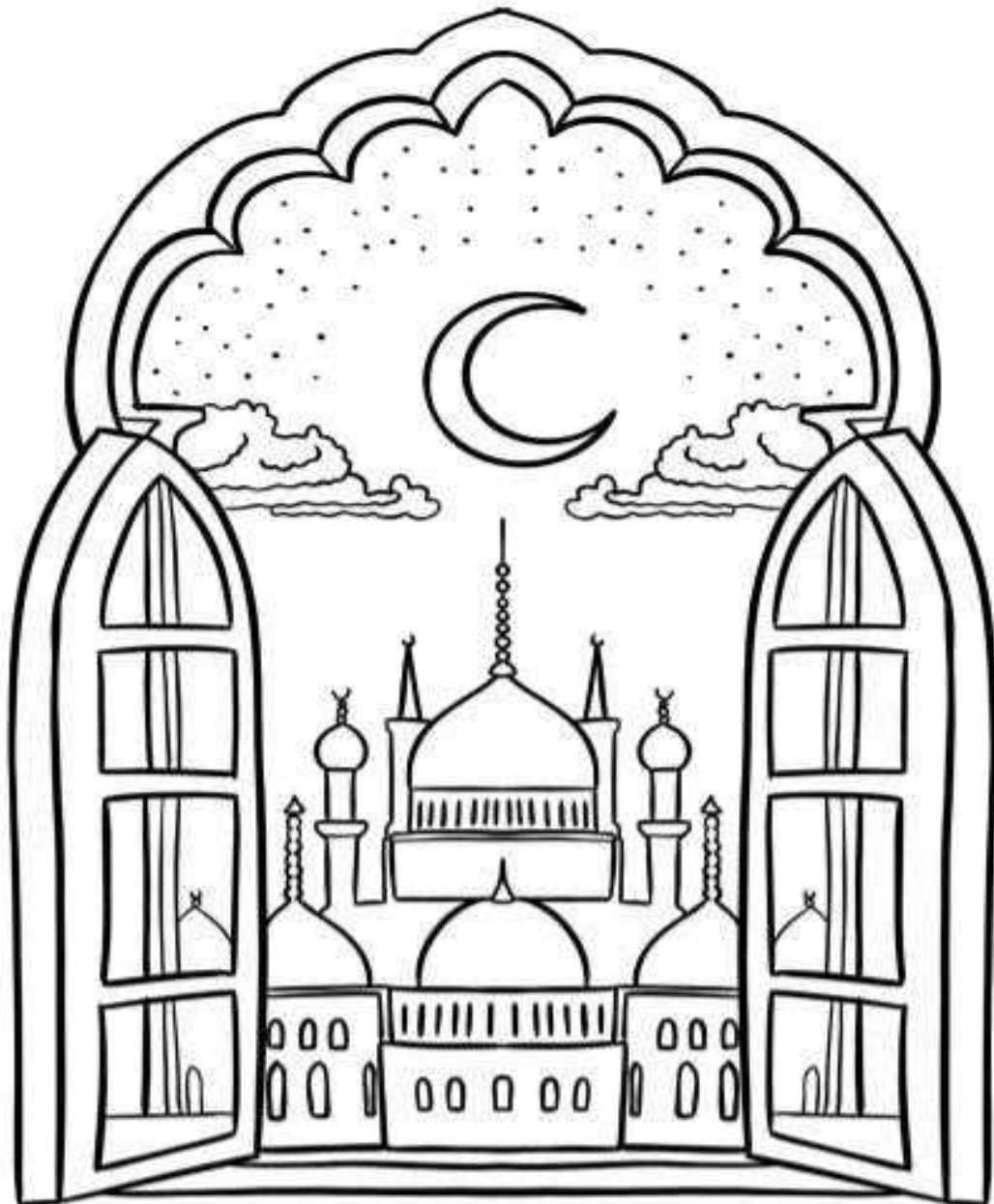


۴



ایستگاه نقاشی

در این فعالیت وظیفه می بایست، طرح های سیاه و سفید را رنگ بزنید. سعی کنید که رنگ ها از محدوده تصویر خارج نشوند.





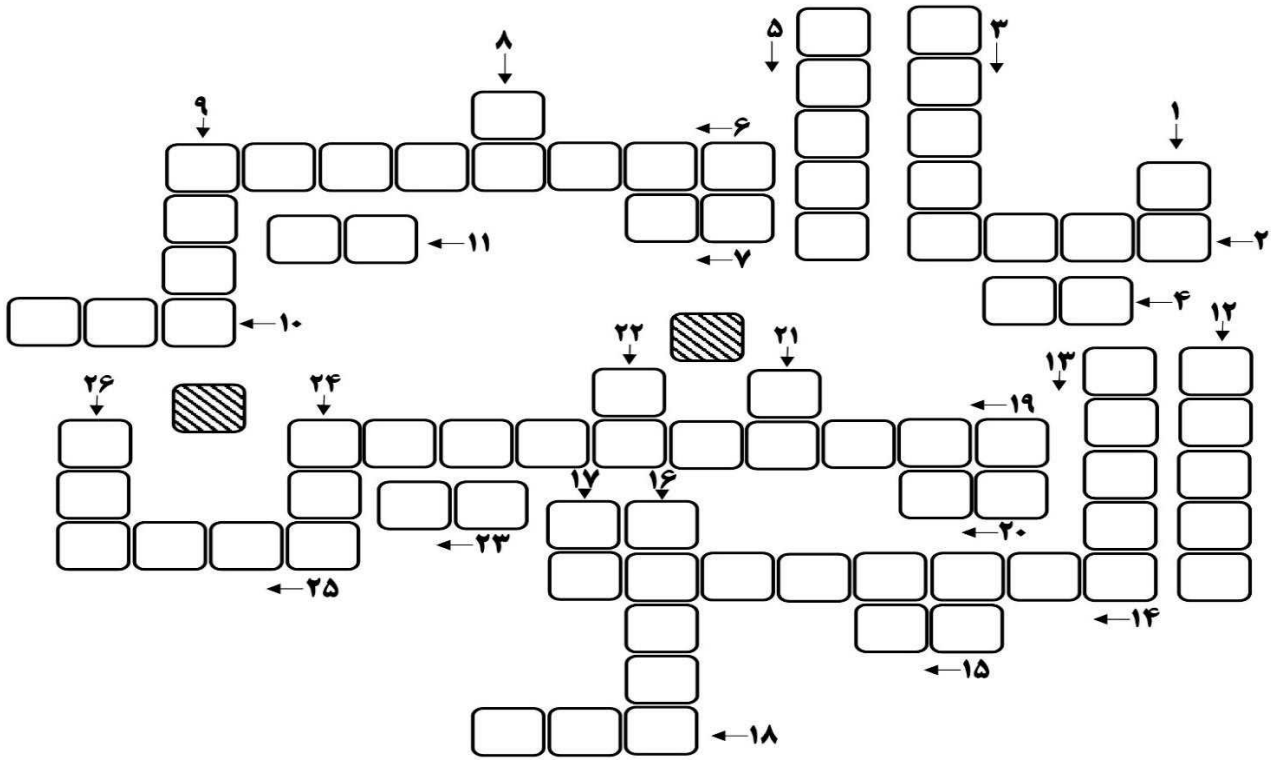
وصل کردن نقطه ها

در این فعالیت می بایست، نقطه ها را به ترتیب شماره، بهم وصل کرده و اگر دوست داشتید تصویر ایجاد شده را رنگ بزنید.





مسابقه جدول ویژه پایه ششم



- ۱: عدد اول؟
- ۲: مسجدی که امام علی(ع) در آن ضربه ی شمشیر خورد؟
- ۳: سوره های مدنی در کجا بر پیامبر(ص) نازل شدند؟
- ۴: قرآن در چند سال در مدینه بر پیامبر(ص) نازل شد؟
- ۵: نام همسر امام علی (ع) و مادر امام حسن و امام حسین(ع)؟
- ۶: نام برادر امام علی(ع) که نمازی طولانی و معروف دارد؟
- ۷: به آن برکه غدیر... می گویند؟
- ۸: پیامبر(ص) فرمود که، من شهر علم هستم و علی... آن؟
- ۹: نام دختر سه ساله امام حسین(ع)؟
- ۱۰: مرغ سعادت؟
- ۱۱: سوره حمد یا ... الکتاب؟
- ۱۲: امام علی(ع) در این ماه به شهادت رسیدند؟
- ۱۳: شهری که بارگاه امام هادی و امام عسکری (ع) در آن قرار دارد؟
- ۱۴: نام همسر امام علی و مادر حضرت عباس(ع)؟
- ۱۵: تعداد پسران امام علی (ع) و حضرت فاطمه(س)؟
- ۱۶: عهد و قسم؟
- ۱۷: عامل وراثت؟
- ۱۸: شهری که بارگاه امام علی (ع) در آن قرار دارد؟
- ۱۹: کتاب سید رضی از سخنان و نامه های امام علی (ع)؟
- ۲۰: شهری مذهبی در استان تهران؟
- ۲۱: مکان؟
- ۲۲: مهریه حضرت فاطمه(س)؟
- ۲۳: یکی از فروع دین؟
- ۲۴: ضمیر اشاره به نزدیک در عربی برای مذکر؟
- ۲۵: نام مادر پیامبر(ص)؟
- ۲۶: محل تولد امام علی (ع)؟