

بارمبندی کتاب جدیدالتألیف آمادگی دفاعی پایه دوم متوسطه سال ۹۳-۹۲

بزرگسالان	روزانه						درس	ردیف
	شهریور		نوبت دوم		نوبت اول			
	عملی	تئوری	عملی	تئوری	عملی	تئوری		
۱/۵		۱	-	۱		۲	امنیت پایدار	۱
۱		۰/۵	-	۰/۵		۲	بسیج، حافظ انقلاب اسلامی	۲
۲		۱	-	۱		۲/۵	حماسه هشت سال دفاع مقدس	۳
۱/۵		۰/۵	-	۰/۵		۱/۵	آشنایی با یادمان های دفاع مقدس	۴
۳/۵		۲	-	۲		۲	جنگ نرم	۵
۳/۵		۱/۵	-	۱/۵		۲	پدافند غیرعامل	۶
۱/۵		۱/۵		۱/۵	-	-	اسوه های صبر و مقاومت	۷
۱/۵		۱		۱	-	-	اقتدار دفاعی	۸
۱/۵		۱/۵		۱/۵	-	-	مهارت های دفاع و رزم	۹
۲/۵		۱/۵		۱/۵	-	-	آشنایی با حوادث کمک های اولیه	۱۰
۲۰	۸	۱۲	۸	۱۲	۸	۱۲	جمع	
۲۰	۲۰		۲۰		۲۰			

نوبت اول: آموزش و تمرین حرکات نظام جمع، آموزش عملی مقابله با آتش سوزی و خاموش کردن آتش، آشنایی با ماسک و آموزش عملی ماسک گذاری و شناسایی جان پناه های موجود در مدرسه

نوبت دوم: قطب نما و اجرای عملی جهت یابی، اجرای عملی تخمین مسافت، آموزش عملی امداد و نجات و کمک های اولیه، اردوی عملی آشنایی با اسلحه و میدان تیر