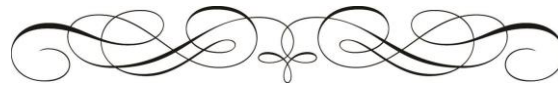




باسمه تعالی

اهداف و سیاست‌های حوزه دانش‌آموزان

تعلیم و تربیت زیستی و بدنی



#### اهداف:

۱. کسب دانش لازم برای رعایت بهداشت فردی و جمعی

۱,۱. درک ویژگی‌های زیستی خود

۱,۲. شناخت نیازهای جسمی و روانی

- تغذیه مناسب
- استراحت و خواب مناسب
- تحرک و ورزش

۱,۳. آشنایی با بیماری‌ها و عوامل بیماری‌زا و نحوه مراقبت در برابر آنها

۱,۴. آشنایی با کمک‌های اولیه

۲. حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی

۲,۱. ورزشی و چالاکتی

- تقویت عضلات و کسب تناسب اندام
- کسب انعطاف پذیری
- فراگیری ورزش به صورت تخصصی
- ✓ یادگیری شنا
- ✓ یادگیری یک ورزش به صورت تخصصی

۲,۲. تفریحات سالم

- انجام بازی‌های حرکتی و دسته جمعی
- آشنایی با مضرات استفاده بیش از حد از بازی‌های رایانه‌ای

۲,۳. ایجاد قدرت کنترل و هماهنگی بین اعضای بدن و ذهن

۲,۴. برگزاری مسابقات ورزشی

۲,۵. آماده سازی برای شرکت در مسابقات ورزشی

۳. حفاظت از محیط زیست و احترام به طبیعت

۳,۱. اردوهای طبیعت‌گردی - کوهپیمایی

۳,۲. آشنایی با حقوق و زندگی حیوانات

۳,۳. آموزش باغبانی و گلکاری