

الوحدة الأولى

صحتي وسلامتي





- أهداف الوحدة
- يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:
 - تقدر أهمية نظافة الجسم.
 - تعطي أمثلة على بعض المشكلات التي تحدث للشعر.
 - تحرص على سلامة عينيها.
 - تنظف أذنيها بشكل سليم.
 - تحافظ على نظافة فمها وأسنانها.

وضع الدين الإسلامي منهجاً متكاملأ لحفظ صحة الإنسان، فشرع لنا النظافة، وحثَّ على غسل الجسم باستمرار، وجعل الوضوء شرطاً لصحة الصلاة. والفتاة لن تكون حسنة المظهر ما لم تكن نظيفة، حتى وإن تعطرت بأفضل وأجود أنواع العطور.



نشاط
- ١ -



ماذا يحدث إذا لم نستحم؟ قارني بين الصورتين. واذكري أيهما أفضل.

إذا لم نستحم سوف تنتشر منا رائحة العرق الكريهة وسيظل شكلنا قبيحاً متسخاً.

الصورة الثانية أفضل؛ لأنها تدل على الاستحمام والنظافة التي يحثنا عليها ديننا.



طريقة الاستحمام:



أقرئي العبارات التالية، ثم اكتبي رقم كل صورة في المربع المناسب لها:

- ١ تُجهز أدوات الاستحمام.
- ٢ يُدعك الجسم بليفة ناعمة ابتداءً من الوجه، ثم خلف الأذنين والرقبة، حتى نهاية الجسم.
- ٣ تُنظف القدمان جيدًا، خاصة ما بين الأصابع وحول الأظافر والكعبين.
- ٤ يُشطف الجسم جيدًا للتخلص من الصابون، ويجفف بمنشفة خاصة.
- ٥ تُرتدى الملابس النظيفة، الداخلية والخارجية.
- ٦ تُستخدم بعض الكريمات الخاصة بالجلد لترطيبه.

تخيلي أنك صحفية في مدرستك ، واجمعي آراء زميلاتك
عن فوائد الاستحمام ، والأضرار الناتجة عن إهماله :



أضرار عدم الاستحمام

وجود روائح كريهة.
وجود حشرات في الرأس.
وجود الجراثيم والفطريات.
وجود القشرة.

فوائد الاستحمام

انتشار رائحة طيبة منبعثة من
الجسم.
يمنع وجود الجراثيم والفطريات.
يمنع وجود القشرة في الشعر.



تقليم أظفرك كلما طالت .



تأملي هذه الصورة ، ثم علقي عليها .

قضم الأظافر بالأسنان يضر بالصحة؛ لأنه
ينقل الجراثيم من الأظافر للفقم مما يصيب
الإنسان بالأمراض.





الشعر من أهم مظاهر الجمال التي تحرص الفتاة عليه، وهو جزء من جسم الإنسان، يرتبط بخلايا الجلد ويتغذى منه، كما ترتبط صحة الشعر بالتغذية المناسبة الجيدة، والشعر النظيف السليم هو تاج الفتاة، فمن منا تستغني عن تاجها الذي تتزين وتتجمل به؟!




ليبدو شعرك جميلاً مثل شعري، اتبعي مايلي:



مشطي شعرك من جذوره إلى أطرافه؛ لأن ذلك ينشط الدورة الدموية في الرأس. 

خصصي مشطاً من النوع الجيد لاستعمالك الشخصي تكون أسنانه ناعمة؛ حتى لا يخدش فروة الرأس. 

احذري استعمال الصبغات الصناعية في تلوين شعرك لأنها مضرّة، ومن الأفضل استعمال الصبغات الطبيعية كالحناء. 

صلي كل مرحلة من مراحل غسل الشعر بالصورة المناسبة لها :



تُجهز الأدوات الضرورية لغسل الشعر،
(الشامبو - منشفة ناعمة - ماء دافئ).



يُبلل الشعر بالماء الدافئ ثم يُضاف إليه الشامبو،
وتُدلك فروة الرأس بأطراف الأصابع.



يشطف الشعر بالماء الدافئ.



يُجفف الشعر بمنشفة، ويضغط عليه برفق.



يُسرح الشعر قبل جفافه؛ ليعطي شكلاً مرتباً
ومنظماً.



إليك بعض الأطعمة المفيدة للشعر :



نشاط

-٣-



قومي بجمع
صور لأغذية
مفيدة للشعر.



ضعي علامة (✓) في المكان المناسب:

أبداً	أحياناً	دائماً	العارة
			١- أشكر الله على نعمة الشعر.
			٢- أغسل شعري أسبوعياً.
			٣- يبدو شعري لامعاً.
			٤- أتناول الأغذية المفيدة لشعري.
			٥- أضع الزيوت على شعري.
			٦- أعاني من مشكلة القشرة في شعري.
			٧- يوجد في شعري حشرة القمل.



ناقشي مع مجموعتك في الصف الجدول السابق، ثم دوني ما توصلتَ إليه من نتائج.

.....

.....

اكتبي فقرة، تتحدثين فيها عن مشكلة عانى منها شعرك، وكيف استطعت حلها.

.....

.....

قال الله تعالى: ﴿الرَّبِّ اجْعَلْ لَنَا عَيْنَيْنِ﴾ سورة البلد آية (٨) لقد أنعم الله علينا بنعمة البصر، التي تمكننا من إحصار ما حولنا وتأمل جمال ما خلق الله، لذا ينبغي علينا شكره على هذه النعمة العظيمة والمحافظة عليها باتباع ما يلي:



أولاً: العناية بالعينين:



الوضوء يساعد على ... نظافة ... العينين.

مسح العينين بالقطن ... المغموس بالماء المعقم.



عدم لمس العينين باليدين وهما متسختان.

استعمال ... منشفة ... نظيفة خاصة بكل شخص.



ثانياً: حماية العينين من الأخطار:



في الجدول التالي سلوك قد يصدر من البعض، ما رأيك فيه؟ وكيف تحمين عينيك منه؟

السلوك	رأيك فيه	الحماية منه
١- الركض وأنت تحملين أدوات جارحة أو حادة.	تصرف خاطئ	بالبعد عنه
٢- اللعب بالألعاب النارية.	شيء خطير	بالبعد عنه
٣- التحديق في الشمس مباشرة.	تصرف خاطئ	بالبعد عنه
٤- اللعب بأقلام الليزر.	شيء خطير	بالبعد عنه
٥- لبس النظارات الشمسية رديئة الصنع.	شيء خطير	بالبعد عنه
٦- لبس النظارات الطبية الخاصة بالآخرين.	تصرف خاطئ	بالبعد عنه

دعك عينيك بشدة يؤذيها.

التبهي

نشاط
-٤-

هل تعلمين
أهمية العينين
في حياتك؟



أغلقي عينيك لحظات
وامشي داخل الغرفة....
ماذا سيحدث لك؟



لن أرى شيئاً، ويمكن أن أتعرض للسقوط.

ثالثاً : ممارسة العادات الحسنة التي تساعد في المحافظة
على سلامة العينين والتي منها ما يلي:



١ تناول الأغذية التي تساعد على سلامة الإبصار لاحتوائها
على فيتامين (أ) ، مثل : الجزر.....



٢... النوم... الكافي .



٣ مراجعة... طبيب... العيون عند الشعور بألم .



٤ عدم التحديق في . الحاسوب . أو التلفاز مدة طويلة .



٥.. الإضاءة.. الجيدة عند القراءة .



٦ الابتعاد عن الأماكن التي يكثر فيها... الدخان...



نشاط
-5-



من خلال ذكر العادات الحسنة السابقة، استنتج العادات السيئة التي تضر بالعينين .

.. لمس العينين بأيدي متسخة، النوم الغير الكافي، دعك العينين بشدة، عدم ..
..مراجعة الطبيب عند الشعور بالألم، التحديق بالتلفاز لمدة طويلة، عدم ..
..الجلوس في الضوء الجيد أثناء المذاكرة، التواجد في أماكن بها أتربة ..
.....وغبار.....

رابعاً: زيارة طبيب العيون؛



إذا كنت تشعرين بالصداع بعد مشاهدة التلفاز أو عند قراءة كتاب أو مجلة، أو كان لديك احمرار أو غشاوة تمنع عنك الرؤية الصحيحة فيجب إخبار والديك ليذهبا بك إلى طبيب العيون لإجراء اختبار للعينين، وهذا الاختبار لا يسبب أي ألم، وعلى ضوئه يحدد الطبيب العلاج المناسب .

لبس النظارة الطبية عند الاحتياج إليها يحافظ على سلامة العينين .

فائدة



انظري إلى الصور، واقربي ما فيها من حوار:



ذهبت سارة إلى
الطبيب المختص.

ناديتك كثيراً.
ألم تسمعي؟

سارة... سارة



الحمد لله أن يسّر لي
علاج أذني، وأصبحت
أسمع جيداً.

ابنتك تعاني من ضعف
السمع لوجود سوائل في الأذن نتيجة
لإصابتها المتكررة بالزكام وإهمال
علاجها. لا تقلق - بإذن الله -
يمكن علاجها.



قدمي نصائح لزميلاتك للمحافظة على سلامة الأذنين.

.. حافظي على أذنيك. بالبعد عن الأصوات العالية. أو العبث فيها مع الالتزام بتعليمات ..
..... الطبيب في حالة الإصابة بالزكام لعدم تأثر الأذن.

ضعي خطأ تحت العادات السيئة التي تؤدي إلى ضعف السمع:

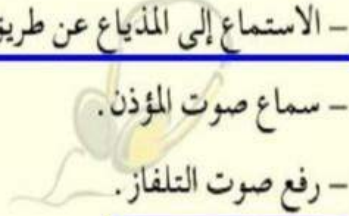
- الاستماع إلى المذياع عن طريق سماعة الأذن.

- سماع صوت المؤذن.

- رفع صوت التلفاز.

- الصراخ في الأذن بقوة.

- التحدث بصوت هادئ.



نظافة الأذنين

يساعد الرضوء الصحيح على نظافة
الأذنين.



جففي أذنيك من الخارج بعد الاستحمام وذلك
بلف ... مناديل ... على إصبع اليد.



لسلامة أذنيك:



لا تفعل



- ١ - استخدام أعواد الأذن في تنظيف أذنيك .
- ٢ - إدخال أي جسم صلب داخل الأذن .
- ٣ - الاستماع إلى الأصوات العالية .
- ٤ - دخول الماء في أذنيك عند الاستحمام .
- ٥ - سماع ما نهى الله عنه .

افعل



- ١ - الدعاء إلى الله أن يديم عليك نعمة السمع بقول: (اللهم متعني بسمعي وبصري، واجعلهما الوارث مني) . (أخرجه الترمذي برقم ٣٦٠٤) .
- ٢ - سماع الكلام الطيب .
- ٣ - الحرص على زيارة الطبيب عند الإحساس بالمشكلة في أذنيك .
- ٤ - الحرص على نظافة الأذنين بطريقة آمنة .

كيف يعرف الشخص الأصم وجود شخص يطرق الباب؟



من ظله تحت الباب.

العناية بالفم والأسنان



جمال ابتسامتك يتأثر بمظهر أسنانك .



الغذاء المتوازن أساس نمو الأسنان السليمة .



فوائد الأسنان:



نشاط -٧-

مِيزِي العادات الحسنة من العادات السيئة والتي لها تأثير مباشر على صحة الأسنان، وذلك كما في المثالين الأول والثاني:

- ١ - أكل الفواكه بدلاً من السكريات . (عادة حسنة) .
- ٢ - الإكثار من شرب المشروبات السكرية المحفوظة أو المشروبات الغازية . (عادة سيئة) .
- ٣ - استخدام الأسنان لتكسير المكسرات أو فتح العلب . (عادة سيئة) .

- ٤ - تنظيف الأسنان بعد تناول الوجبات وقبل النوم. (.. عادة حسنة ..)
- ٥ - شرب عصير الفواكه الطبيعية دون إضافة السكر. (.. عادة حسنة ..)
- ٦ - تناول الأطعمة والمشروبات الباردة والساخنة بصورة متعاقبة .
- (.. عادة سيئة ..)
- ٧ - أكل الحلويات وأطعمة التسالي بكثرة. (.. عادة سيئة ..)
- ٨ - تناول التفاح والجزر عند الشعور بالجوع. (.. عادة حسنة ..)
- ٩ - أكل المكسرات والفواكه المجففة، مثل: الزبيب بدلاً من الحلويات.
- (.. عادة حسنة ..)
- ١٠ - زيارة طبيب الأسنان بصورة دورية. (.. عادة حسنة ..)

تنظيف الأسنان:



أولاً: بالفرشاة والمعجون:

لتنظيف الأسنان بطريقة صحيحة، ينبغي وضع قليل من معجون الأسنان على الفرشاة واتباع الخطوات التالية:



تُنظف الأسنان... العلوية... من... أعلى... إلى أسفل.

تُنظف الأسنان... السفلية... من... الأسفل... إلى أعلى.





تُنظَّف الأسنان منالداخل.....

يُنظَّفخلف..... الأسنان .



نشاط
-٨-

ما الضرر الذي قد يصيبك إذا استعملت فرشاة الآخرين؟

...تساعد على انتقال الأمراض والجراثيم التي تعلق
...بفرشاة الآخرين عند تنظيفهم أسنانهم إلي.....



ثانياً: بالسواك:



السواك : عود من شجرة تُسمى الأراك، يُستخدم لتنظيف الأسنان .

استشهدي بدليل من السنة على أهميته وفضل استعماله .

عن عائشة رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب".

كيف يستخدم السواك؟

يفضل استخدام السواك قبل جفافه، كما يفضل تعرية الأجزاء الصلبة المحيطة بالأياف، ثم يتم تليين الألياف عن طريق اللعب، وبعدها تبدأ بتنظيف اللثة والأسنان بشكل دائري مع الحذر من التعامل مع الأسنان بشكل أفقي بالسواك، يتم تنظيف الفك العلوي من الأعلى إلى الأسفل والفك السفلي من أسفل لأعلى، كما يجب تنظيف كل الأسطح الأمامية والخلفية، ويستخدم السواك خمس مرات يومياً، ويفضل تجديد الألياف يومياً.

بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة أو السواك، يُفضل استخدام الخيط الطبي؛ للتخلص من الطعام الملتصق بين الأسنان، ولاستخدام الخيط الطبي بطريقة صحيحة



يجب شدّه، وإدخاله برفق بين الأسنان إلى الأعلى والأسفل، وتكرار هذه العملية على الأسنان كلها مع المضمضة المستمرة بالماء.



ينبغي تغيير فرشاة الأسنان كل ثلاثة أشهر، مع تجنب الفرشاة ذات الشعيرات الصلبة المتساقطة؛ حتى لا تجرح اللثة. كما ينبغي قص أطراف السواك بعد كل استعمال.



علقي على هذه الصورة. أسنان صفراء نتيجة لعدم تنظيفها، .. وبسبب شرب القهوة والشاي. ...



أفكار بسيطة للمحافظة على الأسنان

استخدام العلك قليل
السكر؛ لتنشيط الغدد
اللعابية.

استخدام المناديل
الورقية؛ لمسح
الأسنان.

المضمضة بالماء والملح؛
لتطهير الأسنان.

تنظيف الأسنان بعد
تناول الأغذية اللزجة.

استعمال الماصة عند
شرب العصائر.



الأسس الأولية للوقاية من التسوس؛



١) الحرص على تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم.....

٢) استعمال معجون يحتوي على... الفلورايد.....



٣) التقليل من تناول... الحلويات... و... السكريات....



تناول كمية كافية من الفواكه والخضراوات الطازجة يومياً؛ لاحتوائها على فيتامين (ج) والذي يحافظ على صحة اللثة وقوتها.



نشاط

-١٠-



أكملي العبارة التالية، ولتكن شعاراً لك في حياتك .
يزداد بريقي مع أصدقائي .



٣٣

تطبيقات عامة



١: صلي التصرفات الخاطئة أو الصحيحة بما ينتج عنها:

عين نورة مصابة



١: عبد المجيد يستحم دائماً

٢: عبد المجيد ولد نظيف



٢: نورة تُدخِل في أذنها مشبك ثياب

٣: نورة، أذن نورة، وفقدت السمع



٣: تلعب نورة بالألعاب النارية

٢٠ : انصحي زميلاتك في المحافظة على أسنانهن عن طريق التعليق على الصور التالية:



٢١ : عللي:

... عليك بزيارة الطبيب: ... الحليب يقوي الأسنان ... يجب تنظيف الأسنان بانتظام.

- ٢٢ : اعللي:
- ١ وضع كريمات على الجسم بعد الاستحمام. لتلطيف الجسم، وحماية البشرة من التشقق.
- ب تمشيط الشعر من جذوره إلى أطرافه يومياً. لأن تمشيط الشعر ينشط الدورة الدموية.
- ج عدم فرك الشعر بالمنشفة أثناء تجفيفه. حتى لا يتكسر الشعر أثناء تجفيفه ويتلف.

٢٣ : ضعي خطأ تحت السلوك السليم لصحة الأسنان في الجمل التالية:



- ١ تنظيف الأسنان بعد الوجبات بالسواك أو الفرشاة.
- ب أكل السكريات بكثرة.
- ج زيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر.
- د تكسير المكسرات وفتح العلب بالأسنان.
- ه تناول الخضراوات والفواكه والأجبان والأسماك واللحوم، وشرب الكثير من الحليب.

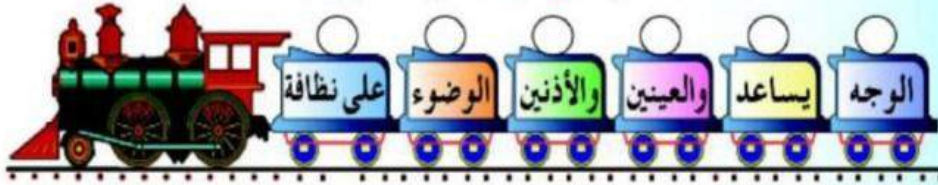
٥: رتبي الجمل التالية، ثم أعيدي كتابتها :



..... الحذر من النظر إلى أشعة الشمس.....



..... ابتعدي عن الأصوات العالية.....



..... الوضوء يساعد على نظافة الوجه والعينين والأذنين.....



٦: صححي العبارات التالية :

١- عدد مرات الاستحمام في الشتاء أكثر من الصيف .

..... عدد مرات الاستحمام في الصيف أكثر من الشتاء.....

٢- نستخدم أعواد الأذن لتنظيفها من الداخل .

..... نستخدم أعواد الأذن لتنظيفها من الخارج.....

٣- يُعتبر الفلور عاملاً مساعداً على تسوس الأسنان .

..... يُعتبر الفلور عاملاً مساعداً على مقاومة تسوس الأسنان.....



اشطبي الكلمات المدونة أسفل الجدول عمودياً أو أفقياً لتتبقى لديك جملة مفيدة ، ثم اكتبها :

أ	ل	أ	س	ن	ا	ن
ن	ل	ف	س	ر	ا	ك
س	م	ن	ر	ج	ع	م
و	آ	ل	ع	ا	ب	ة
س	ل	ح	ي	ر	ج	س

الأسنان - معجون - تسوس - جير - ألعاب - سواك .

الجملة المفيدة: الفم مرآة الجسم.

ب) اكتب نصيحة من الحروف المتسلسلة أمامك ، ثم اقرئها على زميلاتك :

(ح)	(ي)	(ن)	(ن)	(ي)
↓	↑	↓	↑	↓
(ا)	(ل)	(ظ)	(ي)	(ك)
↓	↑	↓	↑	↓
(ف)	(ع)	(ا)	(ع)	(ع)
↓	↑	↓	↑	↓
(ظ)	(ي)	(ف)	(ة)	(ي)

حافظي على نظافة عينيك.

الوحدة الثانية

مساكني





يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تبين أهمية النظافة في المسكن .
- تحرص على التهوية الجيدة في غرفتها .
- تطبق ترتيب السرير على أنموذج ، كما شاهدت ذلك من المعلمة .
- تنظم المكتب المعروض أمامها .

أهداف
الوحدة



تُعدّ الغرفة النظيفة المرتبة مكاناً ملائماً للإقامة والدراسة أو التسلية أحياناً، لذا ينبغي عليك أن تكوني مسؤولة عن نظافة وتنظيم غرفتك باستمرار، فبقليل من العناية اليومية تصبح غرفتك الخاصة نظيفة ومرتبة دائماً.



تتويج مكونات غرفة النوم

تهويتها وتنظيمها:



احتارت سعادتي ترتيب غرفتها، ساعديها حتى تتمكن من تنظيمها مرتبة الخطوات التالية حسب أولويتها:

السرير - الدولاب - المكتب
- الشباك - الستائر -
السجادة.

٥ اكنسي أرضية الغرفة.

٤ ضعني فرش السرير في تيار هوائي معرض للشمس.

٢ أزيلني الغبار من النوافذ والأثاث.

١ أزيلني الستائر، وافتحي نوافذ غرفة النوم.

٣ علقي الملابس على المشجب.



يمكن استخدام المكنسة الكهربائية لتنظيف السجاد والأثاث والنوافذ .

ترتيب السرير:



سارة تقوم بترتيب سريرها يومياً قبل الذهاب إلى المدرسة متبعة الخطوات التالية:



٣- تهزُّ المخدات ثم تُعيدها إلى مكانها.



٢- تُغطي سريرها بالغطاء الخارجي.



١- تُرتب مفرش السرير

نشاط
١-



اتبعي السهم لتحصلي على مثل، اكتبيه، ثم ناقشي معناه مع معلمتك .
المثل : لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.....

العناية بالمكتب:



لتمكني من استخدام مكتبك في كتابة ما عليك من واجبات مدرسية، ومراجعة دروسك بيسر وسهولة، ينبغي عليك العناية به باتباع مايلي:

- ١ ضعني الإضاءة على الجهة اليسرى من المكتب.
- ٢ حافظني على نظافته بالتخلص من بقايا بري الأقلام.
- ٣ تجنبي الأكل والشرب عليه.
- ٤ أعيدي تنظيم الكتب والأقلام عند الانتهاء من استخدامها.
- ٥ احرصني على مسحه وتنظيفه باستمرار.



- اكتشفي الخطأ في هذه الصورة.
- ناقشي هذا الخطأ مع معلمتك.
- اكتبي الحلول لتلافيه.



- .. الخطأ: الجلوس بطريقة خاطئة وممسك القلم أيضاً ..
- .. الحلول: يجب على الفتاة الجلوس على الكرسي مع ..
- .. استقامة الظهر، وممسك القلم بالطريقة الصحيحة ..

إن الطريقة المثلى في المحافظة على ترتيب الغرفة هي وضع كل شيء في مكانه بعد الانتهاء منه.



هل أنت مرتبة؟

- لمعرفة الإجابة عن هذا السؤال قومي بتعبئة الجدول التالي:

العمل	اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
فتح نوافذ الغرفة.								
ترتيب السرير.								
العناية بالمكتب.								
تعليق الملابس على المشجب.								

مفتاح الدرجات: كل إشارة (✓) تعادل درجة واحدة.
 إذا حصلت على (٢٨-٢٢) درجة، فأنت مرتبة ومتعاونة.
 أو على (٢١-١٤) درجة فأنت متوسطة الترتيب.
 أو أقل من (١٤) درجة فأنت غير مرتبة.

لذا حاولي المحافظة على ترتيب غرفتك.

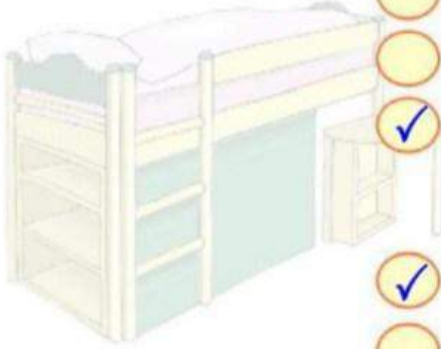
تطبيقات عامة



١: اختاري الإجابة الصحيحة:

١: بقليل من العناية اليومية تصبح غرفتك:

- ١: نظيفة ومرتبّة .
- ٢: رائحتها طيبة .
- ٣: لا شيء مما سبق .
- ٤: ١ + ٢ .



٢: يُوضع فرّش السرير في:

- ١: تيار هوائي معرّضاً للشمس .
- ٢: الظل .
- ٣: تيار هوائي بعيداً عن الشمس .

٢: ماذا تفعلين في المواقف التالية:

١: عُدت من المدرسة وكانت غرفتك - كما تركتها - غير مرتبة؟



أرتبها قبل ذهابي للمدرسة أو ليلاً حتى أسعد عند رؤيتها نظيفة.

٢: دخلت غرفتك فوجدت رائحتها كريهة؟



أفتح النوافذ ليتجدد الهواء وأرفع منها الملابس المتسخة ثم أعطرها.

٣) ضعبي علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة،
مع تصحيح الخطأ:

أ) فتح نوافذ الغرفة قبل الذهاب إلى المدرسة. ✓

ب) رمي ملابس النوم على الأرض عند ارتداء ملابس المدرسة.
..... وضع ملابس النوم على المشجب عند ارتداء ملابس المدرسة. ✗

ج) أداء الواجبات المدرسية أمام التلفاز.
..... أداء الواجبات المدرسية في غرفتي وعلى مكتبي. ✗

د) وضع الأوراق التي فيها ذكر الله في مكان مخصص لذلك. ✓

هـ) ترتيب السرير بعد العودة من المدرسة.
..... ترتيب السرير قبل الذهاب للمدرسة. ✗

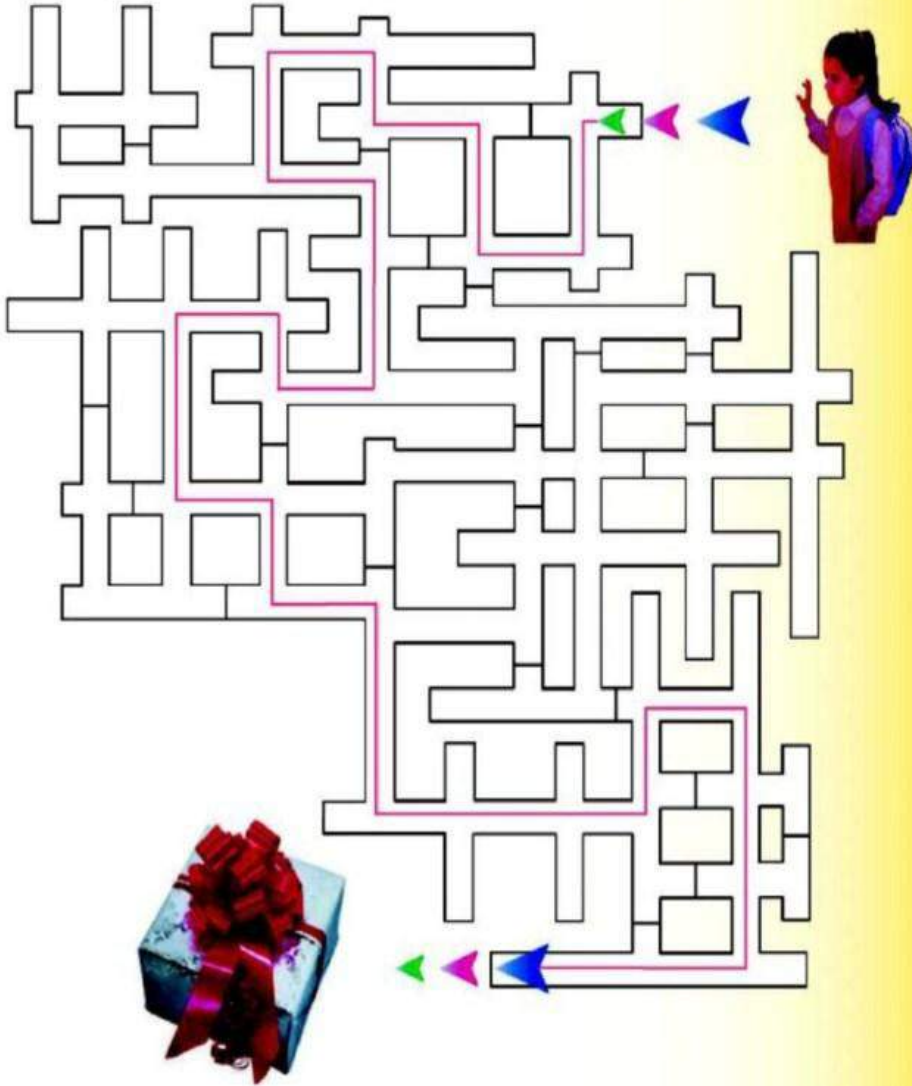
و) الاعتماد الكلي على الآخرين في ترتيب غرفة نومك.
..... الاعتماد على نفسي في ترتيب غرفة نومي. ✗

ز) وضع الحقيبة المدرسية على المكتب بعد العودة من المدرسة.
..... وضع الحقيبة المدرسية على الأرض أو بجوار الحائط بعد العودة من المدرسة. ✗

ح) وضع الملابس داخل الدولاب بشكل نظيف ومرتب. ✓

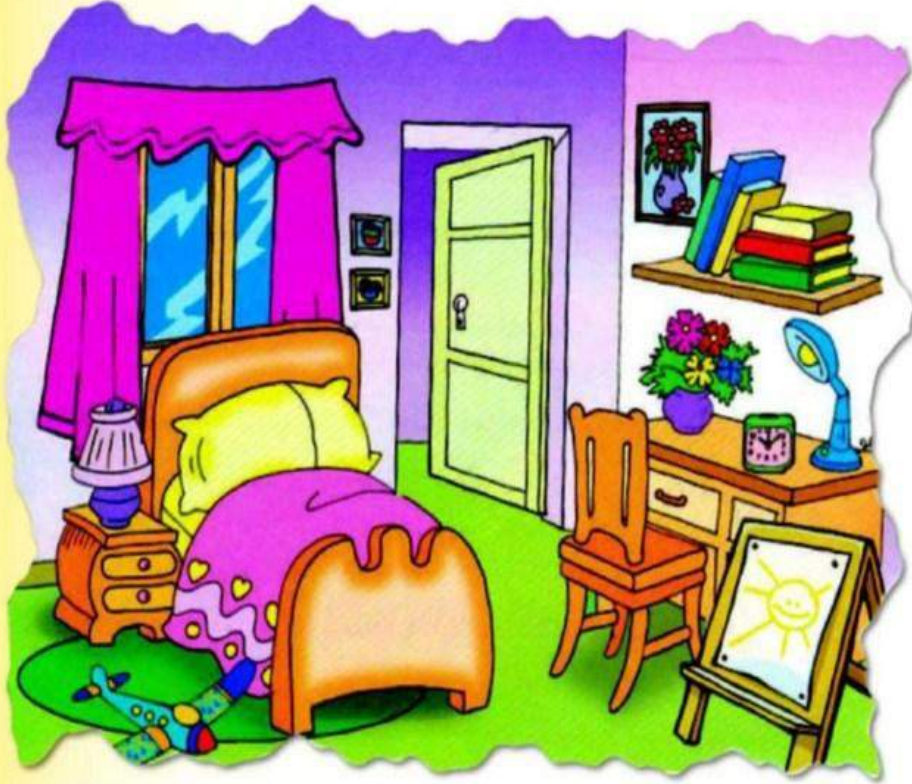


سارة تلميذة نظيفة ومرتبة، تحب مدرستها، ساعديها على اجتياز هذه المتاهة للوصول إلى الجائزة التي تستحقها.



٥: تأملي هذه الغرفة، وأجيبني عما يلي:

مقابل كل حرف من الحروف السفلى فراغان، املثيهما بكلمتين تبدأن بذلك الحرف.



س ... سبورة... سرير... ك ... كتب... كرسي...
ل ... لعبة... لوحة... م ... مكتب... منبه...

الوحدة الثالثة

ملبسي





يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تحرص على استبدال ملابسها المدرسية عند عودتها إلى المنزل.
- تغسل بعض ملابسها الداخلية عملياً.
- تطبق الطريقة الصحيحة عند غسل جواربها.
- تعتني بحذائها.

**أهداف
الوحدة**



ملابسي جزء من ممتلكاتي الشخصية،
وكلّما كبرتُ تصبح العناية بها من
مسؤوليتي.



● بسيطة ومرتبة .

● مريحة وتسهّل الحركة .

● أنسجتها قابلة للغسل والكي، تتحمل الاستعمال
طويلاً، وأفضلها ما كان مصنوعاً من القطن أو الكتّان .



تجهيز ملابسك المدرسية قبل النوم .



أولاً: ارتداء الملابس المدرسية:

عند ارتداء الملابس تذكّري ما يلي:



دعاء لبس

هي الملابس التي تُلبس ملاصقةً للجسم مباشرةً.



العناية بها:



ينبغي غسل
ملابسك الداخلية
باستمرار.

أن استبدال ملابسك الداخلية يومياً يجعلك نظيفة ورائحتك
طيبة، ويجنبك الأمراض.



اغسلي الملابس الداخلية الخاصة بكِ والمصنوعة من القطن
في ماء دافئ وصابون، ثم اشطفيها وعرضيها للشمس.



ثانياً: خطوات غسل الجوارب البيضاء:



- ١ تُنقع الجوارب الأكثر اتساخاً بالماء والصابون قبل الغسيل بمدة لا تقل عن ساعة.
- ٢ تُغسل أولاً الجوارب الأقل اتساخاً بالماء والصابون.
- ٣ تُدعك الأماكن المتسخة، ثم تُقلب على الظهر وتُغسل.
- ٤ تُشطف بالماء جيداً؛ لإزالة الصابون.
- ٥ تُنشر في الشمس؛ لتجف.
- ٦ تُطوى بعد جفافها بطريقة مرتبة، وتُحفظ في المكان المخصص لها.

نشاط
-٥-

استنتجى مما سبق الفرق بين غسل الجوارب الملونة والجوارب البيضاء:



الجوارب البية

تنقع الأكثر اتساخاً في الماء الدافئ والصابون قبل الغسيل بساعة.
تُغسل الأقل اتساخاً أولاً بالماء والصابون.
تُنشر في الشمس، وبعد الجفاف تُطوى بطريقة مرتبة، وتُحفظ في المكان المخصص لها.



الجوارب الملونة

تنقع كلها في ماء دافئ وصابون.
تُغسل ذات اللون الفاتح أولاً.
تُنشر في الظل والوجه للداخل وبعد الجفاف تُطوى بطريقة مرتبة، وتُحفظ في المكان المخصص لها.

خطوات غسل الجوارب عملياً:

١- تُنقع



٢- تُغسل



٣- تُدعك



٤- تُشطف



٥- تُنشر





الحذاء:

يحمي القدم، ولهذا يجب أن يكون مريحاً عند لبسه، ويُصنع من الجلد أو النسيج.


نشاط
-٦-

سمي بعض الحيوانات التي يُصنع من جلدّها الحذاء.
..... النمر - الغزال - الفهد - الثعلب - التمساح.....



اختيار الحذاء:



يجب أن يتناسب شكل  وقياسه مع القدم، فلا يكون ضيقاً يعوق الدورة الدموية ويؤذي القدم، ولا يكون واسعاً فيعيق الحركة.

نشاط
-٧-

اختر الحذاء المناسب للمدرسة.



العناية بالحذاء:



١ يُزال أو الطين إن وجد.

٢ يُترك مُعرّضاً للهواء بعد خلعه.

٣ تُوضع داخل الحذاء؛ لامتصاص الرطوبة، وإضفاء الرائحة الزكية.

٤ يُحشى الحذاء بـ؛ ليحفظ شكله الطبيعي.

٥ يُوضع في الخاص به.

تنظيف الحذاء:



تختلف طريقة تنظيف الحذاء تبعاً للمادة المصنوعة منه.

الطريقة العامة لتنظيف الأحذية الجلدية:

١ تُزال الأتربة والغبار عن الحذاء إما بالفرشاة أو قطعة قماش.

٢ تُنفض أربطة الحذاء - إن وجدت - ، ثم تُغسل.

٣ يُدهن الحذاء من الخارج باللون المناسب.

تطبيقات عامة



١: أتمى حروف الكلمات الناقصة في الشكل التالي، ثم اكتبى كل كلمة متصلة الحروف في الفراغ المناسب:

١

ل

م

ا ل ن و م

ا

د ب ا ب ي س

ل س غ

- ١ تجهز ملابس المدرسة قبل...النوم....
- ب تُعاد ..الملابس.. على المشجب .
- ج عدم وضع ..ديابيس... بدلاً من الأزوار المقطوعة .
- د تحتاج الملابس الداخلية إلى الفصل..... بعد الاستعمال .

٢٣ : ساعدي نورة في اختيار الإجابة الصحيحة فيما يأتي :

١ عند العودة من المدرسة يُستبدل الزي المدرسي بـ :

- ١ فستان سهرة .
- ٢ مريول آخر .
- ٣ ملابس النوم .
- ٤ ملابس المنزل .

ب تتميز الملابس المدرسية بأنها :

- ١ بسيطة ومرتبّة .
- ٢ مريحة تسهّل الحركة .
- ٣ قابلة للغسل والكي .
- ٤ كل ما سبق .

ج ترك الحذاء معرّضاً للهواء بعد خلعه :

- ١ لتهويته وجفافه .
- ٢ لتغيير لونه .
- ٣ ليصغر حجمه .
- ٤ ليكبر حجمه .

٢٣ : اكتبى دعاء لبس الثوب الجديد .

الحمد لله الذي كساني هذا الثوب ورزقنيه من غير
حول مني ولا قوة.



س4: ماذا يحدث ، إذا :

أ لم تخلعي زيّك المدرسي عند عودتك للمنزل .

..... ستتسخ الملابس وسأشعر بالضيق لتعرق جسمي.

ب لم تستبدلي ملابسك الداخلية يوميًا .

..... ستتسخ وتصبح رائحتها كريهة ومتعرقّة.

س5: عللي لما يأتي :

أ تغيير الجوارب كل يوم .

..... حتى أحافظ على قدمي من الجراثيم، وحتى لا تعلق الرائحة الكريهة بحدائي.

ب تقليم أظافر القدم كلما طالت .

..... حتى لا تضايقني أثناء ارتداء الحذاء، وحتى لا تتجمع تحتها الأوساخ.



ج يجب أن يتناسب مقاس الحذاء مع حجم القدم .

..... كي أرتاح عند الحركة به، وحتى لا أتألم نتيجة صغر حجمه وكي لا يعوق الدورة الدموية بقدمي.

س6: صفني الصورتين التاليتين، وبيئي السلوك السليم والسلوك الخاطئ فيهما :



.. خزانة مرتبة، تسر العين، ويسهل الوصول ..

..... لما نحتاجه منها.



.... خزانة غير مرتبة، سيئة المنظر ويصعب ..

..... الوصول لما نحتاجه منها.



٧ قومي بتعبئة المربعات التالية بالكلمات المطلوبة، ثم اجمعي المربعات المظلمة لتحصلي على كلمة ورد ذكرها في حديث عائشة - رضي الله عنها - عن الرسول ﷺ: «كَانَ يُحِبُّ التِّيَامَنَ مَا اسْتَطَاعَ فِي طُهُورِهِ، وَتَنَعَّلِهِ، وَتَرَجَّلِهِ، وَفِي شَأْنِهِ كُلِّهِ». البخاري برقم ٤١٦، مسلم برقم ٢٦٨.

آ س ي ا

● أكبر القارات.

ل ب ن

● سائل لونه أبيض مفيد للعظام والأسنان.

ت م ر

● يحتوي على معظم العناصر الغذائية ويفطر به الصائم.

ي ن ب ع

● مدينة صناعية في غرب المملكة.

ع ث م ا ن

● ثالث الخلفاء الراشدين.

م د ر س ة

● مكان نتلقى فيه العلوم المفيدة.

ن ع ا م ة

● أكبر الطيور ولا يطير.

الكلمة: التيامن.....