

تم تحميل الملف
من موقع حلول



hulul.online

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



نشاط (١)



ماذا لو لم نستحِمْ فترةً طويلةً؟ ناقشي ذلك مع زميلاتك ثم دوني اجابتك في المخطط التنظيمي الآتي:



السبب والنتيجة

سيتسخ الجسم وتتراكم عليه الميكروبات

عدم الاستحمام لفترة طويلة

سيصبح الجسم نظيفاً وصحياً

الاستحمام المنتظم وعند الحاجة

المفاهيم الرئيسية

- النظافة
- الاستحمام
- السلامة
- الخطر

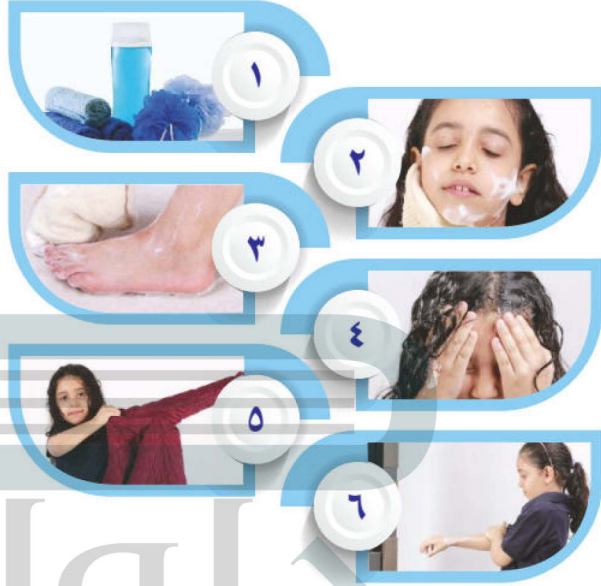
وضع الدين الإسلامي منهجاً متكاملًا لحفظ صحة الإنسان، فشرع لنا النظافة، وحث على غسل الجسم باستمرار، وجعل الوضوء شرطاً لصحة الصلاة. والفتاة لن تكون حسنة المظهر ما لم تكن نظيفة، ولو تعطرت بأفضل أنواع العطور وأجودها.



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 ٢٠٠ لتر يومياً بحلول عام ٢٠٢٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. كوني مسؤولة عن خفض استهلاكك اليومي من الماء وناصحة لمن حولك. وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط التالي:



شاهدي الصور أولاً ثم اقرئي العبارات الآتية، واكتبي الرقم المناسب أمام كل عبارة وفقاً للتسلسل الصحيح لها:

- 1 تُجهِّز أدوات الاستحمام.
- 2 يُدعك الجسم بليفة ناعمة ابتداءً من الوجه، ثم خلف الأذنين والرقبة، حتى نهاية الجسم.
- 3 تُنظف القدمان جيداً، خاصة ما بين الأصابع وحول الأظفار والكعبين.
- 4 تُستخدم بعض الكريمات الخاصة بالجسم لترطيبه.
- 5 تُرتدى الملابس النظيفة، الداخلية والخارجية.
- 6 يُشطف الجسم جيداً للتخلص من الصابون، ويجفف بمنشفة خاصة.



نشاط (٢)



تخيلي أنك صحفية في مدرستك، واجمعي آراء زميلاتك حول فوائد الاستحمام والأضرار الناتجة عن إهماله:



أضرار عدم الاستحمام

كسل في الدورة الدموية وتراكم الأوساخ
الرائحة الكريهة والإصابة بالأمراض وتضرر
البشرة والشعر

فوائد الاستحمام

تنشيط الدورة الدموية
نحافظ على نظافة أجسامنا وصحة الجسم
والبشرة والشعر وتبقى الرائحة طيبة

نشاط (٣)



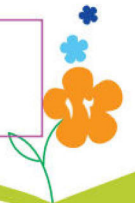
شاهدت فتاة تقضم أظفارها، إيمًا
تنصحينها؟



أنصحها بأن تترك هذه العادة السيئة
لأنها قد تسبب لها الأمراض



تذكري تقليم أظفارك كلما طالت.



السلامة أثناء الاستحمام



الاستحمام بصفة دورية ينشط الإنسان جسدياً و نفسياً 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 اللينفي السميك 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.



نعم ونذكر منها:

وجود زيوت على أرضية الحمام أو بقايا شامبو أو الصابون وكذلك قد يسبب البخار على الحائط والأرضية المتجمع بعد الاستحمام الانزلاق

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؟

حروق الجلد

جفاف الشعر والبشرة

نشاط (٥)

لِمَ يَتَجَعَّدُ جلد الإنسان عندما يمكث مدة طويلة في الماء؟

الجهاز العصبي للإنسان يقوم بذلك عن عمد لتسهيل إمساك الأصابع بالأشياء حتى وهي مبلة ولمساعدة القدمين أيضاً على الثبات وعدم التزلق عند الوقوف أو الخطو



عن أنس بن مالك رضي الله عنه « كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَغْسِلُ، أَوْ كَانَ يَغْتَسِلُ،
بِالصَّاعِ إِلَى خَمْسَةِ أَمْدَادٍ، وَيَتَوَضَّأُ بِالْمُدِّ » [البخاري ٢٠١].



(مُتَبِعَةً لِلهَدْيِ النَّبَوِيِّ الشَّرِيفِ وَمُسْتَرَشِدَةً بِالْأَفْلَامِ الْوِثَائِقِيَّةِ لِلْبِرْنَامِجِ
الوطني لترشيد استهلاك المياه « قَطْرَةٌ ». ما اقتراحاتك للتوفير في
استهلاك الماء أثناء الاستحمام والوضوء؟)



نشاط (٦)

قال النبي صلى الله عليه وسلم: لا تسرف ولو كنت على نهر جار

هل هناك أخطار أخرى قد تحدث داخل الحمام؟
اذكريها.



نعم ونذكر منها:

استخدام مصفف الشعر في الحمام قد يسبب تماس كهربائي وأيضاً رطوبة الحمام تجعله
مكان للعفن والفطريات ويجب 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.



رؤية
2030
التحول الرقمي
DIGITAL TRANSFORMATION

تبذل حكومتنا الرشيدة الكثير من الجهود للارتقاء بجودة الخدمات المقدمة
للمواطنين، ومنها تشييد المرافق العامة من حدائق ومنتزهات وغيرها بكاملة
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.



الرَّشْحُ وَنَزَلَاتُ البَرْدِ:

قد نتعرض لنزلات البرد والإصابة بالرشح 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 نتفادى الإصابة بذلك، من خلال اتباع ما يأتي:

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

يلبس الناس كمامة على الأنف والفم في بعض الأماكن المزدحمة؛ لمنع انتقال الجراثيم إليهم.

