

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

التربية الأسرية

للمصف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً ولا يُباع

طبعة ١٤٤١ - ٢٠١٩

ح) وزارة التعليم ، ١٤٢٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية - وزارة التعليم

التربية الأسرية : للصف الرابع الابتدائي : الفصل الدراسي الأول :

كتاب الطلبة / وزارة التعليم - الرياض، ١٤٢٨ هـ

١٢٤ ص ، ٢١ × ٢٥ سم

ردمك : ٢ - ٣٩٦ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

١ - الاقتصاد المنزلي - كتب دراسية

٢ - التعليم الابتدائي -

السعودية - كتب دراسية

أ - العنوان

ديوي ٦٤٠,٧١١

١٤٢٨/٤٩٨٠

رقم الإيداع : ١٤٢٨/٤٩٨٠

ردمك : ٢ - ٣٩٦ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

مواد إثنائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..
يسرنا أن نقدم كتاب الطالبة للصف الرابع الابتدائي من سلسلة كتب التربية
الأسرية، انسجاما مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق
رؤية المملكة العربية السعودية 2030 والتي تنص على ”إكساب الطالب المعارف
والمهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا شخصية مستقلة تتصف بروح المبادرة
والمثابرة والقيادة“.

وقد حرصنا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلم المختلفة
من رسوم وصور وأنشطة لإثارة التفكير، وإكساب الطالبة مهارات القرن الحادي
والعشرين في إطار أهداف الوحدات الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للطالبة لتفكر وتجاوز
وتعبر عن رأيها، ولتكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياتها اليومية.
لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمادة التربية الأسرية؛ ليكون
عونا للطالبة في تكوين شخصية متزنة، واثقة بنفسها، محبة لوطنها، تتصرف
التصرف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، وتكتسب العادات الصحية
السليمة في غذائها ومسكنها وبيئتها، وتستثمر أوقات فراغها فيما يعود عليها
بالنفع والفائدة، بحيث تصبح فردا فعالا في بناء أسرتها ومجتمعها.
نسأل الله - عز وجل - أن يجعل هذا العمل خالصا لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.



مفاتيح الكتاب

نود أن ننبه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث أن فيها مساحة لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلمة.

رؤية المملكة ٢٠٣٠



أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقة بمحتوى الدرس، تُنفذ داخل الصف أو خارجه.



التفكير الناقد



التفكير الإبداعي وحل المشكلات



التواصل



التعاون والمشاركة المجتمعية



أسرتي العزيزة



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



الفهرس

عدد الحصص المقررة في منهج التربية الأسرية للصف الرابع الابتدائي، الفصل الدراسي الأول، حصتان في الأسبوع.

رقم الصفحة	الأسابيع	الموضوع	الوحدة
١٠	أسبوع	نظافة الجسم والسلامة أثناء الاستحمام	صحتي وسلامتي
١٧	أسبوع	سلامة العينين و الأذنين	
٢٤	أسبوع	العناية بالقم والأسنان	
٣٨	أسبوع	غرفتي	مسكني
٤٨	أسبوع	الملابس المدرسية / الملابس الداخلية	ملبسي
٥٣	أسبوع	الجوارب والحذاء	
٦٦	أسبوع	الأدوات والحامات والأسس العامة للتنظيف	مهارات يدوية
٧٤	أسبوعان	تطبيقات عملية	
٨٦	أسبوع	الحضراوات	غذائي
٩٤	أسبوعان	الفواكه	
١٠٨	أسبوع	الصيدلية المنزلية	الإسعاف الأولي
١١٣	أسبوع	العَصَصُ والرِعاَف	





دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام :

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً لكم ولبناتكم العزيزات . نهدف في تعليم مادة (التربية الأسرية) إلى إكساب بناتنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، التي يحتجنها في حياتهن اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة بناتكم في تحقيق هذا الهدف . وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرة للمتعلمة، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركوا بناتكم في تنفيذه .

فهرس تضمين أنشطة إشراك الأسرة في هذا الكتاب :

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
٦٥	تهيئة الوحدة : أسرتي العزيزة	الوحدة الرابعة مهارات يدوية
٧٠	نشاط أسري	
٧٩	نشاط ختامي	

الوحدة الأولى

صحتي
وسلامتي



أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة :

- أن تفسر أهمية المحافظة على نظافة الجسم .
- أن تعدد بعض طرائق السلامة أثناء الاستحمام .
- أن تصمم بطاقة إرشادية تحث على نظافة الجسم .
- أن تشرح بعض الإرشادات الهامة للمحافظة على سلامة عينيها .
- أن تنظف أذنيها بشكل سليم .
- أن ترتب خطوات تنظيف الأسنان بطريقة صحيحة .



نشاط (١)



ماذا لو لم نستحِمْ فترةً طويلةً؟ ناقشي ذلك مع زميلاتك ثم دوني اجابتك في المخطط التنظيمي الآتي:



السبب والنتيجة

سوف تنتشر منا رائحة العرق الكريهة وسيظل شكلنا قبيحاً متسخاً.

عدم الاستحمام لفترة طويلة

يجعل مطهرنا نظيفاً فنكسب محبة الله والناس، فديننا الحنيف يحثنا على النظافة

الاستحمام المنتظم وعند الحاجة

المفاهيم
الرئيسية

- النظافة
- الاستحمام
- السلامة
- الخطر

وضع الدين الإسلامي منهجاً متكاملًا لحفظ صحة الإنسان، فشرع لنا النظافة، وحث على غسل الجسم باستمرار، وجعل الوضوء شرطاً لصحة الصلاة. والفتاة لن تكون حسنة المظهر ما لم تكن نظيفة، ولو تعطرت بأفضل أنواع العطور وأجودها.



طريقة الاستحمام:



يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه، وتقديم الحلول الممكنة لخفض استهلاك الفرد من المياه إلى ٢٠٠ لتر يومياً بحلول عام ٢٠٢٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. كوني مسؤولة عن خفض استهلاكك اليومي من الماء وناصحة لمن حولك. وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط التالي:



شاهدي الصور أولاً ثم اقرئي العبارات الآتية، واكتبي الرقم المناسب أمام كل عبارة وفقاً للتسلسل الصحيح لها:

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



نشاط (٢)



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



أضرار عدم الاستحمام

وجود روائح كريهة. وجود حشرات في الرأس.

وجود الجراثيم والفطريات.

وجود القشرة.

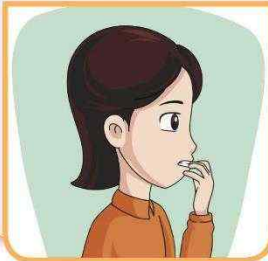
فوائد الاستحمام

انتشار رائحة طيبة منبعثة من الجسم.

يمنع وجود الجراثيم والفطريات.

يمنع وجود القشرة في الشعر.

نشاط (٣)



شاهدت فتاة تقضم أظفارها، بِمِ تنصحينها؟



قضم الأظفار بالأَسنان يضر بالصحة؛ لأنه ينقل الجراثيم من الأظفار للفم مما يصيب الإنسان بالأمراض.....



تذكري تقليم أظفارك كلما طالت.



السلامة أثناء الاستحمام



الاستحمام بصفة دورية ينشط الإنسان جسدياً ونفسياً لأنه يعمل على إزالة الأوساخ المتراكمة على الجسم ويخلصه من روائح العرق، كما يساعده على التخلص من بعض الآلام التي تصيب العضلات بسبب الركض واللعب .

الأخطار أثناء الاستحمام



أولاً: الانزلاق على أرضية الحمام:

أحمي نفسي أثناء الاستحمام بتفادي مسببات الانزلاق في الحمام بمراعاة ما يأتي:

- خلو أرض الحمام من الماء أو الصابون قبل البدء بالاستحمام .
- وضع قطعة خشنة من المطاط أو النسيج اللينفي السميك مكان الوقوف في الحمام .
- استخدام الحذاء المناسب الذي لا يسبب الانزلاق على أرضية الحمام .

نشاط (٤)



هل هناك أسباب أخرى تؤدي إلى الانزلاق في الحمام؟ اذكرها.



ارتداء حذاء أملس – وجود الماء المخلوط بالصابون على أرضية الحمام...

ثانياً: التعرض للماء الساخن :

تعتبر السخانات من الضروريات الأساسية التي لا يمكن الاستغناء عنها لتسخين الماء في حياتنا اليومية خاصة في فصل الشتاء، ولكن تنبغي صيانتها وعدم إهمالها وتغييرها إذا تعرضت للصدأ، كما يجب الحذر عند استخدام الماء الساخن، وخلطه بالماء البارد لضبط درجة الحرارة المناسبة قبل الاستحمام لنحمي أنفسنا من الأخطار.



ما الأخطار المحتملة الحدوث عند استخدام الماء الساخن؟

قد يسبب حروق جلدية في حال كان الماء شديد السخونة كما يسبب إتلاف طبقات البشرة وجفاف الشعر وتساقطه كما قد يؤدي لهبوط ضغط الدم.

نشاط (٥)

لم يتجدد جلد الإنسان عندما يمكث مدة طويلة في الماء؟

نتيجة انتفاخ البشرة الناجم عن امتصاصها الماء



عن أنس بن مالك رضي الله عنه « كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَغْسِلُ، أَوْ كَانَ يَغْتَسِلُ،
بِالصَّاعِ إِلَى خَمْسَةِ أَمْدَادٍ، وَيَتَوَضَّأُ بِالْمُدِّ » [بخاري ٢٠١].



(مُتَّبِعَةً لِهَدْيِ النَّبِيِّ الشَّرِيفِ وَمُسْتَرَشِدَةً بِالْأَفْلَامِ الْوِثَائِقِيَّةِ لِلْبِرْنَامِجِ
الوطني لترشيد استهلاك المياه «قَطْرَةٌ». ما اقتراحاتك للتوفير في
استهلاك الماء أثناء الاستحمام والوضوء؟)



نشاط (٦)

هل هناك أخطار أخرى قد تحدث داخل الحمام؟
اذكريها.



الانزلاق ، الكسور ، الحروق ، الإختناق

إن الشعور يقف بشكل عمودي على الجلد في الطقس البارد، كما ينتفخ الجلد
حول منبت كل شعره ليغلق المسام بإحكام ؛ حتى لا تتسرب حرارة الجسم .



رؤية
2030
رؤية رؤية رؤية
VISION
2030
رؤية رؤية رؤية
VISION OF SAUDI ARABIA

تبذل حكومتنا الرشيدة الكثير من الجهود للارتقاء بجودة الخدمات المقدمة
للمواطنين، ومنها تشييد المرافق العامة من حدائق ومنتزهات وغيرها بكامل
الخدمات من مصليات ودورات مياه، لذا ينبغي لنا بوصفنا أفراداً مسؤولين في
المجتمع، الالتزام بالقيم الإسلامية من خلال الحرص على تنظيفها بعد الاستخدام
وقبل الخروج منها؛ حتى تظل نظيفة كما كانت.



الرَّشْحُ وَنَزَلَاتُ الْبَرْدِ:

قد نتعرض لنزلات البرد والإصابة بالرشح إذا لم نحرص بعد الاستحمام على الأخذ بأسباب السلامة والوقاية، نتيجة الانتقال من جو الحمام الدافئ إلى جو بارد، ولكن بإمكاننا - بمشيئة الله تعالى - أن نتفادى الإصابة بذلك، من خلال اتباع ما يأتي:

- صبّ الماء المعتدل الحرارة على الجسم والرأس قبل الخروج من الحمام.
- تجفيف الجسم والشعر وتغطيتهما بمنشفة أو بثوب الاستحمام قبل الخروج.

يلبس الناس كمامة على الأنف والفم في بعض الأماكن المزدحمة؛ لمنع انتقال الجراثيم إليهم.





سلامة العينين والأذنين

صحتي
وسلامتي

سلامة العينين:



أولاً: العناية بالعينين



الوضوء يساعد على نظافة
العينين .



مسح العينين بالـ القطن
المغموس بالماء المعقم .



عدم لمس العينين باليدين
وهما متسختان .



استعمال منشفة
نظيفة خاصة بكل شخص .

المضاهيم
الرئيسية

- العينان
- الأذنان
- الصمم

أنعم الله علينا بنعمة
البصر، التي تمكننا من
إبصار ما حولنا وتأمّل
جمال ما خلق الله سبحانه
وتعالى، لذا ينبغي علينا
شكره على هذه النعمة
العظيمة والإحساس
بالمسؤولية باستخدامها
فيما يرضيه، في ضوء
العبارة السابقة وضحي
واجبك تجاه نعمة البصر؟
قال الله تعالى:

﴿ أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ ﴾ [البلد : ٨]



ثانياً: ممارسة العادات الحسنة التي تساعد في المحافظة على سلامة العينين والتي منها ما يأتي:



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



٢ **النوم**..... الكافي.



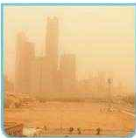
٣ مراجعة **طبيب**..... العيون عند الشعور بألم.



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



٥ **الإضاءة**..... الجيدة عند القراءة.



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



نشاط (١)

بناءً على العادات الحسنة السابق ذكرها، اكتب نصيحة تساعد في المحافظة على سلامة العينين واقرئها على زميلاتك.



عدم لمس العينين بأيدي متسخة، النوم الكافي،
مراجعة الطبيب بشكل دوري، الجلوس في الضوء الجيد أثناء المذاكرة، التواجد في أماكن نظيفة من أتربة وغبار.

ثالثاً: حماية العينين من الأخطار



حددي الأضرار السلبيه المترتبة على السلوكيات في المنظم التخطيطي التالي واذكري كيفية الحماية منها :

الحمايه منه	الأضرار المترتبة	السلوك
بالبعد عنه	ضرر بالعين	١ . الركض وأنت تحملين أدوات جارحة أو حادة .
بالبعد عنه	ضرر بالعين	٢ . اللعب بالألعاب النارية .
بالبعد عنه	ضرر بالعين	٣ . التحديق في الشمس مباشرة .
بالبعد عنه	ضرر بالعين	٤ . اللعب بأقلام الليزر .
بالبعد عنه	ضرر بالعين	٥ . لبس النظارات الشمسية الرديئة الصنع .
بالبعد عنه	ضرر بالعين	٦ . لبس النظارات الطبية الخاصة بالآخرين .
بالبعد عنه	ضرر بالعين	٧ . دَعَكُ العينين بشدة .



نشاط (٢)



أغمضي عينيك لحظات وامشي داخل الغرفة...

ماذا يحدث لك؟ لن أرى شيئاً، ويمكن أن أتعرض للسقوط.



تحتوي مياه برك السباحة على الكلور، لذلك يجب استعمال النظارات الخاصة بالسباحة لحماية العينين من هذه المادة.



رابعاً: زيارة طبيب العيون:



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

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
VISION OF SAUDI ARABIA

حرصت حكومتنا الرشيدة على تسهيل الحصول على الخدمات الصحية لأفراد المجتمع. واهتمت بتعزيز الوقاية ضد المخاطر الصحية "نظام الصحة العامة وإدارة الأزمات الصحية"، وهي من أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠ لتمكين حياة عامرة وصحية.

الفحص الدوري كل ستة أشهر على الأقل للاطمئنان على سلامة قوة الإبصار لمن يستخدم النظارة الطبية.



سلامة الأذنين



انظري إلى الصور، واقري ما فيها من حوار:

سارة... سارة



ناديتك كثيراً. ألم تسمعيني؟
سارة: عفوا أخي لم أسمعك.



ذهبت سارة إلى الطبيب المختص.



ابنتك لديها ضعف في السمع لوجود سوائل
في الأذن نتيجة لإصابتها المتكررة بالزكام وإهمال
علاجها. لا تقلقي، يمكن علاجها إن شاء الله.



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



نظافة الأذنين:



يساعد الوضوء الصحيح على... **نظافة**..... الأذنين.



جفني أذنيك من الخارج بعد الاستحمام وذلك بلف
... **مناديل**... على إصبعك.

نشاط (٣)

أمامك مجموعة من العادات المؤدية إلى حماية السمع
أو ضعفه، صنفها في المكان المناسب بين (أفعل، لا
أفعل) بالمنظم التخطيطي المصاحب الآتي:



لا أفعل	أفعل	السلوك
★		استخدام سماعة الأذن لفترات طويلة لسماع المحادثات عبر الجوال أو الألعاب الإلكترونية والمقاطع الصوتية.
	★	استخدام أعواد الأذن للتنظيف.
★		رفع صوت التلفاز.
★	★	الصراخ في الأذن بصوت عال.
	★	إدخال قطع صلبة داخل الأذن.
	★	التحدث بصوت هادئ.
	★	زيارة الطبيب عند الإحساس بالألم في الأذن.
★		إهمال دخول الماء في الأذنين أثناء السباحة أو الاستحمام.



عن أبي هريرة رضي الله عنه: « كان رسولُ الله صلَّى الله عليه وآله يدعو يقولُ اللهمَّ متَّعني
بسَمْعِي وبصَرِّي واجعلْهما الوارثَ مِنِّي » [سنن الترمذي: ٣٦٨١].

نشاط (٤)



بالتشاور مع زميلاتك في المجموعة، اقترحي طرائق مبتكرة
لتنبيه الأصم بوجود شخص يطرق الباب .



من ظله تحت الباب.





العناية بالفم والأسنان

صحتي
وسلامتي

فوائد الأسنان:



١ تقطيع الطعام وطحنه .

٢ نطق الحروف نطقا سليما .

٣ المحافظة على شكل الوجه .

المفاهيم الرئيسية

- الفم
- الأسنان
- اللثة

جمال ابتسامتك يتأثر
بمظهر أسنانك .

الغذاء المتوازن أساس
نمو الأسنان السليمة .

نشاط (١)

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

سيئة	حسنة	السلوك
	✓	أكل الفواكه بدلا من السكريات .
✓		الإكثار من شرب المشروبات السكرية المحفوظة أو المشروبات الغازية .





سيئة	حسنة	السلوك
	★	تنظيف الأسنان بعد تناول الوجبات وقبل النوم.
	★	شرب عصير الفواكه الطبيعية دون إضافة السكر.
★		تناول الأطعمة والمشروبات الباردة والساخنة بصورة متعاقبة.
	★	الإكثار من أكل الحلويات والوجبات السريعة.
	★	تناول التفاح والجزر عند الشعور بالجوع.
	★	أكل المكسرات والفواكه المجففة، مثل: الزبيب بدلاً من الحلويات.
	★	زيارة طبيب الأسنان بصورة دورية.
★		استخدام الأسنان لتكسير المكسرات أو فتح العلب.

تنظيف الأسنان



نشاط (٢)



ماذا يحدث لو أهملنا تنظيف أسناننا؟

اصفرار الأسنان وتسوسها



- 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.



نشاط (٣)



ماذا يحدث لو استعملتِ فرشاة الآخرين؟

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

ثانياً: بالسَّهْاك:

يفضل استخدام السواك قبل جفافه، كما يفضل تعرية الأجزاء الصلبة المحيطة بالألياف، ثم يتم تليين الألياف عن طريق اللعاب، وبعدها نبدأ 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.

السواك: عودٌ من ن
الأسنان، هل تعرف



استشهدي بدليل من السنة على أهمية السواك وفضل استعماله؟

عن عائشة رضي الله عنها عن الرسول ﷺ قال: "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب".

نظافة اللسان



تنظيف اللسان مهمٌ لإزالة البكتيريا من الفم، ويتم إما باستخدام فرشاة ناعمة أو الأدوات الكاشطة المخصصة لتنظيفه أو المضمضة بالماء والملح لتطهير الفم بشكل عام.



الخيط الطبي



يجب تنظيف ما بين أسنانك بالخيط الطبي وهو ما يعرف بـ (الخيط الشَّمعي السَّنِّي) مرة في الأسبوع على الأقل، وهو متوفرٌ في الصيدليات .
ولا يمكنك استعمال الخيط العادي؛ لأنه يجرح اللثة ويسبب نزيفها، في حين يكون الخيط الطبي مغموساً في مادة شمعية لتسهيل انزلاقه، كما يحتوي على موادّ مطهرةٍ وأخرى مسكنة .

نشاط (٥)



حددي أوجه الشبه والاختلاف بين الفرشاة والمعجون وبين السواك؟

أوجه الاختلاف:

يستخدم السواك في

تنظيف اللثة مع الأسنان

أما المعجون والفرشاة

تسهم في تنظيف الأسنان

فقط



أوجه الشبه:

كلاهما يساهم

في تنظيف

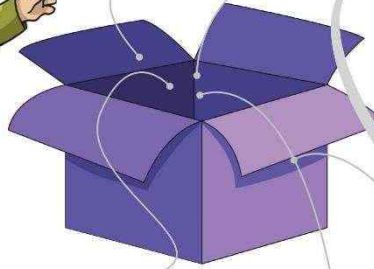
الأسنان

وصحتها



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 .





استخدام
المناديل الورقية؛
لمسح الأسنان .

استخدام
العلك القليل السكر؛
لتنشيط
الغدد اللعابية .

المضمضة
بالمحلول الملحي " الماء
والمح " لتطهير الفم
والأسنان

استعمال
الماء عند شرب
العصائر .

تنظيف
الأسنان بعد تناول
الأغذية اللزجة .



الأسس الأولية للوقاية من التسوس



الحرص على تناول الأغذية الغنية
بالكالسيوم



تنظيف الأسنان
بمعجون يحتوي
على الفلورايد



التقليل من الحلويات
والسكريات

نشاط (٦)



دوني توقعاتك عن أثر المشروبات الغازية على الأسنان في الجدول التالي، ثم اختبري صحتها بإجراء تجربة وضع بيضة في مشروب غازي ملون لمدة خمسة أيام، ودوني مشاهداتك عن التغيير الحاصل على قشرة البيضة في نفس الجدول ثم استعرضي النتائج أمام زميلاتك:

ما حدث

تفاعلت مكونات المشروبات الغازية مع قشرة
البيضة مما أدى إلى تغير لونها

ما أتوقع

تسبب تاكل الاسنان





تناول كمية كافية من الفواكه والخضروات الطازجة يوميا؛
يحافظ على اللثة وقوتها لإحتوائها على فيتامين (ج).

إن الفلورايد يعتبر محارباً طبيعياً للتسوس؛ لأنه يدخل في تكوين
الطبقة الخارجية للسن ويزيد من صلابتها، ويتواجد في الماء
والأسماك والفواكه والخضراوات.



نشاط (٧)



بناء على المعلومات السابق ذكرها، عبري عن رأيك حول الحقيقة الآتية،
ثم دونيه في الجدول:

الرأي

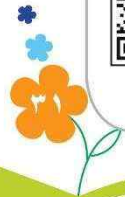
رأي صحيح

الحقيقة

تنظيف الأسنان بانتظام يحميها
من التسوس.



للحصول على معلومات أكثر عن الفلورايد؛ يمكنك الاطلاع على
كتاب (جرعة وعي) والذي يُعد أحد إسهامات وزارة الصحة في
التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحي يهتم بالوقاية
قبل العلاج.



تطبيقات عامة

١ صلي التصرفات الخاطئة أو الصحيحة بما ينتج عنها في الشكل الآتي:



١

عين نورة مصابة.



٢

عبد المجيد ولد نظيف.



٣

نزفت أذن نورة، وفقدت السمع.



٤

نورة تتألم من أسنانها.



أ

عبد المجيد يستحم دائما.



ب

نورة تُدخِل في أذنها مشبك شعر.



ج

تلعب نورة بالألعاب النارية.

٢ قديمي نصيحة لزميلاتك للمحافظة على أسنانهن من خلال التعليق على الأشكال الآتية:

يجب تنظيف الأسنان بانتظام.



الحليب يقوي الأسنان لاحتوائه على الكالسيوم.

عليك بزيارة الطبيب

٣ عللي:

أ وضع كريمات على الجسم بعد الاستحمام.

لترطيب الجسم، وحماية البشرة من التشقق.

ب التأكد من درجة حرارة الماء قبل الاستحمام.

كي لا نتعرض لمخاطر الماء الساخن.

ج عدم ترك الصابون على أرضية الحمام بعد الاستحمام.

كي لا تسبب الانزلاق مما قد يسبب رضوض أو كسور.

٤ ضعِي خطأ تحت السلوك المطلوب لصحة الأسنان في الجمل الآتية:



أ 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.



١ عدد مرات الاستحمام في الشتاء أكثر منها في الصيف .

عدد مرات الاستحمام في الصيف أكثر من الشتاء.

٢ نستخدم أعواد الأذن لتنظيفها من الداخل .

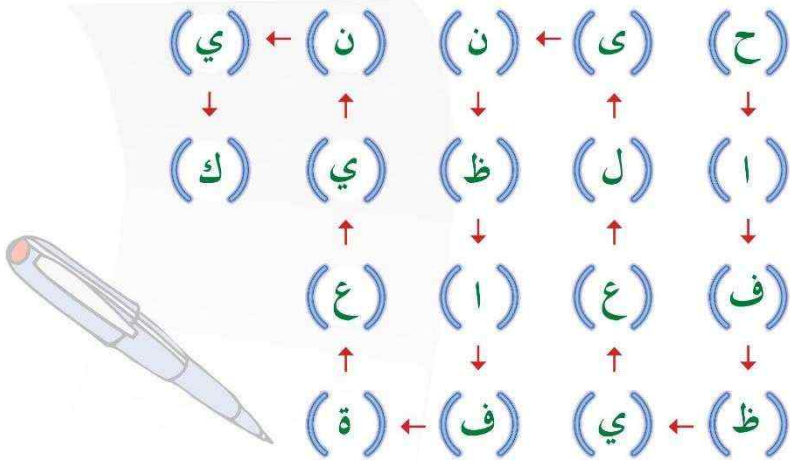
نستخدم أعواد الأذن لتنظيفها من الخارج.

٣ يُعتبر الفلور عاملاً مساعداً على تسوس الأسنان .

يعتبر الفلور عاملاً مساعداً على مقاومة تسوس الأسنان.



٦ اكتبني نصيحة من الحروف المتسلسلة أمامك ، ثم اقرئها على زميلاتك :



حافظي على نظافة عينيك



الوحدة الثانية

٢

مَسْكَنِي



أهداف الوحدة

- يُتَوَقَّع من المتعلمة في نهاية الوحدة:
- أن تبين أهمية النظافة في المَسْكَن .
- أن تُوضِّح أهمية التهوية الجيدة لغرفتها .
- أن تطبق ترتيب السرير على نَمُودَج كما شاهدت ذلك من المعلمة .
- أن تنظم محتويات المكتب المعروض أمامها .
- أن تقدم نصيحة لصديقة لا تهتم بترتيب غرفتها .



غرفتي

مسنى



اذكري مكونات غرفة النوم؟

تهويتها وتنظيها:

المهام
الرئيسية

- غرفة النوم
- السرير
- المكتب

تعد الغرفة النظيفة المُرْتَبَة مكاناً ملائماً للإقامة والدراسة والنوم أو ممارسة الهوايات المختلفة، لذا ينبغي أن تكوني مسؤولة عن العناية بنظافة غرفتك وتنظيمها وتهويتها باستمرار، وتُمكن تهوية غرفة النوم عن طريق السماح للهواء النقي بالدخول من النوافذ والأبواب أو الفتحات الرئيسية.

تَحَيَّرْتِ سَعَادُ فِي تَرْتِيبِ غَرَفَتِهَا، سَاعَدِيهَا حَتَّى تَتِمَكَّنَ مِنْ تَنْظِيمِهَا مُرْتَبَةً الْخَطَوَاتِ الْآتِيَةَ حَسَبَ أَوْلَوِيَّتِهَا:

- 5 اِكْنِسي أَرْضِيَةِ الْغَرَفَةِ .
- 3 ضَعِي فَرَشَ السَّرِيرِ فِي تِيَارِ هَوَائِي مُعْرَضٍ لِلشَّمْسِ .
- 2 أَزِيلِي الْغَبَارَ مِنَ النِّوَافِذِ وَالْأَثَاثِ .
- 1 أَزِيحِي السِّتَانِ، وَافْتَحِي نِوَافِذَ غَرَفَةِ النِّوْمِ .
- 4 عَلِقِي الْمَلَابِسَ عَلَى الْمِشْجَبِ .
- 6 تَخْلِصِي مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي لَمْ تَعُدْ لَهَا حَاجَةٌ وَتَخْلِصِي مِنَ النَّفَايَاتِ .
- 7 غَيِّرِي مَفْرَشَ السَّرِيرِ مَرَّةً كُلَّ أُسْبُوعٍ؛ لِتَنْعَمِي بِنِوْمٍ هَادِئٍ وَمَرِيحٍ .



نشاط (١)



عَبِّرِي بأسلوبك الخاص عن العلاقة بين نظافة غرفة النوم
وتهويتها بصفة مستمرة وصحة الإنسان .



إن التجديد المستمر لهواء غرفة النوم وتنظيفها بإزالة الغبار عن الأثاث
والأرضية وتغيير مفرش السرير كلما اتسخ من شأنه جعل جو الغرفة صحيا
وبعيدا عن الجراثيم والأمراض.

نشاط (٢)



السبب والنتيجة

تتراكم الأوساخ والغبار على
أثاث الغرفة ويصبح هواء الغرفة
غير صحي ومحمل بالغبار

ماذا يحدث لو تركنا النوافذ مفتوحة
لفترة طويلة عندما يكون الجو
محملا بالغبار؟





ترتيب السرير:

سارة تقوم بترتيب سريرها
يومية قبل الذهاب إلى المدرسة
متبعة الخطوات الآتية:



٣ تُنفض المَخَادَّ ثم
تُعيدها إلى مكانها.

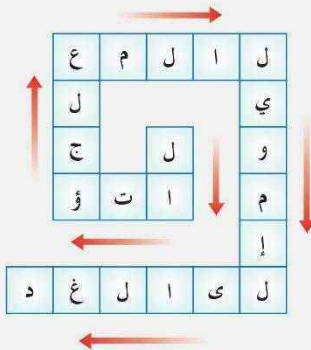


٢ تغطّي سريرها
بالغطاء الخارجي.



١ تُرتب مفرش
السرير.

نشاط (٣)



اتبعي السهم لتحصلي على مَثَلٍ معروف،
اكتبيهِ، ثم ناقشي معناه مع معلمتك.

المثل: لا تُوَجِّل عمل اليوم إلى الغد.

■ العناية بالمكتب:

لتمكني من استخدام مكتبك في كتابة ما عليك من واجبات مدرسية، ومراجعة دروسك بيسر وسهولة، ينبغي أن تعتني به باتباع ما يأتي:

١ ضعي الإضاءة على الجهة اليسرى من المكتب.

٢ حافظي على نظافته بالتخلص من بقايا برّي الأقلام.

٣ تجنبي الأكل والشرب عليه.

٤ أعيدي تنظيم الكتب والأقلام عند الانتهاء من استخدامها.

٥ احرصي على مسحه وتنظيفه باستمرار.



نشاط (٤)



شاركي زميلاتك في المجموعة في نقد تصرف الفتاة في هذه الصورة وناقشيه مع المعلمة في ضوء معلوماتك السابقة عن الجلسة الصحيحة.



الخطأ: الجلوس بطريقة خاطئة ومسك القلم أيضاً.

الحلول: يجب على الفتاة الجلوس على الكرسي مع



للتعرف على ك

والذي يعد أح

استقامة الظهر، ومسك القلم بالطريقة الصحيحة.

بناء جيل صحي

نشاط (٥)



هل أنت مرتبة؟

● لمعرفة الإجابة عن هذا السؤال قومي بتعبئة الجدول الآتي:

العمل	اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
فتح نوافذ الغرفة .	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ترتيب السرير .	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
العناية بالمكتب .	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
تعليق الملابس على المشجب .	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
التخلص من الأشياء التي لم تعد لها حاجة والتخلص من النفايات .				✓			✓	
إعادة الأدوات والأغراض لأماكنها في الأدراج والخزائن .	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

التقويم الذاتي : كل إشارة (✓) تعادل نقطة واحدة .

- إذا حصلت على (٣٦-٤٢) نقطة، فأنت منظمة مرتبة .
- أو على (٢٩-٣٥) نقطة، فأنت متوسطة الترتيب، ينقصك بعض العناية والاهتمام .
- إذا حصلت على أقل من (٢٩) نقطة فأنت غير مرتبة، وتحتاجين لمزيد من الاهتمام والعناية بغرفتك فهي مرآة نظافتك وشخصيتك .

٣٦ نقطة ،
فأنا مرتبة
ونظيفة



تطبيقات عامة

١ اختاري الإجابة الصحيحة:

- (أ) بقليل من العناية اليومية تصبح غرفتك :
- ١ نظيفة ومرتبّة.
- ٢ رائحتها طيبة.
- ٣ لا شيء مما سبق.
- ٤ ١ + ٢.
- (ب) يُوضع فرّش السرير في :
- ١ تيار هوائي معرضاً للشمس.
- ٢ الظل.
- ٣ تيار هوائي بعيداً عن الشمس.

٢ ماذا تفعلين في المواقف الآتية:



(أ) عُدتِ من المدرسة وكانت غرفتك

- كما تركتها - غير مرتبة؟

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



(ب) دَخَلتِ غرفتك فوجدت رائحتها كريهة؟

أفتح النوافذ ليتجدد الهواء وأرفع منها الملابس المتسخة ثم

أعطرها



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



أ فتح نوافذ الغرفة قبل الذهاب إلى المدرسة .



ب رمي ملابس النوم على الأرض عند ارتداء ملابس المدرسة .



ج أداء الواجبات المدرسية أمام التلفاز .



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



ه ترتيب السرير بعد العودة من المدرسة .



و الاعتماد الكلي على الآخرين في ترتيب غرفة نومك .



ز وضع الحقيبة المدرسية على المكتب بعد العودة من المدرسة .



ح وضع الملابس داخل الدولاب بشكل نظيف ومرتب .



٤ تاملِي هذه الغرفة، وأجيبِي عما يأتي:
مقابل كل حرف من الحروف بالأسفل فراغان، املئيهما بكلمتين تبدآن بذلك



.....	سرير ، سبورة	س
.....	لوحة ، لعبة	ل

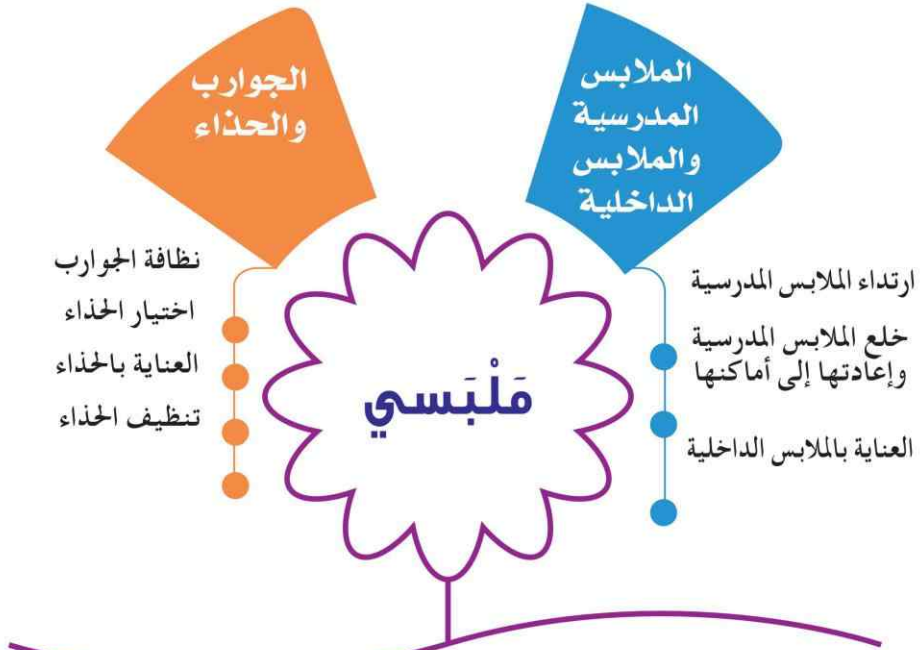
.....	كاتب ، كرسي	ك
.....	مكتب ، منبه	م



الوحدة الثالثة

٣

مَلْبَسِي



أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:
- أن تعدد مواصفات الملابس المدرسية .
 - أن تستنتج أهمية تغيير ملابسها المدرسية عند عودتها إلى المنزل .
 - أن تطبق الطريقة الصحيحة عند غسل جواربها .
 - أن تستنبط خطوات العناية بالحذاء بصفة عامة .



الملابس المدرسية والملابس الداخلية

ملبسي



مواصفات الملابس المدرسية :

بسيطة ومرتبة .

مريحة وتسهّل الحركة .

قابلة للغسيل والكي .

تتحمل الاستعمال الطويل .

الأفضل تلك المصنوعة من القطن أو الكتّان .

المضاهيم الرئيسية

- الزيُّ المدرسي
- العنايةُ بالملابس
- الملابسُ الداخلية

ملابسي جزءٌ من
ممتلكاتي الشخصية،
وكلّما كبرتُ تصبح
العنايةُ بها من
مسؤوليتي.

نشاط (١)

لِمَ تجهزين ملابسك المدرسية قبل النوم؟



كي تكون جاهزة في اليوم التالي ، ولا يسبب لي
تحضيرها تأخير عن المدرسة



■ أولاً: ارتداء الملابس المدرسية:

عند ارتداء الملابس تذكري ما يأتي:

- ١ دعاء لبس  .
- ٢ فتح جميع  أو  إن وجد .
- ٣ لبسها برفق؛ كي لا يحدث فيها تمزق أو  .
- ٤ ارتداؤها من جهة  وليس من جهة القدمين، للمحافظة على نظافتها .
- ٥ تجنّب وضع  والأشياء الكبيرة الحجم في الجيوب .
- ٦ عدم وضع  بدلاً من  المقطوعة .

نشاط (٢)

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، أعيدي الحروف الساقطة
في الحديث مستعينة بأحرف الجدول الآتي:




عن معاذ بن أنس الجهني (رضي الله عنه) أن رسول الله ﷺ قال: «من لبس ثوباً فقال:
الحمد... لله الذي **ك**ساني... هذا الثوب **ر**زقني من غير حول
... **م**ني ولا **ق**وة غفر له ما تقدم من ذنبه». [صحيح الترغيب: ٢٠٤٢]

ذ ز هـ ك د م غ ق



■ ثانياً: خلع الملابس المدرسية وإعادتها إلى أماكنها:

عند خلع الملابس تذكري ما يأتي:

١ خلع  أولاً؛ للمحافظة على نظافة ملابسك وتجنّب فُتْقِها.

٢ تغيير ملابس المدرسة حال وصولك إلى ، للمحافظة عليها نظيفة وتعليقها في ، من مسؤولياتك.

■ ماذا تفعلين بملابسك بعد خلعها؟






- ١ أفرغ جيوبي مما فيها.
- ٢ أعرّض ملابس المخلوعة للهواء؛ للتخلص من رائحة الجسم ورطوبته.
- ٣ أعلق ملابس النظيفة مرة أخرى، وأغلق فتحاتها؛ حتى تحافظ على شكلها وهي معلقة.
- ٤ أضع ملابس المتسخة في سلة الغسيل.
- ٥ أغمّس ملابس بمساعدة والدتي.



نشاط (٣)



صنفي الصور التي أمامك حسب الجملة المناسبة لها مستعينة بالمنظم الآتي :

الصور	الجملة
	يُلبَس عند الذهاب إلى المدرسة .
	يُلبَس لِيَقِينَا البرد .
	يُلبَس عند الذهاب لزيارة الأقارب .
	تَحْمِي ملابسنا عند دخول المطبخ .
	تُلبَس عند النوم؛ لأنها فضفاضة ومريحة .



الملابس الداخلية:

□ هي الملابس التي تلبس ملاصقةً للجسم مباشرة.



ينبغي غسل ملابسك الداخلية باستمرار.

تغيير ملابسك الداخلية يوميا يجعلك نظيفة ورائحتك طيبة، ويجنبك الأمراض.



نشاط (٤)

هدى فتاة في الصف الرابع، عبّري عن رأيك في كيفية تعاملها مع ملابسها، وفقاً لما يأتي:



كيفية تعامل هدى مع ملابسها	

تغيير ملابسها الداخلية يوميا .
تجهز ملابسها المدرسية بعد الاستيقاظ من النوم صباحا .
لا تخلع ملابس المدرسة عند عودتها إلى المنزل .
تغسل ملابسها الداخلية باستمرار .





الجوارب والحذاء

ملبسي

■ الجورب:

لباس القدم، ولهُ عدَّة ألوان.



لِمَ يجب استبدال الجوارب يومياً؟



المفاهيم
الرئيسية

- الجورب
- الحذاء

الجوارب من الملابس المهمة التي يتم ارتداؤها مع الحذاء وتعمل على امتصاص العرق خاصة في فصل الصيف، لذلك لابد من العناية بها وتغييرها يوميا عند الذهاب إلى المدرسة.

لأنها تلبس في الحذاء وتمتص العرق وقد يسبب ذلك روائح كريهة لذلك من الضروري يوميا

من الضروري ارتداء جوارب ذات لون مناسب وتصميم مناسب للمناسبات المختلفة .



■ غَسْلُ الجوارب:



١ نحتاج إلى:



٢ خياطة الثقوب إن وجدت حتى لا تتسع.



٣ نفضها من الأتربة.

■ خطوات غسل الجوارب الملوَّنة:



١ تُنقَع الجوارب المتسخة بالماء الدافئ والصابون.

٢ تُغسل الجوارب ذات اللون الفاتح في البداية مع

دعك الأماكن المتسخة.

٣ تُشطف بالماء، وتُنشر في الظل ويكون الوجه إلى

الداخل، وتُثبت من الأعلى.

٤ يُوضع كلُّ جورب مع الآخر بعد جفافه وتطوى بطريقة

مرتبة، وتُحفظ في المكان المخصص لها.



خطوات غسل الجوارب البيض:

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



نشاط (١)

استنتجي مما سبق الفرق بين غسل الجوارب الملونة والجوارب البيض:



تنقع الأكثر اتساخ بالماء الدافئ والصابون وتغسل الجوارب الفاتحة اللون في البداية ، وتشطف بالماء ثم تنشر في الظل ويكون الوحه إلى الداخل

الجوارب البيض تنقع الأكثر اتساخ بالماء الدافئ والصابون لمدة لا تقل عن ساعة وتغسل الجوارب الأقل اتساخ تقلب على الظهر وتغسل ثم تشطف بالماء، وتنشر في الشمس لتجف



خطوات غسل الجوارب عمليا :



يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قَطْرَة» لزيادة وعي المجتمع في أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه، وتقديم الحلول الممكنة لخفض استهلاك الفرد من المياه إلى ٢٠٠ لتر يوميا بحلول عام ٢٠٢٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. كوني مسؤولةً عن خفض استهلاكك اليومي من الماء وناصحة لمن حولك.

وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط التالي:



١ تُنقع



٢ تُغسل



٣ تُدعك



٤ تُشطف



٥ تُنشر



■ الحذاء:



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


نشاط (٢)



سَمِّي بعض الحيوانات التي يُصنع من جلودها الحذاء؟

النمر ، الفهد ، الغزال ، الثعلب ، التمساح

■ اختيار الحذاء:

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

نشاط (٣)



اختر الحذاء المناسب للمدرسة.



العناية بالخداء:

- ١ يُزال أو الطين إن وجد. 
- ٢ يُترك مُعرَّضاً للهواء بعد خلعه. 
- ٣ تُوضع داخل الخدء؛ لامتصاص الرطوبة، ولإضفاء الرائحة الزكية. 
- ٤ يُحشى الخدء بـ ؛ ليحفظ شكله الطبيعي.
- ٥ يُوضع في  الخاص به.

تنظيف الخدء:

- تختلف طريقة تنظيف الخدء تبعا للمادة التي يصنع منها.
الطريقة العامة لتنظيف الأحذية:
- ١ تُزال الأتربة والغبار عن الخدء إما بالفرشاة أو بقطعة قماش.
 - ٢ تُنفض أربطة الخدء إن وجدت، ثم تُغسل.
 - ٣ يُدهن الخدء من الخارج باللون المناسب حسب المادة التي صُنِعَ منها.

نشاط (٤)

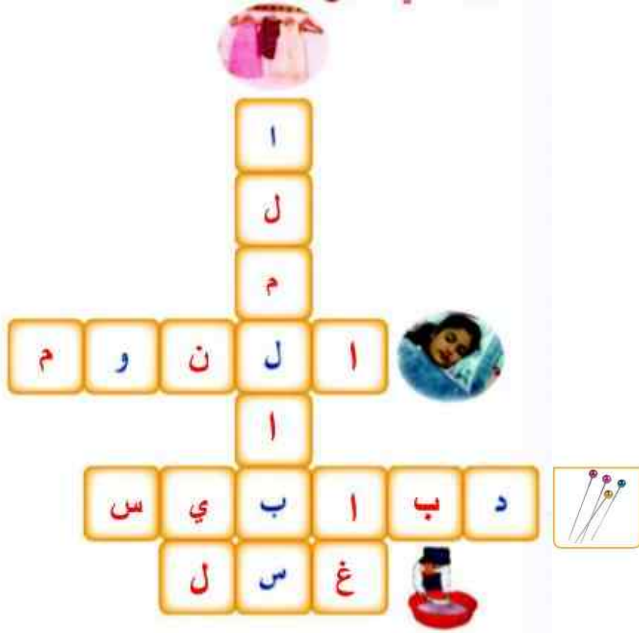
اقترحي طرائق حديثة لتنظيف الأحذية الرياضية.

مبيض الملابس - معجون الاسنان - منظف وملمع الزجاج



تطبيقات عامة

أتمّي حروف الكلمات الناقصة في الشكل الآتي، ثم اکتبي كل كلمة متصلة الحروف في الفراغ المناسب :



- أ تُجهّز ملابس المدرسة قبل **النوم**
- ب تُعلّق **الملابس** على المشجب .
- ج لا توضع **الدبابيس** بدلا من الأزوار المقطوعة .
- د تحتاج الملابس الداخلية إلى **الغسل** بعد الاستعمال .



٢ ساعدي نورة في وضع الرقم المناسب لترتيب خطوات غسل الجوارب البيض أمام العبارات الآتية:

- ٦ تُطوى بعد جفافها بطريقة مرتبة، وتحفظ في المكان المخصص لها.
- ٥ تُنقع الجوارب الأكثر اتساخا بالماء والصابون قبل الغسل بمدة لا تقل عن ساعة.
- ٢ تُنشر في الشمس لتجف.
- ٢ تُغسل أولا الجوارب الأقل اتساخا بالماء والصابون.
- ٤ تُشطف بالماء جيدا، لإزالة الصابون.
- ٣ تُدعك الأماكن المتسخة، ثم تقلب على الظهر وتغسل.

٣ اكتبني دعاء لبس الثوب الجديد.

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



٤ اذكرى النتائج المتوقعة للتصرفات الآتية :

أ لم تخلعي زِيَّكَ المدرسي عند عودتك للمنزل .

ستتسخ الملابس وأشعر بالضيق من تعرق جسمي

ب لم تغيري ملابسك الداخلية يوميا .

ستتسخ وتصبح رائحتها كريهة ومتعركة

٥ عللي لما يأتي :

أ تغيير الجوارب كل يوم .

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

ب تقليم أظفار القدم كلما طالت .

حتى لا تضايقتي أثناء ارتداء الحذاء ، وحتى لا تتجمع تحتها الأوساخ

ج يجب أن يتناسب مقياس الحذاء مع حجم القدم .

حتى أرتاح عند الحركة به، ولا أتألم من صغر حجمه ، وكي لا يعوق
الدورة الدموية بقدمي



٦ أمامك مجموعتين من الصور ، أيهما الأفضل برأيك ؟ ولماذا ؟



لا نحبذ تفاصيل هذه الصورة فكافة التفاصيل ينتفي منها
النظافة والترتيب مما يؤدي إلى التأخير عن المدرسة لعدم
الجاهزية وضياع الأدوات المدرسية نتيجة عدم ترتيبها بشكل
صحيح في الحقيبة وظهور الطلبة بمظهر غير نظيف ومرتب



هذه الصورة الأفضل لأن كل تفاصيلها نظيفة ومرتبة ابتداء من ثياب
المدرسة للحقيبة وانتهاء بالحذاء الأمر الذي يضمن الجاهزية للذهاب
للمدرسة وعدم التأخير والحفاظ على الأدوات المدرسية من الضياع
وسهولة الوصول إليها في الحقيبة بالإضافة للمظهر النظيف والمرتب
للطفلة

قومي بتعبئة المربعات التالية بالكلمات المطلوبة، ثم اجمعي المربعات
 المظلمة لتحصلي على كلمة ورد ذكرها في حديث عائشة أم المؤمنين
 رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ كان: «يحب التَّيْمَنَ ما استطاع، في
 شأنه كله، في طُهُورِهِ وَتَرَجُّلِهِ وَتَنَعُّلِهِ» [صحيح البخاري: ٤٢٦].

● أكبر القارات .

آ س ي ا

● سائل لونه أبيض مفيد للعظام والأسنان .

ل ب ن

● يحتوي على معظم العناصر الغذائية
 ويفطر به الصائم .

ت م ر

● مدينة صناعية في غرب المملكة .

ي ن ب ع

● ثالث الخلفاء الراشدين .

ع ث م ا ن

● مكان نتلقى فيه العلوم المفيدة .

م ل ر س ة

● أكبر الطيور ولا يطير .

ن ع ا م ة

الكلمة: **التيامن**

