

## نظافة الجسم والسلامة أثناء الاستحمام

صحتي  
وسلامتي

### نشاط (١)



ماذا لو لم نستحمّ فترة طويلة؟ ناقش  
 ذلك مع زملائك، ثم دون إجابتك في  
 المخطط التنظيمي الآتي:

### السبب والنتيجة

ينتج عنها اتساخ الجسم و  
تراكم الميكروبات عليه

عدم الاستحمام لفترة  
طويلة.

يصبح الجسم نظيفاً و صحياً

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.  
 ولن تكون حسن المظهر  
 ما لم تكن نظيفاً، 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 ١٥٠ لتر يومياً بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. كن مسؤولاً عن خفض استهلاكك اليومي من الماء وناصحاً لمن حولك. وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط الآتي:



شاهد الصور أولاً ثم اقرأ العبارات الآتية، واكتب الرقم

المناسب أمام كل عبارة وفقاً لتسلسل التصحيح بها.

hulul.online

١ تجهز أدوات الاستحمام.

٤ تستخدم بعض الكريمات الخاصة بالجسم لترطيبه.

٦ يشطف الجسم جيداً للتخلص من الصابون، ويجفف بمنشفة خاصة.

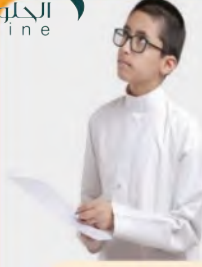
٥ ترتدى الملابس النظيفة، الداخلية والخارجية.

٢ تدعك الجسم بليفة ناعمة ابتداءً من الوجه، ثم ما خلف الأذنين والرقبة، حتى

نهاية الجسم.

٣ تنظف القدمان جيداً، خاصة ما بين الأصابع وحول الأظفار والكعبين.

## نشاط (٢)



تخيل أنك صحفي في مدرستك، واجمع آراء زملائك حول فوائد الاستحمام والأضرار الناتجة عن إهماله:



### أضرار عدم الاستحمام

كسل في الدورة الدموية و تراكم  
الأوساخ و كذلك الرائحة الكريهة و  
الإصابة بالأمراض و تضرر البشرة  
و الشعر

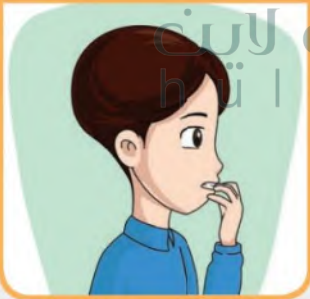
### فوائد الاستحمام

تنشيط الدورة الدموية و كذلك  
نحافظ على نظافة أجسامنا و صحة  
الجسم و البشرة و الشعر و تبقى  
الرائحة طيبة

أغلق الباب أثناء الاستحمام حمايةً لنفسك.



## نشاط (٣)



تأمل هذه الصورة، ثم قدم نصيحة له.



.. اترك هذه العادة فهي عادة سيئة و مسببة للأمراض ..

تذكر تقليم أظفارك كلما طالت.



## السلامة أثناء الاستحمام:



الاستحمام بصفة دورية ينشط الإنسان جسميًا ونفسيًا؛ 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 الليفي السميكة مكان الوقوف في الحمام.
- استخدام الحذاء المناسب الذي لا يسبب الانزلاق على أرضية الحمام.

## نشاط (٤)



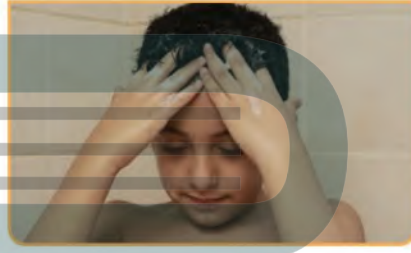
هل هناك أسباب أخرى تؤدي إلى الانزلاق في الحمام؟ اذكرها.



وجود زيوت على أرضية الحمام أو بقايا شامبو أو الصابون

## 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؟

جروق الجلد و جفاف الشعر و البشرة

نشاط (٥)

لِمَ يَتَجَعَّدُ جلد الإنسان عندما يمكن مدة طويلة في الماء؟



الجهاز العصبي للإنسان يقوم بذلك عن عمد لتسهيل إمساك الأصابع بالأشياء حتى و هي مبللة و لمساعدة القدمين أيضاً على الثبات و عدم التزحلق عند الوقوف أو الخوض.

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَغْسِلُ، أَوْ كَانَ يَغْتَسِلُ، بِالصَّاءِ الْكَلْبَةِ»<sup>(١)</sup>.



متبعاً للهدى النبوي الشريف ومسترشداً بالأفلام الوثائقية للبرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة». ما اقتراحاتك للتوفير في استهلاك الماء أثناء الاستحمام والوضوء؟



## نشاط (٦)

هل هناك أخطار أخرى قد تحدث داخل الحمام؟  
اذكرها.



.. استخدام مصفف الشعر في الحمام قد يسبب تماس كهربائي  
.. أيضاً رطوبة الحمام تجعله مكان للعفن و الفطريات و يجب عدم استخدام مناشف الآخرين

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



hulul online

رؤية 2030  
الهيئة العامة للتعليم  
VISION 2030  
GENERAL EDUCATION AUTHORITY

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.



أخطار ما بعد الاستحمام



## الرُّشْح ونَزَلَات البَرْد:

قد نتعرض لنَزَلَات البَرْد والإصابة بالرُّشْح 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 نتفادي الإصابة بذلك، من خلال اتباع ما يأتي:

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

لبس الكمامة في الأماكن المزدحمة من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية، لمنع انتقال الجراثيم والفيروسات ومنها فيروس كورونا (كوفيد - ١٩).

