

إجابات أسئلة تقويم الدرس الثاني

وسائل العناية بالنظافة الشخصية

السؤال الأول:

الفكرة الرئيسية:

- ما الخطوات الصحيحة لتنظيف الأسنان باستخدام الفرشاة؟
 - أبلى فرشاة الأسنان بالماء
 - أضع كمية مناسبة من معجون الأسنان على الفرشاة
 - أنظف الأسنان بحركات دائرة لطيفة تشمل جميع الأسنان واللثة واللسان
 - أستمر في التفريش مدة لا تقل عن دقيقتين
 - أشطف الفم والفرشاة جيداً بالماء بعد الانتهاء
- كيف يؤدى الاستحمام بطريقة صحية ومفيدة للجسم؟
 - أستخدم ماءً فاتراً لتجنب جفاف الجلد
 - أستعمل الصابون أو الغسول المناسب للجسم
 - أنظف الجسم بلطف مع التركيز على المناطق المعرضة للتعرق
 - أشطف الجسم جيداً بالماء
 - أجفف الجسم بلطف باستخدام منشفة نظيفة دون فرك شديد
- ما الطريقة السليمة لغسل الشعر وضمان نظافته وصحة فروة الرأس؟
 - أبلى الشعر بالماء الفاتر
 - أضع كمية مناسبة من الشامبو وأدلك فروة الرأس بلطف بأطراف الأصابع

- أشطف الشعر جيداً لإزالة بقايا الشامبو
- أضع البلسم على أطراف الشعر فقط عند الحاجة
- أجفف الشعر بلطف وأتجنب تمشيطه وهو مبلل
- ما الأسلوب الصحيح لاستخدام مزيل رائحة العرق؟

- أغسل منطقة الإبطين بالماء والصابون
- أجفف المنطقة جيداً
- أضع كمية معتدلة من مزيل رائحة العرق
- أتركه حتى يجف تماماً قبل ارتداء الملابس
- أستخدمه يومياً بعد الاستحمام

السؤال الثاني:

التفسير: أفسّر أهمية كل مما يأتي:

- لا يوضع الغطاء على فرشاة الأسنان مباشرة بعد الاستخدام.

للسماح لها بالجفاف ومنع تجمّع الرطوبة التي تساعد على نمو البكتيريا.

- ترك فرشاة الأسنان لتجف وهي في وضع رأسى.

ليسهل تصريف الماء منها وتبقى نظيفة وخلالية من الجراثيم.

- تجنب تمشيط الشعر المبلل.

لأن الشعر يكون ضعيفاً وسهل التكسر عند البلل

- تجنب فرك الجسم بشدة أثناء تجفيفه بعد الاستحمام.

حتى لا يتعرض الجلد للتهيج أو الجفاف

- ترك مزيل رائحة العرق ليجف تماماً قبل ارتداء الملابس.

لمنع تلطخ الملابس وضمان فعاليته في إزالة الرائحة