



ملخص الدرس

نظافتي الشخصية

المهارات الأسرية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الأول

المادة	المهارات الأسرية
الصف	الأول الابتدائي
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الأول
اسم الطالب/ة	

ورقة العمل
تدرب على الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ معنى النظافة الشخصية

- أن أعني بنظافة جسمي وملبسي وأدواتي كل يوم.
- قال رسول الله ﷺ: «الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ» رواه مسلم.

■ خطوات غسل اليدين

- ١ أبلل يديّ بالماء.
- ٢ أفرّك بالصابون وأعدّ إلى ٢٠.
- ٣ أشطف بالماء.
- ٤ أجفف بمنشفتي.

■ متى أغسل يديّ؟

- قبل الأكل وبعده.
- بعد دورة المياه.
- بعد اللعب والعطاس والسعال.

■ عاداتي اليومية

- أنظف أسناني صباحًا وقبل النوم، وأستعمل السواك.
- أستحم، وأسرّح شعري، وأقص أظافري.
- ألبس ملابس نظيفة.

■ تذكّر

- فرشاتي ومشطي ومنشفتي لي وحدي.