

تم تحميل الملف
من موقع حلول



hulul.online

حلول الكتب - اختبارات الكترونية • مراجعات وتدريبات
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية

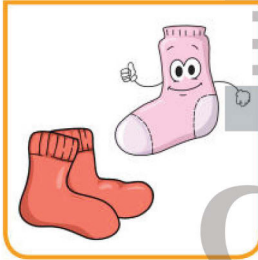


الجوارب والحذاء

ملبسي

الجورب: ■

لباسُ القدم، ولهُ عدَّة ألوان.



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.

لم يجب السبدال الجوارب يوميا؟

لأنها تمتص العرق خاصة في الصيف لذلك يجب استبدالها 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 الملونة:



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 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 جيداً 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:



الجوارب الملونة
ننقعها كلها في ماء دافئ ونغسل ذات اللون الفاتح أولاً ثم تنشر في الظل



الجوارب البيض
ننقع الأكثر اتساخاً في الماء الدافئ والصابون قبل الغسل ونغسل الأقل اتساخاً أولاً ثم تنشر في الشمس



خطوات غسل الجوارب عمليا :



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 ٢٠٠ لتر يوميا بحلول عام ٢٠٢٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. كوني مسؤولة عن خفض الاستهلاك 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 جلدّها الحذاء؟

التمساح، الغزال، النمر، الثعابين

اختيار الحذاء:

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






نشاط (٣)



اختاري الحذاء المناسب للمدرسة.



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 تبعا 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)

اقترحي 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، وضع القليل من الكلور على قطعة قماش مبللة ثم ينظف بالماء، تغطية البقع الصعبة بطلاء الأظافر بلون الحذاء لتغطية الخدوش وتركه ليجف



تطبيقات عامة

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

- أ تُجهِّز ملابس المدرسة قبل .. النوم
- ب تُعلِّق .. الملابس .. على المشجب .
- ج لا توضع ... دبابيس .. بدلا من الأزرار المقطوعة .
- د تحتاج الملابس الداخلية إلى الـ .. الغسل .. بعد الاستعمال .



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

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

٣ اكتبى دعاء لبس الثوب الجديد.

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



٤ اذكرِي النتائج المتوقعة للتصرفات الآتية :

أ لم تخلعي زيَّكَ المدرسي عند عودتكِ للمنزل .

سيتمسخ ويتجدد فلا يمكنني لبسه في اليوم التالي

ب لم تغيري ملابسكِ الداخلية يومياً .

تصبح رائحتها كريهة

٥ عللي لما يأتي :

أ تغيير الجوارب كل يوم .

لأن العرق والأوساخ يلتصقان بها فتصبح رائحتها كريهة

ب تقليم أظفار القدم 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

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



هذه المجموعة ليست الأفضل لأنها ليست منظمة



هذه هي المجموعة الأفضل لأنها منظمة



٧ قومي بتعبئة المربعات التالية بالكلمات المطلوبة ، ثم اجمعي المربعات المظللة لتحصلي على كلمة ورد ذكرها في حديث عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ كان : « يَحِبُّ التَّيْمَانَ ما استطاعَ ، في شَأْنِهِ كُلِّهِ ، في طُهُورِهِ وَتَرَجُّلِهِ وَتَنْعَلِهِ » [صحيح البخاري : ٤٢٦] .

■ 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 ر س ة

■ أكبر الطيور ولا يطير .
 ن ع ا م ة

الكلمة : التيمن

