



الفصل الدراسي
الثاني

درس 2 وسائل
العناية بالنظافة
الشخصية

الوحدة الثانية
نظافة اليافعين

الصف
السابع

المادة
التربوية
المهنية



التقويم

1. الفكرة الرئيسية:

- أ- ما الخطوات الصحيحة لتنظيف الأسنان باستخدام الفرشاة؟
الإجابة: **غسل الأسنان بانتظام باستخدام فرشاة ومعجون مناسبين، مع تنظيف جميع الأسطح وخاصة بعد الوجبات.**
- ب- كيف يؤدي الاستحمام بطريقة صحيحة ومفيدة للجسم؟
الإجابة: **باستخدام الماء الفاتر والصابون المناسب، وتنظيف جميع أجزاء الجسم، وتجفيف الجسم بلطف بعد الانتهاء.**
- ج- ما الطريقة السليمة لغسل الشعر وضمان نظافته وصحة فروة الرأس؟
الإجابة: **تبليل الشعر بالماء الفاتر، وضع كمية مناسبة من الشامبو، تدليك فروة الرأس بأطراف الأصابع بحركات دائرية، شطف الشعر جيداً، واستخدام البلسم إذا لزم الأمر.**
- د- ما الأسلوب الصحيح لاستخدام مزيل رائحة العرق؟
الإجابة: **وضعه على جلد نظيف وجاف، وتركه ليجف تماماً قبل ارتداء الملابس.**

2. التفسير: أفسر أهمية كل مما يأتي:

- أ- لا يوضع الغطاء على فرشاة الأسنان مباشرة بعد الاستخدام.
الإجابة: **حتى تسمح للفرشاة أن تجف تماماً، مما يمنع نمو البكتيريا والعفن عليها.**
- ب- حثرت فرشاة الأسنان لتجف وهي في وضع رأسي.
الإجابة: **حتى يتسنى للماء أن يخرج منها ولا يتجمع في قاعدة الشعيرات، مما يساعد على جفافها الكامل ويمنع تراكم البكتيريا.**
- ج- تجنب تمشيط الشعر المبلل.
الإجابة: **لأن الشعر يكون أكثر هشاشة وعرضة للتكسر والتلف عندما يكون مبللاً.**
- د- تجنب فرك الجسم بشدة أثناء تجفيفه بعد الاستحمام.
الإجابة: **حتى لا يتسبب في تهيج الجلد أو إتلافه، وكفي التنشيف بالتربيت بلطف.**





الفصل الدراسي
الثاني

درس 2 وسائل
العناية بالنظافة
الشخصية

الوحدة الثانية
نظافة اليافعين

الصف
السابع

المادة
التربوية
المهنية



- هـ-ترك مزيل رائحة العرق ليجفَ تماماً قبل ارتداء الملابس.
الإجابة: حتى لا يلتصق بالملابس ويسبب بقعاً، ولضمان فعاليته الكاملة على الجلد.



بسملة
نلهمك لتبتدع...!

