

۱۶۴. ۳۹۱
۹۸-۱, ۲۷

...بنا...
بنا



قندک شیرین زبون بفرمایید! نوشِ جون

نام: _____

نام خانوادگی: _____

نام خانه‌ی کودک: _____

نام مربی: _____

شماره تلفن: _____

عنوان کتاب: قندک شیرین زبون / بفرمایید! نوش جون

صاحب امتیاز: موسسه آموزش شهر

مجری طرح: دفتر مطالعات و صنایع فرهنگی انگاره

زیر نظر شورای نظارت: حجت الاسلام مجتبی الهی خراسانی، ناهید نامجو

دکتر حسین آقا فرش فروش

گروه نویسندگان: حمیدرضا کاظمی، دکتر مینا شجاعی، سیده فاطمه طبیان، جواد

آبسالان، منصوره گلی

ویراستار: سیده سارا قربانی تنها

طراح جلد: مرجان شام بیانی تصویر گر: سوده شیدا، حامد غفاریان

صفحه آرا: سید ایمان سجادی، شهاب الدین آشتیانی

نویت چاپ: اول/ ۱۳۹۷

شمارگان: ۴۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۹-۲۵۸-۷

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای صاحب امتیاز محفوظ است.

تلفن گویا: ۱۸۳۷

پایگاه اینترنتی: ma.farhangsara.ir

ناشر: مؤسسه نشر شهر نشانی: انبواب حقانی، باغ کتاب تهران تلفن: ۰۲۱۹۶۰۴۵۵۰۰

نشانی مرکز مطالعات و آموزش: خیابان کریم خان زند، بعد از تقاطع حافظ

نیش کوچه شهید گلایی، پلاک ۱۹۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۰۹۵۱۴ - ۰۲۱۸۸۸۹۵۸۸۷

همکاران: فاطمه آقاخانی، لایلا اکثری، آریتا باقری، سعیده بالالی، زهرا پیرهادی،

مریم جانفدا، مهری جعفری، هاجر خانی، فاطمه نوری، ویدا محمدزاده اذانی

عنوان و نام پدیدآور: قندک شیرین زبون بفرمایید! نوش جون / مجری طرح دفتر مطالعات و صنایع فرهنگی انگاره: زیر نظر شورای نظارت مجتبی الهی خراسانی، ناهید نامجو، حسین آقا فرش فروش: گروه نویسندگان حمیدرضا کاظمی... [و دیگران]؛ ویراستار سیده سارا قربانی تنها [مصحح: سیده ساره قربانی تنها]؛ تصویرگر سوده شیدا... [و دیگران].

مجری طرح دفتر مطالعات و صنایع فرهنگی انگاره: صاحب امتیاز موسسه آموزش شهر.

مشخصات نشر: تهران: سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران، موسسه نشر شهر، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۴ ص.؛ مصور (رنگی).

فروست: مجموعه شهر بهداشت: ۳.

شابک: دوره: ۰۵-۲۵۷-۴۳۹-۶۰۰-۹۷۸-۷-۲۵۸-۴۳۹-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: گروه نویسندگان حمیده خلیل زاده، لیلیا فریدونی، سیده فاطمه طبیان، جواد آبسالان.

موضوع: آموزش پیش دبستانی — ایران

موضوع: Education, Preschool — Iran

موضوع: مربیان کودک — ایران — راهنمای آموزشی

موضوع: Early childhood educators — Study and teaching — Iran

شناسه افزوده: نوری، فاطمه، ۱۳۶۴ —

شناسه افزوده: گلی، منصوره، ۱۳۶۲ —

شناسه افزوده: شجاعی، مینا، ۱۳۵۹ —

شناسه افزوده: سردارخانی، سارا، ۱۳۶۳ — تصویرگر

شناسه افزوده: موسسه نشر شهر

شناسه افزوده: Nashr-e Shahr Institution

شناسه افزوده: سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران، موسسه آموزش شهر.

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷/۹۱۴/الف/۵۲/۱۱/۵۴۱ LB

رده بندی دیویی: ۳۷۲/۲۱۰۹۵۵

شماره کتابشناسی: ۵۴۰۸۲۹۶؛ ملی



پیش گفتار

آموزش یکی از راهبردهای اساسی و همیشگی تحقق اهداف و مأموریت های اجتماعی و شهروندی سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران است.

امکانات آموزشی گسترده، فضای مطلوب و مربیانی که صلاحیت آموزش را دارند، موجب شده سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران به یک شبکه های بزرگ و گسترده ی آموزشی کشور تبدیل شود.

«خانه های شکوفه ها» یکی از مجموعه های آموزشی وابسته به این سازمان است که بر اساس نظام و محصولات آموزشی یک پارچه برای گروه سنی ۵،۴ و ۶ ساله طراحی شده است. برنامه ریزی آموزشی خانه های کودک به گونه ای است که ضمن تلاش در جهت تحقق اهداف نظام رسمی مبتنی بر اهداف یازده گانه ی آموزشی پیش از دبستان، مصوب شورای عالی آموزش، و مأموریت های اجتماعی شهرداری تهران، توانمندسازی و افزایش مهارت های زندگی شهری و اجتماعی کودکان را نیز در اولویت خود قرار داده است.

در حال حاضر، ۷۵ خانه ی کودک سازمان فرهنگی هنری تلاش می کنند به همه ی جنبه های رشد کودکان توجه کنند و آن ها را در فضایی مناسب، خلاق و پویا آموزش دهند؛ تا شهروندانی اخلاق مدار، مشارکت جو و مسئولیت پذیر تربیت کنند.

سنجش میزان تحقق اهداف تعیین شده و اندازه گیری اثربخشی برنامه های تدوین شده در دستور کار مرکز مطالعات و آموزش سازمان قرار دارد، اما دیدگاه های ارزشمند شما تصویری دغدغه مند را به ما ارائه خواهد داد.

امید اینکه در پر تو عنایت حضرت حق واقع شود.

مرکز مطالعات و آموزش سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران

فهرست

- ۴ نقش مواد غذایی برای رشد و سلامتی
- ۶ آشنایی با وعده های غذایی
- ۸ آداب غذا خوردن
- ۹ آشنایی با فراورده های لبنی
- ۱۰ آشنایی با میوه ها، سبزیجات و مواد پروتئینی
- ۱۳ آشنایی با نوشیدنی ها
- ۱۵ آشنایی با مصرف درست چربی ها، شیرینی جات و ادویه جات
- ۱۷ آشنایی با فست فودها
- ۱۸ آشنایی با غذاهای سالم
- ۱۹ مواد غذایی فاسد شدنی / علامت استاندارد
- ۲۰ آشنایی با وعده های غذایی
- ۲۱ آداب غذا خوردن / شام سبک
- ۲۲ مواد غذایی فاسد شدنی

متأسفانه آنچه امروزه در زمینه‌ی بهداشت و سلامت کودکان نادیده گرفته می‌شود سلامت روانی آنهاست. گاهی روح، عواطف و احساسات کودکان هم، مثل بزرگ‌ترها، دچار مشکل می‌شود و آنها به کسی احتیاج دارند که راهنمایی و درکشان کند. مادرها، مادرها و مربیان باید با کسب اطلاعات و دریافت آموزش‌هایی در خصوص سلامت روانی کودکان در کنار بهداشت و سلامت جسمی آنها و پرهیز از رفتارهای ناهنجار زمینه را برای بهداشت روان، تفکر، رفتار و شخصیت کودک مهیا کنیم.

در طراحی و نگارش کتاب‌های «شهر بهداشت و سلامت» اصولی در نظر گرفته شده است که برخی از عناوین مهم آن بدین شرح است:

- توجه به اهداف، برنامه‌ها و محتوای آموزش بهداشت در دوره‌ی پیش دبستانی؛

- توجه به توانمندی‌های جسمی، ذهنی و روحی کودک در این دوره‌ی سنی؛

- توجه به نیازهای طبیعی و خواسته‌های عاطفی و علایق کودک در این دوره‌ی سنی؛

- توجه به معیارها و ویژگی‌های خاص کتاب کودک؛

- تعهد اخلاقی به آرمان‌های تربیتی و ارزش‌های فرهنگی و بومی؛

- بهره‌گیری از رهنمودهای استادان، مربیان و آشناسان دوره‌ی پیش دبستانی، مطالعات و پژوهش‌ها و تجربه‌های نویسندگان.

بر اساس اصول ذکر شده، سعی کرده‌ایم پیوندی میان مفاهیم مهارت‌های زندگی با تجربه‌ها و واقعیت‌های ملموس پیرامون کودک برقرار کنیم و در کنار آن با بهره‌گیری از عناصری، رنگ آمیزی، تصویرهای جذاب با رنگ‌های شاد، فعالیت‌های برش و چسباندن و... علاوه بر ایجاد انواع مهارت‌ها برای کودک، بستری مناسب برای ارائه‌ی محتوای آموزشی نیز فراهم کنیم؛ تا پاسخی مثبت و در شأن خردساز، بیجان، حوصله و حس کنجکاو کودک داده باشیم.

استفاده از سایر شیوه‌های آموزش که در قالب کتاب امکان ارائه‌ی آن نبود- مانند نمایش فیلم، قصه‌گویی، اجرای نمایش، انجام دادن بازی، کشیدن نقاشی، ساخت کاردستی- و هر گونه فعالیتی که کودک را با تجربه‌ی واقعی‌تر مفاهیم آشنا کند توصیه می‌شود.

بی‌شک همه‌ی این امور جز در سایه‌ی الطاف الهی و همت و تلاش و هم‌فکری خالصانه‌ی یاران و دوستان عزیز امکان‌پذیر و میسر نبود.

در پایان، مطمئیم انتقادهای و پیشنهادهاى شما صاحب‌نظران، مربیان و والدین گرامی روشنائی بخش مسیر آینده‌ی مجموعه‌ی ما خواهد بود؛ تا بتوانیم نقشی مؤثرتر در رشد و شکوفایی فرزندان این مرز و بوم ایفا کنیم.

یکی از اهداف تربیتی در سیستم آموزشی همه‌ی کشورها آموزش مهارت‌های ایمنی به کودکان است؛ مهارت‌هایی که فراگیری آنها نه تنها باعث افزایش توان و قابلیت کودک در حفظ سلامت خود در برابر حوادث و سوانح مختلف می‌شود، بلکه زمینه را برای کسب مهارت‌های رشدی دیگر- نظیر رشد عزت نفس، افزایش هوش و مسئولیت‌پذیری- فراهم می‌کند. آموزش این مهارت‌ها هم‌چنین به حفظ سلامت روانی و جسمی کودک در بزرگسالی منجر می‌شود. درواقع، می‌توان گفت، مهارت‌های رعایت نکات ایمنی از سوی کودک یکی از ارکان رشد فردی او قلمداد می‌شود که می‌تواند به منزله‌ی شاخصی برای تشخیص اختلالات روانی او محسوب شود. اما برای آموزش مهارت‌های ایمنی ممکن است این سؤال مهم مطرح شود: «چگونه در حالی که کودک را از خطرهای پیرامونش آگاه می‌کنیم، حس امنیت و آرامش را در او بین ببریم و آیا آموزش نکات ایمنی موجب هراس و اضطراب در کودک نمی‌شود؟»

در جواب باید گفت آموزش مهارت‌های ایمنی به کودک امری ضروری است، اما کسی که مستعد ترس و اضطراب از موقعیت به حدی برسد که برای خواب و فعالیت‌های کودک تأثیر منفی بگذارد، برای درزی از این مسئله باید آموزش‌ها به گونه‌ای باشند که کودک واقع‌گرایانه‌تر با خطرات و تهدیدها برخورد کند. پس علاوه بر آموزش نکات ایمنی به کودک، باید حس ایمنی را هم در او تقویت کرد و درباره‌ی اهمیت و کاربرد ابزار، وسایل و موقعیت‌ها با وی به گفت‌وگو پرداخت. درواقع، نحوه‌ی بیان هشدارها باید مثبت و ایمنی‌بخش باشد و از شیوه‌های آرام، در عین حال واقعی، بهره گرفته شود. از یک طرف باید حل مشکل را به کودک آموزش داد، از طرف دیگر این آموزش‌ها باید در محیطی آرام و دوستانه- متناسب با شرایط سنی و رشدی او- و زمانی مطرح شود که هیچ خطری کودک را تهدید نمی‌کند. بیان موقعیت‌های خطرناک در قالب داستان، نمایش و بازی و همراه کردن کودک با قهرمان داستان در مواقع و شرایط خطر و درخواست اظهار نظر و ارائه‌ی راه حل از سوی او ما را در این امر یاری می‌کند. تمرین‌های متفاوت و ساختن موقعیت‌های متفاوت به صورت نمایش یا قصه‌گویی در این مسیر بسیار مؤثر است.

در فرایند آموزش مسائل بهداشتی و ایمنی، باید به رشد جسمی کودک نیز توجه کرد. بی‌شک، تغذیه‌ی سالم در رشد کودک از لحاظ ظاهری و فیزیکی، قدرت یادگیری، تحرک و شادابی، مقاومت در برابر بیماری‌ها و بهداشت روحی و روانی او تأثیر گذار است. بنابراین در تغذیه‌ی سالم کودک نباید از چهار گروه اصلی مواد غذایی- انواع نان و غلات، گوشت قرمز و سفید، لبنیات، میوه‌ها و سبزی‌ها- غافل شد.

