



الفصل الدراسي
الثاني

درس 1 النظافة
الشخصية
لليافعين

الوحدة الثانية
نظافة اليافعين

الصف
السابع

المادة
التربية
المهنية



ضع علامة (✓) أمام السلوك الصحي، وعلامة (X) أمام السلوك غير الصحي في كل مما يأتي:

استكشف

- 1- (X) تنظيف الأسنان مرة واحدة يومياً قبل النوم فقط.
- 2- (✓) الاستحمام بعد ممارسة الرياضة أو التعرق الشديد.
- 3- (X) ارتداء الجوارب نفسها لأكثر من يومين متتاليين.
- 4- (✓) غسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل تناول الطعام.
- 5- (X) قص الأظافر عندما تصبح طويلة ومتسخة.
- 6- (✓) استخدام المنشفة الشخصية الخاصة بك وعدم مشاركتها مع الآخرين.
- 7- (✓) ترك الطعام مكشوفاً يجذب الحشرات ويساهم في نقل الأمراض.

أدرس الجدول الآتي، وأصل بخط بين كل إجراء من إجراءات النظافة الشخصية والفائدة المتحققة

النشاط 2

الحرف	الفائدة
أ	يمنع تسوس الأسنان ورائحة الفم الكريهة، ويسهم في صحة اللثة
ب	خط الدفاع الأول ضد الجراثيم، ويجب غسلها بانتظام خاصة قبل الأكل وبعده، وبعد استخدام الحمام
ج	يساعد على إزالة العرق والأوساخ والبكتيريا، مما يقلل من فرص نمو الفطريات والروائح الكريهة
د	يساعد على التخلص من رائحة العرق، ويحافظ على الانتعاش
هـ	يمنع تراكم الأوساخ تحتها، ويحافظ على المظهر الصحي
و	يمنع تراكم البكتيريا والروائح الكريهة، ويجب تغيير الملابس المبللة بالعرق فوراً
ز	غسل الشعر بانتظام بشامبو وبلسم مناسبين يجعله صحياً ولامعاً
ح	استخدام غسول مناسب ومرطب ملائم لنوع البشرة يسهم في حمايتها من الجفاف والالتهابات

الإجراء
1. الاستحمام المنتظم
2. تنظيف الأسنان
3. ارتداء الملابس النظيفة
4. استخدام مزيل العرق
5. قص الأظافر
6. تغيير الجوارب يومياً
7. العناية بالبشرة
8. العناية بالشعر





الفصل الدراسي
الثاني

درس 1 النظافة
الشخصية
لليافعين

الوحدة الثانية
نظافة اليافعين

الصف
السابع

المادة
التربية
المهنية



الإجابات (التوصيل الصحيح بين الإجراء والفائدة):

1. الاستحمام المنتظم → ج. يساعد على إزالة العرق والأوساخ والبكتيريا، مما يقلل من فرص نمو الفطريات والروائح الكريهة.
2. تنظيف الأسنان → أ. يمنع تسوس الأسنان ورائحة الفم الكريهة، ويسهم في صحة اللثة.
3. ارتداء الملابس النظيفة → و. يمنع تراكم البكتيريا والروائح الكريهة، ويجب تغيير الملابس المبللة بالعرق فوراً.
4. استخدام مزيل العرق → د. يساعد على التخلص من رائحة العرق، ويحافظ على الانتعاش.
5. قص الأظافر → هـ. يمنع تراكم الأوساخ تحتها، ويحافظ على المظهر الصحي.
6. تغيير الجوارب يومياً → و. يمنع تراكم البكتيريا والروائح الكريهة، ويجب تغيير الملابس المبللة بالعرق فوراً. (تندرج تحت فئة الملابس النظيفة، لكن الفائدة العامة تتطابق).
7. العناية بالبشرة → ح. استخدام غسول مناسب ومرطب ملائم لنوع البشرة يسهم في حمايتها من الجفاف والالتهابات.
8. العناية بالشعر → ز. غسل الشعر بانتظام بشامبو وبلسم مناسبين يجعله صحياً ولامعاً.





الفصل الدراسي
الثاني

درس 1 النظافة
الشخصية
للبافعين

الوحدة الثانية
نظافة اليافعين

الصف
السابع

المادة
التربوية
المهنية



أدرس الجدول الآتي، وأصل بخط بين كل إجراء من إجراءات النظافة الشخصية والفائدة المتحققة

التقويم

1. الفكرة الرئيسية: ما أهمية المحافظة على النظافة الشخصية للبافعين؟

الإجابة: المحافظة على النظافة الشخصية مهمة لأنها:

- تحمي من الأمراض المعدية والالتهابات الجلدية.
- تعزز الصحة النفسية والجسدية.
- تحسن المظهر الشخصي وتعزز الثقة بالنفس.
- تقلل من فرص انتشار الجراثيم والبكتيريا.
- تساهم في بناء عادات صحية تدوم مدى الحياة.

2. التفسير: أذكر فائدة واحدة لكل إجراء من إجراءات النظافة الشخصية الآتية:

(أ) الاستحمام المنتظم:

الإجابة: يساعد على إزالة العرق والأوساخ والبكتيريا مما يقلل من نمو الفطريات والروائح الكريهة.

(ب) غسل اليدين المتكرر:

الإجابة: يعتبر خط الدفاع الأول ضد الجراثيم ويمنع انتقال الأمراض.

(ج) قص الأظافر:

الإجابة: يمنع تراكم الأوساخ والجراثيم تحت الأظافر ويحافظ على المظهر الصحي.

(د) تغيير الجوارب بشكل يومي:

الإجابة: يمنع تراكم البكتيريا والروائح الكريهة في القدمين.

(هـ) استعمال مزيل العرق:

الإجابة: يساعد على التخلص من رائحة العرق ويحافظ على الانتعاش والنظافة الشخصية.





الفصل الدراسي
الثاني

درس 1 النظافة
الشخصية
للباقين

الوحدة الثانية
نظافة اليافعين

الصف
السابع

المادة
التربية
المهنية



3. التفكير الناقد: أكمل الجدول الآتي بإجراءات النظافة الشخصية لدى الباقين، ثم أقيم كيف يسهم كل منها في

تعزيز الصحة الجسدية والنفسية، وأوضح أيها أكثر تأثيراً ولماذا.

أيها أكثر تأثيراً؟ ولماذا؟	كيف يسهم في تعزيز الصحة الجسدية والنفسية؟	الإجراء
الاستحمام المنتظم، لأنه يزيل السبب الجذري للأوساف والجراثيم والعرق، وبدونه تفقد باقي الإجراءات فعاليتها.	يمنع التهابات الجلد والروائح الكريهة، ويعزز الثقة بالنفس والمظهر اللائق.	ارتداء الملابس النظيفة
	يزيل البكتيريا والعرق، يمنع الأمراض الجلدية، يشعر الشخص بالانتعاش والراحة النفسية.	الاستحمام المنتظم
	يمنع انتقال العدوى والأمراض الهضمية والتنفسية، ويوفر شعوراً بالأمان الصحي.	غسل اليدين
	يمنع قشرة الرأس والالتهابات، ويعزز المظهر الجذاب والثقة بالنفس.	العناية بالشعر
	يحمي من الجفاف والالتهابات، يحسن نضارة البشرة والمظهر العام.	العناية بالبشرة

