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
  - .أستمر في التفريش مدة لا تقل عن دقيقتين
  - .أشطف الفم والفرشاة جيدًا بالماء بعد الانتهاء
- كيف يؤدّى الاستحمام بطريقة صحية 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 جيدًا 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 ليجف تمامًا قبل ارتداء الملابس.

لمنع تلطخ الملابس وضمان فعاليته في إزالة الرائحة.