

## 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

• استخدمه يومياً 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.**

• 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 البلا.**

• تجنب فرك الجسم بشدة أثناء تجفيفه بعد الاستحمام.

**حتى لا يتعرض الجلد للتبيح أو الجفاف**

• ترك مزيل رائحة العرق ليجف تماماً قبل ارتداء الملابس.

## لمنع تلطخ الملابس وضمان فعاليته في إزالة الرائحة.