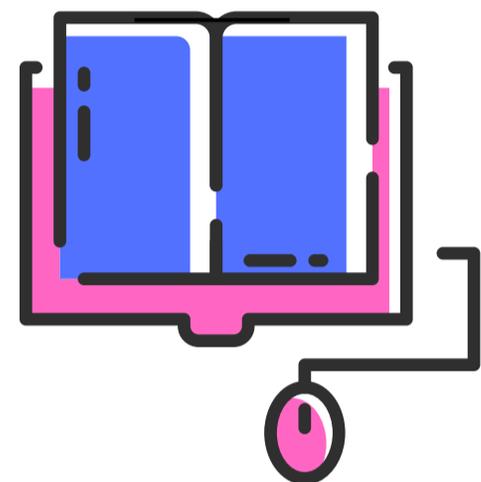


تم تحميل ورفع المادة على منصة

# المعلم التعليمي



للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

الوحدة الأولى

صَحِّي  
وَسَلَامَتِي



العناية بالضم  
والأسنان

سلامة العينين  
والأذنين

نظافة الجسم  
والسلامة أثناء  
الاستحمام

صحتي  
وسلامتي

## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يفسر أهمية المحافظة على نظافة الجسم.
- أن يعدد بعض طرائق السلامة أثناء الاستحمام.
- أن يصمم بطاقة إرشادية تحث على نظافة الجسم.
- أن يشرح بعض الإرشادات المهمة للمحافظة على سلامة عينيه.
- أن ينظف أذنيه بشكل سليم.
- أن يرتب خطوات تنظيف الأسنان بطريقة صحيحة.



## نظافة الجسم والسلامة أثناء الاستحمام

صحتي  
وسلامتي

### نشاط (١)



ماذا لو لم نستحم فترة طويلة؟ ناقش ذلك مع الطلاب، ثم دوّن إجابتك في المخطط التنظيمي الآتي:



### السبب والنتيجة

ينتج عنها اتساخ الجسم وتراكم الميكروبات عليه

عدم الاستحمام لفترة طويلة.

يصبح 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. ولن تكون حسن المظهر ما لم تكن نظيفاً، ولو تعطرت بأفضل أنواع العطور وأجودها.



يهدف المركز الوطني لكفاءة وترشيد المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه، وتقديم الحلول الممكنة لخفض استهلاك الفرد من المياه إلى ١٥٠ لترًا يوميًا بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم في تحقيق ازدهار الاقتصاد للمملكة على المدى الطويل. كن مسؤولاً عن خفض استهلاكك اليومي من الماء وناصحاً لمن حولك. وللمزيد من المعلومات عن مركز «قطرة» يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط الآتي:



## طريقة الاستحمام:



شاهد الصور أولاً ثم اقرأ العبارات الآتية، واكتب الرقم المناسب أمام كل عبارة وفقاً للتسلسل الصحيح لها:

- 1 تجهز أدوات الاستحمام.
- 2 يدعك الجسم بليفة ناعمة ابتداءً من الوجه، ثم ما خلف الأذنين والرقبة، حتى نهاية الجسم.
- 3 تنظف القدمان جيداً، خاصة ما بين الأصابع وحول الأظفار والكعبين.
- 4 تستخدم بعض الكريمات الخاصة بالجسم لترطيبه.
- 5 ترتدى الملابس النظيفة، الداخلية والخارجية.
- 6 يشطف الجسم جيداً للتخلص من الصابون، ويجفف بمنشفة خاصة.

## نشاط (٢)



تخيّل أنك صحفيٌّ في مدرستك، واجمع آراء الطلاب حول فوائد الاستحمام والأضرار الناتجة عن إهماله:



### أضرار عدم الاستحمام

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

### فوائد الاستحمام

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

أغلق الباب أثناء الاستحمام حمايةً لنفسية.



## نشاط (٣)



تأمّل هذه الصورة، ثمّ قدّم نصيحةً له.



اترك هذه العادة فهي عادة سيئة  
ومسببة للأمراض



تذكّر تقليّم أظفارك كلّما طالت.

## السلامة أثناء الاستحمام:



الاستحمام بصفةٍ دوريةٍ ينشطُ الإنسانَ جسميًّا ونفسيًّا؛ لأنه يعملُ على إزالةِ الأوساخِ المتراكمةِ على الجسمِ ويُخلِّصُه من روائحِ العرقِ، كما يساعدهُ على التَّخلُّصِ من بعضِ الآلامِ التي تصيبُ العضلاتِ بسببِ الركضِ واللعبِ.

## الأخطارُ أثناء الاستحمام:



### أولاً: الانزلاقُ على أرضيةِ الحَمَّامِ:

أحمي نفسي أثناء الاستحمام بتفادي مُسبِّباتِ الانزلاقِ في الحَمَّامِ بمراعاةِ ما يأتي:

- خُلِّو أرضِ الحَمَّامِ مِنَ المَاءِ أو الصابونِ قبلَ البدءِ بالاستحمامِ.
- وضعِ قطعةٍ خشنةٍ من المطاطِ أو النَّسِيجِ اللَّيْفِيِّ السَّمِيكِ مكانَ الوقوفِ في الحَمَّامِ.
- استخدامِ الحذاءِ المناسبِ الذي لا يسببُ الانزلاقَ على أرضيةِ الحَمَّامِ.

## نشاط (٤)



هل هناك أسبابٌ أخرى تُؤدِّي إلى الانزلاقِ في الحَمَّامِ؟ اذكرها.



وجود زيوت على أرضية الحمام أو بقايا شامبو

أو الصابون

## ثانياً: التَّعَرُّضُ لِلْمَاءِ السَّاحِنِ:

تعتبرُ السخاناتُ من الضرورياتِ الأساسيةِ التي لا يمكنُ الاستغناءَ عنها لتسخينِ الماءِ في حياتنا اليومية خاصةً في فصلِ الشتاءِ، ولكنْ ينبغي صيانتُها وعدمُ إهمالِها وتغييرُها إذا تعرضتُ للصدأ، كما يجبُ الحذرُ عندَ استخدامِ الماءِ الساخنِ، وخلطه بالماءِ الباردِ لضبطِ درجةِ الحرارةِ المناسبةِ قبلَ الاستحمامِ لنحميَ أنفسنا من الأخطارِ.



ما الأخطارُ المحتملةُ الحدوثِ عندَ استخدامِ الماءِ الساخنِ؟

حروق الجلود وجفاف البشرة والشعر.

### نشاط (٥)



لِمَ يَتَجَعَّدُ جلدُ الإنسانِ عندما يمكثُ مدةً طويلةً في الماءِ؟

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

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «كان النبي صلى الله عليه وآله يغسل، أو كان يغتسل، بالصَّاعِ إلى خَمْسَةِ أَمْدادٍ، وَيَتَوَضَّأُ بِالْمُدِّ» (١).



مُتَّبِعًا لِلهَدْيِ النَّبَوِيِّ الشَّرِيفِ وَمُسْتَرشِدًا بِالْأفْلامِ الوَثائِقِيَّةِ لِلْمَرْكَزِ الوَطْنِي لِكِفَاءَةِ وَتَرْشِيدِ المِيَاهِ «قَطْرَةَ». ما اقترحاتك للتوفير في استهلاك الماء أثناء الاستحمام والوضوء؟



## نشاط (٦)

هل هناك أخطارٌ أخرى قد تحدث داخل الحمام؟  
اذكرها.



استخدام مصفف الشعر في الحمام قد يسبب تماس كهربائي....  
وأيضاً رطوبة الحمام تجعله مكاناً للعفن والفطريات ويجب عدم استخدام  
مناشف الآخرين

إنَّ الشَّعْرَ يَقِفُ بِشَكْلِ عَمودِيٍّ عَلى الجِلْدِ في الطَّقسِ البَارِدِ، كَمَا يَنْتَفِخُ الجِلْدُ حَولَ مَنْبَتِ كُلِّ شَعْرَةٍ لِيغْلِقَ المِسامَ بِإِحْكامٍ؛ حَتَّى لا تَتَسَرَّبَ حَرارَةُ الجِسمِ.



رؤية  
2030  
الملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

تبدلُ حكومتنا الرشيدةُ الكثيرَ منَ الجهودِ للارتقاءِ بجودةِ الخدماتِ المقدمةِ للمواطنين، ومنها تشييدُ المرافقِ العامةِ من حدائقٍ ومنتزهاتٍ وغيرها بكاملِ الخدماتِ من مُصَلِّياتٍ ودوراتِ مِيَاهٍ، لذا ينبغي لنا بوصفنا أفراداً مسؤولين في المجتمع، الالتزامَ بالقيمِ الإسلاميةِ من خلالِ الحرصِ على تنظيفِها بعدَ الاستخدامِ وقبلَ الخُروجِ منها؛ حَتَّى تظلَّ نظيفةً كما كانت.

(١) البخاري: ٢٠١.

أخطار ما بعد الاستحمام



## الرَّشْحُ وَنَزَلَاتُ البَرْدِ:

قد نتعرض لنزلات البرد والإصابة بالرشح إذا لم نحرض 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:

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

لبس الكمامة في الأماكن المزدحمة من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية، لمنع انتقال الجراثيم والفيروسات ومنها فيروس كورونا (كوفيد - ١٩).





# سلامة العينين والأذنين

صحتي  
وسلامتي

## أسرتي العزيزة

أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرّف فيه على نعمة العينين والأذنين وأهمية العناية بهما. وهذا النشاط أسعدُ بتنفيذه معكم.



مع وافر الحبّ: ابْنُكُمْ / ابنتُكُمْ.

النشاط: (ساعدني في فتح رابط الدرس الرقمي؛ لأعرف كيف تصرفتُ هُنا عندما أردتُ تنظيفَ أذنيها).

## المفاهيم الرئيسية

- العينان.
- الأذنان.
- الصمم.

أنعمَ اللهُ علينا بنعمة البصر، التي تُمكننا من إِبصارِ ما حولنا وتأمّلِ جمالِ ما خلقَ اللهُ سبحانه وتعالى، فينبغي أن نشكره على هذه النعمة العظيمة والإحساس بالمسؤولية باستخدامها فيما يُرضيه. في ضوء العبارة السابقة وضّحْ واجبِك تجارة نعمة البصر.

قال اللهُ تعالى:

﴿الرَّجَعِلَهُ عَيْنَيْنِ﴾<sup>(١)</sup>

(١) سورة البلد الآية: ٨.

أولاً: سلامة العينين:



## العناية بالعينين



الوضوء يساعد على ..... **حماية** ..... العينين .



مسح العينين بال ..... **قطن** ..... المغموس  
بالماء المَعْقَم .



عدم لمس العينين بال ..... **يدين** ..... وهما متسختان .



استعمال ..... **منشفة** ..... نظيفة خاصة  
بكل شخص .

ثانياً: ممارسة العادات الحسنة التي تساعد في المحافظة على سلامة العينين والتي منها ما يأتي:



١ تناول الأغذية التي تساعد على سلامة الإبصار لاحتوائها على فيتامين (أ)، مثل: **الجزر**.....



٢.....**النوم**.....الكافي.



٣ مراجعة...**طبيب**...العيون عند الشعور بألم.



٤ عدم التحديق في **الحاسوب**.. أو التلفاز مدةً طويلةً.



٥...**الإضاءة**...الجيدة عند القراءة.



٦ الابتعاد عن الأماكن التي يكثر فيها...**الغبار**.....

## نشاط (١)



بناءً على العادات الحسنة السابق ذكرها؛ اكتب نصيحةً تساعد في المحافظة على سلامة العينين وقرأها على زملائك.



تناول الغذاء الصحي - النوم الكافي - الابتعاد عن الأماكن يكثر فيها الغبار - عدم النظر للحاسوب والتلفاز لفترات طويلة

## ثالثاً: حماية العينين من الأخطار



حدّد الأضرار السلبية المترتبة على السلوكيات في المنظم التخطيطي الآتي واذكر كيفية الحماية منها:

السلوك	الأضرار المترتبة	الحماية منه
١. الركض وأنت تحمل أدوات جارحة أو حادة.	إلحاق الجروح والوقوع والإصابة	الابتعاد عن تلك الأدوات
٢. اللعب بالألعاب النارية.	تؤدي بها نفسها	عدم اللعب فيها
٣. التحديق في الشمس مباشرةً.	عدم النظر للشمس لأنها تؤدي العين إصابة العين	عدم النظر للشمس لأنها تؤدي العين إصابة العين
٤. اللعب بأقلام الليزر.	إصابة العين	عدم اللعب بها
٥. لبس النظارات الشمسية الرديئة الصنع.	الابتعاد عنها	واختيار نظارات تحمي العين تؤدي العين
٦. لبس النظارات الطبية الخاصة بالآخرين.	تؤدي العين	عدم لبسها
٧. دحك العينين بشدة.	تؤدي العين	دحك العين بلطف

## نشاط (٢)



اغمض عينيك لحظات وامش داخل الغرفة...  
ماذا يحدثُ لكُ لا استطيع المشي بسبب الظلام



تحتوي مياه برك السباحة على الكلور، لذلك يجب استعمال النظارات الخاصة بالسباحة لحماية العينين من هذه المادة.



## رابعاً: زيارة طبيب العيون:



إذا كنت تشعر بالصداع بعد مشاهدة التلفاز أو عند قراءة كتاب أو مجلة، أو كان لديك احمرار أو غشاوة تمنعك من الرؤية الصحيحة فيجب إخبار والدك ليذهباً بك إلى طبيب العيون لإجراء اختبار للعينين، وهذا الاختبار لا يسبب الماء، وعلى ضوءه يحدد الطبيب العلاج المناسب.

رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

حرصت حكومتنا الرشيدة على تسهيل الحصول على الخدمات الصحية لأفراد المجتمع. واهتمت بتعزيز الوقاية ضد المخاطر الصحية "نظام الصحة العامة وإدارة الأزمات الصحية"، وهي من أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠ لتمكين حياة عامرة وصحية.

الفحص الدوري كل ستة أشهر على الأقل للاطمئنان على سلامة قوة الإبصار لمن يستخدم النظارة الطبية من مسؤولياتي تجاه نفسي.





انظر إلى الصور، واقرأ الحوار:

سارة ..... سارة



ناديتك كثيراً. ألم تسمعيني؟  
سارة: عفواً أخي لم أسمعك.



ذهبت سارة إلى الطبيب المختص.



ابنتك لديها ضعف في السمع لوجود سوائل في  
الأذن نتيجة لإصابته المتكررة بالزكام وإهمال  
علاجها. لا تقلق، يمكن علاجها إن شاء الله.



الحمد لله أن يسّر لي علاج أذني، وأصبحتُ  
أسمع جيداً.



## نظافة الأذنين:



يساعدُ الوضوءُ الصحيحُ على ..... **نظافة** ..... الأذنين.



جَفِّفِ أذنيكَ مِنْ الخَارِجِ بعدَ الاستِحمامِ وَذلكَ بِلَفِّ **مَنديِلٍ**... على إصبعِكَ.

## نشاط (٣)

أمامك مجموعة من العادات المؤدية إلى حماية السَّمع أو ضعفه، صنّفها في المكان المناسب بين (أفعل، لا أفعل) بالمتنظم التخطيطي المصاحب الآتي:



لا أفعل	أفعل	السلوك
صح		استخدام سماعِ الأذنِ لفتراتٍ طويلةٍ لسماعِ المحادثاتِ عبرِ الجوالِ أو الألعابِ الإلكترونيّةِ والمقاطعِ الصوتيّةِ.
صح		استخدامِ أعوادِ الأذنِ للتَّنظيفِ.
صح		رفعُ صوتِ التلفازِ.
صح		الصراخُ في الأذنِ بصوتٍ عالٍ.
صح		إدخالُ قطعٍ صلبةٍ داخلَ الأذنِ.
صح		التحدُّثُ بصوتٍ هاديٍّ.
	صح	زيارةُ الطبيبِ عندَ الإحساسِ بالألمِ في الأذنِ.
	صح	إهمالُ دخولِ الماءِ في الأذنينِ أثناءَ السباحةِ أو الاستحمامِ.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: « كان رسول الله صلى الله عليه وآله يدعو يقول: اللهم متّعني بسمعي وبصري واجعلهما الوارث مني »<sup>(١)</sup>.

### نشاط أسري

فواز: نورة، هل تعلمين ماهي فوائدِ شمعِ الأذنِ .  
نورة: لا ، ما هي فوائدها؟

فواز: من فوائدِ شمعِ الأذنِ : منَعُ الغبارِ والجراثيمِ من الدخولِ للأذنِ  
وكذلك تليينُ القناةِ السمعيةِ .

نورة: من أين حصلتِ على هذه المعلوماتِ ؟

فواز: بالاطلاعِ على كتابِ «جرعةِ وعيٍ» من إصدارِ وزارةِ الصحةِ .  
نورة : معلوماتٌ مفيدةٌ أشكركِ عليها .



(١) سنن الترمذي: ٣٦٨١.

## نشاط (٤)



بالتشاور مع مجموعتك؛ اقترح طرائق مبتكرة لتنبية الأصم بوجود شخص يترك الباب.



عن طريق لغة الإشارة.

.....

.....

.....

.....

## نشاط أسري ختامي



ساعدني في البحث في مصادر التعلم المختلفة عن مواد تُستخدم لتليين شمع الأذن عند تنظيفها.





# العناية بالضم والأسنان

صحتي  
وسلامتي

## فوائد الأسنان:



- ١ تقطيع الطعام وطحنه .
- ٢ نطق الحروف نطقاً سليماً .
- ٣ المحافظة على شكل الوجه .

## المفاهيم الرئيسية

- الفم .
- الأسنان .
- اللثة .

جمال ابتسامتك يتأثر  
بمظهر أسنانك .  
الغذاء المتوازن أساس  
نمو الأسنان السليمة .

## نشاط (١)

ميّز العادات الحسنة من العادات السيئة والتي لها تأثير مباشر على صحة الأسنان، وذلك كما في المثالين الأول والثاني:



سيئة	حسنة	السلوك
	✓	أكل الفواكه بدلاً من السكريات .
✓		الإكثار من شرب المشروبات السكرية المحفوظة أو المشروبات الغازية .



سيئه	حسنه	السلوك
	صح	تنظيفُ الأسنانِ بعدَ تناولِ الوجباتِ وقبلَ النومِ.
	صح	شربُ عصيرِ الفواكهِ الطبيعيه دونَ إضافةِ السكرِ.
صح		تناولُ الأطعمةِ والمشروباتِ الباردةِ والساخنةِ بصورةٍ متعاقبةٍ.
صح		الإكثارُ منَ أكلِ الحلوياتِ والوجباتِ السريعةِ.
	صح	تناولُ التفاحِ والجزرِ عندَ الشعورِ بالجوعِ.
	صح	أكلُ المكسراتِ والفواكهِ المجففةِ، مثلَ: الزبيبِ بدلاً منَ الحلوياتِ.
	صح	زيارةُ طبيبِ الأسنانِ بصورةٍ دوريةٍ.
صح		استخدامُ الأسنانِ لتكسيرِ المكسراتِ أو فتحِ العلبِ.

## تنظيفُ الأسنانِ



## نشاطُ (٢)



ماذا يحدثُ لو أهملنا تنظيفَ أسناننا؟

..... تصاب الاسنان بالتلوث و تضعف اللثة.....



## أولاً: بالفرشاة والمعجون:

لتنظيف الأسنان بطريقة صحيحة؛ ينبغي وضع قليل من معجون الأسنان على الفرشاة واتباع الخطوات الآتية:



تُنظفُ الأسنان العلوية.. من الاعلي.. إلى أسفل.



تُنظفُ الأسنان السفلية.. من الاسفل.. إلى أعلى.



تُنظفُ الأسنان من ..... الداخل.....



يُنظفُ ..... الخلف ..... الأسنان.



مُسترشداً بالأفلام الوثائقية للمركز الوطني لكفاءة وترشيد المياه (قطرة)؛  
وضّح مدى ارتباط تنظيف الأسنان بالتوفير في استهلاك الماء.



### نشاط (٣)



ماذا يحدث لو استعملت فرشاة الآخرين؟



..... تنقل البكتيريا والأمراض منهم إلي .....



### ثانياً: بالسواك:

**السَّوَاكُ:** عودٌ من شجرة تُسمى الأراك، يستخدمُ لتنظيفِ  
الأسنانِ، هل تعرفُ كيفية استخدامه؟

### نشاط (٤)



استشهدُ بدليلٍ من السنةِ على أهميةِ السَّوَاكِ وفضلِ استعماله؟

..... عن عائشة رضي الله عنها قال النبي صلى الله عليه  
..... وسلم: "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب"

### نظافة اللسان



تنظيفُ اللسانِ مهمٌ لإزالةِ البكتيريا من الفم، ويتمُّ إما باستخدامِ فرشاةٍ ناعمةٍ أو الأدواتِ  
الكاشطةِ المُخصَّصةِ لتنظيفه، أو المضمضةِ بالماءِ والملحِ لتطهيرِ الفمِ بشكلٍ عامٍ.



يجب تنظيف ما بين أسنانك بالخيطة الطبي وهو ما يُعرف بـ (الخيطة الشمعي السنّي) مرة واحدة في اليوم على الأقل، وهو متوفر في الصيدليات. ولا يمكنك استعمال الخيطة العادي؛ لأنه يجرح اللثة ويسبب نزيفها، في حين يكون الخيطة الطبي مغموساً في مادة شمعية لتسهيل انزلاقه، كما يحتوي على مواد مطهرة وأخرى مسكنة.

### نشاط (٥)



حدد أوجه الشبه والاختلاف بين الفرشاة والمعجون وبين السواك.

فرشاة الأسنان تقوم بتنظيف الأسنان فقط كلاهما السواك ينظف الأسنان واللثة معاً واستعماله يرضي الله تعالى



ينبغي تغيير فرشاة الأسنان كل ثلاثة أشهر، مع تجنب الفرشاة ذات الشعيرات الصلبة المتساقطة؛ حتى لا تجرح اللثة. كما ينبغي قص أطراف المسواك بعد كل استعمال.





استخدام  
المناديل الورقية؛  
لمسح الأسنان.

استخدام  
العلك القليل السكر؛  
لتنشيط  
الغدد اللعابية.

المضمضة  
بالمحلول الملحي "الماء  
والمح" لتطهير الفم  
والأسنان.

استعمال  
الماصة عند شرب  
العصائر.

تنظيف  
الأسنان بعد تناول  
الأغذية اللزجة.

## الأسسُ الأولىُ للوقايةِ من التَّسْوُسِ



التقليل من الحلويات...  
تنظيف بالفرشاة...  
تناول الغذاء الصحي  
والمعجون

### نشاط (٦)



دوّن توقعاتك عن أثر المشروبات الغازية على الأسنان في الجدول الآتي، ثم اختبر صحتها بإجراء تجربة وضع بيضة في مشروب غازي ملون لمدة خمسة أيام، ودوّن مشاهداتك عن التغيير الحاصل على قشرة البيضة في نفس الجدول ثم استعرض النتائج أمام زملائك:

ما حدث

ذابت قشرة البيضة

ما أتوقع

المشروبات الغازية تضر  
الأسنان وتذيبها



تناوُل كميةٍ كافيةٍ منَ الفواكهِ والخضراواتِ الطازجةِ يوميًا؛  
يحافظُ على اللثةِ وقوتها لاحتوائها على فيتامين (ج).

إن الفلورايدَ يعتبرُ محاربًا طبيعيًا للتسوس؛ لأنه يدخلُ في تكوينِ  
الطبقةِ الخارجيّةِ للسننِ ويزيدُ من صلابتها، ويتواجدُ في الماءِ  
والأسماكِ والفواكهِ والخضراواتِ.



## نشاط (٧)



بناءً على المعلوماتِ السابقِ ذكرها؛ عبّر عن رأيك حول الحقيقة الآتية، ثم  
دوّنه في الجدول:

### الرأي

صحيح لأنها تحمي الأسنان...  
من التسوس.....

### الحقيقة

تنظيفُ الأسنانِ بانتظامٍ يحميها  
من التسوس.



للحصولِ على معلوماتٍ أكثرَ عن الفلورايد؛ يمكنكِ الاطلاعُ على  
كتاب (جرعة وعي) والذي يُعدُّ أحدَ إسهاماتِ وزارةِ الصحةِ في  
التحولِ الوطنيِّ الصحيِّ القائمِ على بناءِ جيلٍ صحيٍّ يهتمُّ بالوقايةِ  
قبلَ العلاجِ.



## تطبيقات عامة

١ صل التصرفات الخاطئة أو الصحيحة بما ينتج عنها في الشكل الآتي:



١

عينُ نورة مصابةً.



أ

2

عبدُ المجيدِ يستحمُّ دائماً.



٢

عبدُ المجيدِ ولدٌ نظيفٌ.



ب

3

نورةٌ تُدخِلُ في أذنها مشبكَ شعرٍ.



٣

نزفتُ أذنُ نورةَ، وفقدتُ السمعَ.



ج

1

تلعبُ نورةٌ بالألعابِ الناريةِ.



٤

عبدُ المجيدِ يتألَّمُ من أسنانهِ.

٢ قَدِّمِ نَصِيحَةً لزملائكَ للمحافظةِ على أسنانهم من خلال التعليقِ على الأشكالِ الآتيةِ:



زيارة طبيب الأسنان دائماً.. شرب الحليب يقوي الأسنان.. تنظيف الأسنان دائماً

٣ عَلا:

أ وضع كريماتٍ على الجسمِ بعدَ الاستحمامِ.

لتزطيب الجسمِ.

ب التأكدُ من درجة حرارة الماءِ قبلَ الاستحمامِ.

حتى لا يحدث حروق الجلد وجفاف الشعر والبشرة.

ج عدم ترك الصابون على أرضية الحمام بعد الاستحمامِ.

لتجنب الانزلاق اثناء الاستحمامِ.

٤ ضع خطاً تحت السلوكِ المطلوبِ لصحةِ الأسنانِ في الجملِ الآتيةِ:



أ صح تنظيفُ الأسنانِ بعدَ الوجباتِ بالمسواكِ أو الفرشاةِ.

ب أكلُ السُّكَّرِيَّاتِ بكثرةِ.

ج صح زيارةُ طبيبِ الأسنانِ كلَّ ستةِ أشهرٍ.

د تكسيرُ المكسراتِ وفتحُ العلبِ بالأسنانِ.

ه صح تناولُ الخُضراواتِ والفواكةِ والأجبانَ والأسماكِ واللحومِ، وشربُ الكثيرِ مِنَ الحليبِ.

١ عددُ مراتِ الاستحمامِ في الشتاءِ أكثرُ منها في الصيفِ .

عدد مرات الاستحمام في الصيف أكثر منها في الشتاء.....

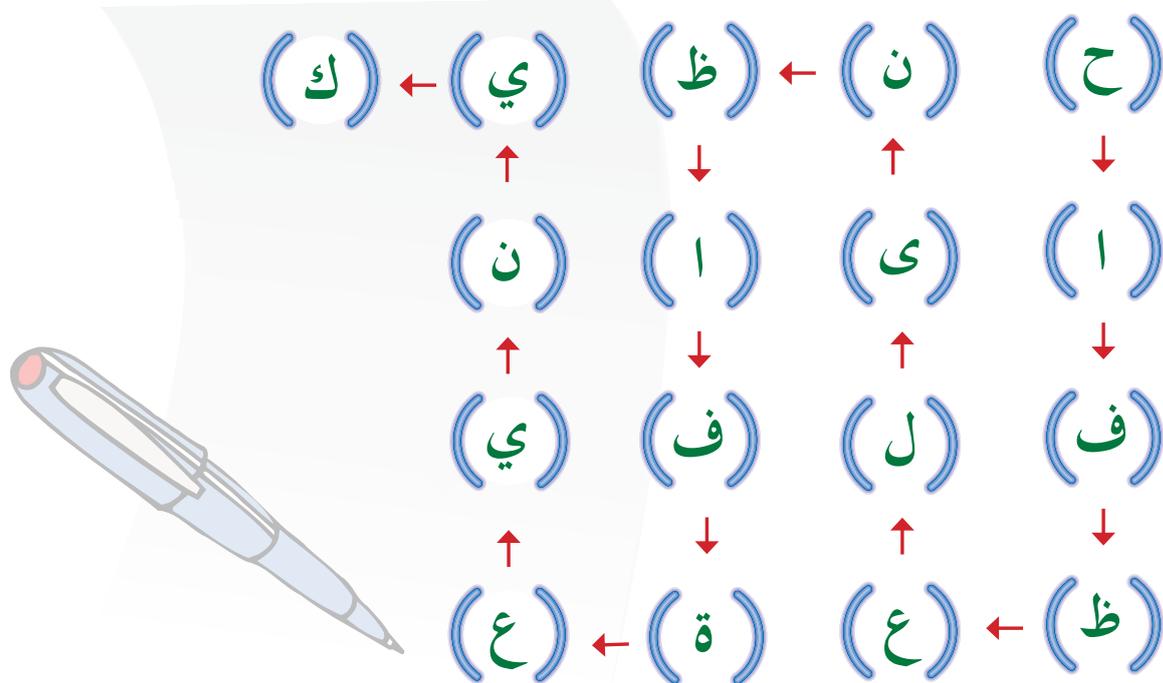
٢ نستخدمُ أعوادَ الأذنِ لتنظيفِها منَ الداخلِ .

نستخدم أعواد الأذن لتنظيفها من الخارج.....

٣ يُعتبرُ الفلورايدُ عاملاً مساعداً على تسوسِ الأسنانِ .

يعتبر الفلور عاملاً مساعداً على حماية الأسنان من التسوس

٦ اكتب نصيحة من الحروف المتسلسلة أمامك ، ثم اقرأها على زملائك :



..... حافظ على نظافة عينيك .....

.....

.....

.....



## وحدة صحتي وسلامتي

أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.





المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.