

إجابات أسئلة تقويم الدرس الثاني

وسائل العناية بالنظافة الشخصية

السؤال الأول:

الفكرة الرئيسة:

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

- أشطف الشعر جيدًا 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 جيدًا
- أضع كمية معتدلة من مزيل رائحة العرق
- أتركه حتى يجف تمامًا قبل ارتداء الملابس
- أستخدمه يوميًا بعد الاستحمام

السؤال الثاني:

التفسير: أفسّر أهمية كل مما يأتي:

- لا يوضع الغطاء على فرشاة الأسنان مباشرة بعد الاستخدام.
- للسماح لها بالجفاف ومنع تجمع الرطوبة التي تساعد على نمو البكتيريا
- تترك فرشاة الأسنان لتجف وهي في وضع رأسي.
- ليسهل تصريف الماء منها وتبقى نظيفة وخالية من الجراثيم
- تجنب تمشيط الشعر المبلل.
- لأن الشعر يكون ضعيفًا وسهل التكسر عند البلل
- تجنب فرك الجسم بشدة أثناء تجفيفه بعد الاستحمام.
- حتى لا يتعرض الجلد للتهيج أو الجفاف
- ترك مزيل رائحة العرق ليحجف تمامًا قبل ارتداء الملابس.

لمنع تلطخ الملابس وضمان فعاليته في إزالة الرائحة.