



اذكر مكونات غرفة النوم؟

سرير، مكتب، ستائر، خزانة ملابس و غيرها

تهويتها وتنظيمها:

المفاهيم الرئيسية

- غرفة النوم.
- السرير.
- المكتب.

تَحَيَّرْتُ فِي تَرْتِيبِ غَرَفَتِكَ ، اَطْلُبُ الْمُسَاعَدَةَ مِنْ أُمِّكَ حَتَّى تَتِمَكَّنَ مِنْ تَنْظِيمِهَا مُرَتَّبًا الْخَطَوَاتِ الْآتِيَةَ حَسَبِ أَوَّلَوِيَّتِهَا :

- ٦ أكنس أرضية الغرفة.
- ٢ أضع فرش السرير في تيار هوائي مُعَرَّضٍ لِلشَّمْسِ .
- ٤ أزيل الغبار من النوافذ والأثاث .
- ١ أزيح الستائر، وأفتح نوافذ غرفة النوم .
- ٣ أعلق الملابس على المشجَب .
- ٥ أتخلص من الأشياء التي لم تعد لها حاجة وأتخلص من النفايات .
- ٧ أغير مفرش السرير مرة كل أسبوع ؛ لأنعم بنوم هادئ ومريح .

تُعدُّ الغرفة النظيفة المُرتَّبة مكانًا ملائمًا للإقامة والدراسة والنوم ولممارسة الهوايات المختلفة، فينبغي أن تكون مسؤولًا عن العناية بنظافة غرفتك وتنظيمها وتهويتها باستمرار، وتُمكن تهوية غرفة النوم عن طريق السماح للهواء النقي بالدخول من النوافذ والأبواب أو الفتحات الرئيسة.

نشاط (١)



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



بالمحافظة على تنظيف غرفة النوم ستحافظ على عدم تراكم الجراثيم فيها
وتجدد الهواء داخلها وهذا كله يعود بالفائدة على صحة الإنسان

نشاط (٢)



الجلول اون لاين
hulul.online

سيتراكم الغبار داخل الغرفة و هذا مضر
للصحة

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



ترتيب السرير:

محمد يقوم بترتيب سريره
 يومياً قبل الذهاب إلى المدرسة
 متبعاً الخطوات الآتية:



٣ ينفض المَخَادُّ ثم
 يُعيدها إلى مكانها.

٢ يُغطي سريره
 بالغطاء الخارجي.

١ يُرتب مفرش
 السرير.

نشاط (٣)

ع	م	ل	ا	ل
ل				ي
ج		ل		و
ؤ	ا	ت		م
				إ
د	غ	ل	ا	ي

اتبع السهم لتحصل على مَثَل معروف،
 اكتبه، ثم ناقش معناه مع المعلم.

المثل: ..لا تؤجل.. العمل اليوم.. إلى الغد..

■ العناية بالمكتب:

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



- ١ ضع الإضاءة على الجهة اليسرى من المكتب.
- ٢ حافظ على نظافته بالتخلص من بقايا بري الأقلام.
- ٣ تجنب الأكل والشرب عليه.
- ٤ أعد تنظيم الكتب والأقلام عند الانتهاء من استخدامها.
- ٥ احرص على تنظيفه باستمرار.

نشاط (٤)



شارك زملائك في المجموعة في نقد هذه الصورة وناقش المعلم في ضوء معلوماتك السابقة عن الجلسة الصحيحة!



للتعرف على كيفية الجلوس الصحي، يمكنك الاطلاع على كتاب (جرعة وعي) والذي يعد أحد إسهامات وزارة الصحة في التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحي يهتم بالوقاية قبل العلاج، من خلال الرابط الآتي:



هل أنت مرتب ؟ نشاط صفي

● لمعرفة الإجابة عن هذا السؤال قم 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 منظم ومرتب.
- أو على (٢٩-٣٥) نقطة؛ فأنت متوسط الترتيب، ينقصك بعض العناية والاهتمام.
- إذا حصلت على أقل من (٢٩) نقطة؛ فأنت غير مرتب، وتحتاج لمزيد من الاهتمام والعناية بغرفتك فهي مرآة نظافتك وشخصيتك.

تطبيقات عامة

١ اختر 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 فرش السرير في :
- ١ تيار هوائي معرضاً للشمس. ☒ ٢ الظل. ☐
- ٣ تيار هوائي بعيداً عن الشمس. ☐

٢ ماذا تفعل في المواقف الآتية :



- (أ) عُدْتُ من المدرسة وكانت غرفتك - كما تركتها - غير مرتبة ؟

أقوم بترتيب الغرفة و تنظيفها



- (ب) دَخَلْتُ غرفتك فوجدت رائحتها كريهة ؟

أقوم بتنظيفها و تهوية الغرفة ليدخل الهواء النظيف و تتغير رائحتها

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

- أ فتح نوافذ الغرفة قبل الذهاب إلى المدرسة. صح
- ب رمي ملابس النوم على الأرض عند ارتداء ملابس المدرسة. خطأ
- ج أداء الواجبات المدرسية أمام التلفاز. خطأ
- د وضع الأوراق التي فيها ذكر الله في مكان مخصص لذلك. صح
- ه ترتيب السرير بعد العودة من المدرسة. خطأ
- و الاعتماد الكلي على الآخرين في ترتيب غرفة نومك. خطأ
- ز وضع الحقيبة المدرسية على المكتب بعد العودة من المدرسة. خطأ
- ح وضع الملابس داخل الدولاب بشكل نظيف ومرتب. صح

٤ تأمل هذه الغرفة، وأجب عما يأتي:
مقابل كل حرف من الحروف بالأسفل فراغان، دوّن فيهما كلمتين تبدآن بهذا الحرف.



الحلول اون لاين

 hulul.online

س سرير
 ل لوحة
 فستان
 لعبة

ك كتاب
 م مزهريّة
 مكتب
 المشجب



وحدة مسكني

أتعلّم لغة الإشارة بشغف؛ حتّى أتواصل مع زملائي / زميلاتي من الصّم، وأنا
 قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.





الحلول

 الحلول اون لاين

 hulul.online