

بنك اسئلة 50 سؤال وجواب

ع الوحدة الثانية نظافة اليافعين

وسلامتهم

لمادة التربية المهنية

الصف السابع

الفصل الثاني

المنهاج الجديد

الوحدة الثانية: نظافة اليافعين وسلامتهم

أولاً: أسئلة مباشرة (تعريف ومفاهيم)

1. ما المقصود بالنظافة الشخصية؟
النظافة الشخصية هي مجموعة من الممارسات اليومية للمحافظة على صحة الجسم ونظافته.
2. لماذا تعد النظافة الشخصية مهمة؟
لأنها تحافظ على الصحة وتقي من الأمراض.
3. من هم اليافعون؟
هم الأفراد في مرحلة عمرية تقريباً من 10 إلى 19 سنة.
4. اذكر مثالين على ممارسات النظافة الشخصية.
غسل اليدين – تنظيف الأسنان.
5. ما الهدف من غسل اليدين؟
إزالة الجراثيم والوقاية من الأمراض.
6. لماذا يجب تغيير الملابس الداخلية يومياً؟
لمنع تراكم الجراثيم والروائح.
7. ما أهمية قص الأظافر؟
لمنع تجمع الأوساخ والجراثيم.
8. ما فائدة الاستحمام المنتظم؟
تنظيف الجسم وإزالة العرق والبكتيريا.
9. ما أهمية تنظيف الأسنان؟
منع التسوس والمحافظة على صحة الفم.
10. ما المقصود بالسلوك الصحي؟
السلوك الذي يحافظ على صحة الجسم.

ثانياً: فوائد النظافة الشخصية

11. اذكر فائدة صحية للنظافة الشخصية.
الوقاية من الأمراض.

12. اذكر فائدة نفسية للنظافة الشخصية.
تعزيز الثقة بالنفس.
13. اذكر فائدة اجتماعية للنظافة الشخصية.
تحسين العلاقات الاجتماعية.
14. كيف تؤثر النظافة في المظهر العام؟
تحسن المظهر وتجعل الشخص مقبولاً.
15. كيف تسهم النظافة في بيئة صحية؟
تقلل انتشار الجراثيم والأمراض.
16. لماذا تعد النظافة من أساسيات الصحة العامة؟
لأنها تمنع العدوى وتحافظ على الجسم.
17. كيف تؤثر النظافة على الراحة النفسية؟
تزيد الشعور بالراحة والثقة.
18. ما علاقة النظافة بالوقاية من الأمراض الجلدية؟
تمنع نمو البكتيريا والفطريات.
19. كيف تساعد النظافة على تحسين رائحة الجسم؟
بإزالة العرق والجراثيم.
20. لماذا يعد غسل اليدين قبل الأكل مهماً؟
لمنع انتقال الجراثيم إلى الطعام.

ثالثاً: السلوك الصحي وغير الصحي

21. هل قضم الأظافر سلوك صحي؟
لا، لأنه ينقل الجراثيم.
22. هل غسل اليدين بعد الحمام سلوك صحي؟
نعم.
23. هل تنظيف الأنف بالأصابع سلوك صحي؟
لا.
24. هل تغيير فرشاة الأسنان بانتظام سلوك صحي؟
نعم.

25. هل تنظيف الأدوات الشخصية مهم؟
نعم لمنع انتقال الجراثيم.

26. لماذا يعد عدم تنظيف الجسم سلوكًا خاطئًا؟
لأنه يسبب الأمراض والروائح.

27. ما أثر إهمال النظافة الشخصية؟
الأمراض والمشكلات النفسية والاجتماعية.

28. ما أثر عدم تغيير الملابس؟
ظهور الروائح والجراثيم.

29. ما أثر عدم غسل اليدين؟
انتقال العدوى.

30. ما أثر قلة العناية بالأسنان؟
تسوس الأسنان والتهابات اللثة.

رابعاً: وسائل العناية بالنظافة

31. اذكر وسيلتين للعناية بالنظافة الشخصية.
الصابون – فرشاة الأسنان.

32. ما دور الصابون؟
تنظيف الجسم وقتل الجراثيم.

33. ما أهمية استخدام مزيل العرق؟
التقليل من الروائح الكريهة.

34. لماذا يجب استخدام أدوات نظافة خاصة بكل شخص؟
لمنع انتقال الأمراض.

35. ما أهمية ارتداء ملابس نظيفة؟
الحفاظ على صحة الجسم والمظهر.

36. لماذا يجب تجفيف الجسم بعد الاستحمام؟
لمنع نمو الفطريات.

37. ما أهمية تمشيط الشعر؟
المحافظة على نظافته وصحته.

38. لماذا يجب تنظيف الأذن بحذر؟
لمنع الإصابة أو الالتهابات.

39. ما أهمية تنظيف الأدوات الشخصية؟
منع انتقال الجراثيم.

40. ما أهمية تهوية الملابس؟
منع الرطوبة والروائح.

خامساً: أسئلة تفكير وفهم

41. لماذا تعد النظافة جزءاً من السلوك الحضاري؟
لأنها تعكس احترام الشخص لنفسه وللآخرين.

42. كيف تؤثر النظافة في ثقة الفرد بنفسه؟
تزيد الشعور بالراحة والقبول الاجتماعي.

43. لماذا يجب تعليم الأطفال النظافة منذ الصغر؟
لتكوين عادات صحية دائمة.

44. كيف تسهم النظافة في الوقاية من الأمراض المعدية؟
بمنع انتقال الجراثيم.

45. لماذا يعد الاستحمام بعد ممارسة الرياضة مهماً؟
لإزالة العرق والبكتيريا.

46. ما العلاقة بين النظافة والمظهر العام؟
النظافة تحسن المظهر.

47. لماذا يجب غسل اليدين بعد لمس الحيوانات؟
لمنع انتقال الجراثيم.

48. كيف تساعد النظافة على تحسين العلاقات الاجتماعية؟
لأن الشخص النظيف يكون مقبولاً بين الناس.

49. لماذا يجب الاهتمام بالنظافة في المدرسة؟
لمنع انتشار الأمراض بين الطلبة.

50. ما أهم قاعدة للحفاظ على النظافة الشخصية؟
الالتزام بالعادات الصحية يومياً.