

نظافة الجسم

نظافة الجسم

الإستحمام

هو إستخدام الماء والصابون في تنظيف الجسم للتخلص من الجراثيم والرائحة الكريهة

النظافة

هي عملية إزالة الأوساخ العالقة بالجسم

طريقة الإستحمام

نجهز أدوات الاستحمام

يدعك الجسم بليفة ناعمة ابتداءً من الوجه ثم خلف الأذنين والرقبة حتى نهاية الجسم

تنظف القدمان جيداً خاصة ما بين الأصابع وحول الأظافر والكعبين

يشطف الجسم جيداً للتخلص من الصابون ويجفف بمنشفة خاصة

نرتدى الملابس النظيفة الداخلية والخارجية

تستخدم بعض الكريمات الخاصة بالجلد لترطيبه

نظافة الشعر

مشطي شعرك من جذوره إلى أطرافه لأن ذلك ينشط الدورة الدموية في الرأس

خصصي مشطاً من النوع الجيد لاستعمالك الشخصي تكون أسنانه ناعمة حتى لا يخدش فروة الرأس

احذري استعمال الصبغات الصناعية في تلوين شعرك لأنها مضرّة ومن الأفضل استعمال الصبغات الطبيعية كالحناء



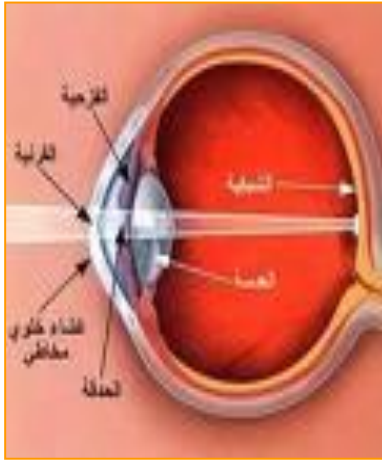
سلامة العينين والأذنين

سلامة العينين والأذنين

السلامة : هي البراءة من العيوب سواء كانت نتيجة ضرر أو مرض

سلامة الأذنين

- الدعاء إلى الله أن يديم
نعمة السمع
- لاتستخدمي أعواد
الأذن في تنظيف
أذنيك
- سماع الكلام الطيب
- الحرص على زيارة
الطبيب عند الحاجة
- لاتدخل أي جسم
صلب داخل الأذن
- الحرص على نظافة



سلامة العينين

نظافة العينين

حماية العينين من
الأخطار

ممارسة العادات
الحسنة التي تساعد في

زيارة طبيب العيون

العناية بالفم والأسنان

أفكار بسيطة
للمحافظة
على
الأسنان



استخدام
العلك قليل
السكر لتنشيط
الغدد اللعابية

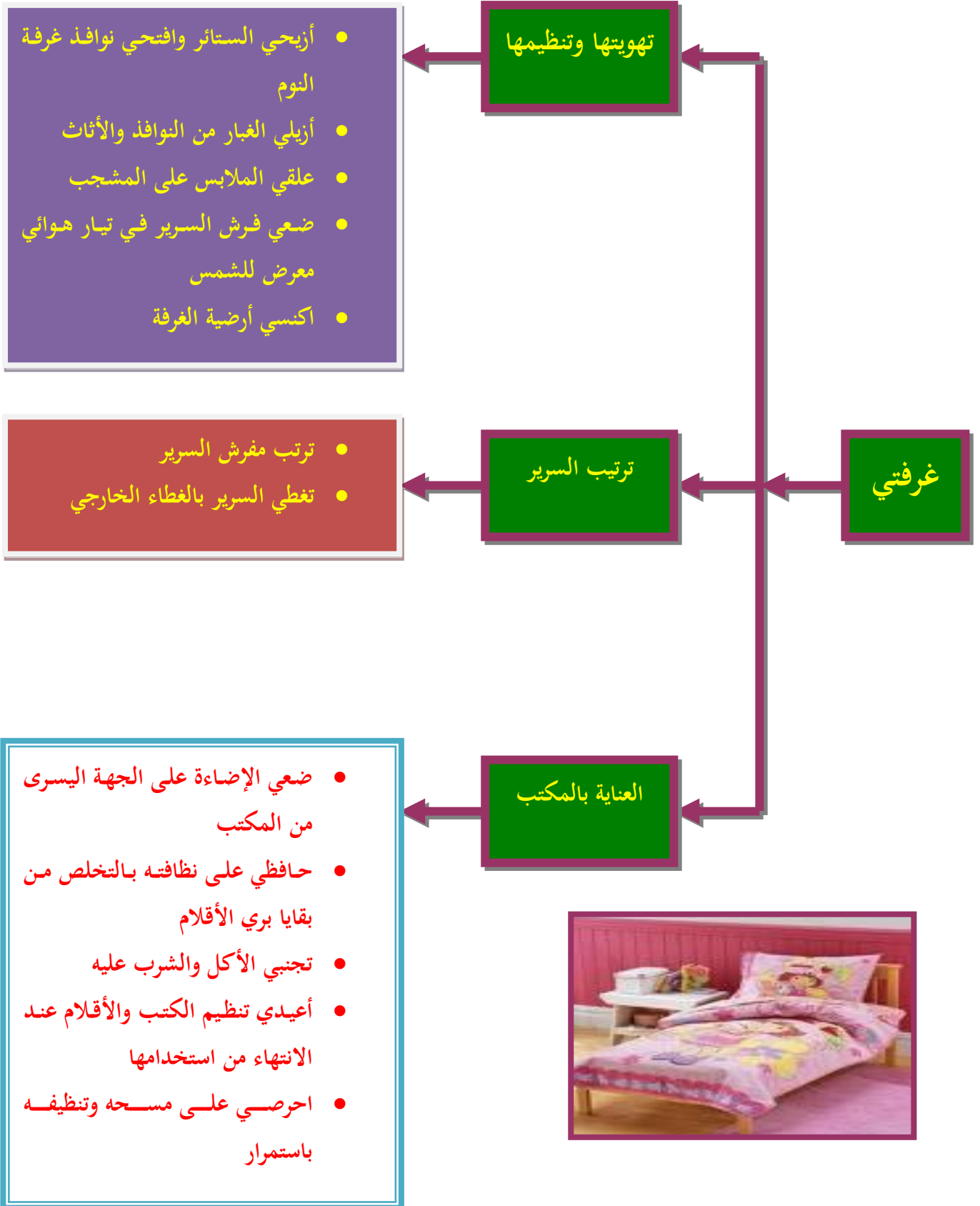
المضمضة
بالماء والملح
لتطهير
الأسنان

تنظيف
الأسنان بعد
تناول الأغذية
اللزجة

استعمال
الماصة عند
شرب العصائر

استخدام
المناديل
الورقية
لتنظيف
الأسنان

غرفتي



الملابس المدرسية

الملابس

خلع الملابس
المدرسية وإعادتها
إلى أماكنها

خلع الأحذية أولاً للمحافظة
على نظافة ملابسك وتجنب
فتقها

استبدال ملابس المدرسة
حال وصولك إلى البيت لمنع
حدوث أي يقع عليها
وتعليقها على الشماعات



ارتداء الملابس
المدرسية

دعاء لبس الملابس

فتح جميع الأزرار

لبسها برفق كي لا يحدث
فيها تمزق

ارتداؤها من جهة الوجه
وليس من جهة القدمين
لحفظها من الاتساخ

تجنب وضع الساندوتشات
والأشياء كبيرة الحجم في
الجيوب

الجوارب والحداء

الجوارب والحداء

خطوات غسل الجوارب البيضاء

- تنقع الجوارب الأكثر اتساخاً بالماء والصابون قبل الغسيل بمدة لا تقل عن ساعة
- تغسل أولاً الجوارب الأقل اتساخاً بالماء والصابون
- تدعك الأماكن المتسخة ثم تقلب على الظهر وتغسل
- تشطف بالماء جيداً لإزالة الصابون
- تنشر في الشمس
- تطوى بعد جفافها بطريقة مرتبة وتحفظ في المكان المخصص لها

خطوات غسل الجوارب الملونة

- تنقع الجوارب المتسخة بالماء الدافئ والصابون
- تغسل الجوارب ذات اللون الفاتح في البداية مع دعك الأماكن المتسخة
- تشطف بالماء وتنشر في الظل ويكون الوجه إلى الداخل وتثبت من طرف الأصابع
- توضع فردة كل جورب مع الأخرى بعد جفافها وتطوى بطريقة مرتبة وتحفظ في المكان



الصيدلية المنزلية

الصيدلية المنزلية

مكانها

توضع في
مكان معتدل
الحرارة بعيداً
عن أشعة
الشمس
والرطوبة وبعيداً
عن تناول
الأطفال

فائدتها

القيام بالإسعافات
الأولية للحالات
الطارئة البسيطة
مثل الجروح
والحروق والصداع
ولكنها في
الحالات الخطيرة
لاتغني عن زيارة
الطبيب

تعريفها

صندوق يحتوى
على الأدوات
اللازمة
لإسعاف
الحالات
الطارئة



الغصة

الغصة

تعريفها : دخول بعض الطعام أو الشراب إلى المجرى التنفسي

إسعاف المصاب

اخفضي رأس المصاب والنصف من جسمه نحو الأسفل

اضربي أعلى ظهر المصاب بين كتفيه ضربات متلاحقة غير مؤذية

اضغطي يدك على بطنه وتابعي الضربات والضغط حتى تتأكدي من خروج المادة المسببة للغصة

انقلي المصاب إلى المستشفى في حالة عدم الاستجابة

أسبابها

عدم مضغ الطعام جيداً

سرعة البلع

وضع كمية كبيرة من الطعام في الفم وخاصة قطع اللحم

وضع بعض الأدوات الصغيرة في الفم

اللعب والجري أو التحدث والضحك أثناء الطعام

الرعاف

الرعاف

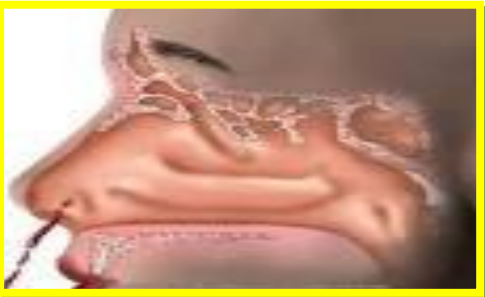
سيلان دموي يحدث عندما تتمزق الأوعية الدموية في الأنف

إسعاف المصاب

اجلسي المصاب بالرعاف جلوساً عادياً

اتركي رأسه في وضع طبيعي مائل إلى الأمام قليلاً واضغطي فتحات

ضعي كمادات الماء البارد على الأنف إلى أن يتوقف النزيف



أسبابه

الصدمة التي يتعرض لها الأنف

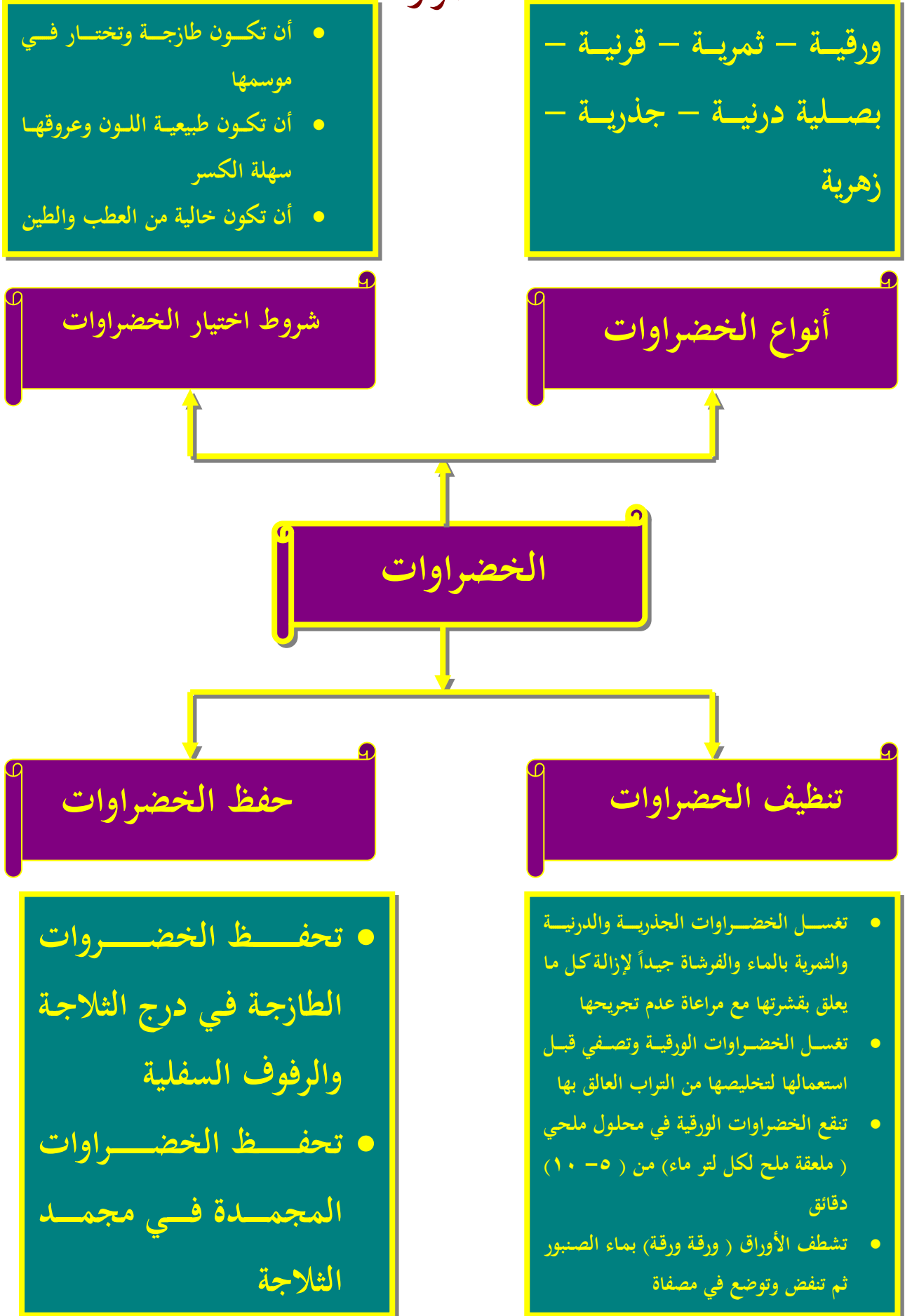
تنظيف الأنف بطريقة خاطئة

ارتفاع ضغط الدم

الحر الشديد

ضعف الأوعية الدموية

الخضراوات



الفواكه

الفواكه

حفظ الفواكه

- تحفظ الفواكه الطازجة في درج التلاجة والرفوف السفلية منها
- تحفظ الفواكه المجمدة في مجمد التلاجة

تنظيفها

الفواكه اللينة :
كالفاولة والتين
توضع في وعاء
كبير به ماء وترفع
باليدين وتكرر
العملية للتخلص من
الرمل
الفواكه الصلبة :
كالتفاح والبرتقال
تغسل جيداً بالماء
والفرشاة أو لوفة
نظيفة لإزالة كل ما
يلصق عليها

اختيارها

يجب أن تكون
الفواكه
طازجة وخالية
من العطب
وناضجة



أدوات وخامات التطريز

أدوات
وخامات
التطريز

الإبر : تصنع من معدن صلب غير قابل للصدأ
وتتنوع في أشكالها وأحجامها

الناظم : يصنع من المعدن أو البلاستيك وفي طرفه سلك
معين الشكل

خيوط التطريز : تختلف في أنواعها وألوانها حسب استخدامها
ويختار منها النوع الجيد ذو الألوان الثابتة

المقص : ويصنع غالباً من المعدن وله مقاسات

القماش : نسيج من خيوط نسجت بدقة متناهية

واقى الإصبع (الكشبان) : يلبس على رأس الإصبع الوسطى من اليد
لحمايته من وخز الإبرة عند الحياكة اليدوية

الدبابيس : تصنع من المعدن الجيد غير القابل للصدأ وهي نوعان نوع يستخدم
للورق وآخر للقماش

حاملة الدبابيس : كيس صغير محشو بالصوف أو الإسفنج

حافظة أدوات التطريز : صندوق أو حقيبة مخصصة لحفظ أدوات التطريز

الأسس العامة للتطريز

توافر الإضاءة الكافية

تجهيز الأدوات
والخامات وترتيبها

نظافة اليدين

إعداد القماش للتطريز
بتحديد الخطوط
والرسومات المراد

الجلسة الصحيحة

مراعاة أن تكون طاولة
العمل ذات ارتفاع
مناسب

عدم شد الخيط عند
التطريز أكثر من اللازم

اتباع الخوط المحددة
لرسم أثناء التنفيذ

مراعاة أن يكون طول
الخيط مناسباً

الأسس العامة
للتطريز

إعادة الأدوات
والخامات إلى الحقيبة
الخاصة

التأني والحذر أثناء
العمل لضمان السلامة

