

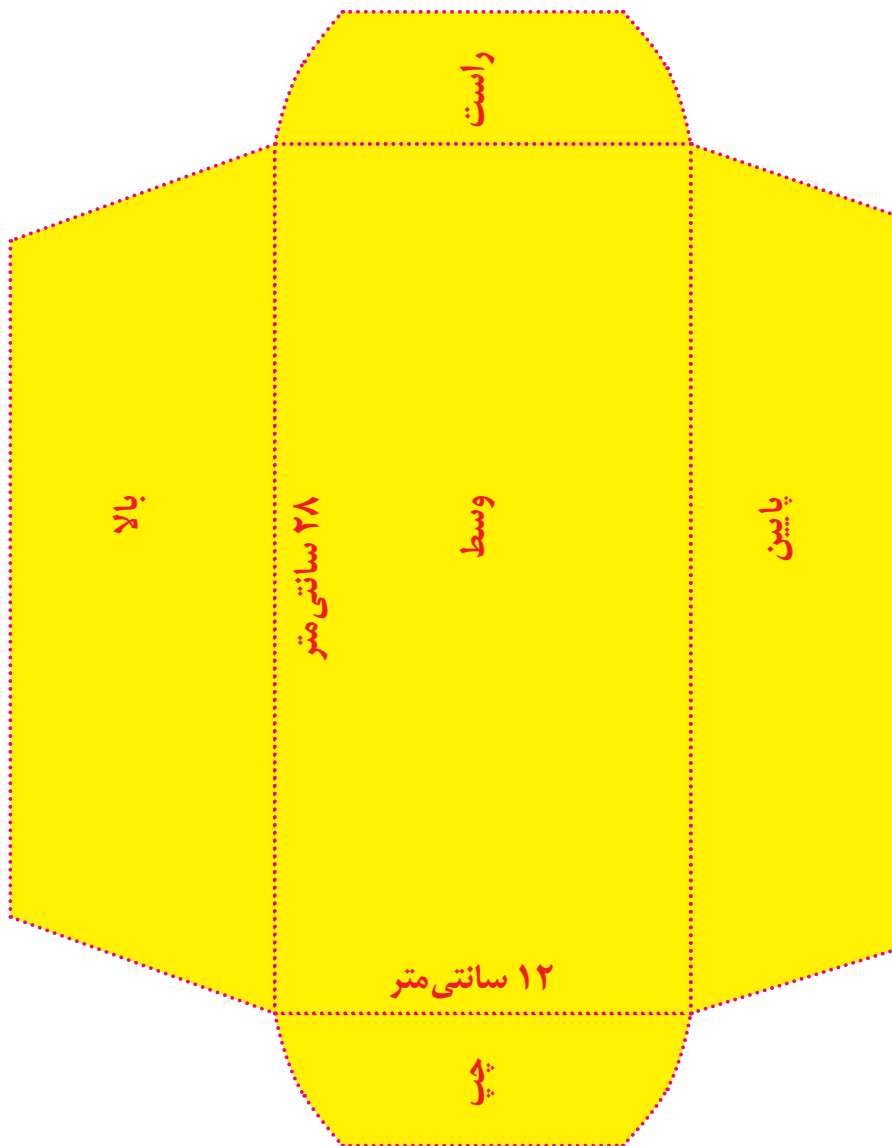
# پیوست ۱



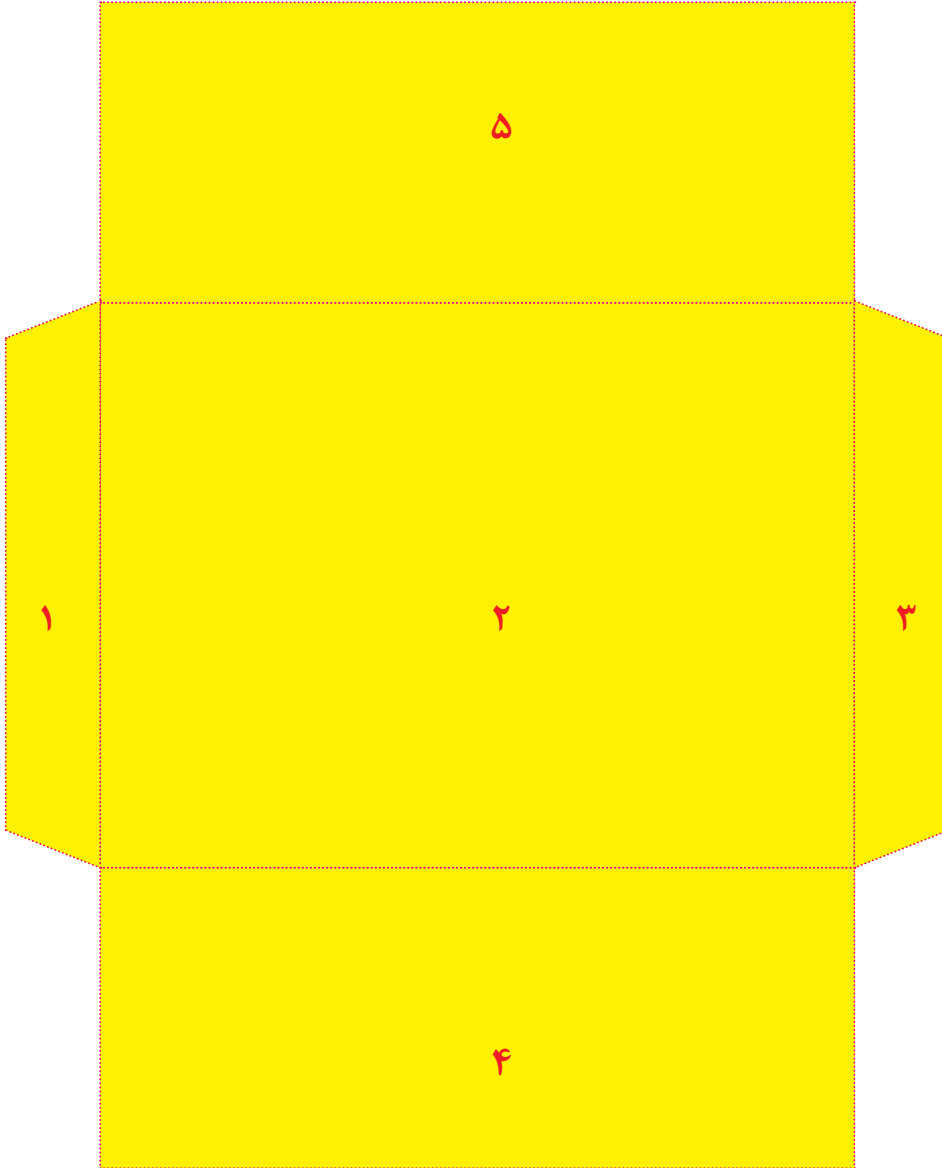
## الگوهای فصل ۴ (کار با کاغذ)

الگوها برای اجرا دوبرابر شود.

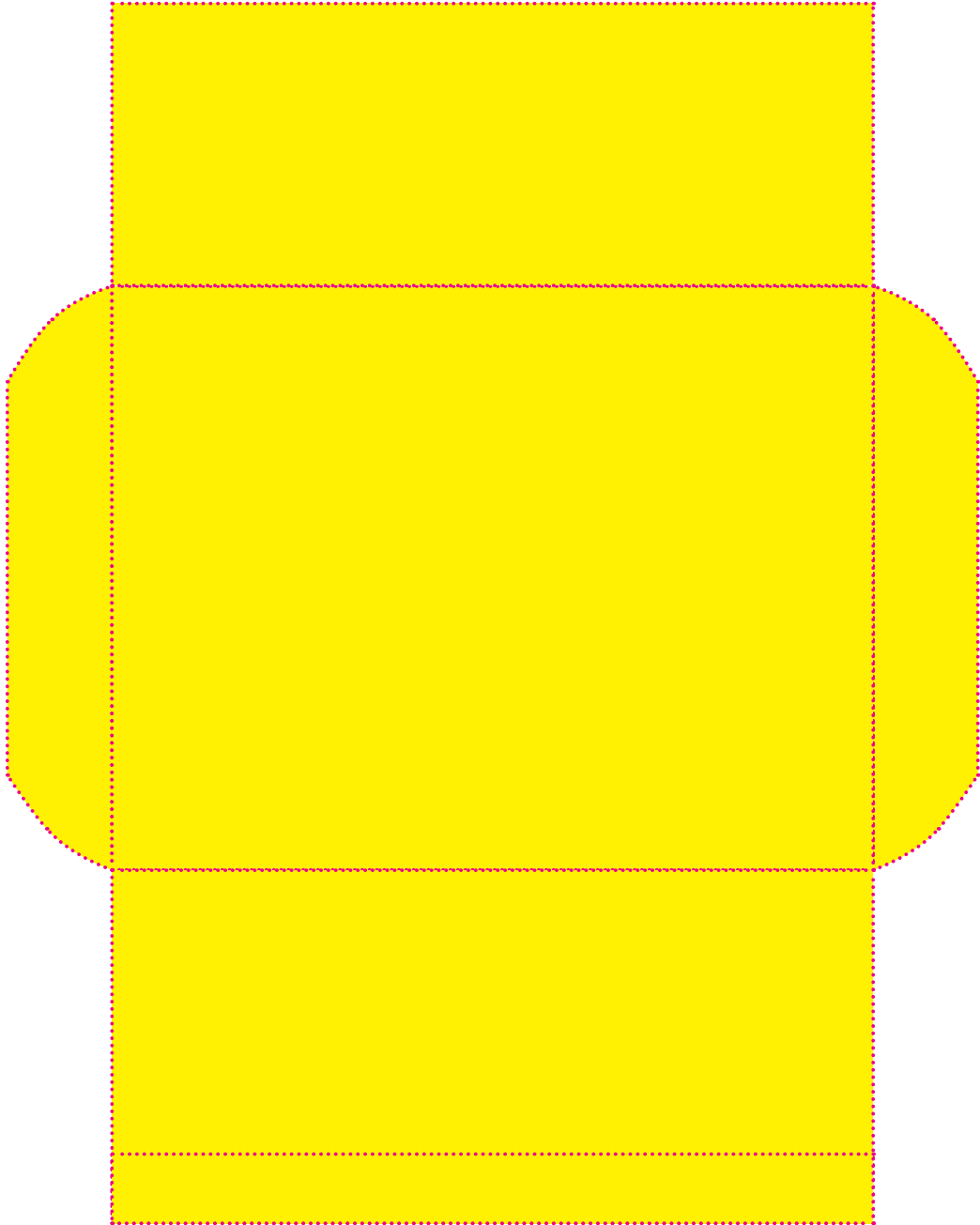
فعالیت ۲ - ساخت پاکت نامه



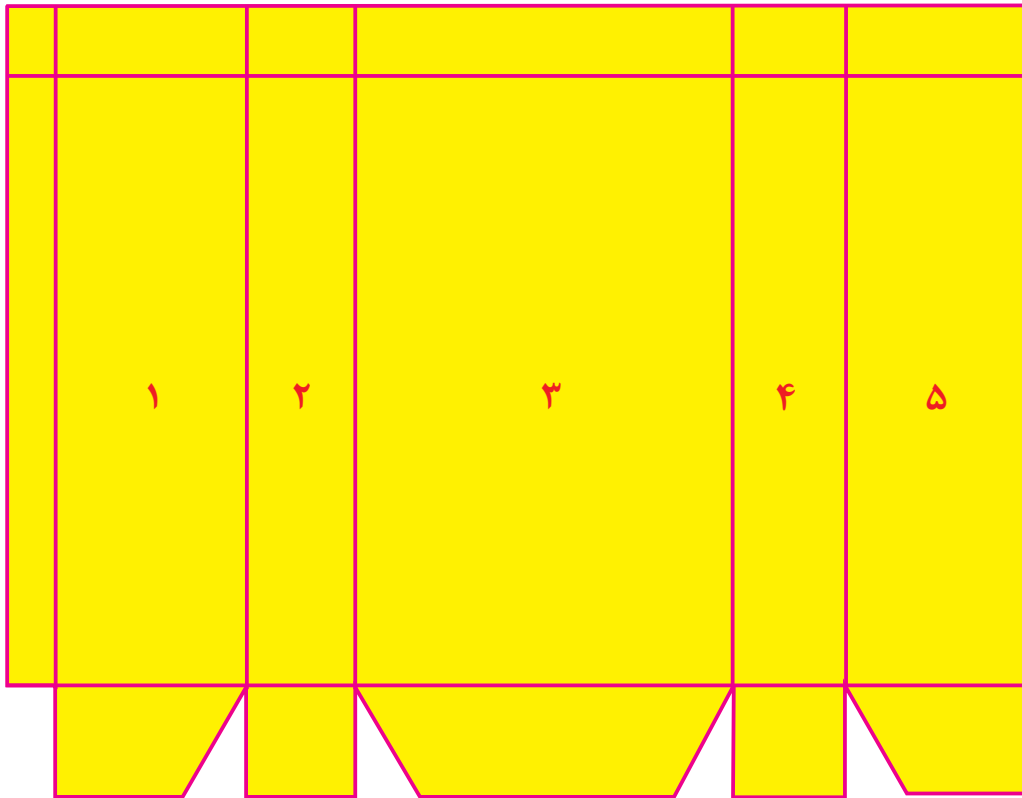
فَعَالِيَت ٣ - سَاخْت پَاكْت كَارْت تَبْرِيك



فَعَالِيَت ٤ - سَاخْت پَاكْت نَامِه اِدَارِي A6



فَعَالِيَت ٥ - سَاخْت پَاكْت خَرِيْد دَسْتَه دَار



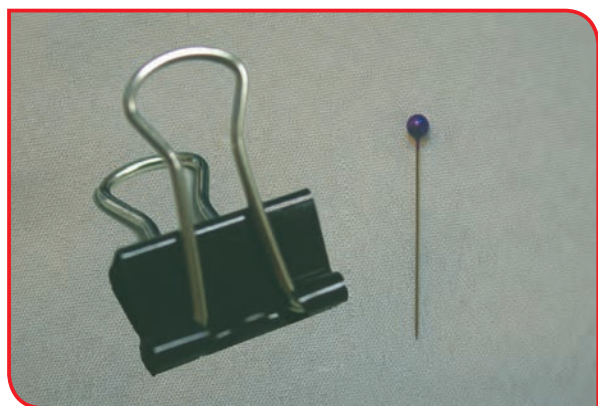
## پیوست ۲



۲- به هنگام تایپ متن حتماً از نگهدارنده قابل تنظیم کاغذ، در کنار مانیتور استفاده شود.



۱- ماوسی انتخاب شود که با دستان دانش آموز هماهنگ باشد.



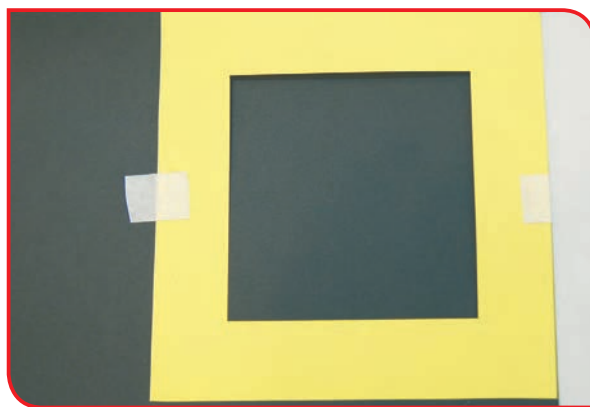
۴- برای وصل کردن الگو به پارچه های مختلف از سوزن ته گرد بزرگ تر، گیره و یا وزنه استفاده شود.



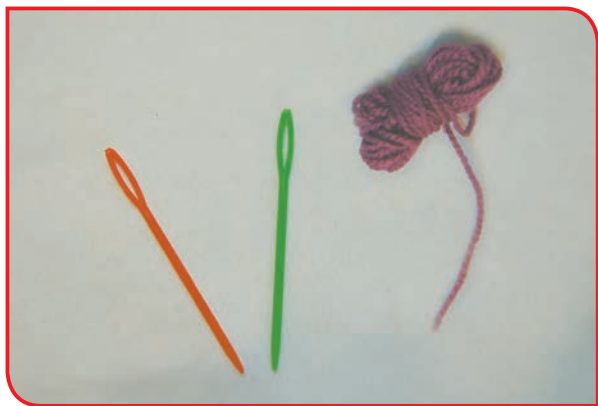
۳- به جای چسب مایع از چسب ماتیکی استفاده شود.



۶- از صابون خیاطی با اندازه بزرگ تر استفاده شود.



۵- از الگوهای مقوایی یا طلقی استفاده شود.



۸- برای دوخت، از سوزن درشت تر و نخ ضخیم تر استفاده شود.



۷- برای تهیه زیر گلدانی از پارچه با بافت درشت تر استفاده شود، تا تار و پود پارچه راحت تر لمس شود.



۱۰- در صورتی که انجام دوخت و دوز بر روی پارچه برای دانش آموز مشکل باشد، از «صفحه دوخت» استفاده شود.



۹- برای ثابت نگه داشتن پارچه، از کارگاه های گلدوزی در اندازه بزرگ تر استفاده شود.



۱۱- برای درست کردن منگوله، از الگوهای بزرگ تر ۱۲- برای چاپ، از شابلون‌هایی با ابعاد بزرگ تر استفاده شود.

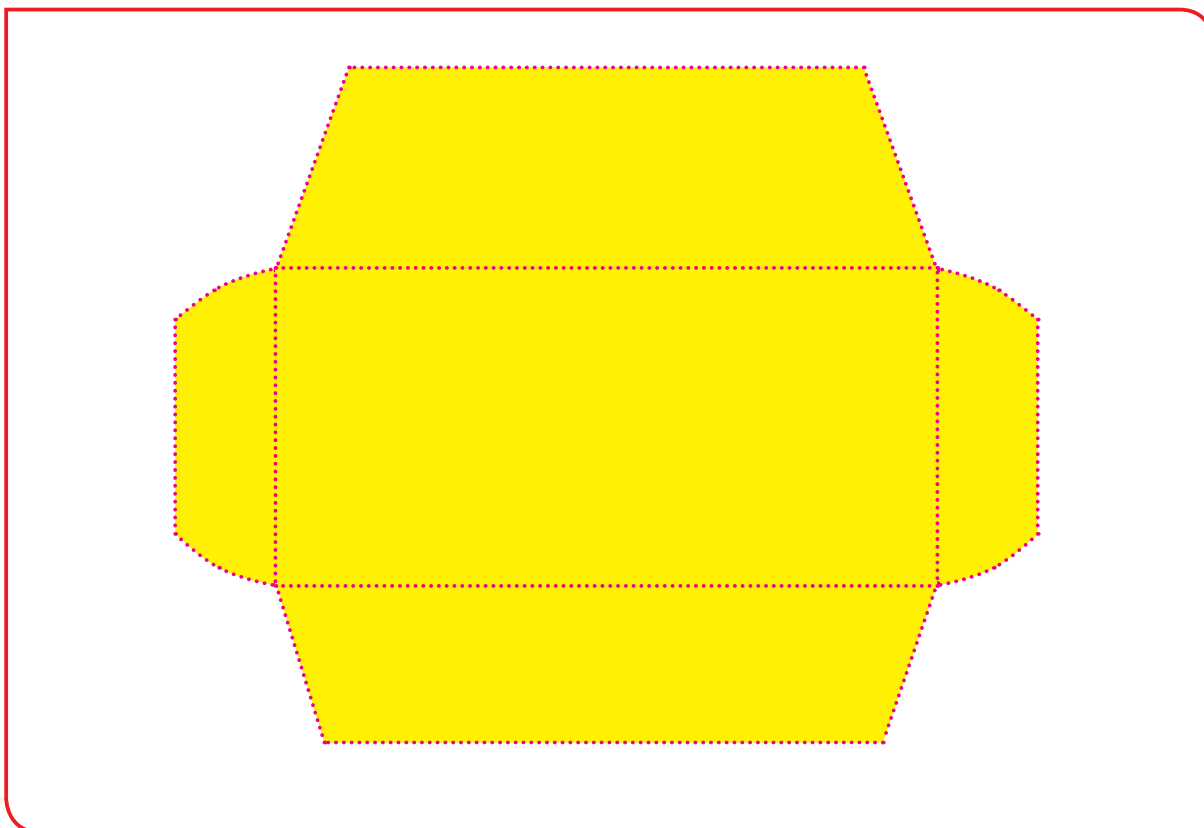
۱۳- برای برش چوب از اره دستی سبک با دسته ضخیم تر استفاده شود.

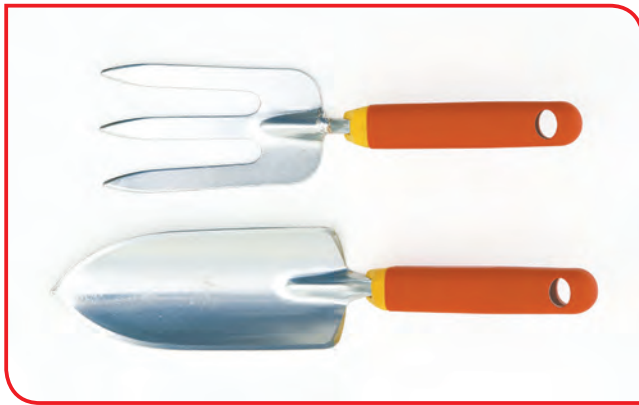
۱۴- برای سنباده کاری، سنباده بر روی یک قطعه چوب چسبانده شود.

۱۵- از چوب‌های نرم برای برش کاری استفاده شود.

۱۶- برای ساختن طرح‌های ساده از چوب‌های بستنی (آبسلانگ)، استفاده شود.

۱۷- در هنگام ساخت پاکت از الگوهای آماده و کاغذهای ضخیم استفاده شود.





۱۸- به جای بیل از بیلچه استفاده شود.



۱۹- به جای کار کردن روی زمین، کاشت بر روی سکو یا گلدانی که بر روی میز قرار داده شده است، انجام شود.



۲۰- به جای استفاده از آبیاش فلزی، از آبیاش پلاستیکی کوچک و سبک استفاده شود.



۲۱- از چاقوی متناسب با وضعیت دست دانش آموز استفاده شود.





۲۲- برای روشن کردن چراغ گاز، از فندک استفاده شود.



۲۳- از قابلمه‌های سبک‌تر استفاده شود.

# پیوست ۳

تمرین‌های حرکتی فصل کار با رایانه:

۱- مطابق شکل، کتاب ضخیمی روی میز بگذارید، آرنج خود را روی آن قرار دهید، با دست دیگر ساعد دست خود را گرفته و به سمت پایین بکشید. چهار شماره بشمارید و سپس ساعد دست خود را به حالت اولیه برگردانید. این کار را چند بار انجام دهید.  
توجه: کشش آهسته و ملایم باشد.



۲- آرنج خود را مطابق شکل به پهلو بچسبانید. ساعد را در حالت مستقیم قرار دهید. یک شیء را در دست نگه دارید. مچ دستتان را به سمت چپ بچرخانید. ۳ شماره نگه دارید و سپس مچ دست خود را به حالت اولیه برگردانید.



**۳-** شیء را به سمت راست بچرخانید. ۳ شماره نگه دارید و سپس مچ دست خود را به حالت اولیه برگردانید. این فعالیت را چند بار تکرار کنید.



**۴-** مطابق شکل ساعد دست خود را بگیرید. ساعد را به سمت بالا خم کنید. چهار شماره بشمارید. ساعدتان را باز کنید. این فعالیت را با دست دیگران هم انجام دهید. می‌توانید چند بار این کار را تکرار کنید.



**۵-** مطابق شکل، روبه‌روی دوست خود بنشینید. کف دست‌ها را مقابل هم قرار دهید. توجه داشته باشید آرنج‌ها ثابت بماند. مچ دست را به سمت روبه‌رو خم کنید. می‌توانید این عمل را مقابل دیوار نیز انجام دهید.

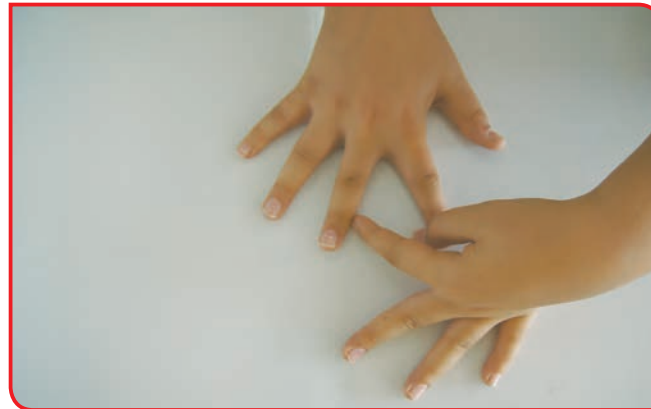


## تمرین‌های حرکتی فصل پوشاک:

۱- دست خود را روی میز بگذارید. مطابق شکل انگشتان خود را دور از هم قرار دهید. ۳ شماره بشمارید. سپس انگشتان را به هم نزدیک کنید. این فعالیت را چند بار تکرار کنید.



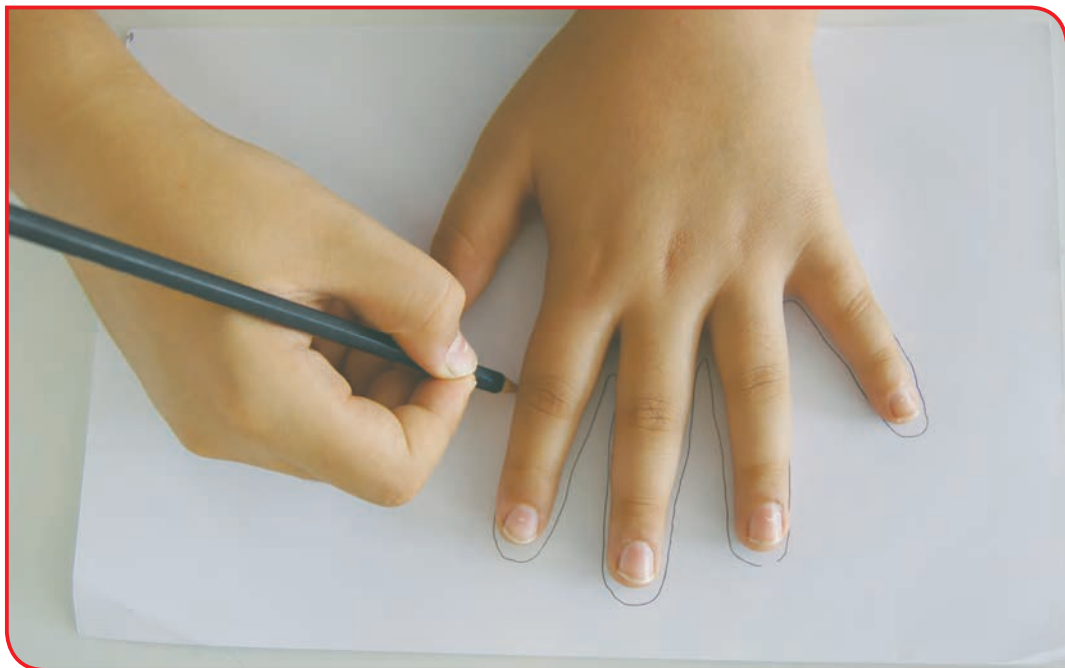
۲- دست خود را روی میز قرار دهید. انگشتان را از هم دور کنید. مطابق شکل با دست دیگر انگشتان را تا جایی که ممکن است از هم دور کنید. ۳ شماره بشمارید. سپس انگشتان را به هم نزدیک کنید. این فعالیت را چند بار تکرار کنید.



۳- کف دست خود را روی میز قرار دهید. مطابق شکل انگشت شست را از انگشتان دیگر دور کنید. ۳ شماره بشمارید. سپس انگشتان را به هم نزدیک کنید. این فعالیت را چند بار تکرار کنید.



۴- کاغذ سفیدی را روی میز قرار دهید. دست خود را روی کاغذ بگذارید. انگشتان را از هم باز کنید و با مداد دور انگشتان خود را خط بکشید.



۵- مطابق شکل نوک انگشت شست خود را در مقابل نوک انگشتان دیگر قرار دهید و شکل دایره درست کنید. ۳ شماره بشمارید. از این فعالیت می توانید برای درست کردن عینک خیالی، استفاده کنید.



## تمرین‌های حرکتی فصل کار با چوب:



۱- مقابل دیوار بایستید.

کف دست‌هایتان را روی دیوار قرار دهید. مطابق شکل یک پا را صاف و به سمت عقب بگذارید.

۳ شماره بشمارید.

پا را تغییر دهید. ۳ شماره دیگر بشمارید.



۲- مانند تصویر روبه‌رو، یک پای خود را روی پله یا آجر قرار دهید و پای دیگر را به صورت صاف به طرف عقب ببرید.

**الف-** پای روی پله را خم کنید، در این حالت پای عقبی کمی با زمین تماس پیدا می‌کند. **ب-** سر و پشت را صاف نگه دارید. چند ثانیه در این حالت بمانید.

**ج-** چند بار این عمل را تکرار کنید.

**د-** این تمرین را با پای دیگر نیز انجام دهید.



۳- روی زانویتان خم شوید و ۳ شماره بشمارید. پایتان را تغییر دهید. این تمرین را چند بار انجام دهید.



## تمرین‌های حرکتی فصل کار با کاغذ:

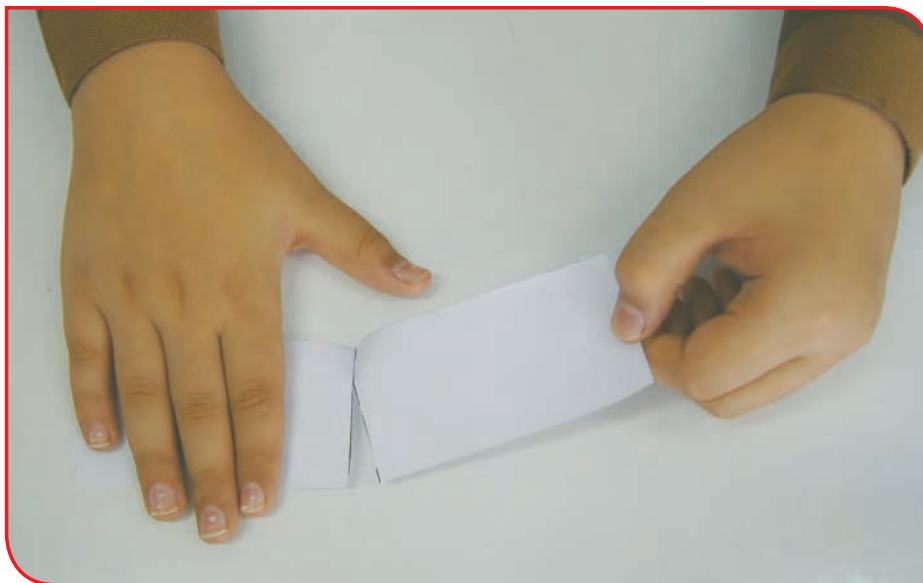
۱- با استفاده از دو دست و یک دست، کاغذ را مچاله کنید.



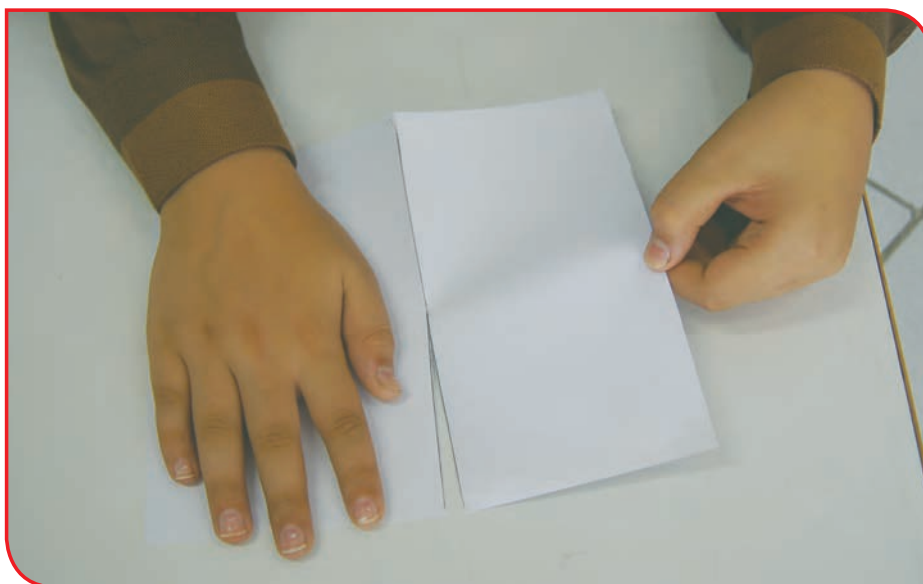
۲- تعدادی کاغذ باطله (بدون مصرف) را بدون هیچ‌گونه نظمی، پاره کنید.



۳- خطی را به اندازه ۵ سانتی متر بر روی عرض کاغذ وصل کنید، سپس کاغذ را از روی خط ترسیم شده پاره کنید.



۴- کاغذ A4 را از عرض، پاره کنید.



۵- دو لبه کاغذ را بر روی هم قرار دهید. سپس کاغذ را تا کنید (از اندازه کوچک به بزرگ).

۶- کاغذ را لوله کنید.

۷- کاغذهای مقوایی را بدون هدف، با قیچی ببرید.

۸- کاغذهای معمولی را، با قیچی ببرید.

۹- ابتدا روی کاغذ و مقوا، خطهایی رسم کنید. سپس با قیچی خطهای ترسیم شده را ببرید.

۱۰- ابتدا خطهای موربی را بر روی کاغذ بکشید. سپس با قیچی آن خطهای مورب را ببرید.



## تمرین‌های حرکتی فصل کشاورزی و دامپروری:

۱- مانند تصویر زیر یک پای خود را روی پله یا آجر قرار دهید و پای دیگر را به صورت صاف به طرف عقب ببرید.

الف- پای روی پله را خم کنید در این حالت پای عقبی کمی با زمین تماس پیدا می‌کند.



ب- سر و پشت را صاف نگه دارید.

چند ثانیه در این حالت بمانید.

ج- چند بار این عمل را تکرار کنید.

د- این تمرین را با پای دیگر نیز

انجام دهید.



۲- به گونه‌ای روی صندلی بنشینید که کف پاها

روی زمین قرار بگیرد.

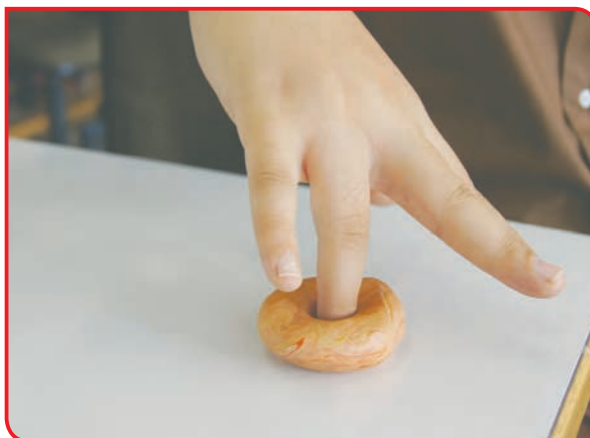
به آرامی یکی از پاها را از روی زمین بلند کنید و تا

ده شماره مطابق شکل نگه دارید. این عمل را با پای

دیگر نیز انجام دهید.

## تمرین‌های حرکتی فصل صنایع غذایی:

۱- دست خود را به حالت قائم نگه دارید. به آرامی انگشتی را که صاف نگه داشته‌اید داخل خمیر فشار دهید.



۲- انگشت شست را داخل خمیری که به وسیله انگشتان نگه داشته‌اید، فشار دهید. تکه‌های خمیر را به وسیله شست پرتاب کنید.



۳- مانند شکل، خمیر را به صورت حلقه در آورید. انگشتان و شست خود را داخل حلقه ایجاد شده قرار دهید و به سمت خارج باز کنید.



۴- کشی را دور انگشت اشاره و انگشت بلند قرار دهید. انگشتان را از هم دور کنید. آنها را صاف نگه داشته یا روی میز قرار دهید.



۵- خمیر را بین انگشت شست و انگشت اشاره نگه دارید و بکشید. این تمرین را با انگشت شست و سایر انگشتان هم انجام دهید.



۶- دست را به صورت قائم نگه دارید. خمیر یا اسفنج خیسی را فشار دهید. سعی کنید برای این کار از تمام انگشتان خود استفاده کنید.



# یادداشت

