

# صحتي وسلامتي

١. تقليل الأظافر
٢. ترتيب الشعر
٣. آداب قضاء الحاجة
٤. آداب ركوب السيارة والنزول منها
٥. عبور الشارع
٦. الأخطار أثناء اللعب
٧. الجروح



## تقليم الأظافر



لأنها تنتج من خلايا موجودة في البشرة، وتتجدد مثلما يتجدد الجلد تماماً.



المفاهيم الرئيسية:

- الضرر.
- التقليم.



يدي أجمل بالأظافر المقلمة.



الأظافر الطويلة تتجمع تحتها الأوساخ وتسبب الأمراض.



الأظافر الطويلة مخالفة للسنة النبوية.



أشيرني إلى الأظافر التي تشبه أظافرك في الصورتين التاليتين



واذكرني رأيك فيها:





أسمي الله قبل البدء بأي عمل.



أحاول تقليم أظفاري بنفسي كل أسبوع.



أقلم أظافر يدي وقدمي بحذر.



أجمع قصاصة أظفاري، ثم أضعها في القمامة.



## نشاط: ١



- أحيطي المقص المناسب لأظفرك:



يسن تقليم الأظافر يوم ..... الجمعة.....



قضم الأظافر بالأسنان عادة ..... سيئة.....



## نشاط:



- ناقشي مع معلمتك الصور التالية مبينة رأيك فيها:

أظافر مقلمة لا تتراكم  
الجراثيم تحتها ولا تؤذي  
صاحبها صحياً أو بالمظهر  
السيء.



أظافر طويلة مطلية بطريقة  
عشوائية مظهرها يسئ  
لصاحبها، كما أنه لن تقبل  
الصلاة بها



أظافر طويلة متسخة  
تؤذي من يتناول الطعام؛  
لأنها تنقل الجراثيم إليه.

■ اكتبي نصيحة لصاحبة هذه الأظافر:

قلمي أظافرك حتى لا تتجمع تحتها  
الأوساخ وتنقل لك الأمراض، ويقطن  
الشيطان بها.



## فكري:

إذا تركنا أظافر المولود الصغير بدون تقليم  
ماذا سيحدث له؟



ستتجمع تحتها الأوساخ مسببة له الأمراض، كما أنه سيؤذي منها ويصاب  
بالخدوش أثناء حركته العشوائية.



١ ألون بالأخضر العادات الحسنة، وألون بالأحمر

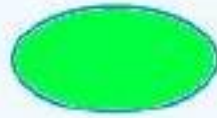
العادات السيئة:



- طلاء الأظافر بالحناء.



- قرض الأظافر بالأسنان.



- تقليم الأظافر أسبوعياً.



- ترك الأظافر طويلة.

٢ أختار العبارة المناسبة، وأكتبها:

- شكل أظفري ومظهر يدي جميل.

- تسكن الجراثيم والأوساخ تحت أظفري الطويلة.



شكل أظفري

ومظهر يدي جميل.



## ترتيب الشعر



تناول الطعام الصحي  
الذي يفيد الشعر،  
وتنظيفه باستمرار كما  
أن وضع المرطبات  
والمغذيات الملائمة  
يفيده ويجعله صحياً.



المفاهيم الرئيسية:

- الشعر.
- الترتيب.

لتنظيف شعري والعناية به أحتاج إلى:



## فكري:



لماذا نقص أطراف الشعر؟

لكي نتخلص من الأطراف الميتة وغير الصحية؛ لنحمي الشعر من التقصف، ويساعد ذلك على نموه بشكل صحي.



احرصي على تمشيط شعرك وترتيبه يوميًا.

عند الذهاب إلى المدرسة لابد أن يكون شعري مثل:





جمال الشعر بنظافته  
وترتيبه وليس  
بنعومته.

## فكري:



لماذا يُغسل الشعر في الصيف أكثر من

الشتاء؟

بسبب الحر الشديد الذي يسبب العرق، فيجلب الأتربة إلى الشعر.



أجف شعري جيداً بعد الاستحمام مباشرة،  
وأقلل من استعمال المجفف الكهربائي . لماذا؟

للمحافظة على شعري من التلف، فكثرة استخدام  
المجفف الكهربائي يؤدي لفقدان الشعر حيويته.







اكتشفي الخطأ في كل صورة:



يغطي الشعر  
عينها.

تقص شعرها دون  
إشراف من الكبار.



تضع شعرها في  
فمها.



لجمال شعرك لفيه بفضوطة بعد  
الاستحمام عدة دقائق.



ألون شعر هذه الصورة بلون شعري:



احذري



- تلوين الشعر بالصبغات الصناعية.
- استخدام الشعر المستعار في تزيين شعرك؛ لأنه من الوصل المنهي عنه شرعاً.
- إهمال نظافة شعرك؛ حتى لاتصابي بحشرة القمل.

٢

نشاط:



ابحثي عن حلّ لفتاة لصق في شعرها علك ( لبان).



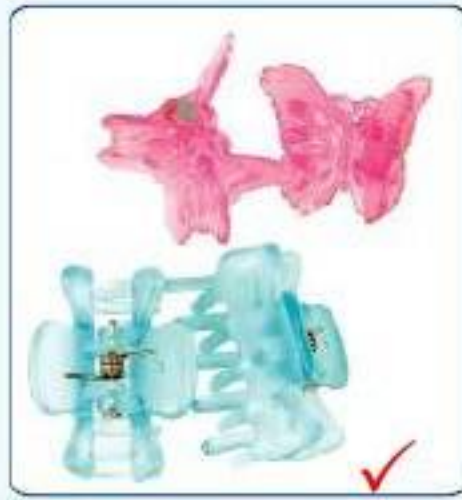
.....تستخدم الثلج؛ لإزالته من شعرها.....

.....

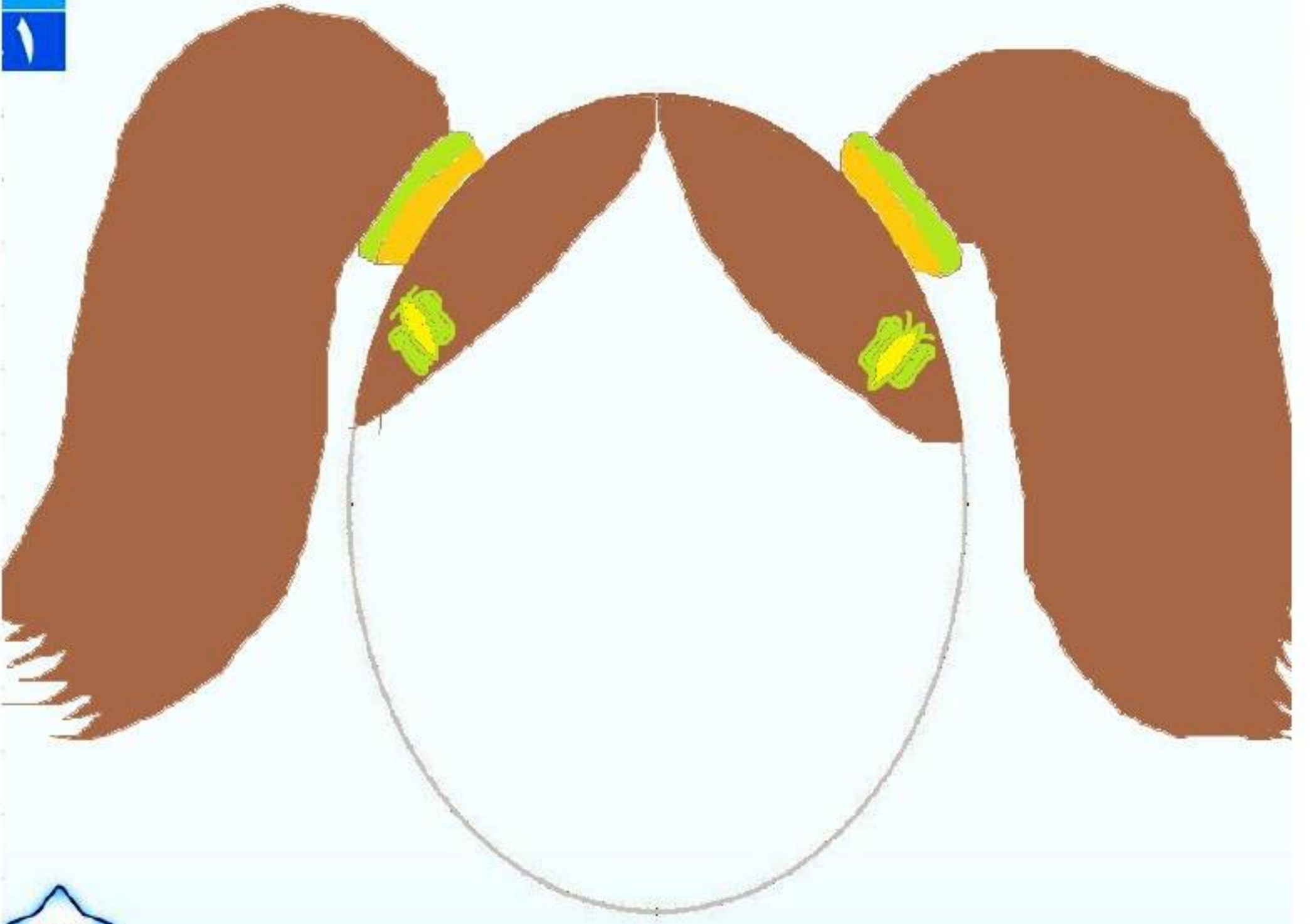
.....

هيا نمرح

أختار ما يناسب ترتيب شعري:



أرسم شعراً مرتباً كما أحب:



آداب قضاء الحاجة



المفاهيم الرئيسية:  
- قضاء الحاجة.



فائدة دورات المياه .قضاء. حاجتنا.



أكمل دعاء دخول دورة المياه :



( اللهم إني أعوذ بك من .....**الخبث**..... والخبائث. )





لقضاء الحاجة آداب، أكتب الآداب مسترشدة بالصور:

صحتي وسلامتي



عند دخول  
دورة المياه  
أغلق الباب  
خلفي.



أقول دعاء دخول  
دورة المياه عند  
دخولي إليها.



أدخل دورة المياه  
بالقدم اليسرى.



عند الخروج  
أقول "غفرانك!!"



أغسل اليدين  
بالماء والصابون.



بعد الانتهاء  
أسحب جهاز  
الطرد.

٢٧

١

## نشاط:



طبقي آداب دخول دورة المياه أمام  
معلمتك وزميلاتك.

٢

## نشاط:



اخترى الدعاء المناسب للصورة:



غفرانك

بسم الله

اللهم إني أعوذ بك من الخبث والخبائث.

W.C.



للرجال

رمز دورات المياه:



W.C.



للنساء

٢٨

من الأخطاء الشائعة عند استخدام دورة المياه:



الدخول بدون  
نعال.



إلقاء المناديل على  
الأرض.

### نشاط: ٣



اشطبي الحروف المتشابهة لتحصلي على حروف الكلمة  
الضائعة، وأكملي بها العبارة الآتية:



إياك و.....هدر.....الماء.





## ١ أرقم آداب قضاء الحاجة بالترتيب:

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| ١ | ذكر دعاء ما قبل الدخول.     |
| ٢ | الدخول بالرجل اليسرى.       |
| ٣ | الاستتار عند قضاء الحاجة.   |
| ٤ | غسل اليدين بالماء والصابون. |
| ٥ | الخروج بالرجل اليمنى.       |
| ٦ | ذكر دعاء الخروج.            |

## ٢ أساعد ليلى للدخول في المكان الصحيح:

اللهم إني أعوذ بك من  
الخبث والخبائث.



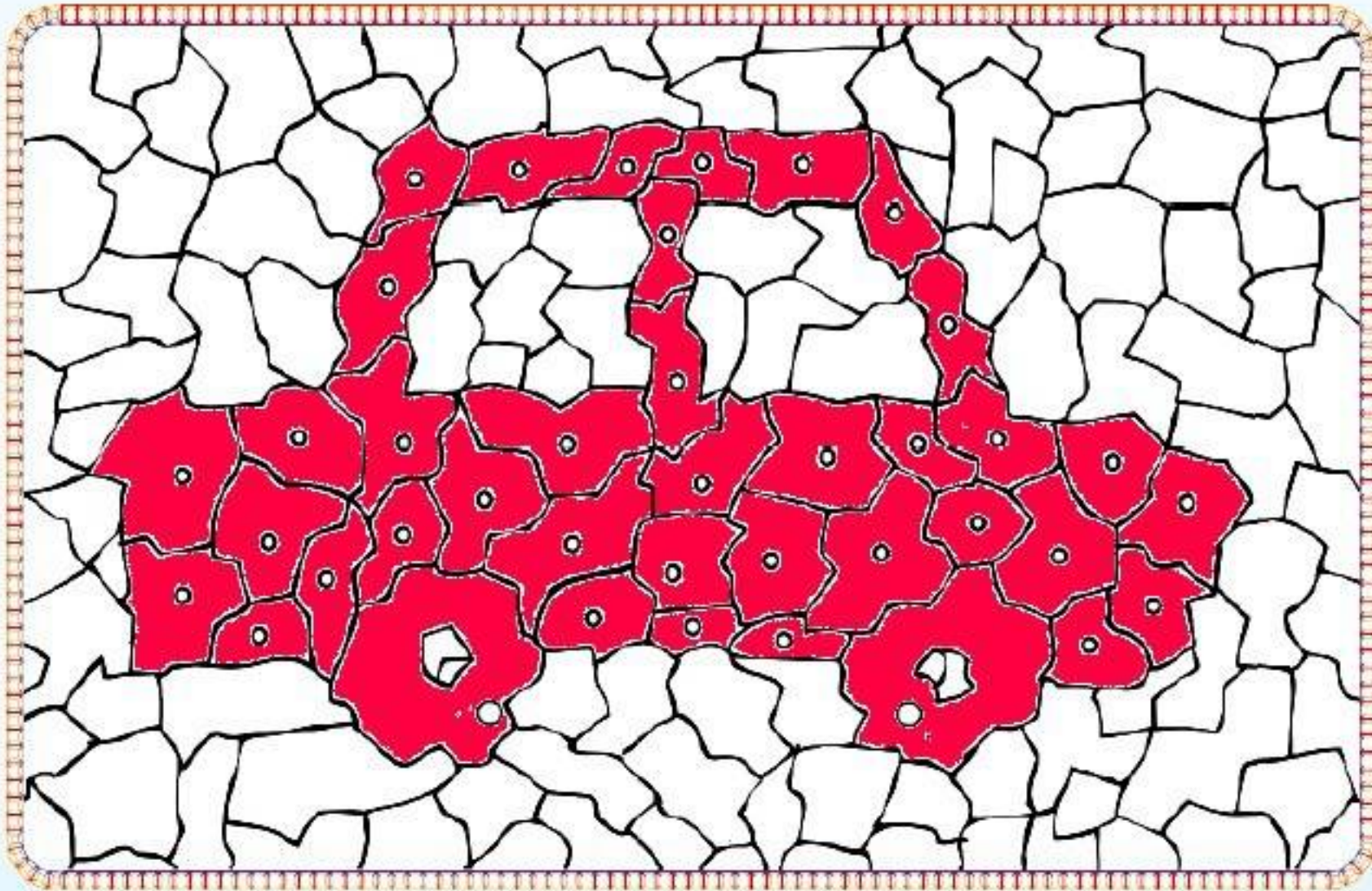
## آداب ركوب السيارة والنزول منها



المفاهيم الرئيسة:

- السيارة.
- حزام الأمان.

ماذا تتوقعين أن يكون الشكل الآتي؟  
لوّني الأماكن التي تحتوي على  
الدوائر لتتعرفي عليه.



٣٢

الشكل : ..... سيارة



## من آداب ركوب السيارة:



- ١) أقول دعاء الركوب: ( سبحان الذي ..... سخر..... لنا هذا وما كنا له ..... مقرنين..... وأنا إلى ربنا لمنقلبون..... )
- ٢) أربط حزام الأمان وأذكر أبي وأخوتي بربطه.



هل من السهل ربط حزام الأمان؟ **طبقى ذلك.**

نعم يمكننا ذلك بسهولة ويسر، على أن يدرينا الكبار على ذلك ويمكننا بعد ذلك تطبيقه بسهولة.

حزام الأمان يثبت الراكب في المقعد، ومن النتائج المترتبة على ذلك:



- الشعور بالراحة والأمان أثناء التحرك.
- الوقاية من خطر الصدمات والحوادث.
- التقليل من الاضطرابات الحركية أثناء التحرك.

١ نشاط:



اكتبي عبارة تحت على ربط حزام الأمان.

.....اربط حزام الأمان من أجل سلامتك.....



٣ لا أعبث أو أتحرك كثيراً في السيارة: كي  
لا أشغل السائق عن القيادة.



٤ لا أركب السيارة ولا أنزل منها حتى أتأكد  
من وقوفها تماماً. لماذا؟  
حتى لا أتعرض للسقوط من السيارة.  
٥ بعد الركوب أقفل الباب بمفتاح الأمان.



ما أخطار فتح الباب أثناء سير السيارة؟  
التعرض للسقوط، ويمكن أن يؤدي للتعرض لحادثة.  
٦ أستخدم الباب القريب من الرصيف عند  
الركوب في السيارة والنزول منها.

٧ لا أخرج رأسي أو أجزاء من جسمي من  
نافذة السيارة.

٨ أحافظ على نظافة السيارة.

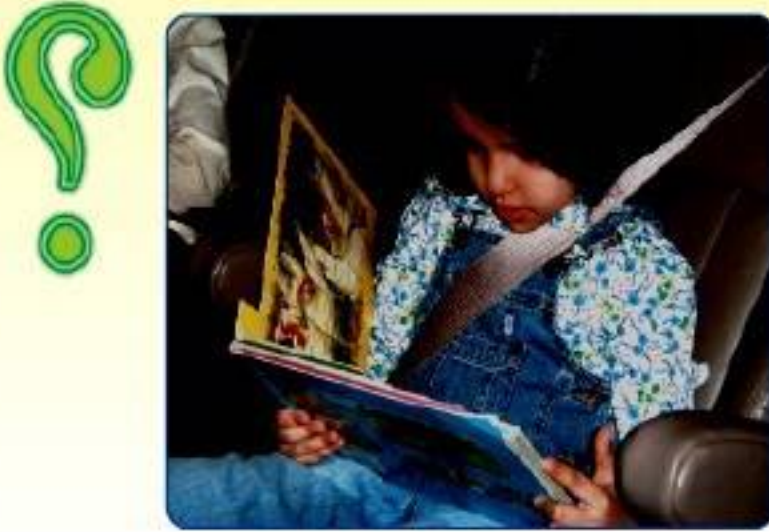
## نشاط: ٢

ما رأيك في هذه الصورة؟ هل كتبت اقتراحاً للتخلص من الأوساخ في السيارة بطريقة سليمة.



مظهر سيء، يجب أن نضع القمامة في علبة تخصص لذلك، ثم نقوم بإلقائها في صندوق القمامة عوضاً عن إلقاءها في الطريق.

## فكري:

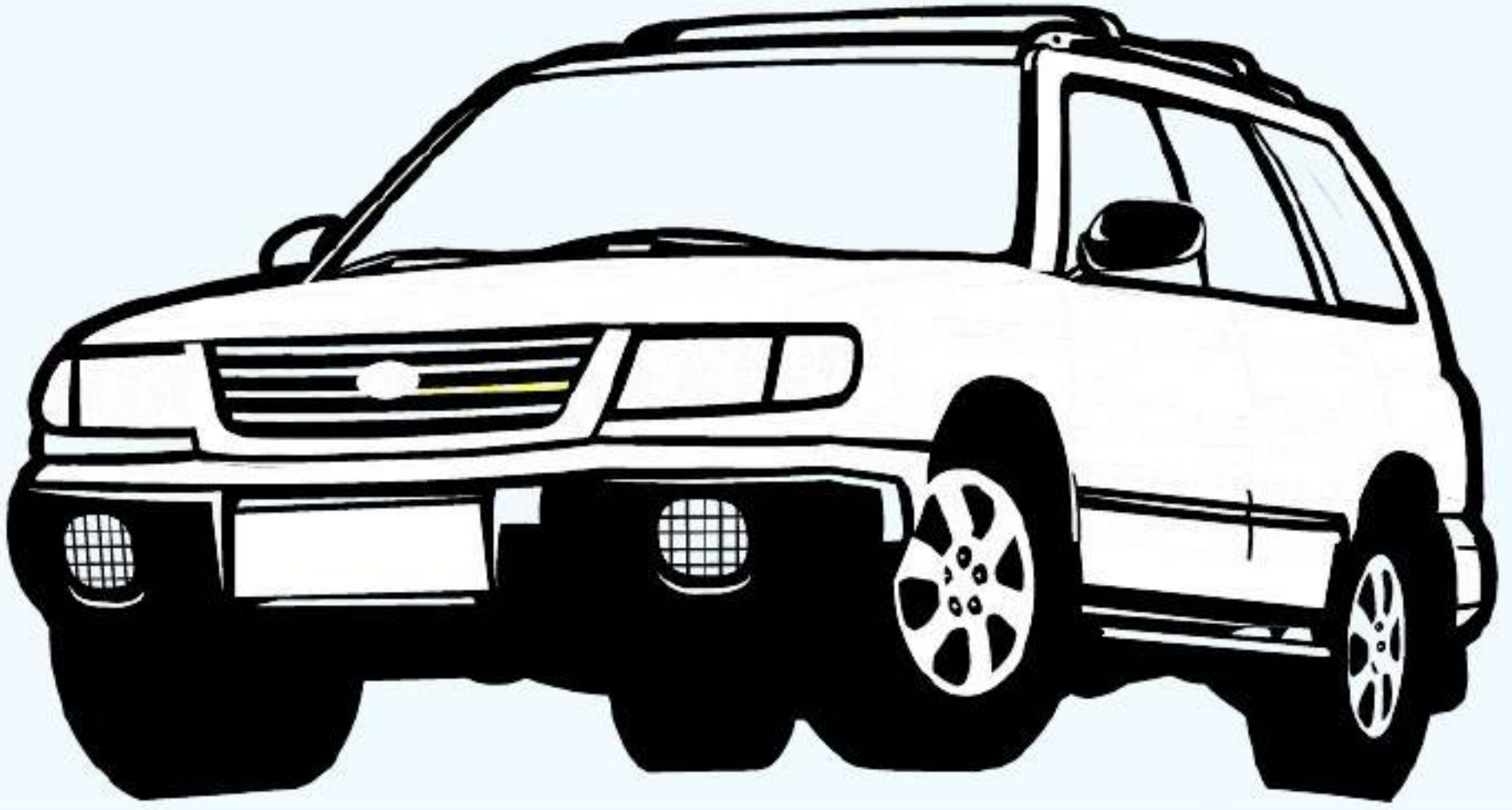


كيف تستثمرين وقتك أثناء جلوسك في السيارة فترة طويلة؟

هَيَّا نَمْرَح



ألون السيارة بلون سيارة عائلتي، وأكتب رقم لوحتها  
وحروفها :



٢ أشطب الكلمات التالية أفقياً أو عمودياً، وأكمل الفراغ

بالحروف المتبقية للحصول على الجملة المطلوبة :

( سيارة - مر - شارع - إشارة - قف - حزام - أمان

- مرور - طريق - دورية )

د	أ	<del>ع</del>	<del>ر</del>	<del>ا</del>	<del>ش</del>	تا	س
و	<del>ة</del>	<del>ر</del>	<del>ا</del>	<del>ش</del>	<del>ا</del>	ن	ي
ر	<del>ن</del>	<del>ا</del>	<del>م</del>	<del>ا</del>	ي	ح	
ي	ل	<del>ظ</del>	<del>ق</del>	س	<del>م</del>	ر	و
<del>ة</del>	<del>ر</del>	<del>و</del>	<del>ر</del>	<del>م</del>	<del>ا</del>		<del>ة</del>
ة	م	<del>ق</del>	<del>ي</del>	<del>ر</del>	<del>ط</del>	م	ا



في الـ **ت أ ن ي** الـ **س ل ا م ة**

## عبور الشارع



المفاهيم الرئيسية،  
- الإشارة الضوئية.  
- العبور.



الإشارة الضوئية تساعد على تنظيم.....المرور.....



ماذا يسمى هذا المكان ؟ المكان المحدد لعبور المشاة

الإشارة الضوئية نوعان: إشارة للسيارات، وإشارة للمشاة.

### نشاط: ١

اعبري الطريق عندما تكون الإشارة باللون





## فكري:



بماذا تعمل الإشارة الضوئية؟

.....تعمل إلكترونيًا بالكهرباء.....



- يتوقف السائق عندما تكون الإشارة باللون الأحمر.
- يستعد للوقوف عندما تكون الإشارة باللون الأصفر.
- يسير عندما تكون الإشارة باللون الأخضر.



- أتوقف عندما تكون الإشارة باللون الأحمر.
- أعبّر عندما تكون الإشارة باللون الأخضر.





عند عبور الشارع أتأكد من توقف السيارات تماماً، وألتفتت يميناً ويساراً.



أتتبع أحداث القصة المصورة، ثم أرويها بأسلوبي شفهيًا:



قدمي نصيحة مناسبة لأحداث القصة:

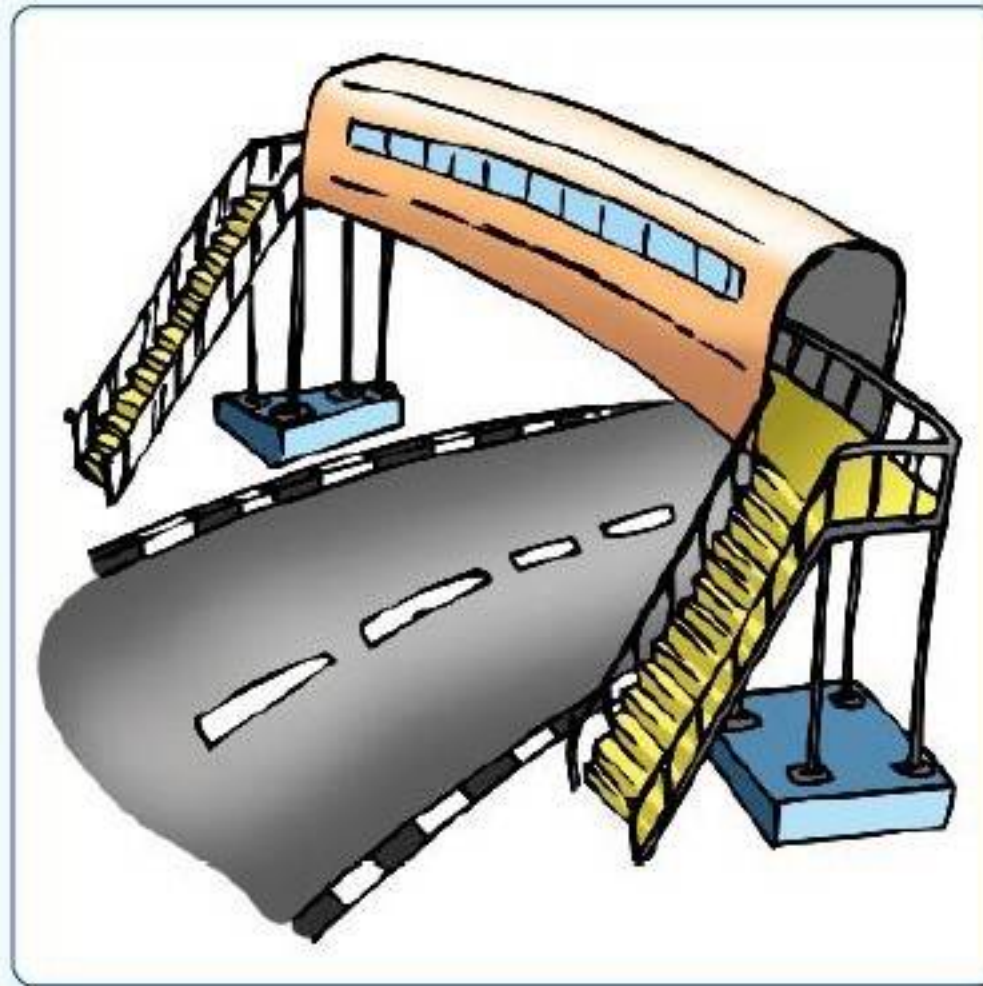
١. يجب الحرص عند العبور؛ حتى لا نتعرض للحوادث والصدمات.

٢. يجب الانتباه للطريق وعدم القيادة بسرعة متهورة.

٣. يجب علينا سرعة الاتصال بالإسعاف عند وجود حادثة في الطريق.

هل مدرستك قريبة من شارع رئيسي؟

عند عبور الشوارع الرئيسية أحرص على استخدام جسر المشاة.



٢

نشاط:



مثلي آداب عبور الشارع في فناء المدرسة.

٤٢

## تذكّري أن:

- ١ تسيري على الرصيف بعد عبور الشارع.
- ٢ لا تلقي النفايات في الشارع .
- ٣ تعبري الشارع بسرعة بعد أن تتأكدي خلوه من السيارات.
- ٤ تلتزمي بالحشمة.
- ٥ تتجنبي اللعب في الشارع.
- ٦ لا تتحدثي مع الغرباء في الشارع.
- ٧ لا تستخدمني مواقف ذوي الاحتياجات الخاصة.

هيا نمرح

١ ألون الإشارة الضوئية للسيارات:



- ضوء التوقف.

- ضوء الاستعداد.

- ضوء الانطلاق.

٢ ألون الإشارة باللون الصحيح:



٣ أكمل الأحرف الناقصة:

أسير في الشارع.



ش

ا

أسير على الرصيف



ف

ي

ص

ر

ع

## الأخطار أثناء اللعب



المفاهيم الرئيسية:  
- الخطر.



لعب فوائد منها:



- ١ تنشيط الدورة الدموية، مما يساعد على نمو الجسم نمواً صحيحاً.
- ٢ التعلم والتسلية بشكل أفضل.
- ٣ كسب صداقات أكثر عند ممارسة اللعب الجماعي.

■ هل للعب أخطار؟ نعم

■ تحدثني عن خطر تعرضت له أثناء لعبك. وكيف تصرفت؟

## ١ نشاط



اذكري رأيك في هذه الصورة.  
المشاكسة أثناء اللعب يمكن أن تؤدي للإصابة.

هناك أخطار في أماكن اللعب، اذكرها:



اللعب بالنار.

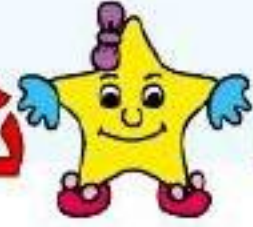
اللعب إلى جانب المسبح؛ لأن الأرضية تكون مبللة.



الصعود فوق المقعد.

اللعب بالكرة على أرض مبللة.

**نشاط:**



تحدثي عن مكان في مدرستك أو حديقة حيك قد يتعرض فيه الأطفال لأخطار كثيرة.



٣

## نشاط:



اكتبي الحرف الأول من كل صورة أسفلها، ثم اجمعي الحروف لتكوّني الجملة المطلوبة.



اكتبي الجملة المطلوبة:

احذر تسلم.

## تذكّري أن:

١ تتجنبي اللعب عند مصادر الخطر.

٢ تحترمي الآخرين أثناء اللعب ولا تسيئي إليهم.

٣ تحافظي على ممتلكات الوطن؛ ليبقى منارة حضارية جميلة.

٤ لا يكون سرورك باللعب مصدراً لإزعاج وإيذاء الآخرين.

٥ لا تلعب مع الحيوانات وإن كانت أليفة.

هَيَّا نَمْرَح



أشطب الكلمات التالية داخل المربع، للعثور على



الكلمة الضائعة:

( لعب - قفز - خطر - أمن - ركض )

س	ل	ع	ب	ر
ف	خ	ط	ر	ك
ف	ل	ا	م	ض
ر	أ	م	ن	ة

أكتب الكلمة الضائعة في الفراغ التالي لأكمل بها الجملة

المطلوبة، وأعمل على تطبيقها في حياتي:

أحرص على السلامة..... أثناء اللعب.

٢

أختار الكلمة المناسبة، وأضعها في الفراغ:

(التنظيف - التدفئة - الثقاب - الكهرباء - المطبخ)

اللعب مضيء ومسلٌّ ولكن أحذر من:



اللعب بأدوات ..... المطبخ.....



اللعب بمواد ..... التنظيف.....



اللعب بأعواد ..... الثقاب.....



اللعب بمصادر ..... التدفئة.....



اللعب بمفاتيح ..... الكهرباء.....

## الجروح



المفاهيم الرئيسية:

- الجرح.
- الجرثومة.

كان خالد وريم يلعبان في حديقة المنزل، فوقعت ريم على الأرض وجُرحت قدمها وسال الدم منها، تصرف خالد بسرعة وقدم لأخته المساعدة، فماذا فعل خالد؟

الجرح: قطع في الجلد يخرج منه الدم.

جرحت ريم بسبب وقوعها على الأرض.

اذكري أسباباً أخرى للإصابة بالجروح.

• استخدام الآلات الحادة في اللعب.

• اللعب بعنف.

• ركوب الألعاب الخطرة بدون مرافق أكبر سناً.

# نشاط:

أحيطي الأدوات الخاصة بإسعاف الجروح:





احرصي على تعقيم الجروح للوقاية من الجراثيم التي تكون سبباً في التهابها.



لكي تلتئم الجروح بسرعة علينا اتباع الآتي:



١- غسل اليدين قبل البدء بالإسعاف الأولي.



٢- تنظيف الجرح.



٣- تغطية الجرح بلاصق. لماذا؟

حتى لا يُلَوِّث الجرح بالميكروبات والجراثيم.

## فكري:



لماذا تختلف أشكال وأحجام لاصق الجروح؟  
لاختلاف أحجام الجروح وأشكالها.



٢

## نشاط:



طبقي طريقة تطهير الجروح عملياً على صديقتك.

## تذكري أن:

١ تطبيق قواعد النظافة الصحية عند قيامك بالإسعافات الأولية أمر ضروري.

٢ إهمال الجروح يؤدي إلى مضاعفات خطيرة خاصة لمرضى السكر.





١ أصل الأدوات المناسبة بحقيبة الإسعاف:



٢ أركب من حروف كلمة ( جرح ) كلمات أخرى ذات معنى مختلف:



• جـرـ

• جـرـ

• حـرـجـ