

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّآلِ مُحَمَّدٍ وَّعَجِّلْ فَرَجَهُمْ

کتاب کار

حرکت و بازی

اول دبستان

۱۰۹۱





وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

نام کتاب: کتاب کار حرکت و بازی (اجرای آزمایشی) اول دبستان-۱۰۹۱

پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه‌ی نظری

شناسه افزوده‌ی 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
فرهوش، 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 کیایی، 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: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

ناشر: شرکت افست: تهران، کیلومتر ۴ جاده‌ی آبی، پلاک ۸، تلفن: ۷۷۳۳۹۰۹۳، دورنگار: ۷۷۳۳۹۰۹۷، صندوق پستی: ۱۱۵۵-۴۹۷۹

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.com یا www.irtextbook.com مراجعه کنید.

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 تکتیر 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

978 - 964 - 05 - 3739 - 8



امید است با نشاط و خرمی
درس‌هایتان را خوب بخوانید.
امام خمینی (قَدْش سِرُّه)

می‌کنند، اما تجربیات حرکتی محدود به زمان کوتاه کلاس، نمی‌تواند به اندازه کافی در فرایند یادگیری مؤثر باشد؛ زیرا کودکان زمانی مهارت‌های حرکتی را بهتر فرا می‌گیرند که فرصت‌های کافی و پیوسته برای تکرار و به کارگیری 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 طراحی شده در این کتاب فرصتی را فراهم می‌کند تا کودک با تکرار و تمرین فعالیت‌های درس تربیت بدنی 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، چندین فعالیت، بازی و پیام‌های رفتاری متنوع و یک مهارت اجتماعی در بازی گنجانده شده است که به شکلی هدفمند طراحی شده‌اند.

تحرك برای رشد و تکامل کودک، امری ضروری و غیرقابل اجتناب است. کودک 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 کودکی 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 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 تربیت بدنی، آموزش‌های لازم را براساس سرفصل‌های برنامه درس تربیت بدنی ارائه

حرکت و خلاقیت: در این فعالیت، کودک با تکرار و تمرین مهارت‌های حرکتی آموخته شده در کلاس، حافظه شنیداری، توجه و تمرکز خود را تقویت می‌کند. او در خلال این فرایند، با واژه‌های تازه و مرتبط با درس تربیت بدنی 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 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 فردی اش را مشخص می‌کند و با اعتمادبه‌نفس بیشتر، مسیر رشد و یادگیری اش 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 قابل اجرا 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 علاقه‌مند کردن آن‌ها نسبت به حرکت و فعالیت بدنی، گامی مؤثر در مسیر پرورش نسلی سالم، پویا و شاداب برداریم.



فهرست

درس ۱: درِ 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 فعال



۳۹

درس ۸: هماهنگی



۵۱

درس ۷: بدن نرم



۴۵

درس ۹: پرتاب و دریافت



۵۷

درس ۱۰: کارپایا



۶۳

درس ۱۱: قلب قوی



۶۹

درس ۱۲: بازی های بومی - محلی



۷۵



۱

درِ حرکت



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 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 همه اندام‌هایت، پشت سرهم
به دو بادکنک ضربه بزن.



با دست‌ها و پاهایت، پشت سرهم
به یک بادکنک ضربه بزن.



با سرت، پشت سرهم 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.





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 «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

وضعیت های بدنی درست



به قصه‌ی تاپ‌تاپک گوش کن. به پرسش‌ها جواب بده.

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

آن یکی گفته بود: روی صندلی درست نهی‌نشینی و مادات
را درست در دستت نمی‌گیری.

ماهان تاپ‌تاپک به او گفت: غصه نخور تاپ‌تاپک‌جان!
عزیز ماهان! 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 مادات را درست در دستت بگیر و بنویس.

تاپ‌تاپک سعی کرد همه‌ی کارها را درست انجام بدهد. ماهان

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 مادات 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 شانتهات
قرار بده، با دست‌هایت چوب
را بگیر، حالا با سر و پاها به
بادکنک ضربه بزن.



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



چوب سبکی را پشت شانتهات 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.





همراه با خانواده بازی کن.

تعدادی صندلی که یکی از آن‌ها علامت‌گذاری شده است، به صورت دایره‌ای چیده می‌شود. با شروع آهنگ بازی، اعضای خانواده به آرامی دور صندلی‌ها راه می‌روند. با قطع شدن آهنگ، افراد باید به درستی 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.



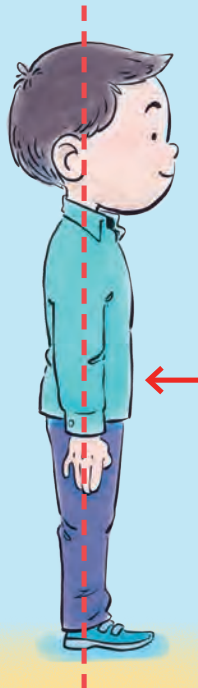
بازی کن و ستاره بگیر!



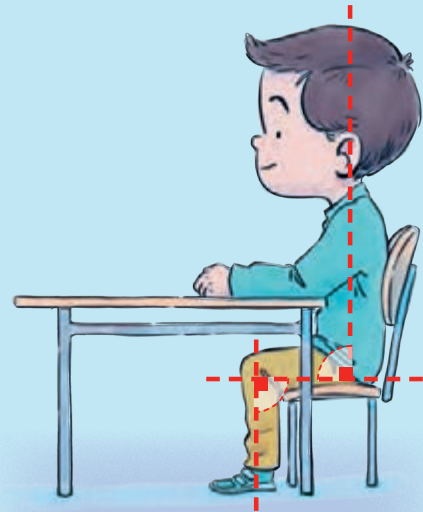
به شکل‌ها نگاه کن. در طول هفته، هر روزی که مانند آن‌ها درست ایستادی، درست نشستی، درست کوله‌پشتی‌ات را حمل کردی و درست مداد در دست گرفتی و نوشتی، یکی از ستاره‌ها را رنگ کن.



حمل درست کوله‌پشتی



درست ایستادن



درست نشستن



درست مداد در دست گرفتن و نوشتن





۳

راه رفتن، دویدن، پریدن



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.



همراه با خانواده بازی کن.

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



من موقع صحبت کردن
هم‌بازی‌ها، به حرف آن‌ها
گوش می‌کنم.



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.



من قبل از اینکه
بپریم، درجا می‌زنم تا
بدنم را گرم کنم.



۴

بدن قوی



به قصه‌ی تاپ تاپو و تاپ تاپک گوش کن و به پرسش‌ها جواب بده.



تاپ تاپو و تاپ تاپک به باغ عموجان رفته بودند.

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

تاپ تاپو گفت: من هم می‌خواهم کمک کنم.

ولی نتوانست.



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

تاپ تاپک 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.

تاپ تاپو 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 اتفاقی افتاد؟

• عموجان به تاپ تاپو و تاپ تاپک چه گفت؟

• مانند تاپ تاپک 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 دست‌هایت روی زمین،
دور خودت بچرخ.



با یک 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. احساس
درباره‌ی بازی را با انتخاب یک صورتک نشان بده.

		روز اول
		روز دوم
		روز سوم

من بعد از بازی،
وسایل را جمع
می‌کنم.





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.

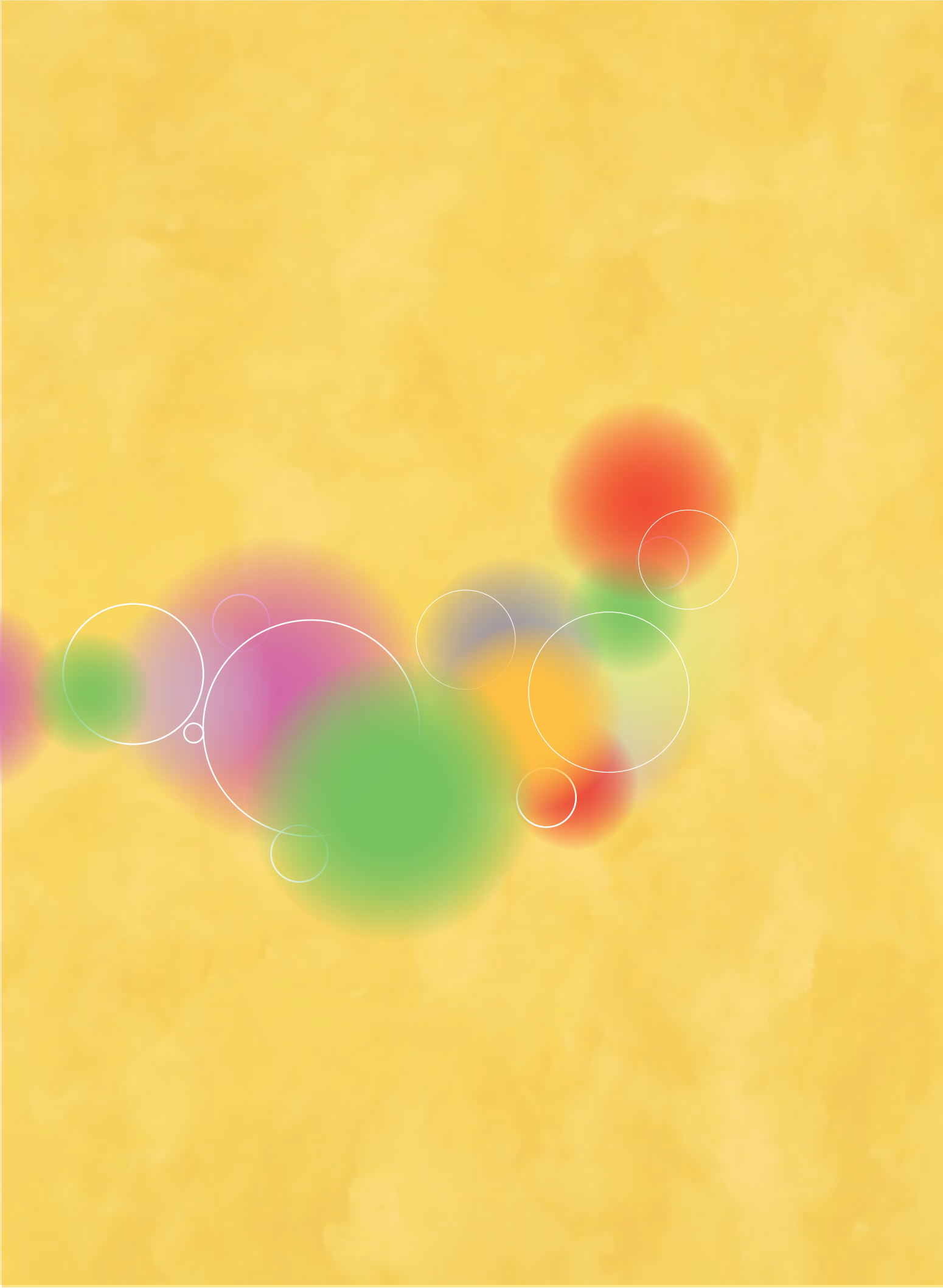


بازی کن و ستاره بگیر!



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







۵

تعادل



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 دیگر 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. 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. اولش سخت بود، ولی کم‌کم

یاد گرفت.

تاپ‌تاپو با احتیاط لبه‌ی باغچه ایستاد دست‌هایش

را باز کرد. جلو را نگاه کرد. آرام آرام 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 درمیان 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. احساست درباره‌ی بازی را با انتخاب یک صورتک نشان بده.

		روز اول
		روز دوم
		روز سوم



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!

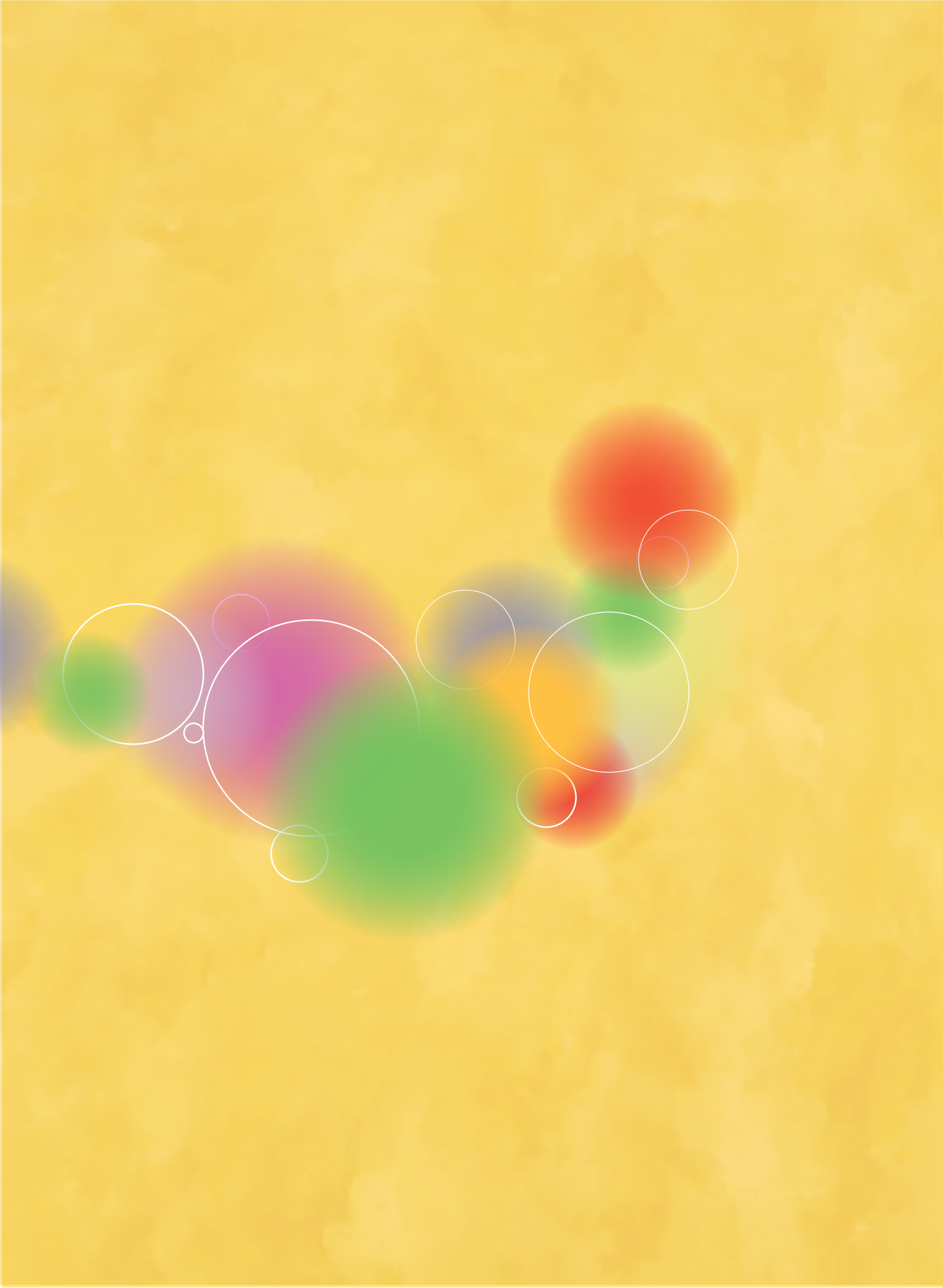


به شکل نگاه کن. در طول هفته، هر روز به حالت لک لک بایست، هر بار که بیشتر از دفعه‌ی قبل ایستادی، یکی از ستاره‌ها را رنگ کن.



من تلاش می‌کنم هر
بار در بازی نتیجه‌ی
بهتری بگیرم.







۶

زندگی فعال



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





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 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 توافقی‌های 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.



من نوبت بازی را
رعایت می‌کنم.

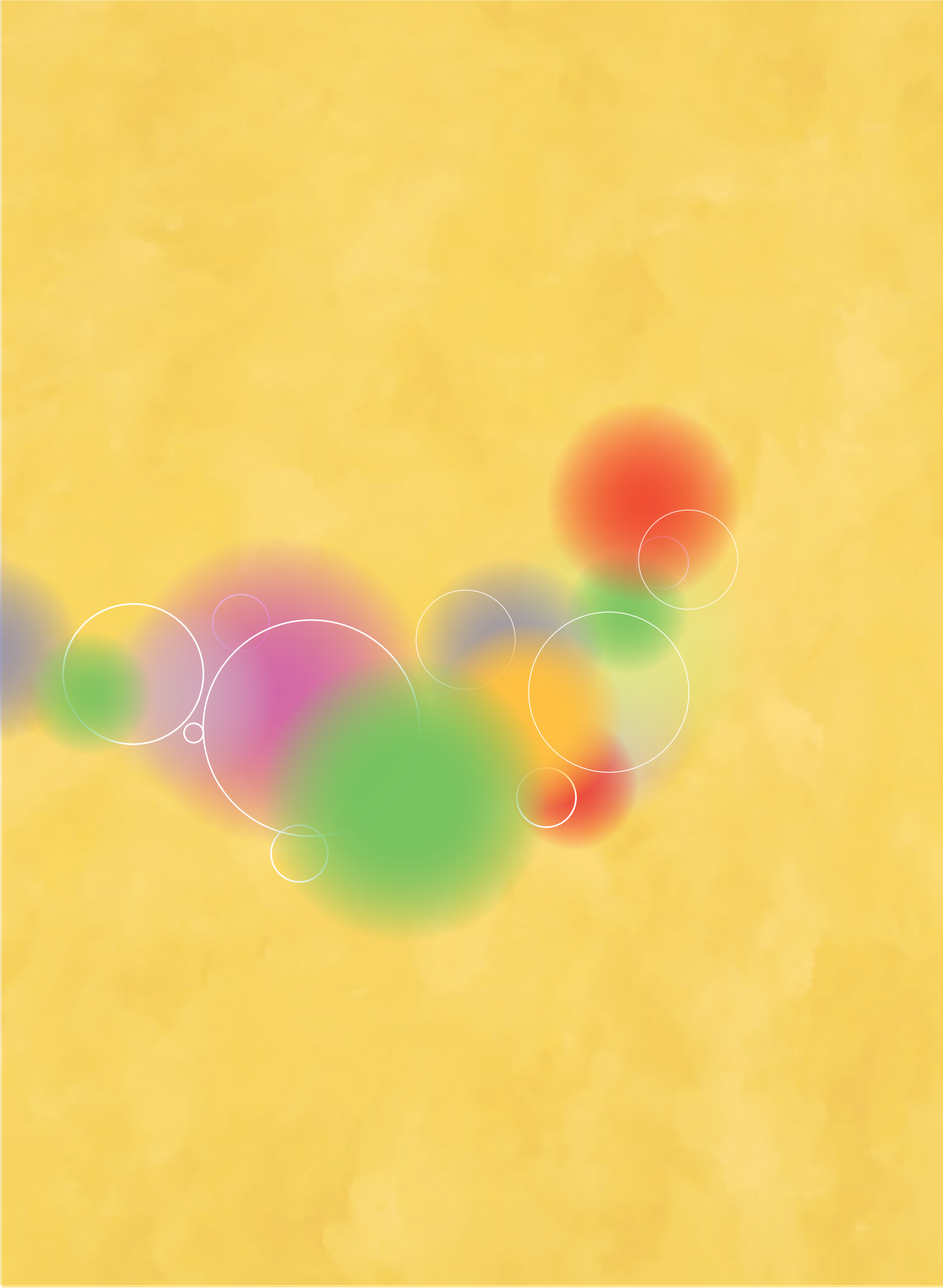


بازی کن و ستاره بگیر!



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









به قصه‌ی تاپ‌تاپو گوش کن و به پرسش‌ها جواب بده.



مامان، قصه‌ی 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.



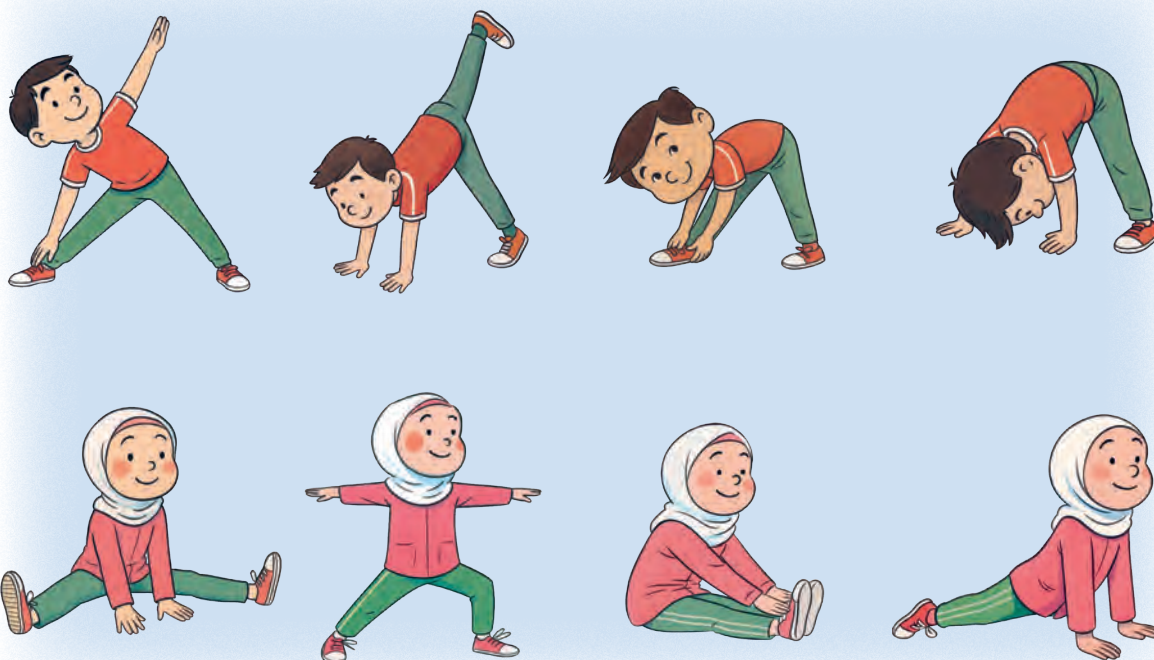
- ماهی پولکی دوست داشت کجا برود؟
- تاپ‌تاپو وقتی چشم‌هایش را بست به چه چیز فکر می‌کرد؟
- مانند تاپ‌تاپو هر حرکت را انجام بده و تا هشت بار تکرار کن.
- به کمک بزرگ‌ترت واژه‌ی **نرم** را در داستان پیدا کن و انگشتت را زیر آن بگذار.



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

من قبل از بازی،
بدنم را گرم
می‌کنم.





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.



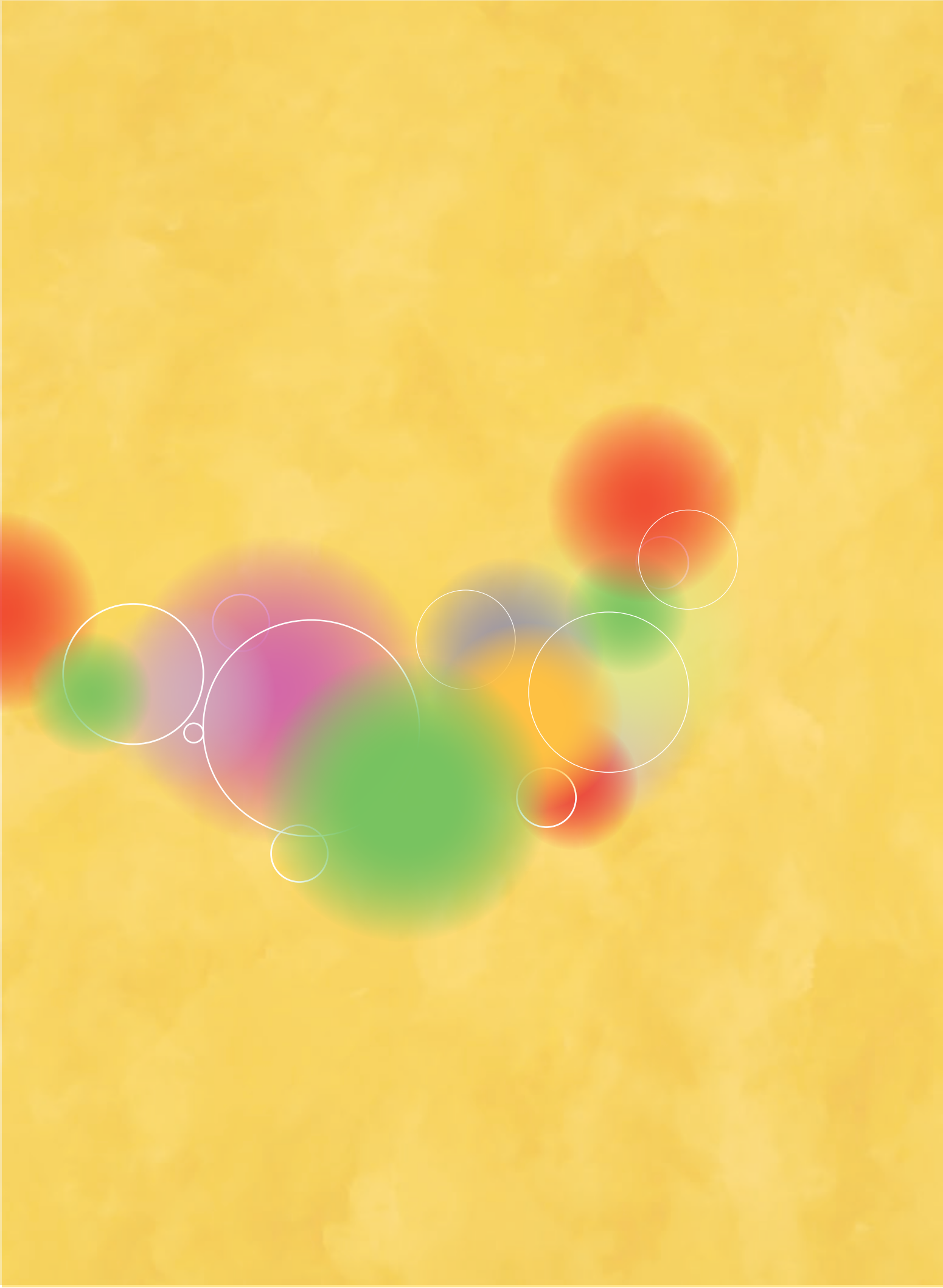
بازی کن و ستاره بگیر!



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.





هماهنگی



به قصه‌ی تاپ‌تاپک گوش کن و به پرسش‌ها جواب بده.



تاپ‌تاپک مدامهایش را پشت سرهم ردیف کرده بود.

مامان تاپ‌تاپک گفت: چی درست کرده‌ای؟

تاپ‌تاپک گفت: قطار.

مامان گفت: قطار بی صدا 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 مدامی نگاه کرد و خندید.

حالا صدای قطارش اتاق را پر کرده بود.



• تاپ‌تاپک با چه چیزی قطار درست کرد؟

• مامان تاپ‌تاپک صدای قطار را چگونه درست کرد؟

• مثل تاپ‌تاپک 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 درمیان 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.



۲ بدن کوبه‌ی شماره‌ی دو

۱ بدن کوبه‌ی شماره‌ی یک

روز اول



۲ بدن کوبه‌ی شماره‌ی دو

۱ بدن کوبه‌ی شماره‌ی یک

روز دوم



۲ بدن کوبه‌ی شماره‌ی دو

۱ بدن کوبه‌ی شماره‌ی یک

روز سوم



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



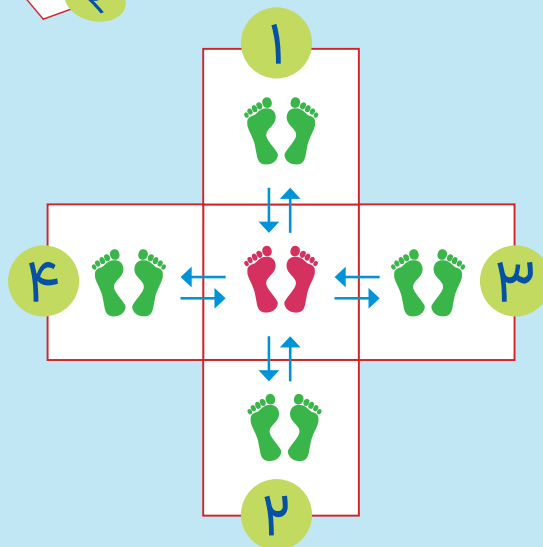
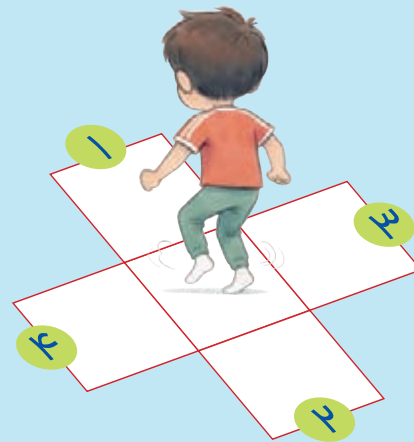
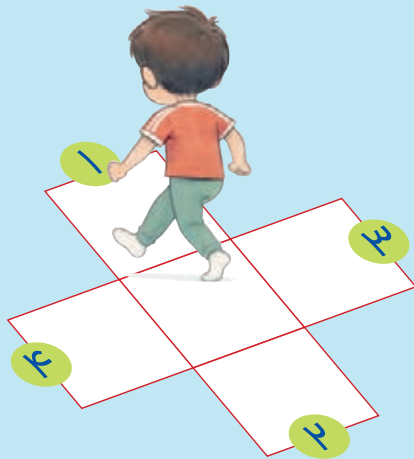
من
هم‌بازی‌هایم را
تشویق می‌کنم.

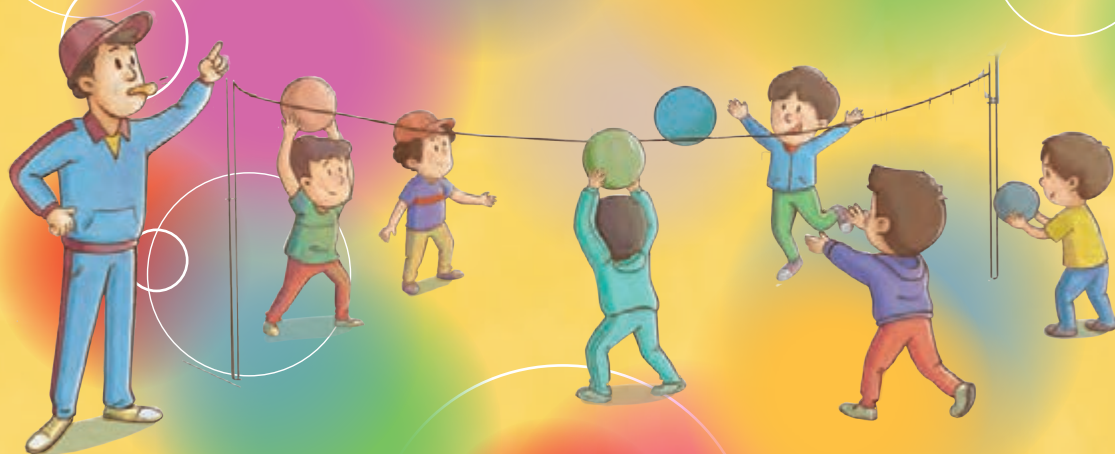
بازی کن و ستاره بگیر!



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 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 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 یک‌عالمه 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 بی‌خطر
بازی می‌کنم.





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 سیب زمینی 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.



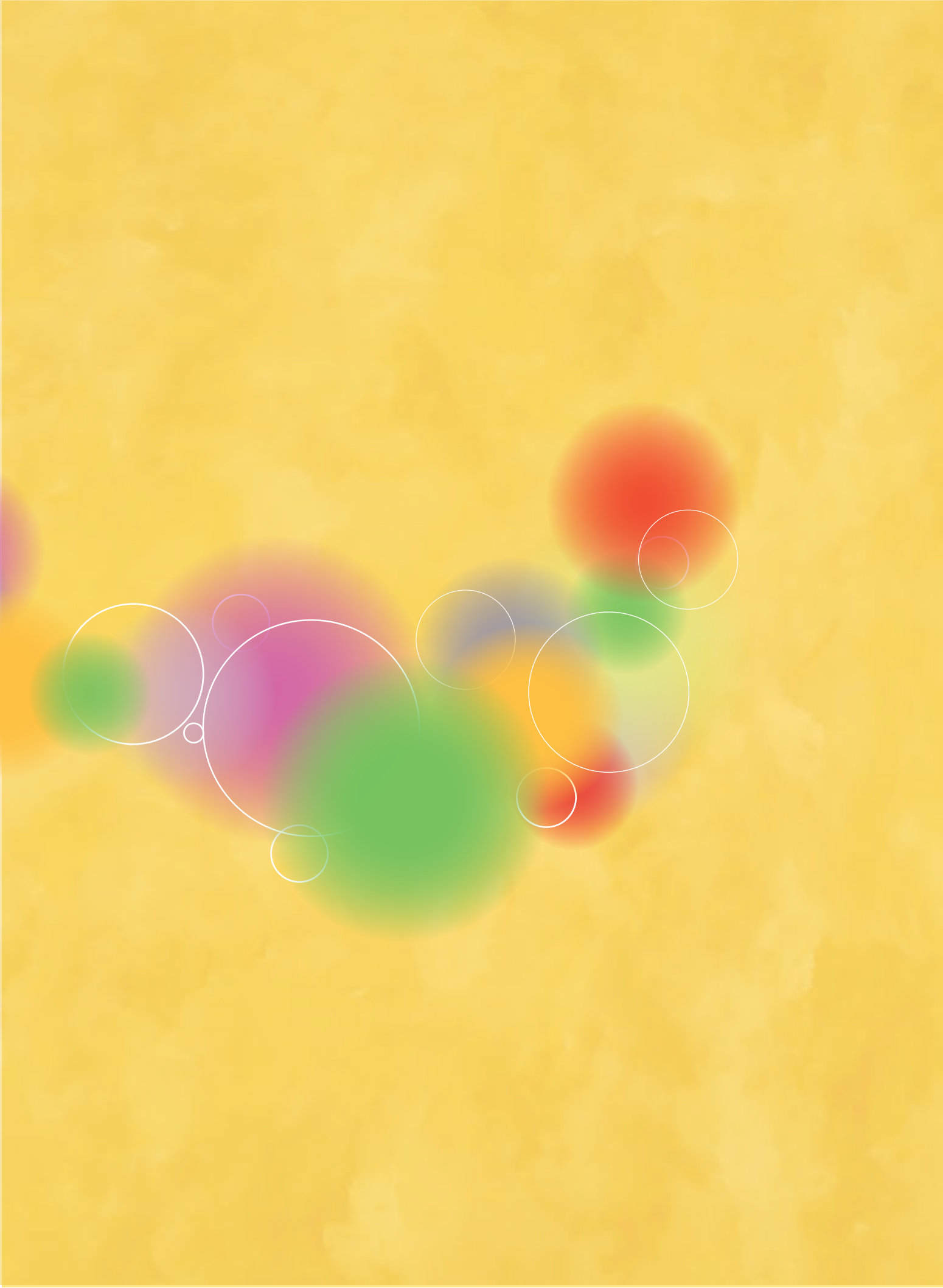
من موقع
بازی کردن عصبانی
نمی‌شوم.

بازی کن و ستاره بگیر!



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







۱۰

کار با پا



به قصه‌ی 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.

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.



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!

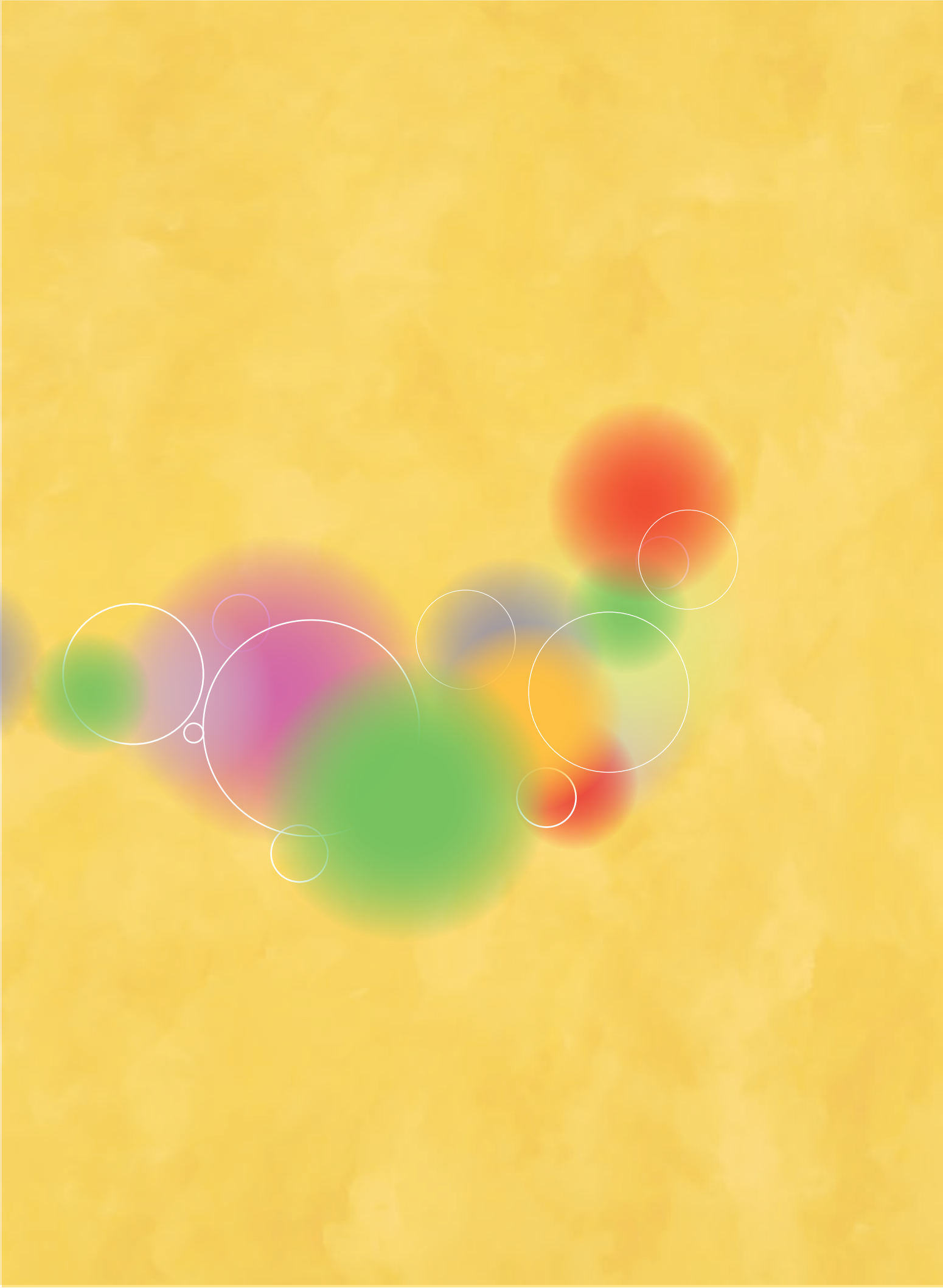


به شکل نگاه کن. در طول هفته، هر بار که بیشتر با ضربه روی پا، توپ را به دیوار زدی، یکی از ستاره‌ها را رنگ کن.



من بعد از بازی کردن،
غذاهای مفید
می‌خورم.







۱۱

قلب قوی



به قصه‌ی 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.

با پرش‌های هماهنگ مثل
شکل، پشت سرهم حرکت کن.



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



درحالی‌که 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



همراه با خانواده بازی کن.

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



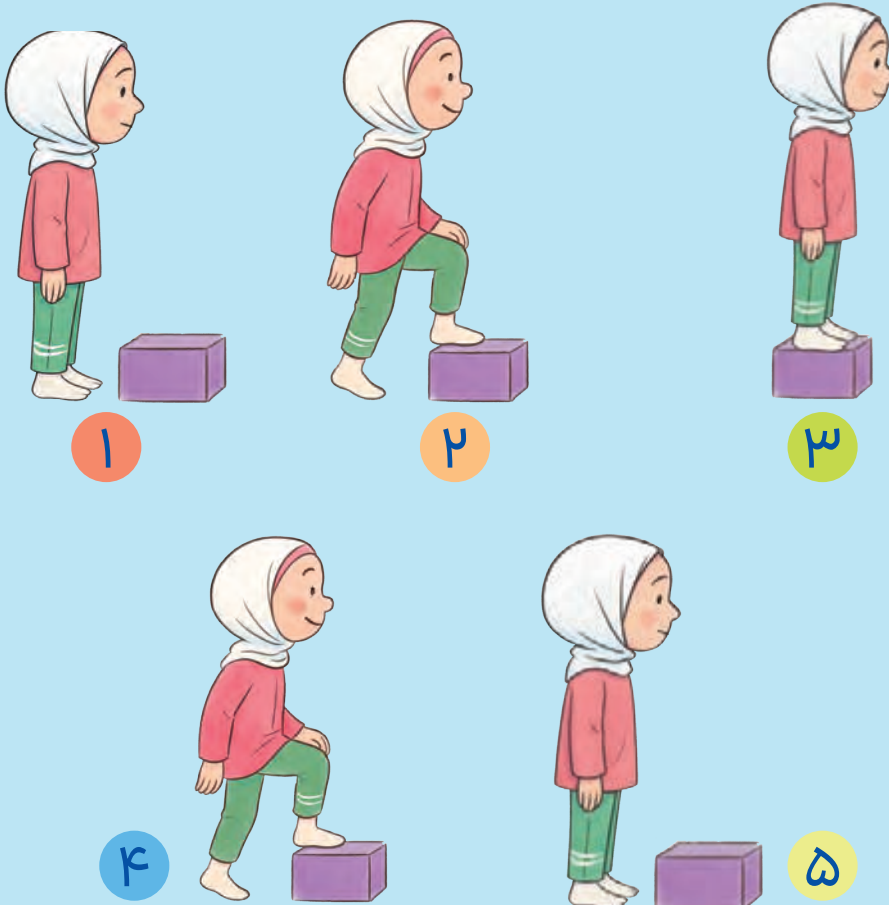
من به هم‌بازی‌هایم
احترام می‌گذارم.



بازی کن و ستاره بگیر!

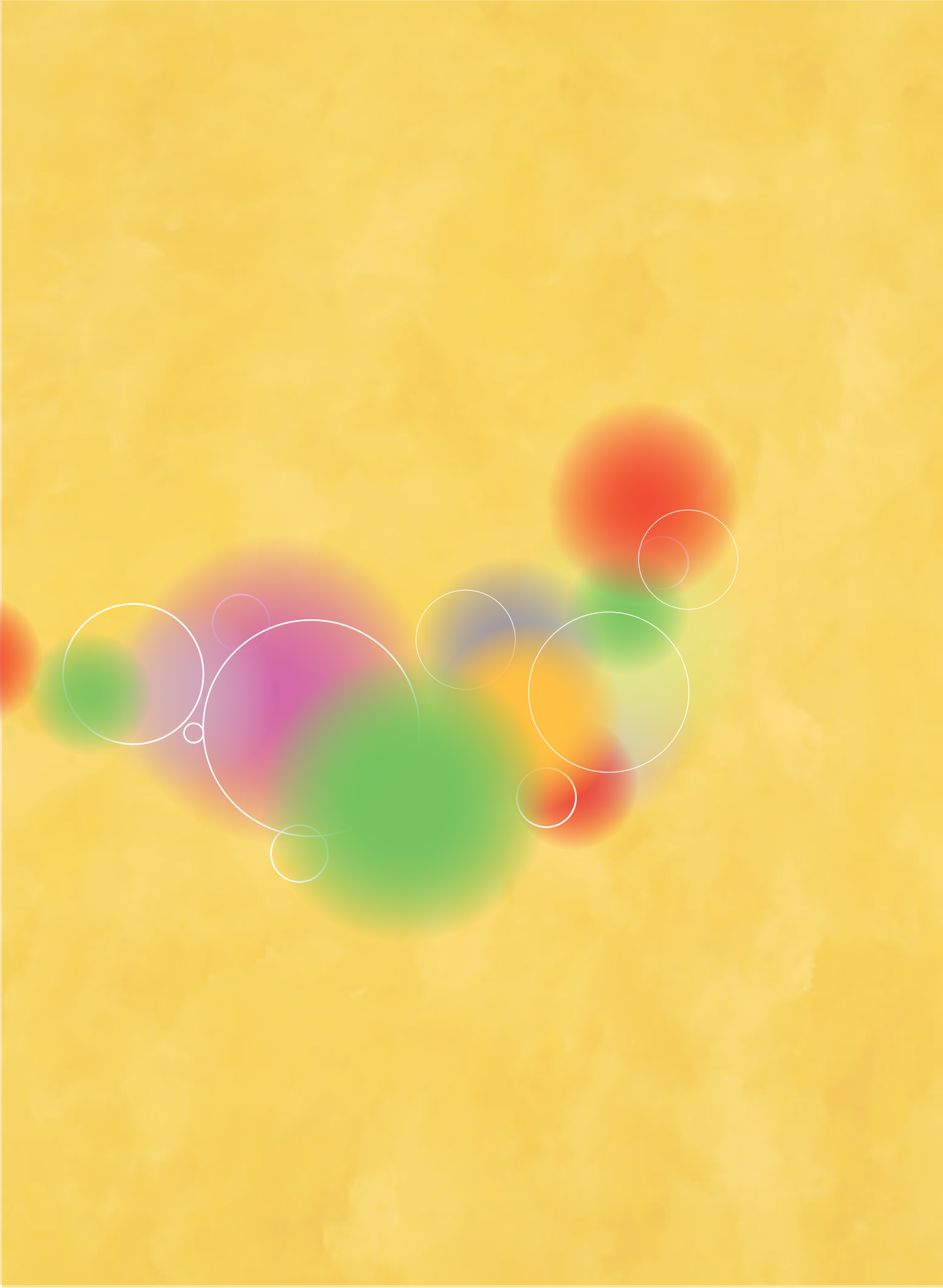


به شکل نگاه کن. در طول هفته، هر بار که بیشتر گام برداشتی، یکی از ستاره‌ها را رنگ کن.



من موقع بازی کردن،
وظایفم را درست
انجام می‌دهم.







۱۲

بازی‌های بومی - محلی



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 اوّل یک سنگ را کمی بالا انداخت و با دستش آن را گرفت. بعد دو تا
سنگ، بعد سه تا، بعد چهارتا.
مامان تاپ‌تاپو توانست هر پنج تا 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 در میان یکی از آن‌ها را انجام بده.

بازی گل یا پوچ



بازی نان بیاور، 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
هم بازی‌هایم را
می‌بخشم.





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: تاپ تاپ 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 خُرّازی، خُرّاز گفت: سوزن می‌خواهی یا قیچی؟

او باید در پاسخ یکی را انتخاب کند. اگر بگوید «سوزن» هم بازی‌ها 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.



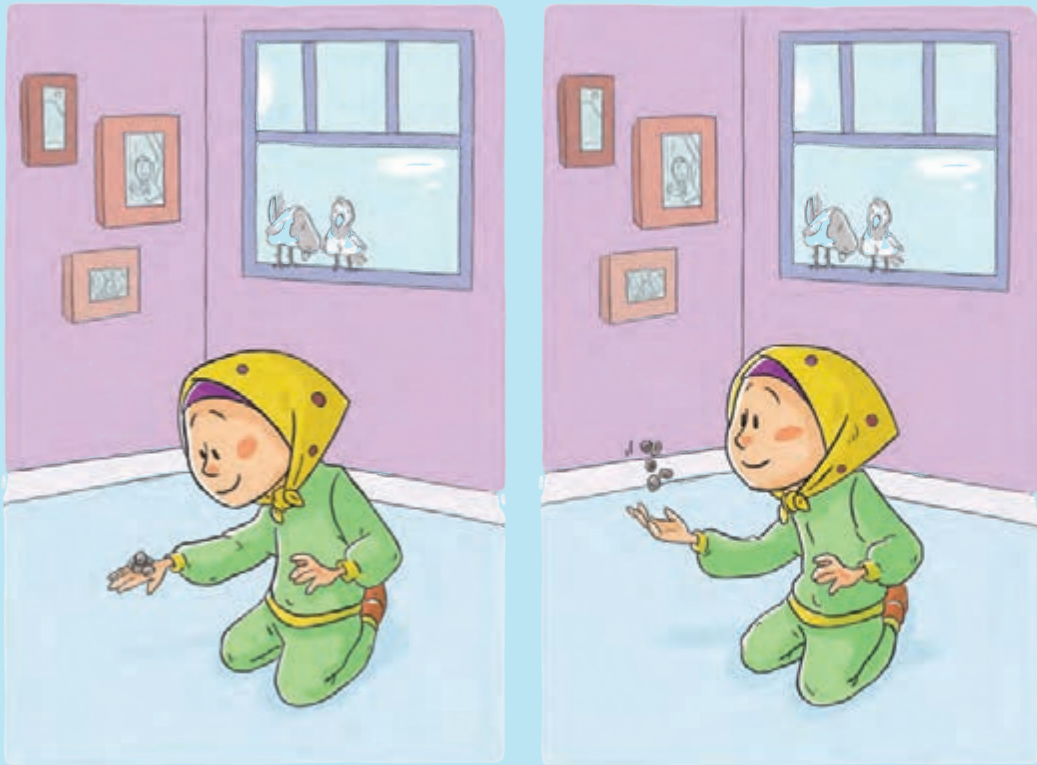
من با
هم‌بازی‌هایم
مهربان هستم.

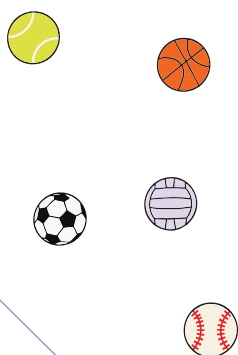


بازی کن و ستاره بگیر!



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





معلمان محترم، صاحب نظران، دانش آموزان عزیز و اولیای آنان
می توانند نظر اصلاحی خود را درباره مطالب کتاب های 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 برنامه ریزی آموزشی

