

## مراقبت از کودکان

انسان در زندگی با خطرات زیادی روبه رو است. او برای این که بتواند سالم زندگی کند و دچار حادثه‌ای نشود، باید از خود و اطرافیانش مراقبت کند؛ پس لازم است که درباره‌ی خطرات و چگونگی به وجود آمدن آن‌ها آگاهی داشته باشد و راه‌های پیشگیری از آن‌ها را بداند و نکات ایمنی را نیز رعایت کند.

### در کلاس با دوستان گفت و گو کنید

- شما در دوران کودکی با چه خطرانی روبرو شدید؟
- کسانی که مراقب شما بودند، چه نکات ایمنی را رعایت می‌کردند؟

اکنون شما با بعضی از این خطرات و نکات ایمنی مربوط به آن‌ها آشنا می‌شوید.



یکی از مواردی که باید به آن توجه کنید این است که کودکان نباید به وسایل برقی که در حال کار کردن هستند، مثل چرخ گوشت، آب میوه‌گیری یا اتوی داغ دست بزنند؛ زیرا این کار موجب بروز حادثه می‌شود.



در تصویرهای بالا دو کودک را می بینید که هر دو به وسایل تیز و برنده ای مثل چاقو و قیچی دست زده اند. حتماً می دانید که این کار خطرناک است و کودکان باید زیر نظر بزرگ ترها از این وسایل استفاده کنند.



یکی دیگر از نکاتی که باید به آن توجه کرد این است که بعضی از موادّ شیمیایی مثل داروها، موادّ سفید کننده، نفت یا حشره کش‌ها را باید از دسترس کودکان دور نگه داشت؛ زیرا این مواد بسیار خطرناک هستند و موجب مسمومیت شدید می شوند.



همچنین باید به کودکان یاد بدهیم که آتش بازی خطرناک است؛ زیرا ممکن است هنگام روشن کردن کبریت، لباس آن‌ها آتش بگیرد و در نتیجه خودشان و خانه را نیز به آتش بکشند.

## فکر کنید و پاسخ دهید



- ۱- شناخت خطرات و نکات ایمنی آن‌ها چه کمکی به ما می‌کند؟
- ۲- دو مورد از خطراتی را که کودکان در زندگی روزانه ممکن است با آن‌ها روبه‌رو شوند، نام ببرید.
- ۳- چند نوع از مواد شیمیایی را که برای کودکان خطرناک است، نام ببرید.



به تصاویر زیر نگاه کنید و نکات ایمنی مربوط به هر یک را بنویسید.



.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

جمله‌های زیر را بخوانید و مانند نمونه در جای مناسب علامت × بزنید.

غلط	درست
×	

فرض کنید قرار است یک روز از کودک پنج‌ساله‌ای نگهداری کنید. به نظر شما چه خطراتی ممکن است او را تهدید کند؟ کدام نکات ایمنی را باید رعایت کنید؟ سه مورد از این خطرات و نکات ایمنی مربوط به آن‌ها را در زیر بنویسید.

خطر :  
 نکات ایمنی :

خطر :  
 نکات ایمنی :

خطر :  
 نکات ایمنی :



۱ - مانند نمونه در جای مناسب علامت × بزنید.

خرید مواد خوراکی از فروشنده‌ی دوره گرد

غلط

درست



شنا کردن همراه با بزرگ‌ترها

غلط

درست



گرفتن بسته از غریبه‌ها

غلط

درست



۲- به تصاویر زیر نگاه کنید و خطرات هر تصویر را بنویسید :

خطرها : .....

.....

.....



بازی کردن در وسط خیابان

خطرها : .....

.....

.....



بازی و شوخی کردن روی پله‌ها

خطرها : .....

.....

.....



پرتاب کردن ابزار کار



## فصل دوم



# تدبير منزل



## آشپزی روز

امروز قرار است دختر خاله‌های مریم و سارا به خانه‌ی آن‌ها بیایند. تا با کمک هم برای اتاقشان پرده بدوزند.

مریم و سارا به مادر پیشنهاد کردند برای ناهار، کوکوی سبزی درست کنند، تا برای دوختن پرده وقت کافی داشته باشند.

مادر، فهرست مواد لازم برای تهیه‌ی کوکوی سبزی را روی کاغذ نوشت و آن را همراه با مقداری پول به آن‌ها داد و گفت: «به فروشگاه بروید و دقت کنید که به اندازه‌ی پولی که دارید، خرید کنید.»

مریم گفت: «بهتر است ماشین حساب را با خود ببریم و قیمت موادی را که برمی‌داریم با آن حساب کنیم تا از مقدار پولی که داریم بیش تر نشود.»

مریم و سارا به فروشگاه بزرگ محله‌ی خود رفتند. سارا مواد لازم را برمی‌داشت و قیمت آن‌ها را به مریم می‌گفت. مریم هم قیمت هر کدام را به ماشین حساب می‌داد و آن‌ها را باهم جمع می‌کرد. به این ترتیب قیمت تمام موادی را که برداشته بودند با ماشین حساب محاسبه کرد و به سارا نشان داد.

سارا گفت: «بسیار خوب، ما طبق فهرست، مواد لازم را خریده ایم و قیمت آن‌ها هم از پولمان بیش تر نشده است.»

آن‌ها پول موادی را که خریده بودند به صندوق پرداختند و فیش خرید را به مسئول کنترل نشان دادند و به خانه برگشتند. در خانه، با کمک مادرشان مواد را تمیز و جابه‌جا کردند. سپس دست‌های خود را شستند و مشغول آشپزی شدند.

## مواد لازم برای پختن کوکوی سبزی (برای ۶ نفر)

سبزی کوکو (تره، جعفری، گشنیز، شوید)	۱ کیلو
تخم مرغ	۴ تا ۵ عدد
آرد سفید گندم	۱ قاشق سوپ خوری
روغن	به میزان کافی
نمک و فلفل و زردچوبه	به میزان کافی

طرز تهیه :

مریم و سارا پس از پاک کردن سبزی ها آن ها را خوب شستند و ضدعفونی کردند. بعد با کمک مادر و طبق مراحل زیر کوکوی سبزی را پختند.





بعد از آماده شدن غذا، آن ها قطعه های کوکو را در ظرف مناسبی چیدند و تزئین کردند. سپس با کمک یکدیگر، برای همه بشقاب، قاشق، چنگال و لیوان آماده کردند و میز را چیدند. آن گاه میهمان ها را برای صرف غذا دعوت کردند. همه از سلیقه و دست پخت مریم و سارا تعریف کردند. بعد از جمع کردن میز و شستن ظرف ها، آن ها به همراه میهمان ها برای دوختن پرده به اتاق خود رفتند.



## فکر کنید و پاسخ دهید

- ۱- مریم و سارا برای خرید از فروشگاه چه چیزهایی با خود بردند؟
- ۲- چرا مریم و سارا، ماشین حساب را با خود به فروشگاه بردند؟
- ۳- قبل از شروع آشپزی کدام نکته‌ی بهداشتی را باید رعایت کرد؟
- ۴- در دستور پخت غذا، منظور از « به میزان کافی» چیست؟



با نظارت مربی خود برای ۴ نفر یک میز زیبا بچینید و وسایلی را که در چیدن میز به کار بردید، بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

دانش آموزان عزیز، با نظارت مربی خود یک نوع غذای محلی، یعنی غذایی که مخصوص شهر خودتان است، تهیه نمایید و فهرست زیر را کامل کنید.

مواد لازم برای پخت .....

میزان	مواد لازم
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

حالا طرز تهیهی غذای محلی را بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



دانش آموزان عزیز، برای آشپزی یک دفتر تهیه کنید. با نظارت مربی خود، هر ماه یک نوع غذای ساده بپزید و طرز تهیهی آن را در این دفتر بنویسید.

بعضی از غذاهایی که می‌توانید تهیه کنید، عبارت اند از: کوکوی سیب‌زمینی، خوراک لوییا چیتی، سالاد فصل، کشک بادمجان و نرگسی. البته می‌توانید غذاهای محلی شهر خود را نیز تهیه کنید.