

# الجوارب والحداء

ملبسي

■ الجورب:

لباس القدم، وله عدة ألوان.



المضاهيم  
الرئيسية

- الجورب.
- الحداء.

الجوارب من الملابس المهمة التي يتم ارتداؤها مع الحداء وتعمل على امتصاص العرق خاصة في فصل الصيف، لذلك لا بد من العناية بها وتغييرها يومياً عند الذهاب إلى المدرسة.

لم يجب استبدال الجوارب يومياً؟

لأنها تمتص العرق خاصة في الصيف لذلك يجب استبدالها يومياً .

من الضروري ارتداء جوارب ذات ألوان مناسبة وتصميمات مناسبة



للمناسبات المختلفة .

## ■ غَسْل الجوارب:



١ ■ نحتاج إلى:



٢ ■ خياطة الثقوب إن وجدت حتى لا تتسع.



٣ ■ نفضها من الأتربة.

## ■ خطوات غسل الجوارب الملوّنة:



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، وتُثبّت من الأعلى.

٤ ■ يُوضع كل جورب مع الآخر بعد جفافه وتطوى بطريقة

مرتبّة، وتُحفظ في المكان المخصص لها.



## خطوات غسل الجوارب البيض :

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



### نشاط (١)

استنتج مما سبق الفرق بين غسل الجوارب الملونة والجوارب البيض



الجوارب الملونة .....

ننقعها كلها في ماء دافئ ونغسل ذات اللون الفاتح أولاً ثم ننشر في الظل .



الجوارب البيض .....

ننقع الأكثر اتساخاً في الماء الدافئ والصابون قبل الغسل ونغسل الأقل اتساخاً أولاً ثم ننشر في الشمس

## خطوات غسل الجوارب عملياً :



يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في 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:



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)

سَمِّ بعض الحيوانات التي يُصنع الحذاء من جلدها؟

..... النمر، التمساح، الثعابين .....



## ■ اختيار الحذاء:

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

## نشاط (٣)

اختر الحذاء المناسب للمدرسة .



صح



## العناية بالحذاء:

- ١ يُزال أو الطين إن وجد . 
- ٢ يُترك مُعرَّضاً للهواء بعد خلعه . 
- ٣ تُوضع داخل الحذاء؛ لامتصاص الرطوبة، ولإضفاء الرائحة الزكية . 

٤ يُحشى الحذاء بـ  ؛ ليحفظ شكله الطبيعي .

٥ يُوضع في  الخاص به .

## تنظيف الحذاء:

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

## نشاط (٤)

اقترح طرائق حديثة لتنظيف الأحذية الرياضية .

يفرك الحذاء بمعجون الأسنان مع قليل من الماء ثم يمسح بقطعة قماش مبللة ،

نستعمل منظف وملمع الزجاج ثم يمسح بقماش مع قليل من الماء .



١ أكمل حروف الكلمات الناقصة في الشكل الآتي، ثم اكتب كل كلمة متصلة الحروف في الفراغ المناسب:

- ١ تجهّز ملابس المدرسة قبل النوم .....
- ٢ تعلق الملابس ..... على المشجب .
- ٣ لا توضع الدبابيس ..... بدلاً من الأزرار المقطوعة .
- ٤ تحتاج الملابس الداخلية إلى الغسل ..... بعد الاستحمام .



٤ اذكر النتائج المتوقعة للتصرفات الآتية:

أ لم تخلع زيّك المدرسي عند عودتك للمنزل.

..... سيتسخ ويتجدد فلا يمكنني لبسه في اليوم التالي.....

ب لا تغير ملابسك الداخلية يومياً.

..... تصبح رائحتها كريهة ومكان للجراثيم.....

٥ علّل لما يأتي:

أ تغيير الجوارب كل يوم.

..... لأن العرق والأوساخ يلتصقان بها فتصبح رائحتها كريهة.....

ب تقليم أظفار القدمين كلما طالت.

..... لأن عدم تقليمها يجعلها تنمو بشكل عكسي أي تحت اللحم وهذا يسبب الألم.....

ج يجب أن يتناسب مقاس الحذاء مع حجم القدم.

..... لأنه إذا كان صغيراً فسيعيق الدورة الدموية وإذا كان كبيراً فلن أتحرك به بسهولة.....

٦ أمامك مجموعتان من الصور، ما أفضلهما برأيك؟ ولماذا؟



هذه المجموعة ليست الأفضل لأنها ليست منظمة ..



هذه المجموعة الأفضل لأنها منظمة ..

٧ قم بتعبئة المربعات التالية بالكلمات المطلوبة، اجمع المربعات المظللة لتحصل على كلمة ورد ذكرها في حديث عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها « كان النبي ﷺ يحب التَّيْمَنَ ما استطاعَ، في شأنه كله، في طُهوره وترجُّله وتنعُّله »<sup>(١)</sup>.

■ أكبر القارات . آ س ي ا

■ سائل لونه أبيض مفيد للعظام والأسنان . ح ل ي ب

■ يحتوي على معظم العناصر الغذائية ويفطر عليه الصائم . ت م ر

■ مدينة صناعية في غرب المملكة . ي ن ب ع

■ مكان نتلقى فيه العلوم المفيدة . م د ا ر ا س ة

■ أكبر الطيور ولا يطير . ن ع ا م ة

الكلمة : ..... التيمن



## وحدة ملبسي

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

