

نَظَافَةُ الْبَدَنِ

الدرس السادس

1

أَنَا أَحِبُّ النَّظَافَةَ؛ لَذَا أَتَعَلَّمُ كَيْفَ أَنْظِفُ بَدَنِي.
أُرْسِمُ خَطًّا بَيْنَ صُورَةِ الطِّفْلِ وَصُورِ الْأَدَوَاتِ الَّتِي يَحْتَاجُهَا لِلنَّظَافَةِ؛



أَعْتَنِي بِنَظَافَةِ فَمِي

أَغْسِلُ يَدَيَّ قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ



أَسْتَخْدِمُ لِنَظَافَةِ
 فَمِي.....

إِذَا أَكَلْتُ وَيَدَيَّ مُتَسَخَّةً
 فَإِنَّ بَطْنِي **يُؤَلِّمُنِي**...

السواك والفرشاة والمعجون



أَقْصُ أَظْفَارِي كُلَّمَا طَالَتْ



مَا رَأَيْكَ فِي مَنْ يَعْْبَثُ
بِأَنْفِهِ أَمَامَ الْآخَرِينَ؟

تصرف غير لائق

مَا الَّذِي سَيَتَجَمَّعُ تَحْتَ
أَظْفَارِكَ إِذَا طَالَتْ؟

تتجمع الأوساخ والجراثيم

نشاط

أَجِيبْ شَفَهِيًّا:

مَا الَّذِي سَيَتَجَمَّعُ تَحْتَ أَظْفَارِكَ إِذَا طَالَتْ؟ الأوساخ والجراثيم





أَغْتَسِلُ كُلَّمَا شَعَرْتُ بِحَاجَتِي
لِذَلِكَ

أَحْرِصُ عَلَى الْاِغْتِسَالِ كُلِّ يَوْمٍ
جُمُعَةٍ

أَحْرِصُ عَلَى عَدَمِ الْإِسْرَافِ فِي اسْتِعْمَالِ الْمَاءِ



مَا الْأَدَوَاتُ الَّتِي تُسَاعِدُكَ عَلَى
تَنْظِيفِ شَعْرِكَ وَالْعُنَايَةِ بِهِ؟

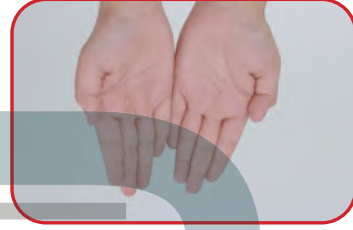
**الماء والشامبو
المشط، الكريمات والزيوت الطبيعية**

هل تصدق أن الفرد يستهلك ٧٦ لتراً من المياه يومياً في الاستحمام!

للمزيد حول ترشيد استهلاك المياه تفضل بزيارة موقع
البرنامج الوطني لترشيد الاستهلاك "قطرة"



١ أضع علامة (✓) تحت التصرف الصحيح، وعلامة (✗) تحت التصرف الخاطئ:



٢ أضعُ كُلَّ كَلِمَةٍ مِمَّا يَأْتِي فِي مَكَانِهَا الْمُنَاسِبِ:

◀ الْمُنْدِيلُ - الْيَدَيْنِ - أَظْفَارِي - بِالسَّوَاكِ

أ قال ﷺ: «لَوْ لَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي لَأَمَرْتُهُمْ بِالسَّوَاكِ عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ» (١).

ب أَسْتَحْدِمُ الْمُنْدِيلَ لِنِظَافَةِ أَنْفِي.

ج غَسَلُ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الْأَكْلِ يُجَنِّبُنِي التَّلَوُّثَ بِإِذْنِ اللَّهِ.

د أَحْرَصُ عَلَى عَدَمِ إطَالَةِ أَظْفَارِي.

٣ أضعُ دَائِرَةً حَوْلَ الْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ فِيمَا يَأْتِي:

◀ إِذَا كَانَ يَوْمُ الْجُمُعَةِ فَإِنِّي:

أ اغتسل وأتنظف وأغير ملابسي ✓ ب أغير ملابسي فقط.

◀ إِذَا اتَّسَخَ شَعْرِي فَإِنِّي:

أ اغسله بالماء. ✓ ب أمشطه بالمشط.