

نظافة الوجه



المفاهيم:

- النظافة.
- نظافة الوجه.

كيف يكون
وجهي نظيفاً؟

بغسل الوجه دائماً باتباع الخطوات التالية:



أغسل وجهي بالماء والصابون .



أجفّف وجهي برفق .



نشاط:



ما رأيك في هذه الصورة؟

وجهها غير نظيف ويجب غسله.



أغسل عيني بالماء.



أنظف أنفي بمنديل نظيف.



أغسل فمي بعد الأكل بالماء والصابون .



أنظف أذني من الخارج بمنديل نظيف.





اكتشفي الأخطاء في هذه الصور:

تنظيف الأنف بدون منديل.



ترك الأوساخ حول الفم بعد الأكل.



العبث في العين.



العبث بالقلم في الأذن.

فكري:



جزء من الجسم، فيه العينان والأنف والضم، فما هو؟

الوجه

تذكري أن:

١ الحرص على النظافة يقي من الأمراض.

٢ إغلاق العينين عند غسل الوجه بالماء والصابون أمرٌ ضروريٌّ.

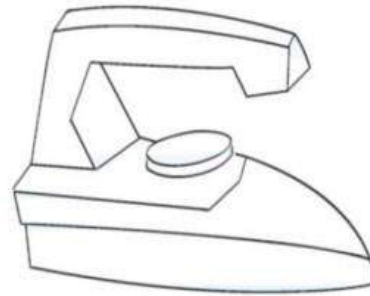
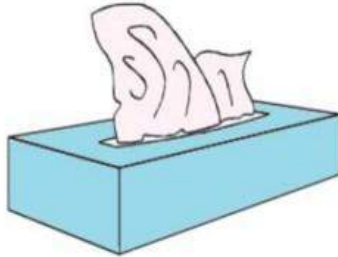
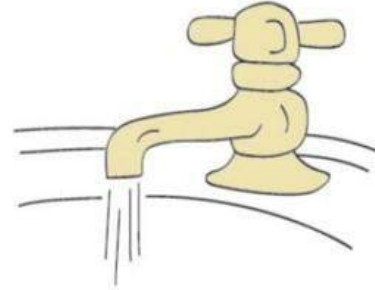
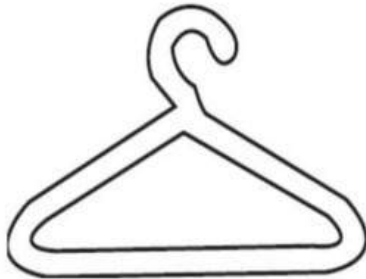
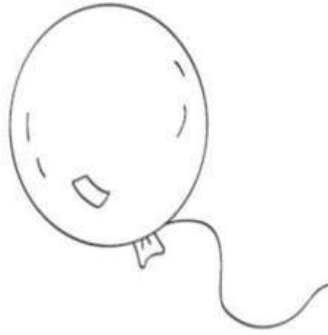
٣ استخدام الكريم المرطب بعد غسل الوجه يحافظ على نضارته.

٤ النوم الكافي يريح الوجه والعينين.

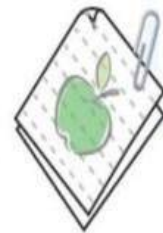
٥ تنظيف الأنف والأذنين بطريقة خاطئة يعرضك للخطر.



ألوان أدوات نظافة الوجه :



أجمع وألصق صوراً لأدوات نظافة الوجه :



نظافة اليدين والقدمين



المفاهيم:

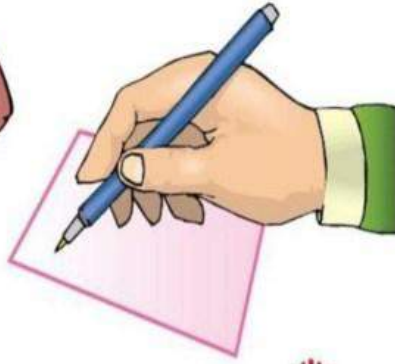
- نظافة اليدين.
- نظافة القدمين.



خلقني الله في أحسن صورة، ورزقني



يدين وقدمين لهما فوائد، منها :



نشاط:



فيم تستخدمين يديك وقدميك خلال يومك الدراسي؟

أستخدم يدي في الكتابة أثناء اليوم الدراسي وتناول وجبتي، وقدمي تساعدني على الذهاب إلى المدرسة والحركة في الفناء.

نشاط:



شاركي زميلاتك لعبة تستخدمين فيها يديك وقدميك.
الغميضة، والقفز بالحبل.

أسمي الأدوات التي أحتاجها في تنظيف يديّ والعناية بهما:



الصابون

مناشف

مقراط

صنبور

نشاط:



قومي بغسل وتجفيف يديك بطريقة صحيحة.



أغسل يديّ جيداً بعد الخروج من دورة المياه بالماء والصابون.





هل تعلمين

أن لأصابع اليد أسماء؟
تعرفي عليها بمساعدة معلمتك.



أستمع وأنشد:



بيدي أكل بيدي أشرب	بيدي أكتب بيدي أعب
بيدي أعمل ما ينفعني	وبها أعمل، ما أسعدني
سأنظفها كي تحميني	من أوساخ قد تؤذيني
فيدي نعمة ربي الكبرى	وله سوف أديم الشكرا



فكري:



عندما تهملين غسل يديك طول اليوم، ماذا
يحدث لك؟
تتسخ وتنتقل الجراثيم منها إلى بعض الأعضاء الأخرى.

لسلامة قدمي وحمائتها أستخدم:



نشاط: ٤



انظري إلى الأشياء الخطرة التالية:



سميها، واذكري كيف نتقي خطرهما.

نتجنب خطرهما بالبعد عنها وطلب المساعدة
من الكبار عند الحاجة لاستعمال أحدها.

فكري:



عندما تقومين برحلة خارج المنزل ولم يتوفر

الماء ، كيف تنظفين يديك ووجهك؟


.....بالمناديل المعطرة المبللة أو المناديل الجافة.....

أضع علامة (✓) تحت التصرف الذي قمت به اليوم:




قمت بأداء كل ما أتى بالصور السابقة أثناء يومي؛ غسلت يدي (قبل الأكل - بعد الأكل - بعد الدخول إلى المراض - بعد اللعب).
وارتديت حذائي وجوربي (أثناء يومي) وحينما عدت إلى البيت (غسلت قدمي).

تذكّري أن:

١  الحرص على غسل اليدين قبل الأكل وبعده يحافظ على صحتك.

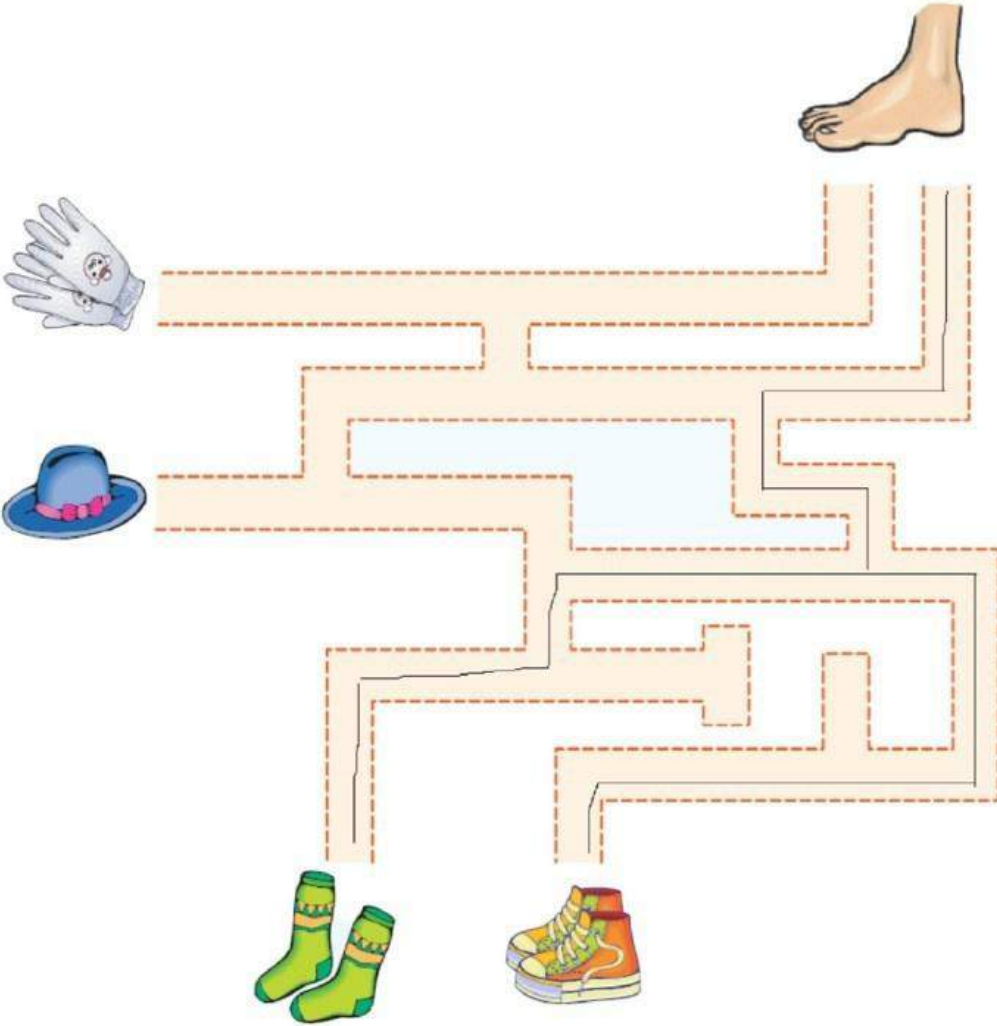
٢  لبس الحذاء المناسب يساعد على حماية القدمين.

٣  استبدال الجوارب يومياً يمنع ظهور الرائحة الكريهة.

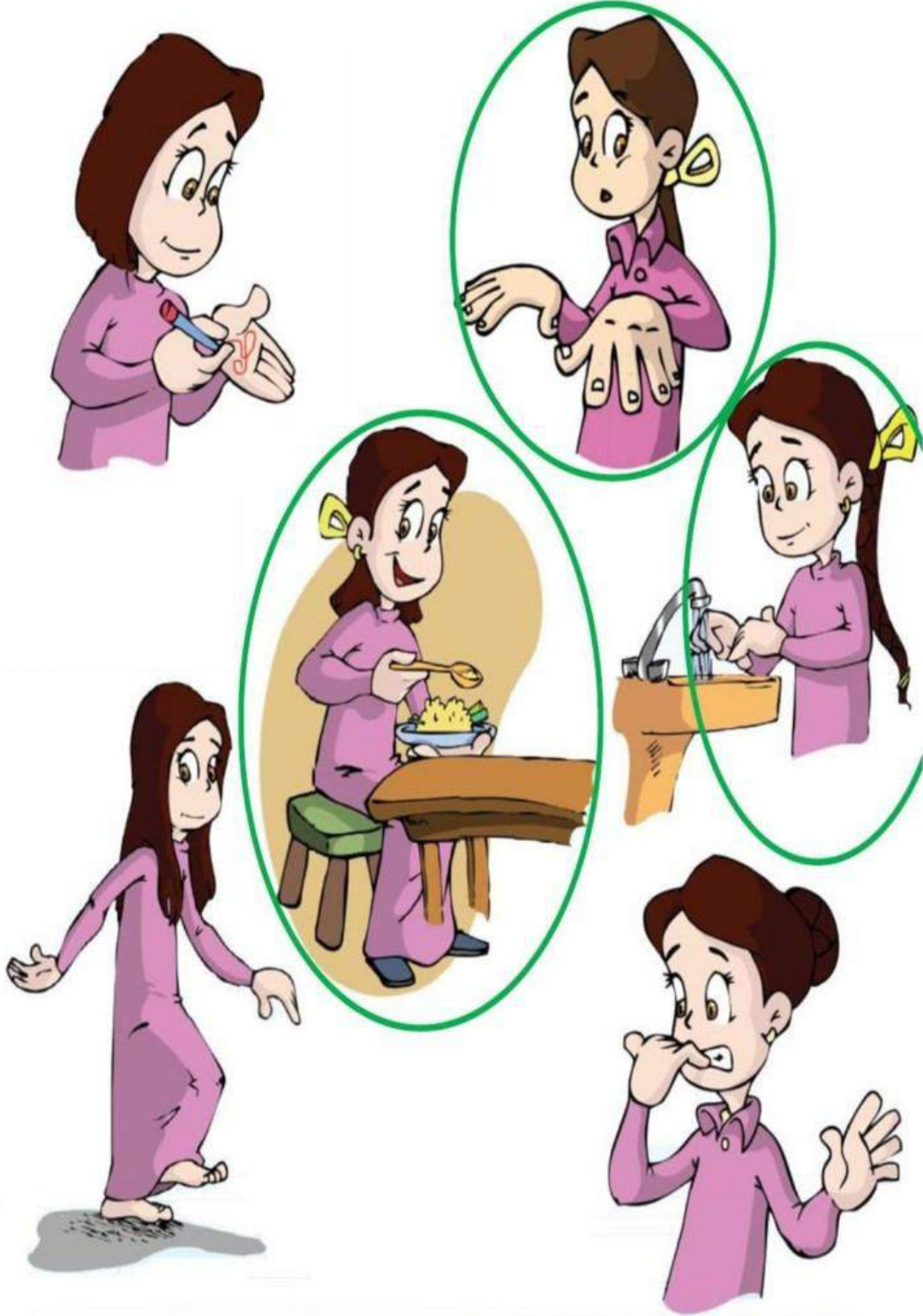
٤  طريقة التحدث باليدين هي لغة الإشارة.

هيا نمرح ؟

أساعد القدم للوصول إلى ما يحميها :



أرسمُ ٢ حول الصور الصحيحة :



أحدد يدي بالقلم، ثم ألونها:



أنظف أسناني بالفرشاة والمعجون بطريقة صحيحة:



فكري:



عندما تهملين تنظيف أسنانك، ماذا يحدث لها؟

تصاب بالتسوس.....



نشاط:



نظفي أسنانك باستعمال السواك متبعة طريقة

الفرشاة نفسها.



نظافة الأسنان



المفاهيم:

- الأسنان.

- نظافة الأسنان.

لن نستطيع أن نأكل
بشكل صحي.

ماذا لو أننا
بلا أسنان؟



أسناني لها فوائد منها:



س

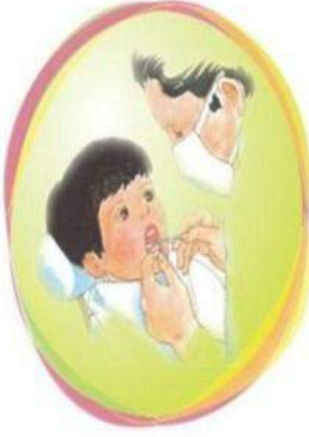
س

س



أنا أحب أن أنظف أسناني:





نشاط:



قامت بزيارة عيادة طبيب الأسنان :

أ- ماذا فعل لك طبيب الأسنان؟

سألني عما يؤلمني وفحص أسناني.

ب- هل شعرت بتحسن؟

نعم، فقد أعطاني ما هدا الألم.

ج- بماذا نصحك في نهاية الزيارة؟

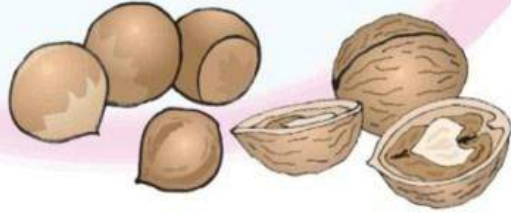
نصحتني أن أعتني بأسناني بغسلها بالفرشاة والمعجون.



لماذا يبدو سني حزينا؟



سني حزين لأنني لا أحافظ عليه، وأكل حلوى كثيرة وأيضاً أقسو عليه.



نشاط:



قدمي نصيحة لزميلتك التي تعاني من ألم في أسنانها.

اغسلي أسنانك جيداً واعتني بها، ويجب أن تذهبي لطبيب الأسنان؛ حتى تحصل على الرعاية اللازمة.

أقوم نفسي في اليوم والوقت الذي نظفت فيه أسناني بوضع



علامة (✓) في الجدول التالي :

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أفرش أسناني
							بعد الأكل
							قبل النوم
							بعد تناول الحلوى

فكري:

ما اسم السن الذي يقوم بطحن الطعام في الفم؟

الضرس.....



أستمع وأنشد:



فازداد السوس بأسناني
ليزيد عليها أحراني
أن أكل شيئاً ينفعني
من كل طعام يحرمني
أغسل أسناني تؤذيني

أغضت نظافة أسناني
وأثاها يضعف قوتها
لولا أسناني لا أقوى
فإذا ما السوس مشى فيها
الحلوى كثرتها إن لم



هل تعلمين

أنك عندما تفقدين أسنانك العلوية الأمامية فلن تنطقي
حرف (س) جيداً، وعندما تفقدين أسنانك الأمامية
العلوية والسفلية أو تصاب بتسوس عميق فإنك لن تنطقي
حرف (ز) و(س) و(ش).

تذكّري أن:

١ شرب الحليب يقوي الأسنان.

٢ لكل شخص فرشاة خاصة به، يستبدلها بين فترة وأخرى.

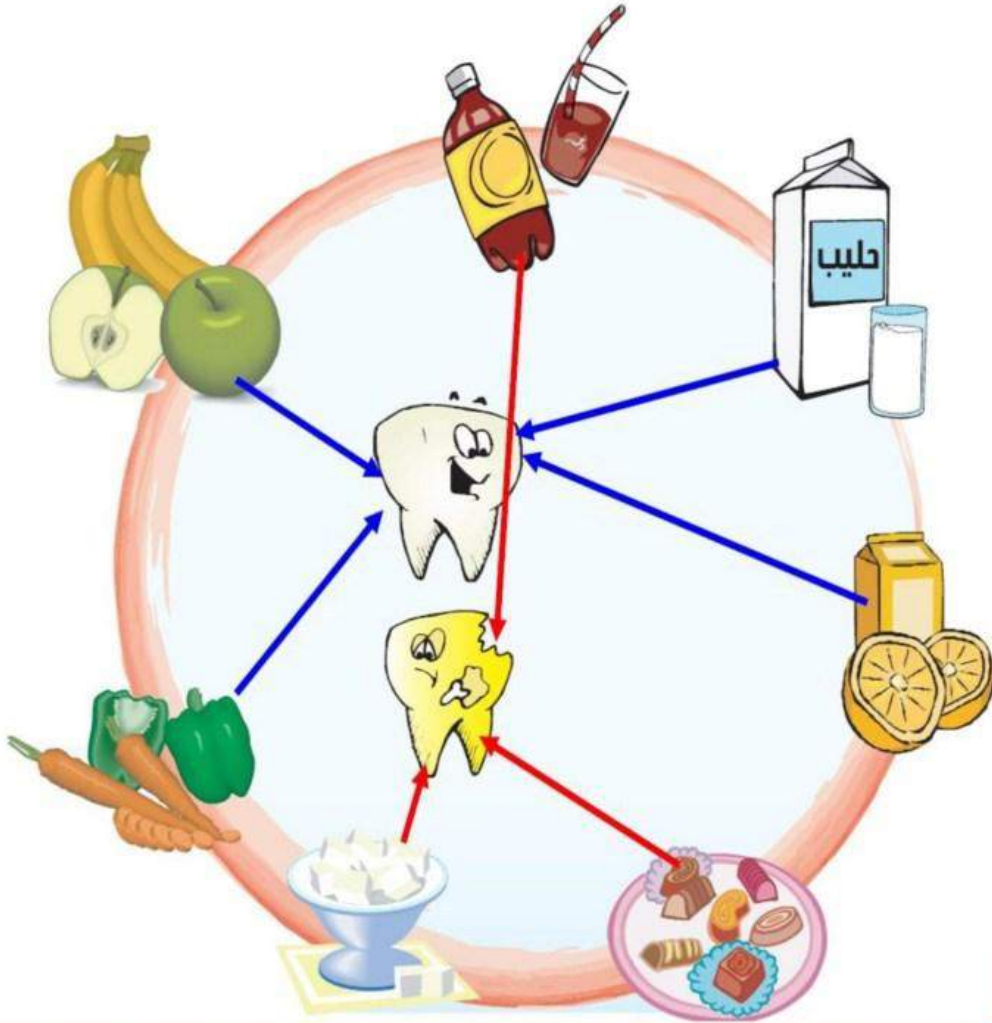
٣ السوس يهاجم الأسنان المهملة، فنظفها بعد تناول الحلوى وقبل النوم.

٤ مقدار كوب من الماء يكفي لتنظيف الأسنان، ويمنع هدر الماء.

٥ أسنانك اللبنية تسقط وتظهر أسنان جديدة دائمة.

٦ طرف السواك المستخدم يُقص يومياً.

أصل الأطعمة المفيدة بالضرس السليم والأطعمة
الضارة بالضرس التالف:



أحيط بدائرة الأشياء التي لها علاقة



بتنظيف الأسنان:



أُكْمَل رِسْم الضَّرْس السَّلِيم والضَّرْس التَّالِف ،
ثُمَّ الوَّنَهُمَا :



الجلوس الصحيح



المفاهيم:

- الجلوس.
- الجلوس الصحيح.



ماذا تشاهدين
في هذه
الصورة؟

فتاة تجلس بطريقة صحيحة.

أي الجلسات التالية تجلسين؟



الجلسة الخاطئة
تؤثر على سلامة ظهري.



أجلسُ بطريقة صحيحة حتى يكون
ظهري ملاصقاً لظهر المقعد.



١

نشاط:



طبقي الجلسة الصحيحة على الكرسي، وهل
تستطيعين تطبيقها على الأرض؟
يمكن تطبيقها على الأرض إذا كان المكان معداً لذلك ومجهز بمساند للظهر.



أقول رأبي في هذه الصور: جلسة خاطئة



جلسة صحيحة



جلسة خاطئة

لا

نعم

أقوم نفسي بتلوين المكان المناسب:



أطبّق الجلسة الصحيحة.



أنصح من تجلس الجلسة الخاطئة.



أتجنب الجلسة الخاطئة.

أضع دائرة حول الصورة الصحيحة.



فكري:



ما الشيء الذي له أربع أرجل، لكنه لا يتحرك؟

.....
الكرسي

تذكرني أن:

١ الجلوس الصحيح والاستماع للمعلمة يساعدك على الفهم.

٢ هز القدمين أثناء الجلوس من العادات السيئة.

٣ المقعد لك لا للحقيبة.

٤ الجلوس طويلاً أمام جهاز التلفاز أو الكمبيوتر يؤثر على سلامة ظهرك وعينيك.

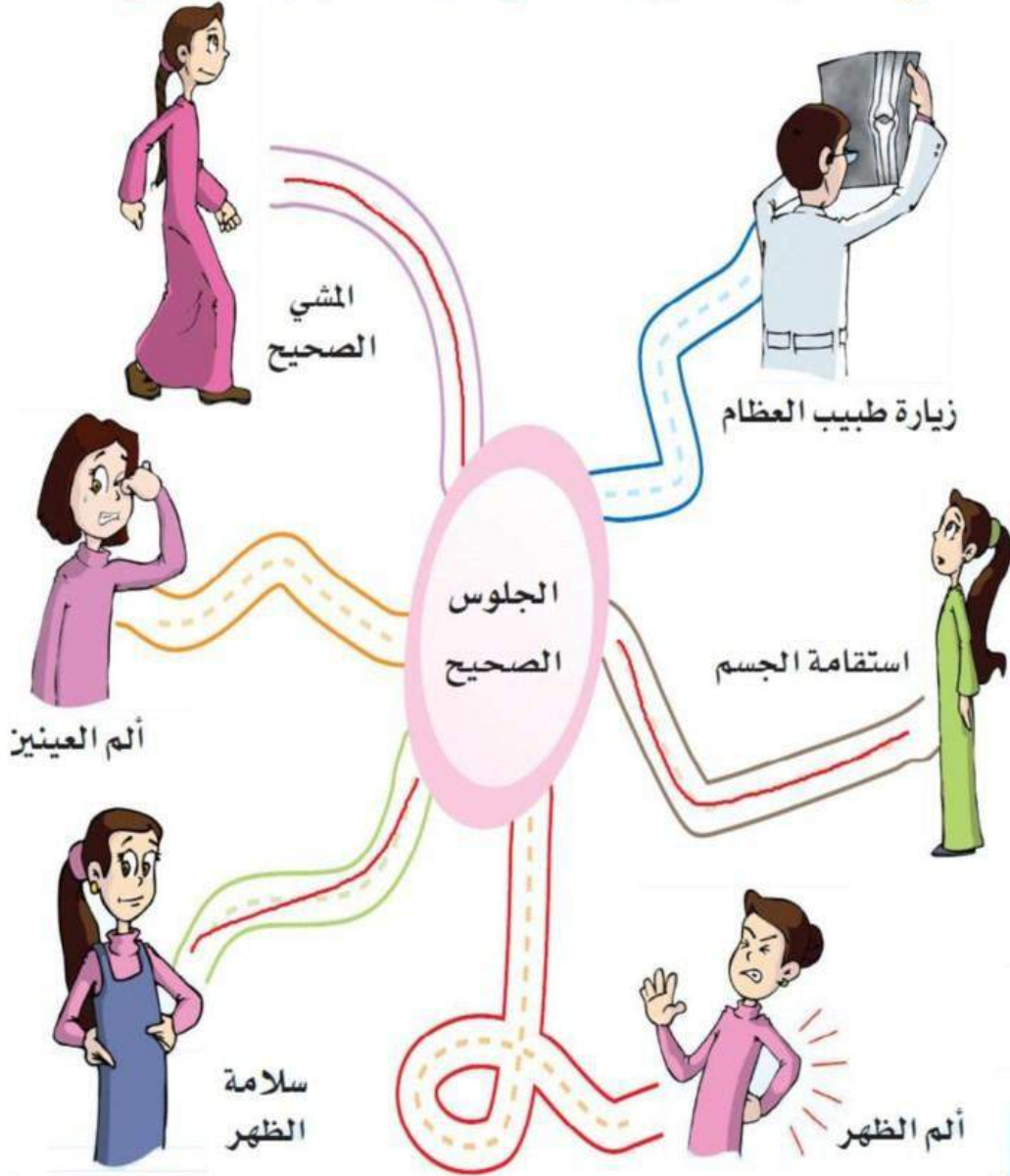
٥ تطبيق الجلسة الصحيحة يجعل جسمك ينمو بشكل سليم.

٦ من الأهمية تطبيق الجلسة الصحيحة داخل السيارة مع ربط حزام الأمان.



هيا نمرح؟

1 أَلَوْنُ الطَّرِيقِ النَّاتِجِ عَنِ الْجُلُوسِ الصَّحِيحِ:



حمل الحقيبة



المفاهيم:

- الحقيبة.
- حمل الحقيبة.

لماذا لدينا
حقائب؟

لأن الحقائب تساعدنا على تنظيم ما
نحمله معنا من أشياء إلى أي مكان
نذهب إليه بنظام وراحة.

للحقائب أنواع، وأحجام مختلفة.



حفظ المتعلقات
الشخصية عند
الخروج



في المدرسة



في الرحلات



نستخدمها في
السفر

نشاط:



انظري إلى صور الحقائب السابقة، ثم اذكري
استعمال كل منها.

أختارُ حقيبة لكتبي وأدواتي:



نشاط:



أي حقيبة مدرسية تفضلين، ولماذا؟
لأنني لا أحملها فلا تؤلم ظهري.

أحملُ حقيبتي عند الذهاب إلى المدرسة، وأضع فيها جميع أدواتي:





صلي أدواتك المدرسية بالحقيبة استعداداً
للذهاب إلى المدرسة:



أحملُ حقيبتي بطريقة سليمة :

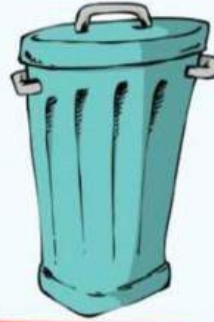


تذكّري أن:

- ١ وجبتك المدرسية لا توضع مع كتبك وأدواتك في الحقيبة.
- ٢ الترتيب اليومي للحقيبة يجعلك فتاة منظمة، ويخفف حملها عليك.
- ٣ تجليد الكتب يحافظ عليها مدة طويلة.
- ٤ حقيبتك خاصة بك فحافظي عليها.
- ٥ الحقيبة لا تُحمل على كتف واحد بل تُحمل على الكتفين.

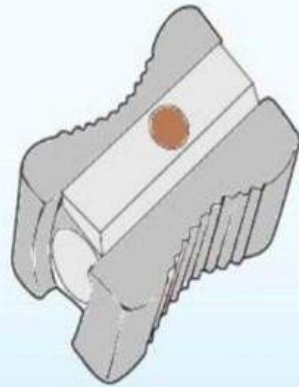
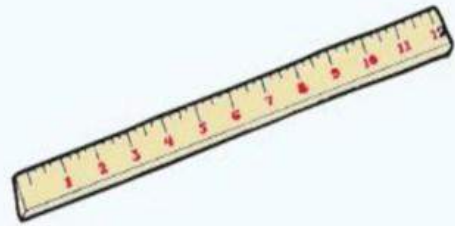
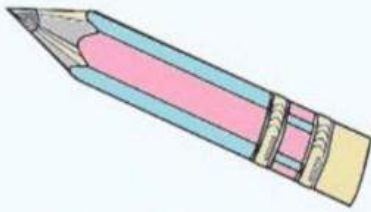
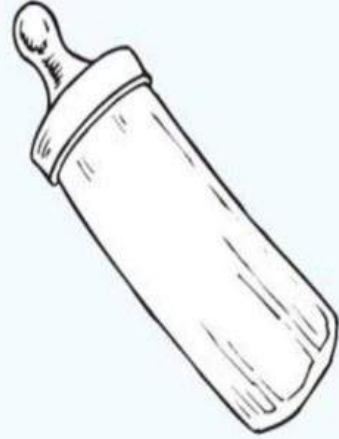
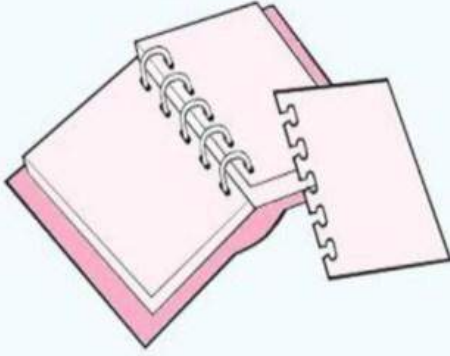
هيا نمرح؟

أضع خطأ تحت التصرف السليم: 1



أَلُونُ أَدَوَاتِي الْمَدْرَسِيَّةَ :

٢



مَسْكَ الْقَلَمِ



المفاهيم:

- القلم.
- مَسْكَ الْقَلَمِ.

قال الله تعالى:

ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ ﴿١﴾

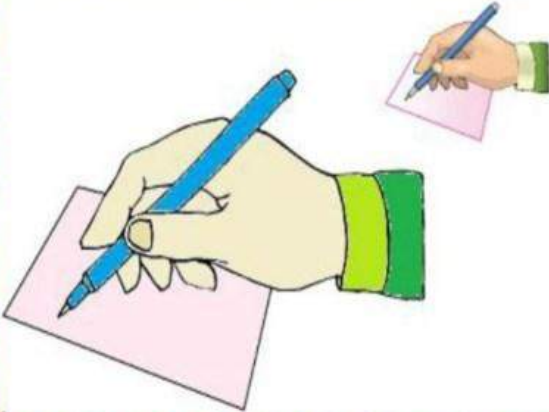
(سورة القلم الآية ١)

بالقلم

بماذا نكتب؟

لسلامة يدي وجمال خطي أمسك قلمي بطريقة صحيحة.

نشاط: ١



قومي بتلوين
الصورة مسترشدة
بالوان الصورة
المرفقة:

نشاط:



أمسك القلم بطريقة صحيحة وأكتب اسمي.



(1) الإصبع الطويل

(2) الإبهام

(3) إصبع الإصبع

رَتِّعْ عَلَى جَمِيعِ أَصَابِعِ الْيَدِ

أتجنَّبُ مَسْكَ الْقَلَمِ بِطَرِيقَةِ خَاطِئَةٍ:



فكري:



ما الشيء الذي يكتب كثيراً لكنه لا يقرأ حرفاً واحداً؟
.....القلم.....

تذكرني أن:

١ مسك القلم بطريقة خاطئة يؤثر على سلامة يدك.

٢ القلم للكتابة على الأوراق لا على الأدراج والجدران واليدين.

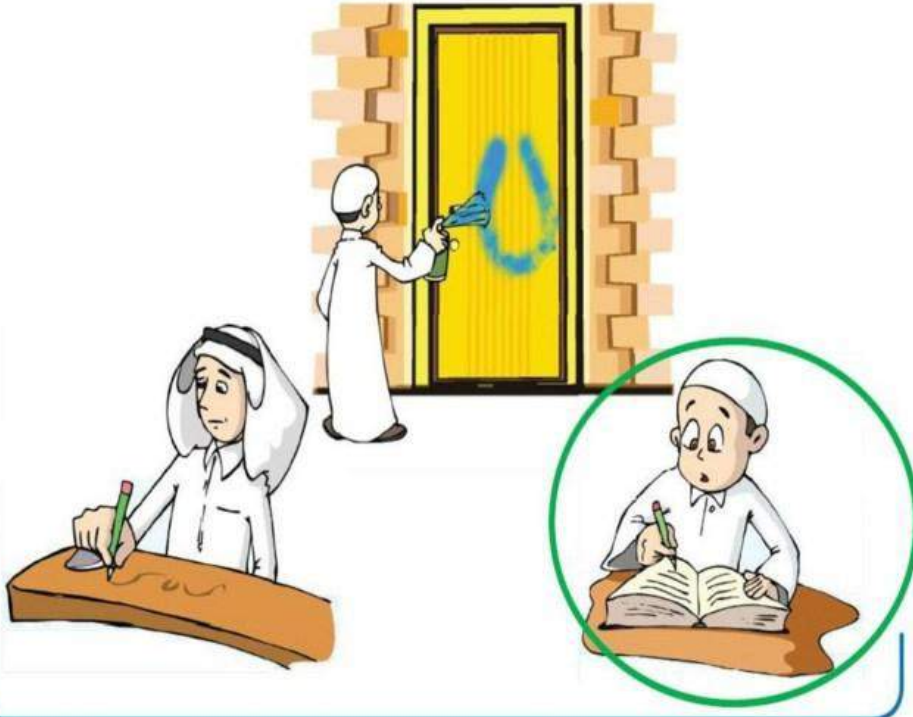
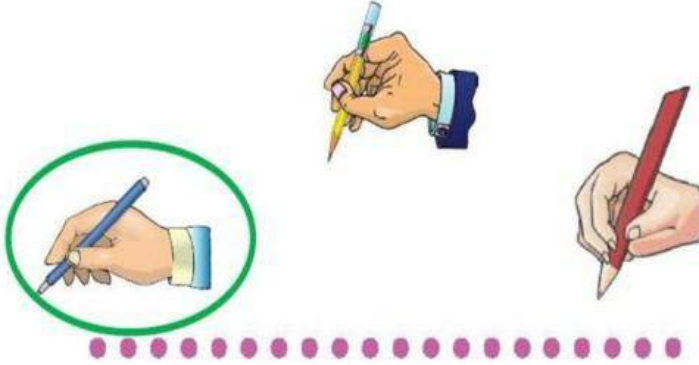
٣ التدرّب على الكتابة يكسبك خطاً جميلاً.

٤ هناك مَنْ تكتب باليد اليسرى، كما تكتبين باليد اليمنى.

٥ الإشارة بالقلم أثناء التحدث سلوك خطير قد يؤدي الآخرين.

هيا نمرح؟

١ أُحيطُ بدائرة الصورة الصحيحة:



أحيطُ بدائرة الصورة المماثلة للصورة الأولى: ٢

