

الوحدة الرابعة

٤

مَلَبْسِي



الجوارب
والحذاء



الملابس
المدرسية
والملابس
الداخلية

نظافة الجوارب
اختيار الحذاء
العناية بالحذاء
تنظيف الحذاء

ملبسي

ارتداء الملابس المدرسية

خلع الملابس المدرسية
وإعادتها إلى أماكنها

العناية بالملابس الداخلية

أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يعدّد مواصفات الملابس المدرسية.
- أن يستنتج أهمية تغيير الملابس المدرسية عند العودة إلى المنزل.
- أن يطبّق الطريقة الصحيحة عند غسل الجوارب.
- أن يستنبط خطوات العناية بالحذاء بصفة عامة.

الملابس المدرسية والملابس الداخلية

ملبسي

رابط الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa



مواصفات الملابس المدرسية:

بسيطة ومرتبة.

مريحة وتسهّل الحركة.

قابلة للغسيل والكي.

تتحمل الاستعمال الطويل.

الأفضل تلك المصنوعة من القطن أو الكتان.

المضاهيم الرئيسية

- الزيّ المدرسي.
- العناية بالملابس.
- الملابس الداخلية.

ملابسي جزء من ممتلكاتي الشخصية، وعندما أكبر تصبح العناية بها من مسؤوليتي.

نشاط (١)

لم أجهز ملابس المدرسية قبل النوم؟



لأذهب مبكرًا إلى المدرسة.

■ أولاً: ارتداء الملابس المدرسية:

عند ارتداء الملابس أتذكر ما يأتي:

- ١ دعاء لبس  .
- ٢ فتح جميع  أو  إن وجد .
- ٣ لبسها برفق؛ كي لا يحدث فيها تمزق أو  .
- ٤ ارتدائها من جهة  وليس من جهة القدمين؛ للمحافظة على نظافتها .
- ٥ تجنب وضع  والأشياء الكبيرة الحجم في الجيوب .
- ٦ عدم وضع  بدلاً من  المقطوعة .

نشاط (٢)

بالتعاون مع مجموعتك؛ أعد الحروف الساقطة من الحديث
مستعيناً بأحرف الجدول الآتي:



عن معاذ بن أنس الجهني رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «من لبس ثوباً فقال:
الحمد لله... الله... سي... ساني... هذا... ورزقنيه من غير حول... مني
ولا قوة غفر له ما تقدم من ذنبه»^(١).

ذ ز ه ك د م غ ق

عن معاذ بن أنس الجهني رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: {من
لبس ثوباً فقال: الحمد لله الذي كساني هذا ورزقنيه من غير حول
مني ولا قوة غفر له ما تقدم من ذنبه}.

■ ثانيًا : خلع الملابس المدرسية وإعادتها إلى أماكنها :

عند خلع الملابس أذكر ما يأتي :

١ خلع  أولاً ؛ للمحافظة على نظافة ملابسي وتجنب فتقها .

٢ تغيير ملابس المدرسة حال وصولي إلى  ، للمحافظة عليها نظيفةً وتعليقها في  من مسؤوليأتي .

■ ماذا تفعل بملابسك بعد خلعها؟

١ أفرغ جيوبي مما فيها .

٢ أعرض ملابسني المخلوعة للهواء ؛ للتخلص من رائحة الجسم ورطوبته .

٣ أعلق ملابسني النظيفة مرةً أخرى ، وأغلق فتحاتها ؛ حتى تحافظ على شكلها وهي معلقة .

٤ أضع ملابسني المتسخة في سلة الغسيل .

٥ أغسل ملابسني بمساعدة أمي .

نشاط (٣)



صنّف الصور التي أمامك حسب الجملة المناسبة له مستعينًا بالمنظم الآتي :

الصور	الجملة
	يُلبَسُ عندَ الذهابِ إلى المدرسةِ
	يُلبَسُ ليقينًا البردَ.
	يُلبَسُ عندَ الذهابِ لزيارةِ الأقاربِ
	تحمي ملابسنا عندَ دخولِ المطبخِ
	تلبسُ عندَ النومِ؛ لأنها فضفاضةٌ ومريحةٌ
	
	

■ الملابس الداخليّة:

□ هي الملابس التي تُلبس ملاصقةً للجسم مباشرةً.



ينبغي غسل ملابسك الداخليّة باستمرار.

تغيير ملابسك الداخليّة يوميًا يجعلك نظيفًا ورائحتك طيبة، ويجنّبك الأمراض.



نشاط (٤)

فوّاز طالب في الصفّ الرابع ، عبّر عن رأيك في كيفية تعامله مع ملابسه ، وفقًا لما يأتي :



كيفية تعامل فواز مع ملابسه



جيد

غير جيد

غير جيد

يُغيّر ملابسه الداخليّة يوميًا .

يُجهّز ملابسه المدرسية بعد الاستيقاظ من النوم صباحًا .

لا يخلع ملابس المدرسة عند عودته إلى المنزل .



الجواربُ والحذاءُ

ملبسي

■ الجوربُ:

لباسُ القدمِ، وله عدَّةُ ألوانٍ.



لَمْ يَجِبْ استبدالُ الجواربِ يوميًّا؟
لأنَّ العرقَ والأوساخَ يلتصقان بها
فتصبح رائحتها كريهة.



المفاهيمُ
الرئيسيةُ

- الجوربُ.
- الحذاءُ.

الجواربُ مِنَ الملابسِ المهمةِ التي يتمُّ ارتداؤها معَ الحذاءِ وتعملُ على امتصاصِ العرقِ خاصةً في فصلِ الصيفِ؛ لذلك لا بدَّ منُ العنايةِ بها وتغييرها يوميًّا عندَ الذهابِ إلى المدرسةِ.

من الضروريّ ارتداءُ جواربَ ذاتِ ألوانٍ ملائمةٍ وتصميماتٍ مناسبةٍ
للمناسباتِ المختلفةِ.



■ غَسْلُ الجَوَارِبِ:

١ نَحْتَاجُ إِلَى:



٢ خِيَاطَةُ الثُّقُوبِ إِنْ وُجِدَتْ حَتَّى لَا تَتَّسِعَ.



٣ نَفِضُهَا مِنَ الْأَتْرَبَةِ.

■ خُطُواتُ غَسْلِ الجَوَارِبِ المَلَوْنَةِ:



١ تُنْقَعُ الجَوَارِبُ المُتَّسِخَةُ بِالماءِ الدافئِ والصابونِ.

٢ تُغْسَلُ الجَوَارِبُ ذَاتُ اللَّوْنِ الفاتِحِ فِي البَدَايَةِ مَعَ دَعَكِ الْأَمَاكِنِ المُتَّسِخَةِ.

٣ تُشَطَفُ بِالماءِ، وَتُنْشَرُ فِي الظِّلِّ وَيَكُونُ الْوَجْهُ إِلَى الدَاخِلِ، وَتُثَبَّتُ مِنَ الْأَعْلَى.



٤ يُوضَعُ كُلُّ جُورِبٍ مَعَ الْآخَرِ بَعْدَ جَفَافِهِ وَتُطَوَّى بِطَرِيقَةٍ مُرْتَبَةٍ، وَتُحْفَظُ فِي الْمَكَانِ الْمَخْصَصِ لَهَا.

خطوات غسل الجوارب البيضاء:

- ١ تُنقع الجوارب التي هي أكثر اتساخاً بالماء والصابون قبل الغسل بمدة لا تقل عن ساعة.
- ٢ تُغسل أولاً الجوارب التي هي أقل اتساخاً بالماء والصابون.
- ٣ تُدعك الأماكن المتسخة، ثم تُقلب على الظهر وتغسل.
- ٤ تُشطف بالماء جيداً لإزالة الصابون.
- ٥ تُنشر في الشمس لتجف.
- ٦ تُطوى بعد جفافها بطريقة مرتبة، وتُحفظ في المكان المخصص لها.



نشاط (١)

استنتج مما سبق الفرق بين غسل الجوارب الملونة والجوارب البيضاء:



الجوارب الملونة ننقعها كلها في ماء دافئ وصابون، نغسل ذات اللون الفاتح أولاً، ننشر في الظل...



الجوارب البيضاء ننقع الأكثر اتساخاً في الماء الدافئ والصابون قبل الغسل، نغسل الأقل اتساخاً أولاً، ننشر في الشمس.



يهدف البرنامج الوطني لكفاءة وترشيد المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه، وتقديم الحلول الممكنة لخفض استهلاك الفرد من المياه إلى ١٥٠ لتراً يومياً بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. كُن مسؤولاً عن خفض استهلاكك اليومي من الماء وناصحاً لمن حولك.

وللمزيد من المعلومات امسح رمز الاستجابة الآتي:



خطوات غسل الجوارب عملياً:



١ تُنقَعُ



٢ تُغْسَلُ



٣ تُدْعَكُ



٤ تُشَطَفُ



٥ تُنْشَرُ

■ الحذاء:



يحمي القدم، ولهذا يجب أن يكون مريحاً عند لبسه، ويُصنع من الجلد أو النسيج أو البلاستيك.

نشاط (٢)



سم بعض الحيوانات التي يُصنع الحذاء من جلدّها؟

..... النمر ، الفهد ، الغزال ، الثعلب ، التمساح.

■ اختيار الحذاء:

يجب أن يتناسب شكل  وقياسه مع القدم، فلا يكون ضيقاً فيعوق الدورة الدموية ويؤذي القدم، ولا واسعاً فيعوق الحركة.

نشاط (٣)



اختر الحذاء المناسب للمدرسة.



العناية بالحذاء:

- ١ يُزال  أو الطين إن وُجدَ .
- ٢ يُترك  مُعرَّضًا للهواء بعد خلعه .
- ٣ تُوضع  داخل الحذاء ؛ لامتصاص الرطوبة ، ولإضفاء الرائحة الزكية .
- ٤ يُحشى الحذاء بـ  ؛ ليحفظ شكله الطبيعي .
- ٥ يُوضع في  الخاص به .

تنظيف الحذاء:

تختلف طريقة تنظيف الحذاء تبعًا للمادة التي يُصنع منها .
الطريقة العامة لتنظيف الأحذية :

- ١ تُزال الأتربة والغبار عن الحذاء إمَّا بالفرشاة أو بقطعة قماش .
- ٢ تُنفض أربطة الحذاء إن وجدت ، ثم تُغسل .
- ٣ يُدهن الحذاء من الخارج باللون المناسب حسب المادة التي صُنع منها .

نشاط (٤)

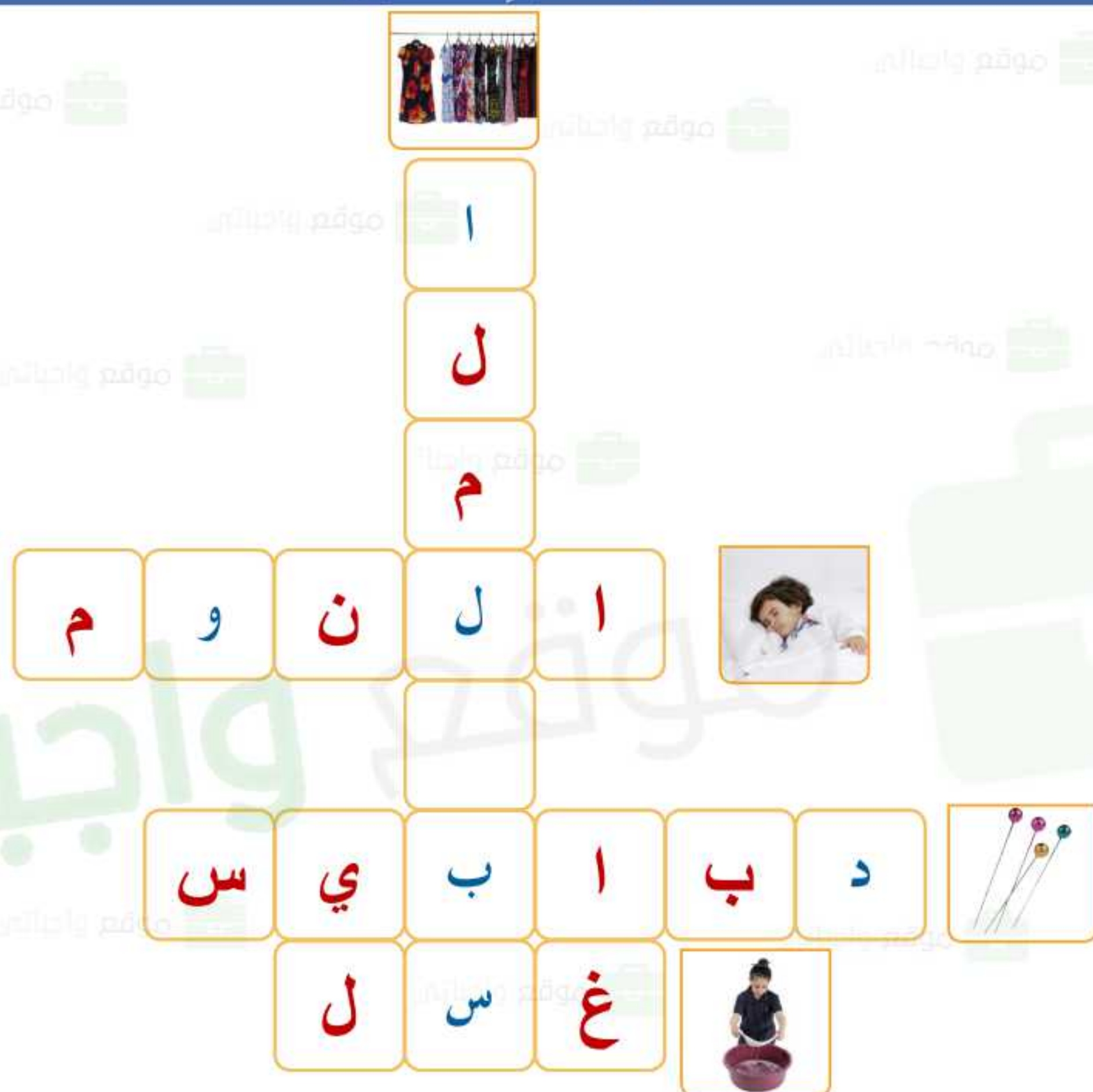
اقترح طرائق حديثة لتنظيف الأحذية الرياضية .



- يفرك الحذاء بمعجون الأسنان مع قليل من الماء ثم يمسح بقطعة قماش مبللة .
- نستعمل منظف وملمع الزجاج ثم يمسح بقماش مع قليل من الماء .
- وضع القليل من الكلور على قطعة قماش مبللة ثم ينظف بالماء .
- تغطية البقع الصعبة بطلاء الأظافر بلون الحذاء لتغطية الخدوش وتركه ليجف .

تطبيقات عامة

١ أكمل حروف الكلمات الناقصة في الشكل الآتي، ثم اكتب كل كلمة متصلة الحروف في الفراغ المناسب:



- أ تجهز ملابس المدرسة قبل النوم
- ب تعلق الملابس على المشجب .
- ج لا توضع دبابيس بدلاً من الأزرار المقطوعة .
- د تحتاج الملابس الداخلية إلى الغسل بعد الاستعمال .

٢ ساعد نورة في وضع الرقم المناسب لترتيب خطوات غسل الجوارب البيض أمام العبارات الآتية:

- ٦ تطوى بعد جفافها بطريقة مرتبة، وتحفظ في المكان المخصص لها.
- تُنقع الجوارب التي هي أكثر اتساخاً بالماء والصابون قبل الغسل
- بمدة لا تقل عن ساعة.
- ١ تُنشر في الشمس لتجف.
- ٥ تُغسل أولاً الجوارب التي هي أقل اتساخاً بالماء والصابون.
- ٢ تُشطف بالماء جيداً، لإزالة الصابون.
- ٤ تُدعك الأماكن المتسخة، ثم تقلب على الظهر وتغسل.
- ٣

٣ اكتب دعاء لبس الثوب الجديد.

الحمد لله الذي كساني هذا الثوب ورزقنيه من غير حول
مني ولا قوة.

٤ أذكر النتائج المتوقعة للتصرفات الآتية :

أ لم تخلع زيّك المدرسيّ عند عودتك للمنزل .

..... يتعرض للاتساخ والتلف عن البقاء به فترة طويلة .

ب لا تُغيّر ملابسك الداخلية يوميًا .

..... الإصابة بالأمراض والرائحة الكريهة .

٥ علّل لما يأتي :

أ تغيير الجوارب كلّ يوم .

..... للمحافظة على النظافة الشخصية .

ب تقليم أظفار القدمين كلّما طالت .

..... لأحافظ على قدمي نظيفتين ولكي لا أعرض نفسي للخطر .

ج يجب أن يتناسب مقاسُ الحذاء مع حجم القدم .

..... لكي لا يؤثر على الدورة الدموية ولا يعيقني في الحركة .

٦ أمامك مجموعتان من الصور، ما أفضلهما برأيك؟ ولماذا؟



..... هذه المجموعة ليست الأفضل لأنها غير منظمة.



..... هذه هي المجموعة الأفضل لأنها منظمة.

٧ أكمل المربعات التالية بالكلمات المطلوبة، اجمع المربعات المظلة لتحصل على كلمة ورد ذكرها في حديث عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها «كان النبي ﷺ يحب التَّيْمَنَ ما استطاع، في شأنه كله، في طُهوره وترجله وتنعله»^(١).

■ أكبر القارات.

آ س ي ا

■ سائل لونه أبيض مفيد للعظام والأسنان.

ح ل ي ب

■ يحتوي على معظم العناصر الغذائية ويفطر عليه الصائم.

ت م ر

■ مدينة صناعية في غرب المملكة.

ي ن ب ع

■ مكان نتلقى فيه العلوم المفيدة.

م د ر س ة

■ أكبر الطيور ولا يطير.

ن ع ا م ة

الكلمة: التيمن.

وحدة ملبسي



أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا
قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



أَدُونِ إِجَابَاتِ تَعَلُّمَتُهَا