إجابات أسئلة تقويم الدرس الأول

النظافة الشخصية لليافعين

السؤال الأول:

الفكرة الرئيسة: ما أهمية المحافظة على النظافة الشخصية لليافعين؟

تعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض، وتنعكس إيجابًا على الراحة النفسية والمظهر الشخصي.

السؤال الثاني:

التفسير: أذكر فائدةً واحدةً لكل إجراء من إجراءات النظافة الشخصية الآتية:

- الاستحمام المنتظم:

يساعد على إزالة العرق والأوساخ والبكتيريا.

- غسل اليدين المتكرر:

خط الدفاع الأول ضد الجراثيم، ويجب غسلها بانتظام خاصة قبل الأكل وبعده، وبعد استخدام الحمام.

- قص الأظافر:

يمنع تراكم الأوساخ تحتها، ويحافظ على المظهر الصحي.

- تغيير الجوارب بشكل يومي:

يمنع تراكم العرق والروائح الكريهة.

- استعمال مزيل العرق:

يساعد على التخلص من رائحة العرق، ويحافظ على الانتعاش.

السؤال الثالث:

التفكير الناقد: أكمل الجدول الآتي بإجراءات النظافة الشخصية لدى اليافعين، ثم أقيم كيف يسهم كل منها في تعزيز الصحة الجسدية والنفسية، وأوضح أيها أراه أكثر تأثيرًا، ولماذا.

إجراءات النظافة الشخصية	إسهامه في تعزيز النظافة الشخصية
الاستحمام المنتظم	يزيل العرق والأوساخ ويمنع نمو الجراثيم، ويمنح الشعور بالراحة والانتعاش
غسل اليدين	يقي من انتقال الأمراض والجراثيم، ويحافظ على صحة الجسم
ارتداء الملابس النظيفة	يمنع الروائح الكريهة ويقلل من الإصابة بالأمراض الجلدية ويعزز الثقة بالنفس
العناية بالشعر	تحافظ على نظافة فروة الرأس وتمنع القشرة، وتُحسن المظهر العام
العناية بالبشرة	تحمي البشرة من الالتهابات والمشكلات الجلدية، وتعزز الشعور بالرضا عن النفس

أرى أن الاستحمام المنتظم هو الإجراء الأكثر تأثيرًا؛ لأنه ينظف الجسم كاملًا من العرق والأوساخ والجراثيم، ويحمي من الأمراض الجلدية، كما يمنح شعورًا بالراحة والنظافة ويعزز الثقة بالنفس.