

## العناية بنظافة المنزل

تسهم نظافة المنزل في إيجاد بيئة صحية خالية من الجراثيم المسببة للأمراض، وهي مسؤولية مشتركة بين جميع أفرادها.

### أهمية نظافة المنزل:

- تعد جزءًا أساسيًا من الصحة الجسدية والنفسية.
- يوفر المنزل النظيف شعورًا بالراحة.
- تخفف نظافة المنزل التوتر والإجهاد.
- تعد ضرورية لصحة الأسرة وسلامتها.

### أضرار تراكم الأتربة والجراثيم والعفن:

- يمكن أن يسبب تراكمها في المنزل مشكلات صحية، مثل:
  - الحساسية
  - الربو
  - التهابات الجهاز التنفسي

### العناية بنظافة غرفة الجلوس:

- تعد الغرفة النظيفة مكانًا ملائمًا للراحة والدراسة واستقبال الضيوف

### الأعمال المتعلقة بالعناية بغرفة الجلوس:

- فتح النوافذ ليدخل الهواء النقي إلى الغرفة
- نفخ الغبار عن الكنب، وترتيب الوسائد إن وجدت
- مسح الغبار عن المكتب والرفوف
- كنس أرض الغرفة والتخلص من النفايات
- وضع قطع الأثاث في مكانها المخصص
- يراعى عند ترتيب غرفة الجلوس الالتزام بمتطلبات الصحة والسلامة العامة

### نظافة غرفتي:

### الأعمال التي أقوم بها للعناية بنظافة غرفتي:

- أكنس أرضية غرفتي
- أمسح الغبار في الغرفة

- أرتب سريري
- أعلق ملابسي في المكان المخصص