ملخص درس

ملخص الدرس

العناية بالجسم

المهارات الأسرية | الأول المتوسط | الفصل الدراسي الأول

المادة	المهارات الأسرية
الصف	الأول المتوسط
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الأول
اسم الطالب/ة	.....

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ تغيرات البلوغ

• العرق والرائحة، البشرة الدهنية والحبوب، النمو السريع.

• تغيرات طبيعية يختلف توقيتها من شخص لآخر.

■ النظافة اليومية

• استحمام يومي، مزيل عرق على جلد نظيف، ملابس نظيفة.

• غسل الوجه مرتين وعدم العبث بالحبوب.

■ الأسنان

• فرشاة ومعجون مرتين، خيط، سواك، طبيب كل ستة أشهر.

■ الشعر والأظافر والنوم

• غسل الشعر وتسريحه، وقص الأظافر أسبوعيًا.

• النوم من ٨ إلى ١٠ ساعات.

■ تذكّر

• سنن الفطرة تدعو إلى النظافة.

• أستشير والدي أو الطبيب عند القلق.