





درس ۳: سالم باش، شاداب باش (صفحه ۱۹)

هدف:

آشنایی دانش آموزان با ورزش ها، نظافت و بهداشت، غذاهای مفید، استراحت منظم و نکات ایمنی که به سلامت انسان کمک می کنند.

درسنامه:

- ورزش و بازی ما را سالم و شاداب می کند. ورزش هایی مثل شنا، دوچرخه سواری و آمادگی جسمانی به سلامت بدن ما کمک می کنند.
- بهداشت فردی کارهایی مثل شانه کردن موها، تمیز و کوتاه نگه داشتن ناخن ها، حمام کردن، مسواک زدن روزانه و شستشوی مرتب دست ها را شامل می شود.
- تمیز نگه داشتن مدرسه به شادابی و سلامت خودمان کمک می کند. ما از طریق نظافت کلاس خود و آشغال نریختن در مدرسه می توانیم به نظافت کلاس خود کمک کنیم.
- ما به همه ی گروه های غذایی نیاز داریم و باید غذاهای متنوع بخوریم تا سالم و قوی باشیم.
- مهم ترین وعده غذایی صبحانه است زیرا انرژی مورد نیاز فرد را برای فعالیت فراهم می کند.
- ما گاهی اوقات برای سالم ماندن باید به پزشک مراجعه کنیم و توصیه های پزشک را انجام دهیم.
- رعایت نکات ایمنی مثل پرهیز از نشستن در جاهای خطرناک، پرهیز از دویدن در راهرو و جاهای تنگ و شلوغ، عبور با احتیاط از خیابان و درست نشستن.
- خواب و استراحت به موقع (۸ ساعت در شبانه روز) به سلامت ما کمک میکند.

فعالیت:

- ۱- از بزرگ ترها بپرسید چه سازمان هایی در هنگام خطر به کمک ما می آیند.
- ۲- انواع خوراکی ها و غذاهای روزمره خود را در دو دسته مفید و غیرمفید دسته بندی کنید.