

مبادئ المأوى

والنربية الصحية

على حسب المناهج المطورة

للجزء الأول

للصف الأول الابتدائي

تأليف

شعبد جيزة السخا

منهج العلوم والتربية الصحية في المرحلة الابتدائية

الصف الاول

الوحدة الأولى : الحيوان :

- يلاحظ الأطفال بعض حيوانات البيئة : حركاتها وأصواتها، ويجمعون ما يمكن جمعه من صورها لمساعدتهم على إدراك ما يلي :
- الحيوانات لها اشكال وأحجام مختلفة .
 - الحيوانات تتحرك بطرق مختلفة .
 - (المشي .. الطيران .. السباحة .. الخ)
 - الحيوانات تعيش في أماكن مختلفة .
 - الحيوانات تبدأ صغيرة ثم تكبر .

الوحدة الثانية : النبات :

- يلاحظ الأطفال بعض نباتات البيئة ويجمعون بعض صورها وعينات منها لمساعدتهم على إدراك ما يلي :
- النباتات لها أشكال وأحجام مختلفة .
 - بعض النباتات مفيد لنا .
 - النباتات صغيرة ثم تكبر .
 - النباتات تحتاج إلى الماء ..

الوحدة الثالثة : الإنسان : بعض عاداته الصحية :

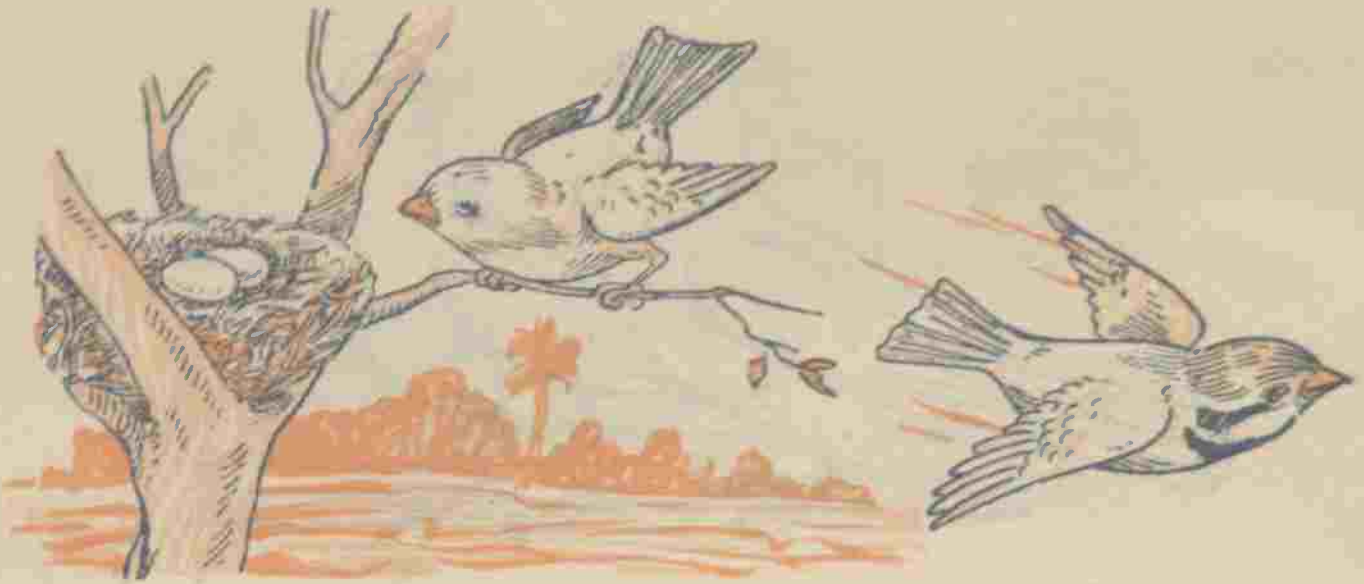
يساعد المعلم الأطفال على كسب بعض العادات الصحية المناسبة عن طريق الممارسة .

أولاً : مراعاة نظافة الجسم :

- نظافة اليدين (وخاصة قبل الأكل وبعده وبعد الخروج من المرحاض) .
- نظافة المبتين .
- نظافة الفم والأسنان .
- نظافة الأذنين والأنف .
- نظافة الشعر .
- نظافة الجلد .
- نظافة القدمين .

ثانياً : ممارسة بعض العادات الصحية فيما يتعلق بالشرب والأكل مثل :

- الامتناع عن شراء الأطعمة من الباعة المتجولين .
- التحقق من نظافة الأطعمة قبل تناولها .
- استخدام أدوات خاصة لكل تلميذ (طبق وشوكة وكوب وقوطة) .
- وضع الطعام جيداً .
- الإقلال من الشرب أثناء تناول الطعام، والامتناع عنه عقب الأكل مباشرة .



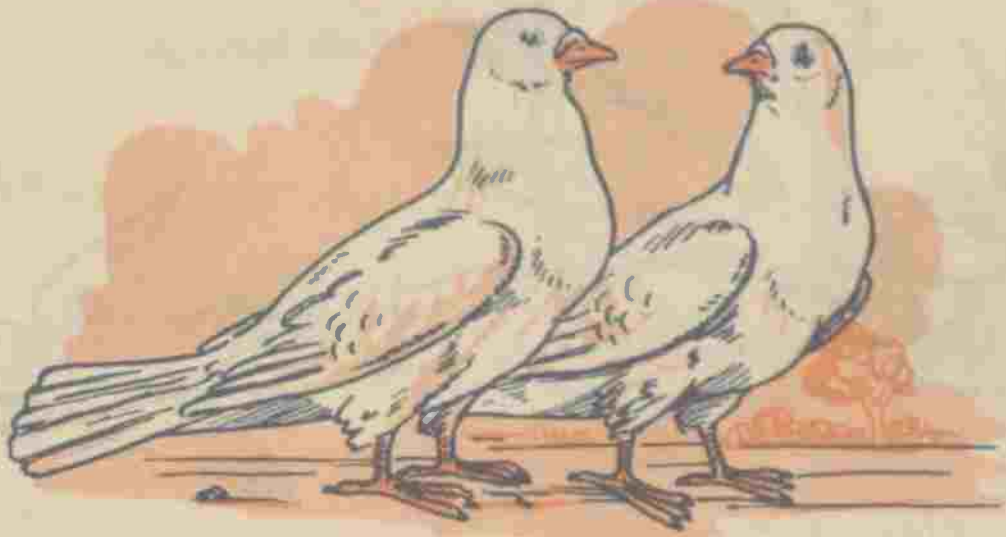
العُصفور : طائرٌ صغير رقيق الجسم ، يعيش عادةً فوق الأشجار .

- (١) أكبر جسم العصفور أم صغير ؟ (٢) أقوى أم ضعيف ؟ (٣) أين ترى العصفور عادة ؟
 (٤) ماذا يفعل على الأشجار ؟ (٥) لماذا يطير من غصن إلى غصن ؟ (٦) لماذا يمسك غصون
 الأشجار ؟ (٧) أينشى العصفور على رجله أم يقفز ؟



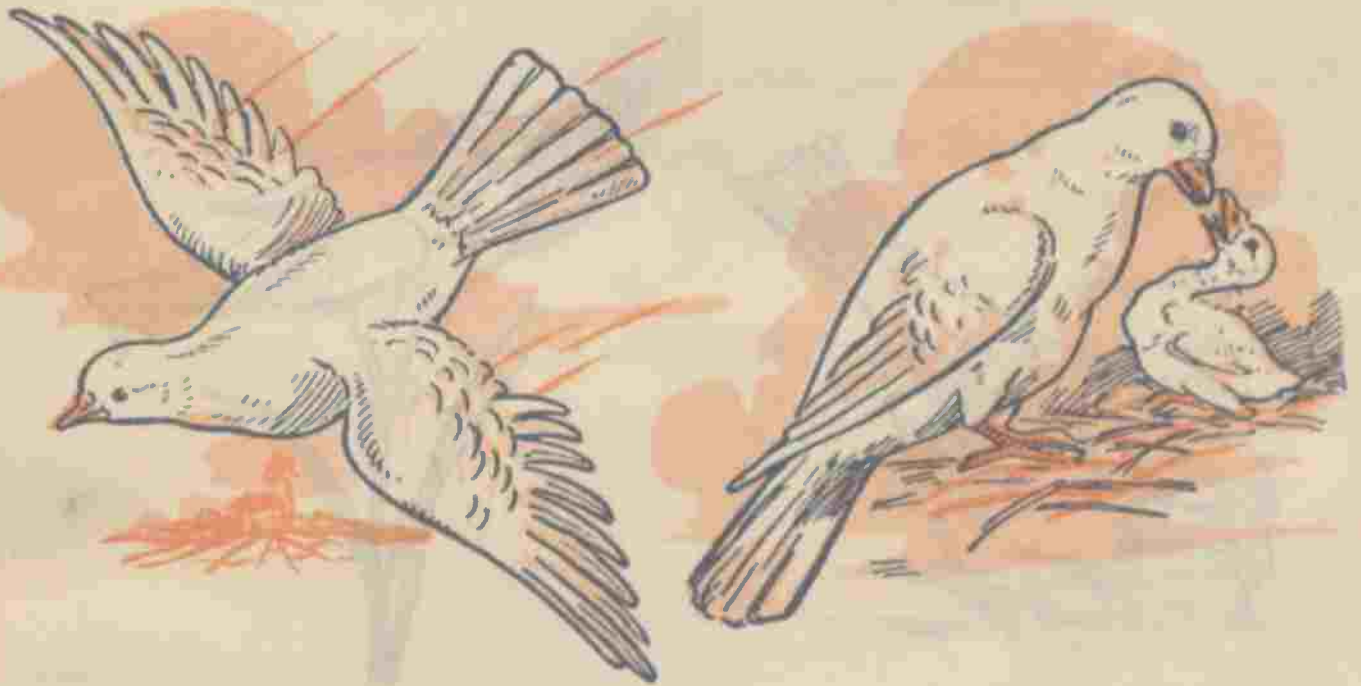
تَضَعُ العُصفورة في عُشِّها بيضتين ، وترقُد عليهما حتى تُفقسا .

- (١) لماذا تتغذى المصافير ؟ (٢) هل يحب الفلاحون المصافير ؟ (٣) لماذا لا يحبونها ؟
 (٤) أين تبنى المصافير أعشاشها ؟ (٥) كم بيضة تضع العصفورة ؟ (٦) كيف يكون فرخها عند
 خروجها من البيضتين ؟ (٧) من يطعمهما ؟ (٨) من يعلمهما الطيران ؟



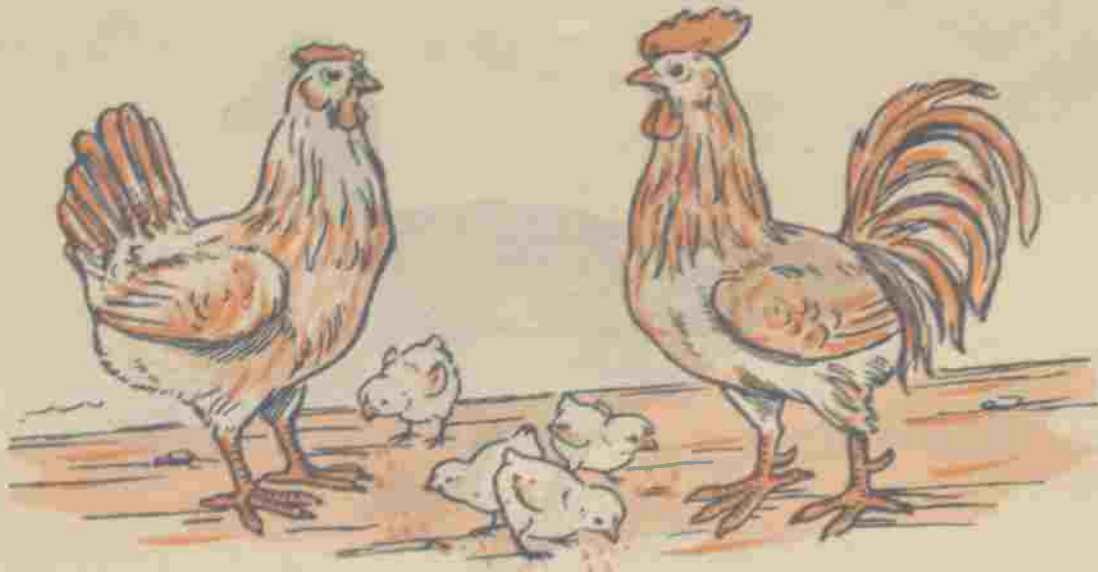
الحمام : طائر أليف ، لطيف المنظر ، يستطيع الطيران بسرعة .

- (١) هل الحمام الذى نقيه فى منازلنا طائر أليف ؟ (٢) هل يستطيع الطيران ؟ (٣) هل جناحه كبيران ؟ (٤) كم رجلا للحمامة ؟ (٥) بم تمسك الحمامة غصون الأشجار ؟ (٦) أين تقف الحمام ، وماذا تصنع له ؟ (٧) لماذا ينبغى أن ننظف الأقفاص بين وقت وآخر ؟



تبيض الحمامة بيضتين ، وتحضنهما ١٨ إلى ٢٠ يوماً حتى تُفقسا .

- (١) ماذا يأكل الحمام ؟ (٢) كم بيضة تضع الحمامة ؟ (٣) كم يوم تحضن الحمامة بيضتها ؟ (٤) عم تفلق البيضتان ؟ (٥) كيف يكون الفرخان عند خروجهما من البيضتين ؟ (٦) هل يكونان مكسوين بالريش ؟ (٧) من يطعمهما وهما صغيران ؟ (٨) من يعلمهما الطيران ؟



الدَّجَاج : أَشْهُرُ الطُّيُورِ الَّتِي تُرَبِّيهَا فِي مَنَازِلِنَا ، وَمِنْ أَنْفَعِهَا لَنَا .

- (١) ما أشهر الطيور التي نربيها في منازلنا ؟ (٢) ماذا يكسو جسم الدجاج ؟ (٣) أيهما أكبر جسماً : الديك أم الدجاجة ؟ (٤) أيهما أجمل صورة ؟ (٥) كم رجلاً للدجاجة ؟ (٦) لماذا نقف الدجاج ؟ (٧) أين تقف ؟ (٨) ماذا نستفيد من لحمه ، ومن بيضه ، ومن ريشه ؟



تَحْضِنُ الدَّجَاجَةُ الْبَيْضَ ٣ أَسابيع . يَكْسِرُ الْفَرَّخُ الْبَيْضَةَ بِمِنْقَارِهِ وَيَخْرُجُ مِنْهَا .

- (١) ماذا يأكل الدجاج ؟ (٢) بماذا ينبش الأرض ؟ (٣) بماذا يلتقط غذاءه ؟ (٤) كل كم يوم تضع الدجاجة بيضة ؟ (٥) كم يوماً تترقد على البيض ؟ (٦) ماذا يتكون في داخل البيضة ؟ (٧) ماذا يعمل الفرخ إذا تم تكوينه ؟ (٨) صف الفرخ عند خروجه من البيضة .



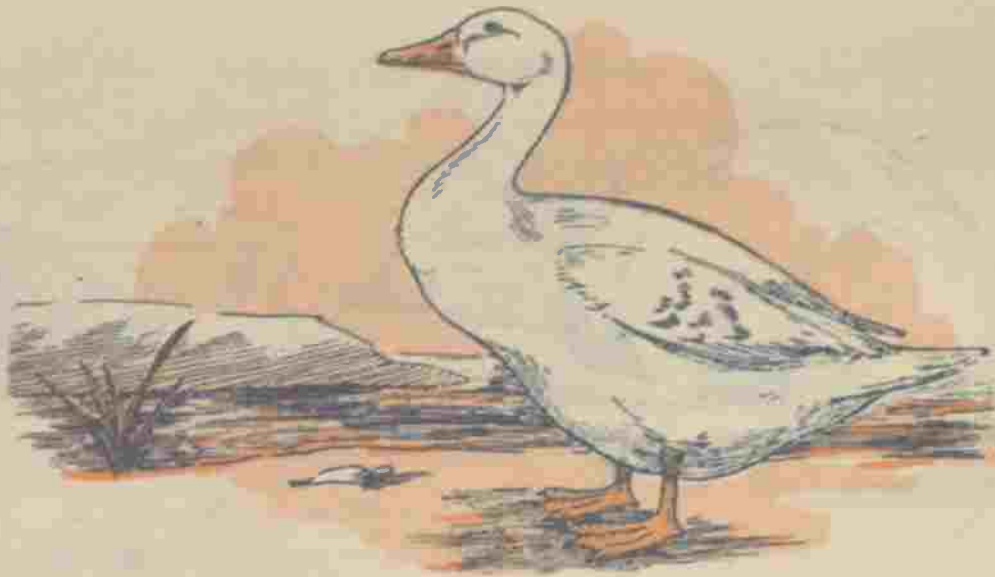
البطة : طائر داجن معروف ، أكبر من الدجاجة .

- (١) ماذا يكسو جسم البطة ؟ (٢) أطويل منقارها أم قصير ؟ (٣) أعريض أم دقيق ؟
- (٤) أطويلة رقة البطة أم قصيرة ؟ (٥) كم رجلا للبطة ؟ (٦) كم إصبعاً لها في كل رجل ؟
- (٧) ماذا يمتد بين الأصابع الأمامية الثلاث ؟ (٨) ما فائدة هذا الجلد الرقيق لها ؟



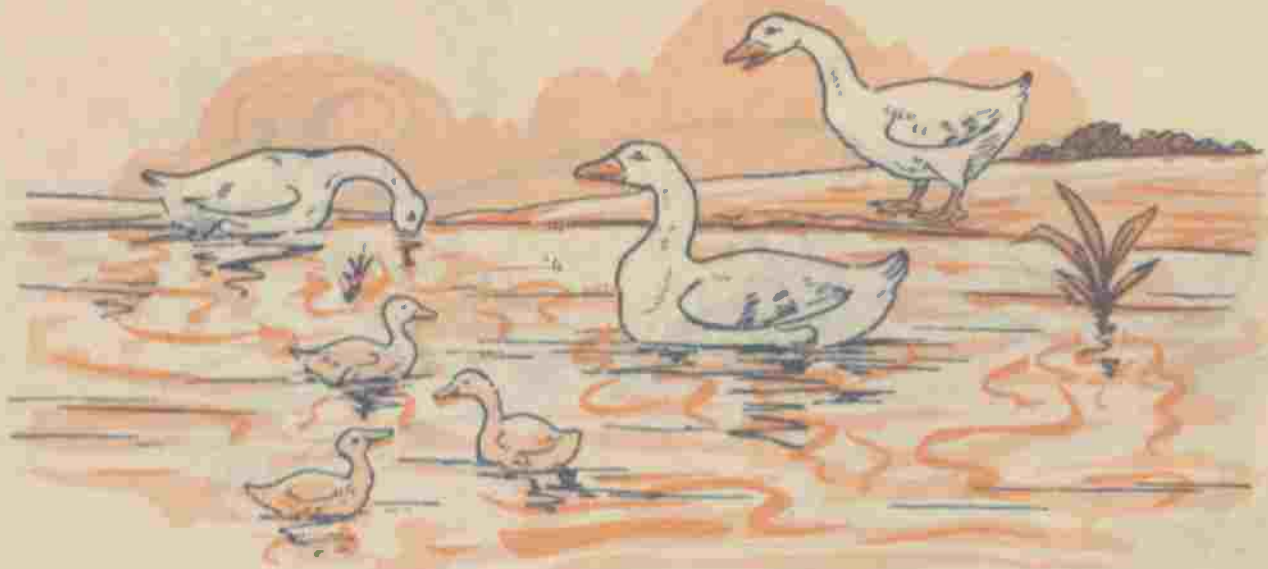
جسم البطة يُشبه القارب ، ورجلاها في مؤخر جسمها ، تقوم بهما كمجدافين .

- (١) أيهما يموم في الماء : الدجاجة أم البطة ؟ (٢) أحب البطة الماء ؟ (٣) فيم تستخدم رجليها ؟ (٤) ماذا تأكل ؟ (٥) أيضة البطة أكبر أم بيضة الدجاجة ؟ (٦) بمد كم يوم يفقس بيض البطة ؟ [٢٨ يوماً] (٧) هل تستطيع أفراخ البط أن تعوم في اليوم التالي لخروجها من البيض ؟



الْوَزَّةُ : تُشَبِّه البَطَّةَ في جَسْمِهَا، وَلَكِنَّهَا أَكْبَرُ، وَلَوْنُهَا رَمَادِيٌّ أَوْ أَبْيَضُ .

- (١) أيهما أكبر : الوزَّة أم البطة ؟ (٢) أيهما أَعْرَضُ : أمَّنَّار الوزَّة أم مَنَّار البطة ؟
 (٣) أيهما أَطْوَلُ : أَرْقَبَة الوزَّة أم رَقَبَة البطة ؟ (٤) أيهما أَطْوَلُ : أَرْجَلَا الوزَّة أم رَجَلَا البطة ؟
 (٥) أيهما يَمْشِي عَلَى الْأَرْضِ أَسْهَلُ : الوزَّة أم البطة ؟ (٦) أَيْسَرُ لِيُطَوِّقَ رَجْلَهَا كَمَجْدَافَيْنِ ؟



الْوَزَّةُ مِثْلُ البَطَّةِ تُحِبُّ الْمَاءَ ، تَسْبِغُ وَتَغْوِصُ فِيهِ بِسُهُولَةٍ .

- (١) أَيْسَرُ لِيُطَوِّقَ رَجْلَهَا كَمَجْدَافَيْنِ ؟ (٢) أَيْسَرُ لِيُطَوِّقَ رَجْلَهَا كَمَجْدَافَيْنِ ؟ (٣) أَيْسَرُ لِيُطَوِّقَ رَجْلَهَا كَمَجْدَافَيْنِ ؟
 (٤) أَيْسَرُ لِيُطَوِّقَ رَجْلَهَا كَمَجْدَافَيْنِ ؟ (٥) أَيْسَرُ لِيُطَوِّقَ رَجْلَهَا كَمَجْدَافَيْنِ ؟
 نَاعِمٌ ، مَا لَوْنُهُ ؟ (٦) هَلْ تَعُومُ أَفْرَاحُ الْوَزِّ فِي الْيَوْمِ التَّالِي لِخُرُوجِهَا مِنَ الْبَيْضِ ؟



الفأر: حيوان صغير الجسم ، طويل الذيل ، فروؤه أسمر خشن .

- (١) أطائر الفأر أم حيوان ؟ (٢) ماذا يكسو جسمه ؟ (٣) أناعم فروه أم خشن ؟
 (٤) أكبرتان أذناه أم صغيرتان ؟ (٥) ما صفة أسنانه ؟ (٦) أيقرض الخشب ؟ (٧) كم رجلا
 للفأر ؟ (٨) أيهما أطول : أرجلاه الأماميتان أم رجلاه الخلفيتان ؟ (٩) على أى شيء يساعده ذلك ؟



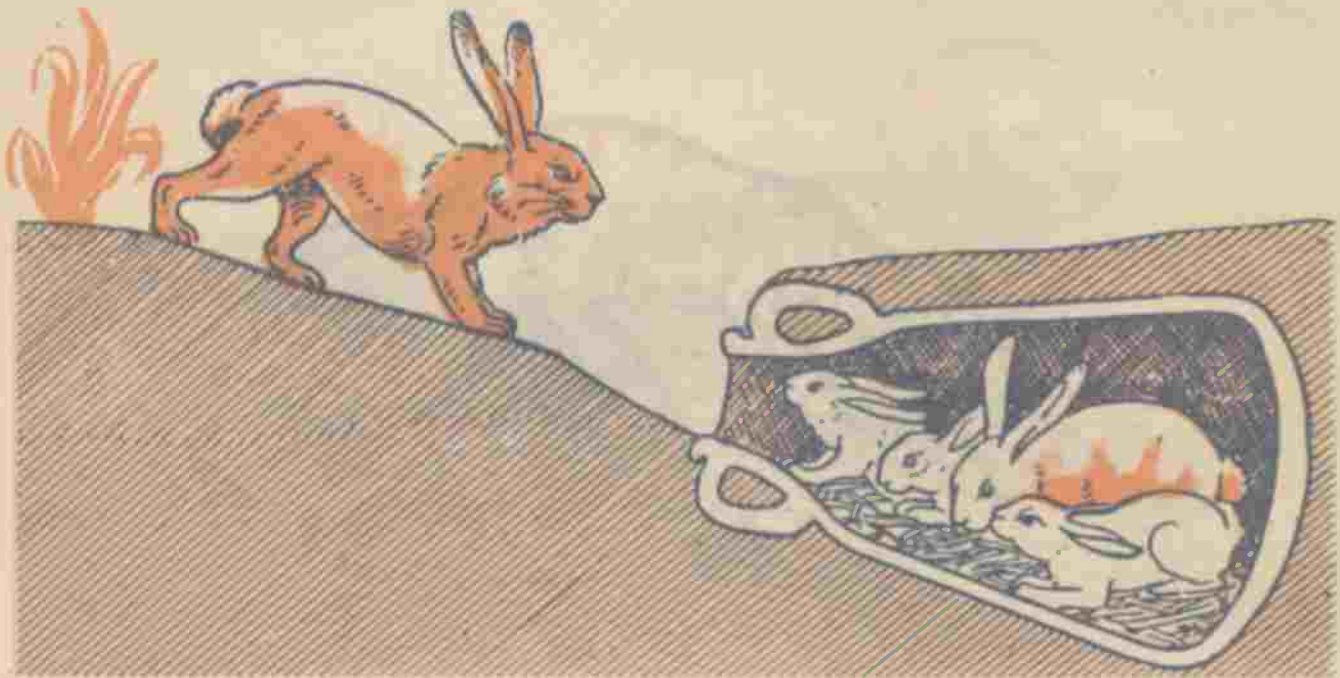
تلد الفأرة مرتين إلى أربع في السنة ، وتلد في كل مرة ٤ إلى ٨ صغار .

- (١) بماذا تتغذى القُرآن ؟ (٢) أتناكل الحبز ، والجبن ، والسكر ، والحبوب ، والصابون ،
 والجلد ؟ (٣) كم يوما تحمل الفأرة ؟ (٤) كم مرة تلد في السنة ؟ (٥) كم صغيرا تلد في كل
 مرة ؟ (٦) كيف تكون الصغار عند ولادتها ؟ (٧) أنكون عارية عمية ؟



الأرنب : حيوان قارض ، يكسو جلده فرو ناعم .

- (١) ماذا يكسو جلد الأرنب ؟ (٢) أناعم فروها أم خشن ؟ (٣) أطويلتان أذناها أم قصيرتان ؟ (٤) كم رجلا للأرنب ؟ (٥) أرجلاها الأماميتان أطول أم رجلاها الخلفيتان ؟ (٦) أشجاعة الأرنب أم جبانة ؟ (٧) ماذا تأكل الأرانب ؟ (٨) بماذا تقرض لحاء الشجر ؟



تَحْمِلُ الأرنب ٣١ يَوْمًا ، وتَلِدُ مَرَّتَيْنِ إِلَى أَرْبَعٍ فِي السَّنَةِ ، صِغَارًا كَثِيرَةً عَارِيَةً .

- (١) أين تعيش الأرانب ؟ (٢) ماذا تحفر بمخالبها في الأرض ؟ (٣) أرى صغارها في هذه الأنفاق ؟ (٤) كم يوما تحمل الأرنب ؟ (٥) كم مرة تلد في السنة ؟ [٥ إلى ٧] . (٦) كم تلد في المرة الواحدة ؟ [٦ إلى ١٢] . (٧) أرايت صغار الأرانب ؟ (٨) عارية أم يكسوها فرو ؟



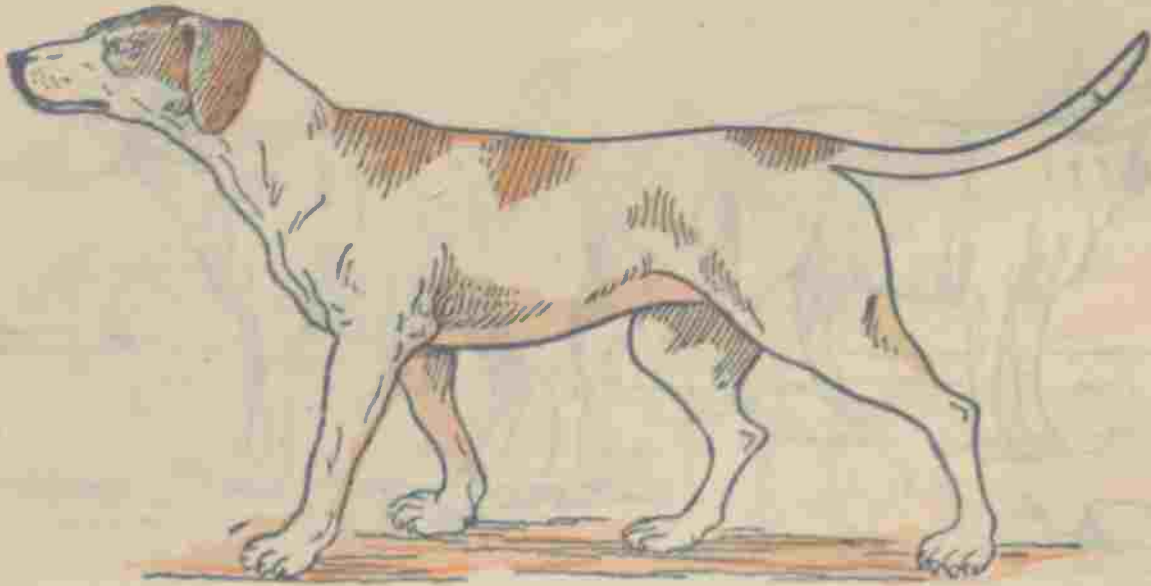
القِط : حَيَوَانٌ مِنْ آكِلَةِ اللَّحُومِ ، جَمِيلُ الْمَنْظَرِ .

- (١) ماذا يكسو جلد القِط ؟ (٢) أناعم فروه أم خشن ؟ (٣) ما ألوان القِطط ؟ (٤) أيبصر القِط في الظلام ؟ (٥) كيف تكون عيناه في النهار ؟ (٦) كيف تكونان في الليل ؟ (٧) كم رجلا للقِط ؟ (٨) هل أقدام القِط مبطنة بوسائد لينة ؟ (٩) ما فائدة هذه الوسائد له ؟



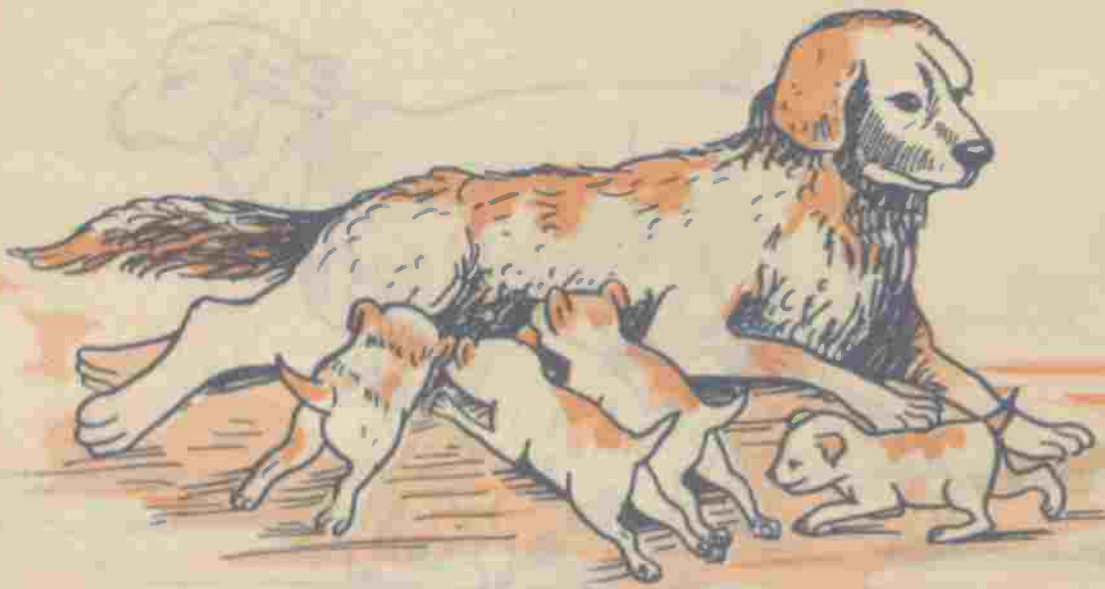
تَلِدُ الْقِطَّةُ مَرَّتَيْنِ فِي السَّنَةِ ، وَتَلِدُ فِي كُلِّ مَرَّةٍ ، اثْنَتَيْنِ إِلَى خَمْسٍ .

- (١) ماذا يأكل القِط ؟ (٢) أيا كل اللحوم ؟ (٣) أيغرم بلعَم السمك ؟ (٤) كم مرة تلد القِطَّة في السنة ؟ (٥) كم تلد في كل مرة ؟ (٦) كيف تكون القِطِيطَات عند ولادتها ؟ (٧) متى تنفتح عيونها ويظهر شعرها ؟ (٨) أحب القِطَّة صفارها ؟ (٩) أرضعها ، وتلحسها ، وتدافع عنها ؟



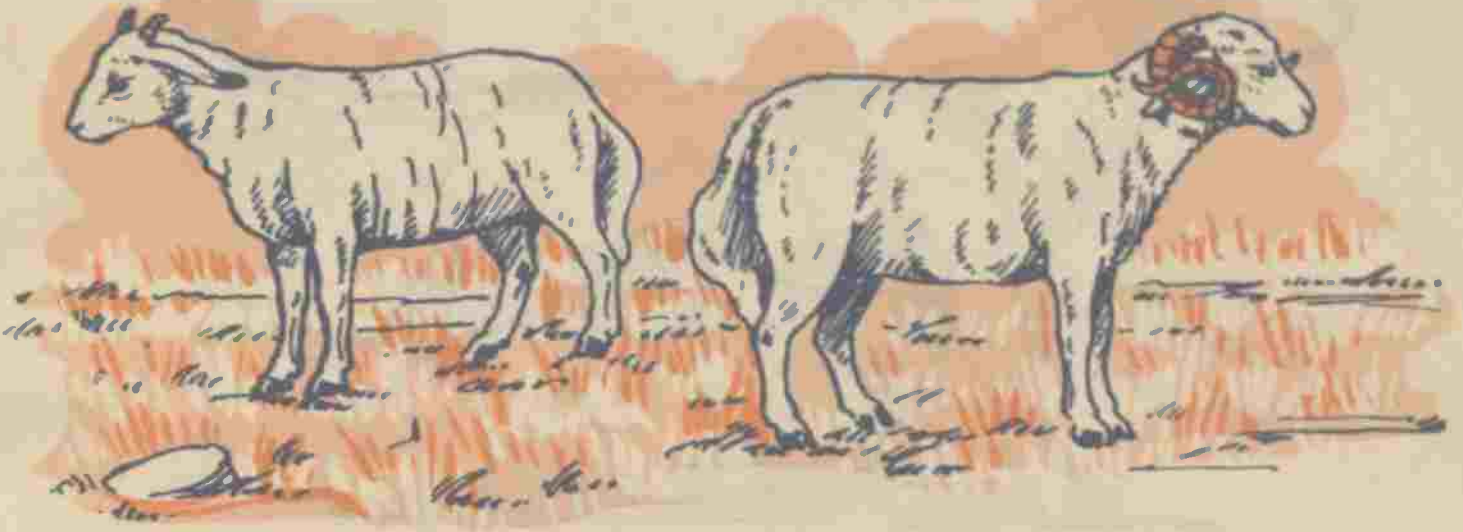
الكلب: حيوان من أكلة اللحوم. أليف ذكي، صديق للإنسان.

- (١) ماذا يكسو جلد الكلب ؟ (٢) أناعم فروه أم خشن ؟ (٣) ما ألوان الكلاب ؟
- (٤) هل أسنان الكلب حادة ؟ (٥) هل يدافع عن نفسه بأنياه ؟ (٦) كم رجلا للكلب ؟
- (٧) بماذا تنتهي أصابعه ؟ (٨) هل يدافع عن نفسه بمخالبه ؟



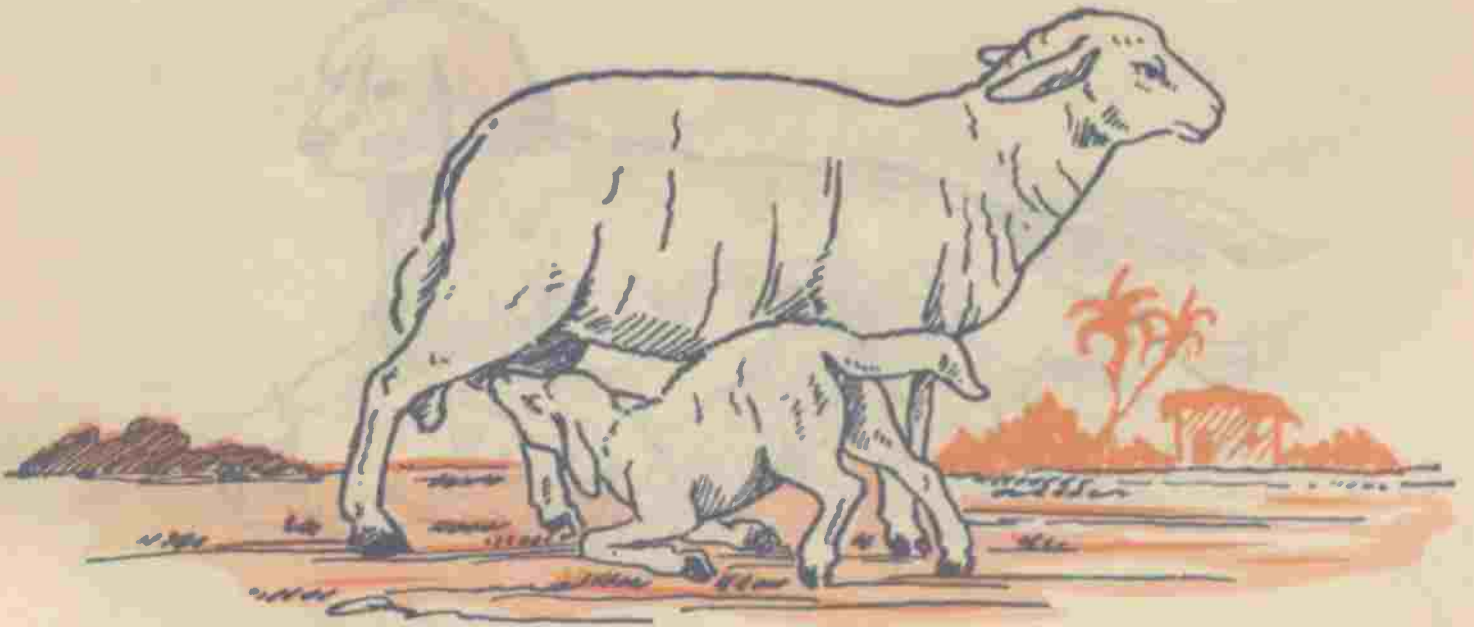
تلد الكلبة في كل مرة جرّوين إلى خمسة، تكون عند ولادتها عمياء.

- (١) ماذا يأكل الكلب ؟ (٢) هل تعود أن يأكل كل ما يأكله الإنسان ؟ (٣) أيطحن
- بأضراسه العظم ويأكله ؟ (٤) كم جروا تلد الكلبة في كل مرة ؟ (٥) كيف تكون الجراء
- عند ولادتها ؟ (٦) متى تنفتح عيونها ؟



الضَّأْن : حَيَوَانُ أَلِيفٍ ، تَكْسُو جِسْمَهُ فَرْوَةً كَثِيفَةً مِنْ صُوفٍ نَاعِمٍ .

- (١) ماذا يكسو جسم الضأن ؟ (٢) كثيفة فروته أم خفيفة ؟ (٣) للكباش قرنان ملفوفان ؟
 ما الفرق بين قرني الكباش وقرني النعجة ؟ (٤) ما صفة ذيل الضأن ؟ (٥) كم رجلا للضأن ؟
 (٦) أطويلة أرجله أم قصيرة ؟ (٧) بماذا تنتهى كل رجل ؟ (٨) ما فائدة هذين الظلفين له ؟



تَلِدُ النِّعْجَةُ فِي الْغَالِبِ ، أَكْثَرَ مِنْ صَغِيرٍ فِي الْمَرَّةِ الْوَاحِدَةِ .

- (١) ماذا يأكل الضأن ؟ (٢) هل يأكل الحضر ؟ (٣) هل أسنانه قوية تقضم الحشائش
 اليابسة والحبوب الصلبة ؟ (٤) هل رأيت ضأنا يجتر الغذاء الذي أكله ؟ (٥) كم صغيرا تلد النعجة
 في المرة الواحدة ؟ (٦) هل تحب النعجة صغارها ؟ (٧) هل ترضعها وتحرسها بنفسها ؟



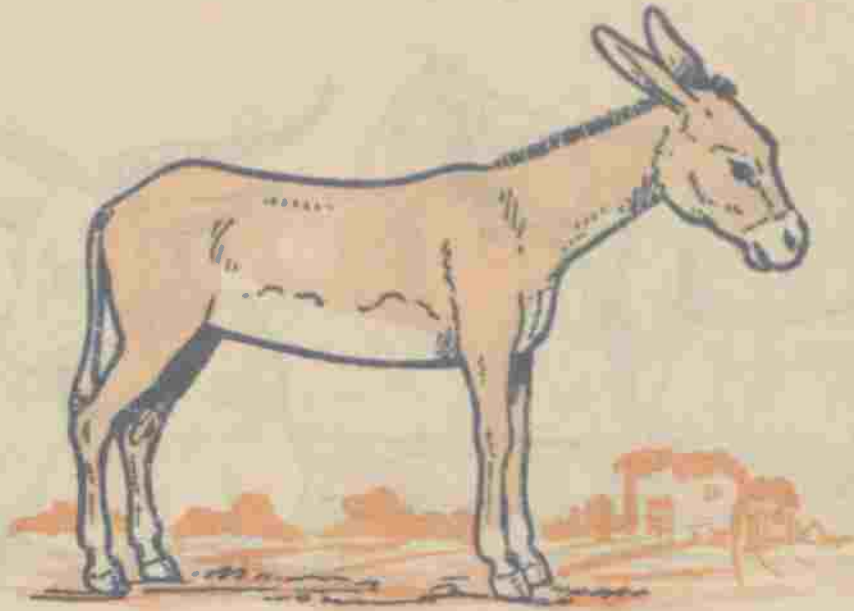
الماعِزة : حيوان أليف ، مُتوسِّط الجِسم ، يَكسو جِسمها شَعْر طَوِيل خَشِن .

- (١) أيهما أكبر : أجسم الضأن أم جسم الماعزة ؟ (٢) ماذا يكسو جسم الماعزة ؟
 (٣) ما الفرق بين قرني الجدى وقرني الماعزة ؟ (٤) كم رجلا للماعزة ؟ (٥) بماذا تنتهي أرجلها ؟ (٦) هل تساعد هذه الأظلاف على الصعود في الجبال ، والسير على الصخور ؟



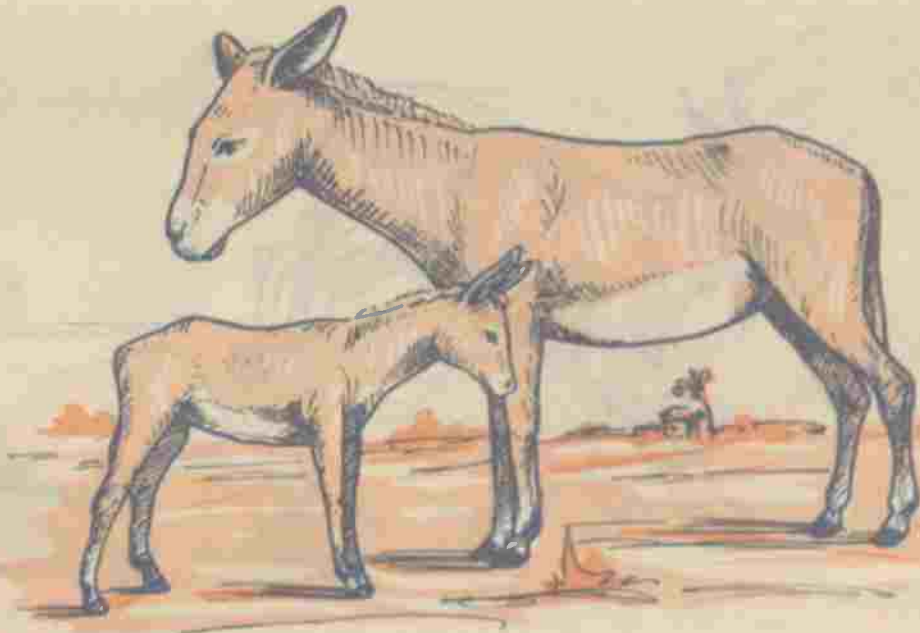
تَلِد الماعِزة أَكْثَر من صَغِير في المَرَّة الواحِدَة .

- (١) ماذا تأكل الماعزة ؟ [الحضر ، والحشائش ، والحبوب ، والنخالة ، والخبز الجاف] .
 (٢) هل رأيت ماعزة تجتر الغذاء الذي أكلته ؟ (٣) كم صغيرا تلد الماعزة في المرة الواحدة ؟
 (٤) هل تحب الماعزة صفارها ؟ (٥) هل ترضعها وتحرسها بنفسها ؟ (٦) كيف تكون صفار المميز ؟



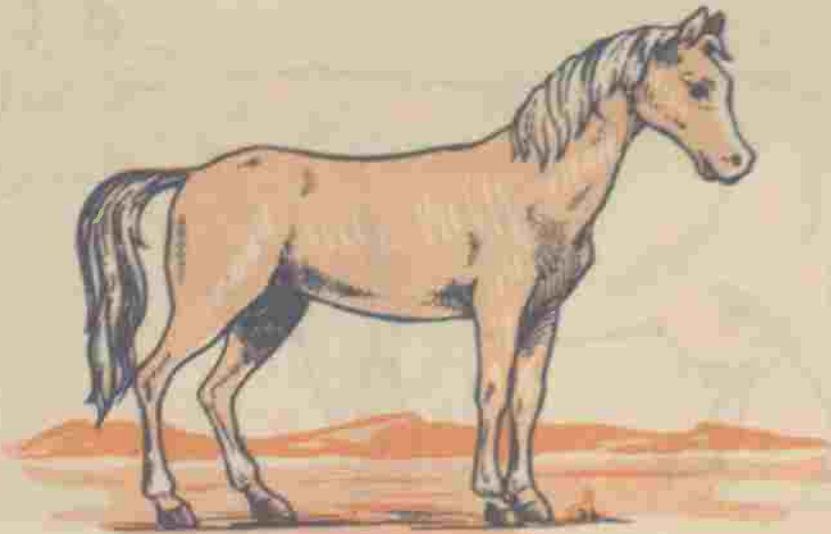
الحِمار : حَيَوَانٌ أَهْلَى نَافِعٌ ، قَوِيَّ الْجِسْمِ ، بَطِيءُ الْعَدُوِّ .

- (١) ماذا يكسو جلد الحمار ؟ (٢) أطويل شعره أم قصير ؟ (٣) أناعم أم خشن ؟ (٤) مالون الحمار في الغالب ؟ (٥) أطويلتان أذناه أم قصيرتان ؟ (٦) أواسعتان عيناه أم ضيقتان ؟ (٧) كم رجلا للحمار ؟ (٨) بماذا تنتهي أرجله ؟ (٩) ماذا يسمر على حوافره ؟



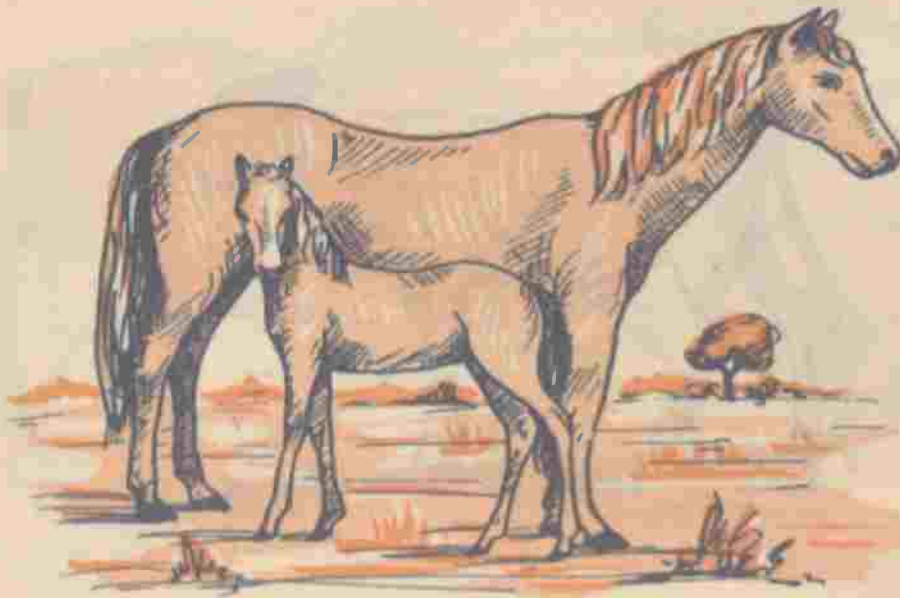
يَمْشِي الْجَحْشُ بَعْدَ يَوْمٍ مِنْ وَلَادَتِهِ ، وَيَجْرِي إِلَى جَانِبِ أُمِّهِ بَعْدَ أُسْبُوعٍ .

- (١) ماذا يأكل الحمار ؟ (٢) أنواع الحمار يرضى بكل ما يقدم له ؟ (٣) ما أنثى الحمار ؟ (٤) كم جعشا تلد الأنثى في المرة الواحدة ؟ (٥) أنحب الأثان جعشها ؟ (٦) أرضعه ونحرسه بنفسها ؟ (٧) متى يستطيع الجعش أن يمشي ؟ (٨) متى يجري إلى جانب أمه ؟



الحِصَان : حَيَوَانٌ أَهْلَى نَافِعٌ ، قَوِيَّ الْجِسْمِ ، سَرِيعُ الْعَدُوِّ .

- (١) أيهما أكبر جسا : الحصان أم الحمار ؟ (٢) أيهما أجمل منظرا ؟ (٣) أيهما أسرع في العدو ؟ (٤) أيهما أطول أذنين ؟ (٥) كم رجلا للحصان ؟ (٦) أطويلة أرجله أم قصيرة ؟ (٧) بماذا تنتهي أرجله ؟ (٨) ماذا يسمر على حوافره ؟



تَلِدُ الْفَرَسُ مَهْرًا وَاحِدًا فِي الْغَالِبِ . يَمْشِي بَعْدَ يَوْمٍ ، وَيَجْرِي بَعْدَ أُسْبُوعٍ .

- (١) ماذا يأكل الحصان ؟ (٢) لماذا لا يقبل الحصان على الغذاء التافه القدر ؟ (٣) ما أثنى الحصان ؟ (٤) كم مهورا تلد الفرس في المرة الواحدة ؟ (٥) أنرضع مهورها وتحرسه بنفسها ؟ (٦) متى يستطيع المهر أن يمشي ؟ (٧) متى يستطيع أن يجري إلى جانب أمه ؟



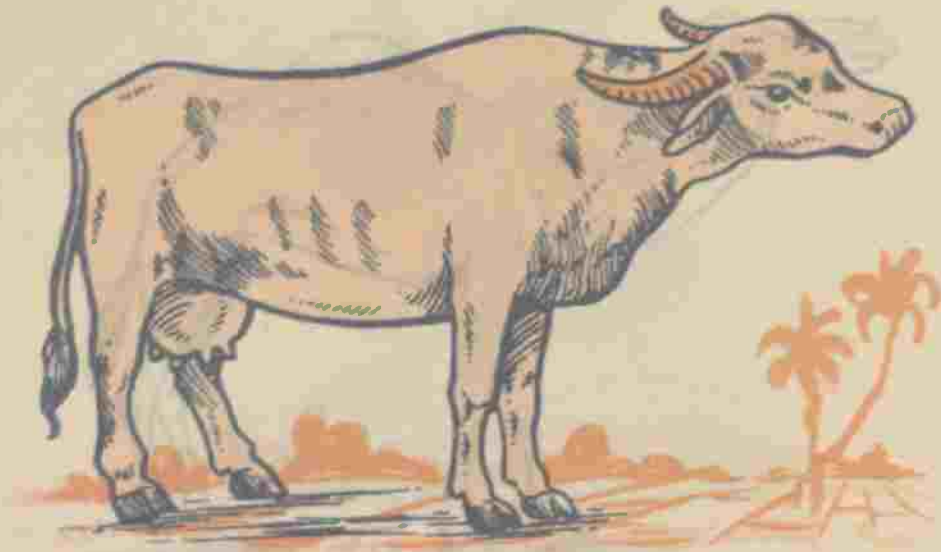
البقرة : حيوان أليف ، قوى ، صبور ، تُستخدم في الزراعة .

- (١) أضخم جسم البقرة أم ضئيل ؟ (٢) ماذا يكسو جلدتها ؟ (٣) ما ألوان البقر ؟
- (٤) أطويلان قرنا البقرة أم قصيران ؟ (٥) ماذا ترى أسفل بطنها ؟ (٦) كم رجلا للبقرة ؟
- (٧) بماذا تنتهى أرجلها ؟ (٨) هل تساعد هذه الأظلاف على المشي فى المراعى اللينة ؟



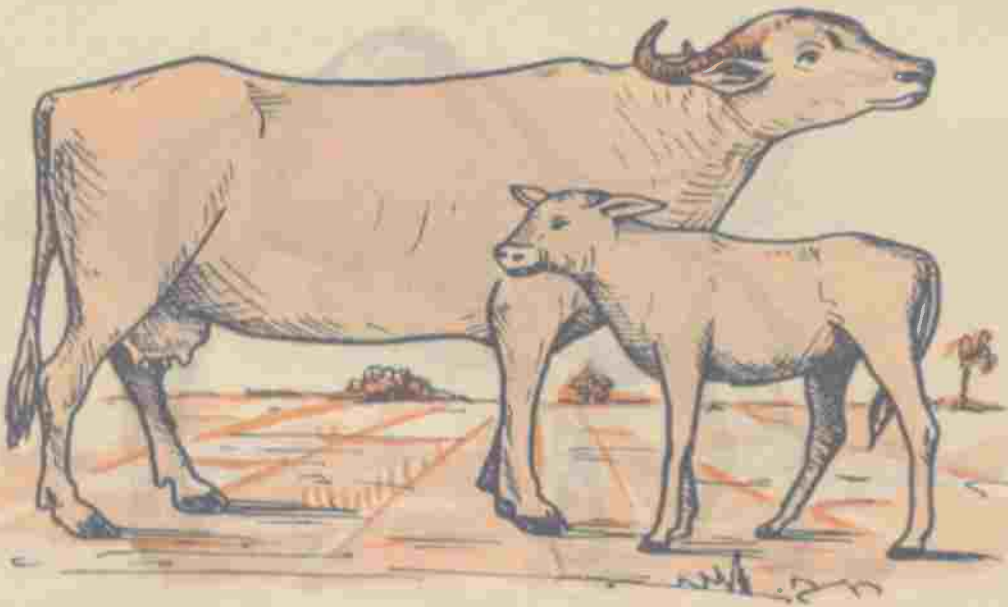
تَحْمِلُ البقرة ٢٨٥ يَوماً ، وتَلِدُ عَجَلاً واحِداً فى الغالب .

- (١) ماذا تأكل البقرة ؟ (٢) ما ذكر البقرة ؟ (٣) كم يوما تحمل البقرة ؟ (٤) كم عجلا تلد فى المرة الواحدة ؟ (٥) أيقوم العجل على قوائمه بعد ولادته بزمان قصير ؟ (٦) أتعطف البقرة على عجلها ؟ (٧) أرضعه ونحره بغسها ؟ (٨) أتلعسه بلسانها لتنظفه ؟



الجاموسة : حيوان أليف هادئ ، تُستخدم في الزراعة مثل البقرة .

- (١) أيهما أضخم : البقرة أم الجاموسة ؟ (٢) ما لون الجاموسة دائماً ؟ (٣) ما الفرق بين قرني البقرة وقرني الجاموسة ؟ (٤) كم رجلا للجاموسة ؟ (٥) بماذا تنتهي أرجل الجاموسة ؟ (٦) هل تساعد هذه الأظلاف على المشي في المراعى اللينة ؟



تَحْمِلُ الجاموسة ٢١٥ يوماً ، وتَلِدُ عَجَلاً واحداً في الغالب .

- (١) ماذا تأكل الجاموسة ؟ (٢) هل رأيت جاموسة تجتر الغذاء الذي أكلته ؟ (٣) ما ذكر الجاموسة ؟ (٤) أقوى الفحل أم ضعيف ؟ (٥) كم يوماً تحمل الجاموسة ؟ (٦) كم عَجَلاً تلد في المرة الواحدة ؟ (٧) أحبب الجاموسة عجلاً ؟ (٨) أتضن بلبنها على حالها لتحفظه له ؟



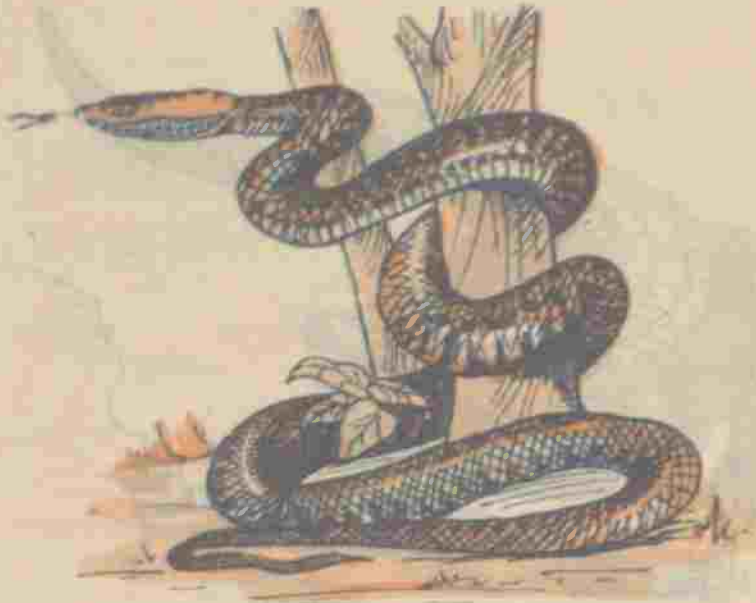
الجمّل : حيوان صبور ، وهو أحسن وسائل النقل في الصحراء .

- (١) كم ارتفاع الجمّل ؟ (٢) ماذا ترى في أعلى ظهره ؟ (٣) ما فائدة السنام له ؟ (٤) أطويلة رقة الجمّل أم قصيرة ؟ (٥) كم رجلا للجمّل ؟ (٦) أطويلة أرجله أم قصيرة ؟ (٧) بماذا تنتهي أرجله ؟ (٨) لماذا لا تسوخ أرجله في الرمل ؟ (٩) يستخدم الجمّل في الزراعة ؟



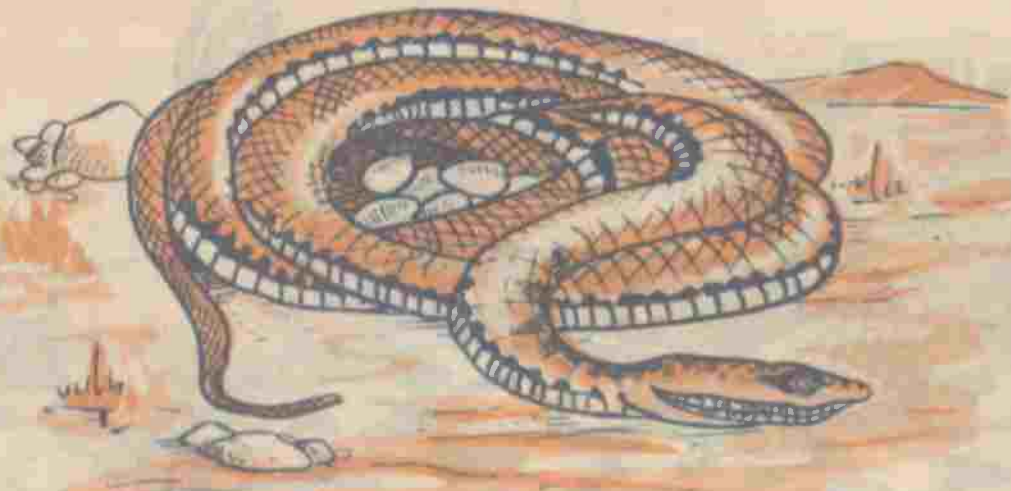
أنثى الجمّل الناقة ، وتلد فصيلا واحدا في الغالب .

- (١) بماذا يتغذى الجمّل ؟ (٢) أياكل الحضر والأعشاب والحبوب مثل البقرة ؟ (٣) أياكل الشوك والنباتات اليابسة ؟ (٤) أيصبر الجمّل على الجوع والعطش أياما ؟ (٥) ما أنثى الجمّل ؟ (٦) كم فصيلا تلد الناقة في المرة الواحدة ؟ (٧) أعطف الناقة على فصيلها ؟



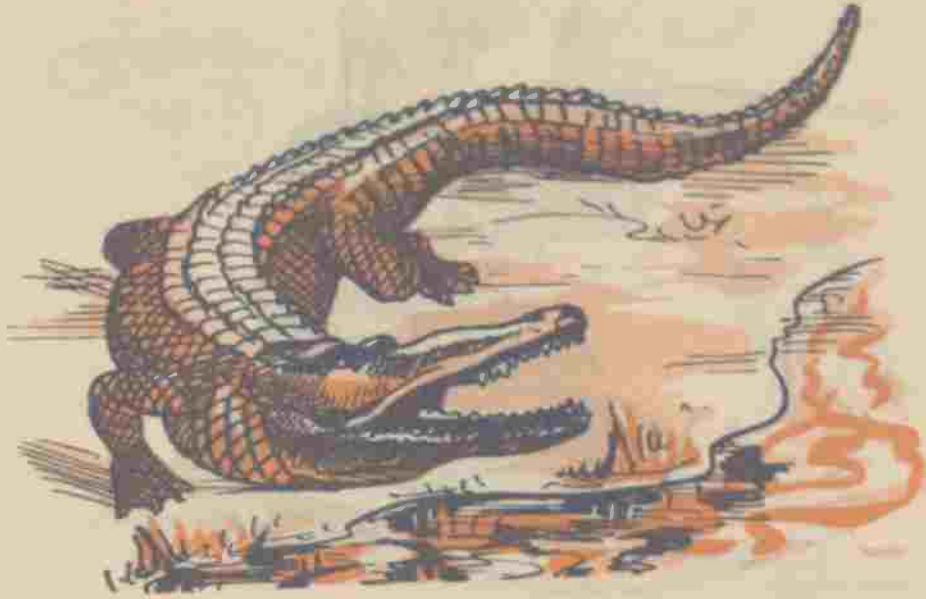
الثَّعْبَانُ : من الزَّوَاجِفِ لَا أَرْجُلَ لَهَا ، جِسْمُهُ أُسْطُوَانِي طَوِيلٌ مَرِنٌ .

- (١) ما صفة جسم الثعبان ؟ (٢) هل يلائم جسمه معيشته في الشقوق والأنفاق الضيقة ؟
 (٣) ماذا يكسو جسم الثعبان ؟ (٤) أيسلخ الثعبان جلده عدة مرات لينمو جسمه ؟ (٥) هل
 للثعبان أرجل ؟ (٦) كيف يتحرك إذن ؟ (٧) أيرحف على بطنه بسرعة ؟



تَضَعُ أُنْثَى الثَّعْبَانِ بَيْضًا ذَا قِشْرَةٍ جِلْدِيَّةٍ بَيْضَاءَ ، تَرْقُدُ عَلَيْهِ أَحْيَانًا .

- (١) ماذا يأكل الثعبان ؟ (٢) أياكل البيض كذلك ؟ (٣) أعزق غذاءه بألسنانه أم يبتلع
 فريسته كاملة ؟ (٤) أتبيض أنثى الثعبان أم تلد ؟ (٥) ما شكل بيضها ؟ [ذو قشرة جلدية بيضاء] .
 (٦) أترقد بعض الثعابين على بيضها ؟ (٧) أتلد بعض الحيات ولا تبيض ؟



التمساح : أقوى الزواحف ، يَبْلُغُ طَوْلُهُ نَحْوَ ثَمَانِيَةِ أَمْتَارٍ .

- (١) أين تعيش التماسيح ؟ (٢) أيزحف التمساح على الأرض ببطء ؟ (٣) أيسبح في الماء بسرعة وسهولة ؟ (٤) أقوى التمساح أم ضعيف ؟ (٥) أكبر أم صغير ؟ (٦) كم رجلا للتمساح ؟ (٧) أطويلة أرجله أم قصيرة ؟ (٨) هل ترفع أرجله جسمه عن الأرض كثيرا ؟



يُفَاجِئُ التَّمْسَاحُ الْحَيَوَانَاتَ ، وَهِيَ تَسْرِدُ الْمَاءَ ، فَيَأْكُلُهَا .

- (١) ماذا يأكل التمساح ؟ (٢) آیاكل اللحوم ؟ (٣) آیاكل الأسماك والطيور ؟ (٤) أتببيض أنثى التمساح أم تلد ؟ (٥) لماذا تضع بيضها في حفرة على الشاطئ ، وتغطيه بأوراق الشجر ؟ (٦) أذلك لتخفيه عن الطيور الجارحة ؟ (٧) أ تساعد حرارة الشمس على قفس البيض ؟

١٩ - الزراعة في الأصص

يستتبت التليذ ما يمكن استنباه من النباتات الآتية ، ويلاحظ أطوارها وعليه أن يحدد الماء في الإناء كل يوم ، وأن يعمد البذور والنباتات بالسقى :

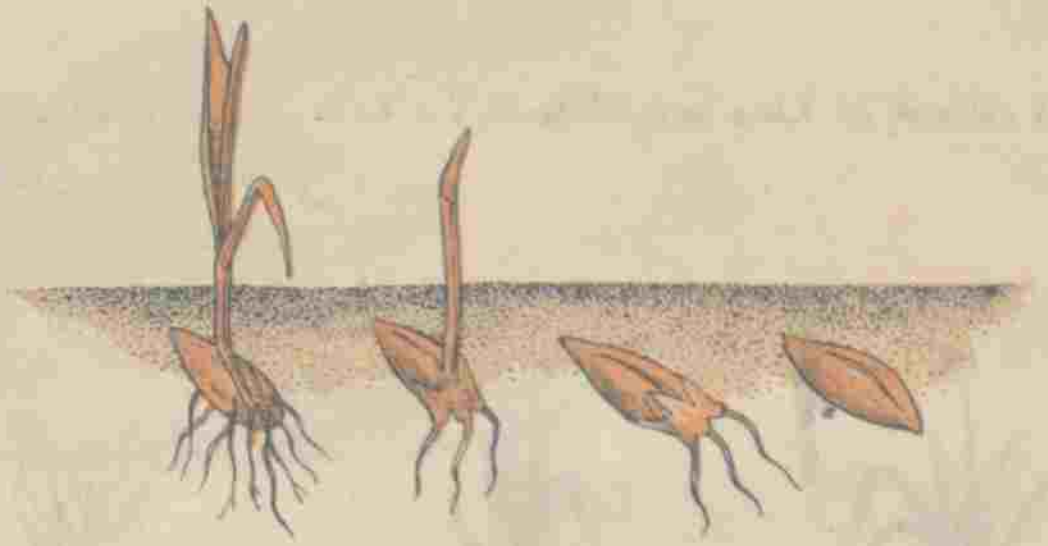
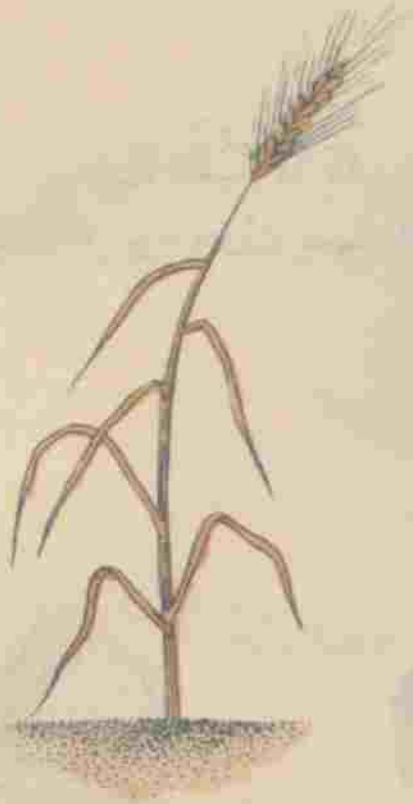
البصل



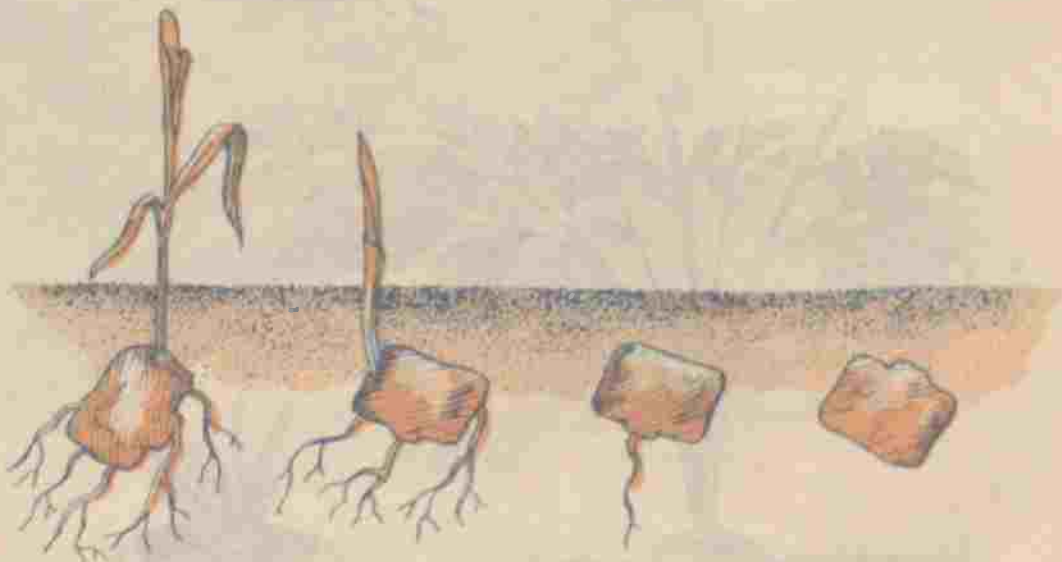
الجزر



القمح



الذرة



الفول



القُطْرُ





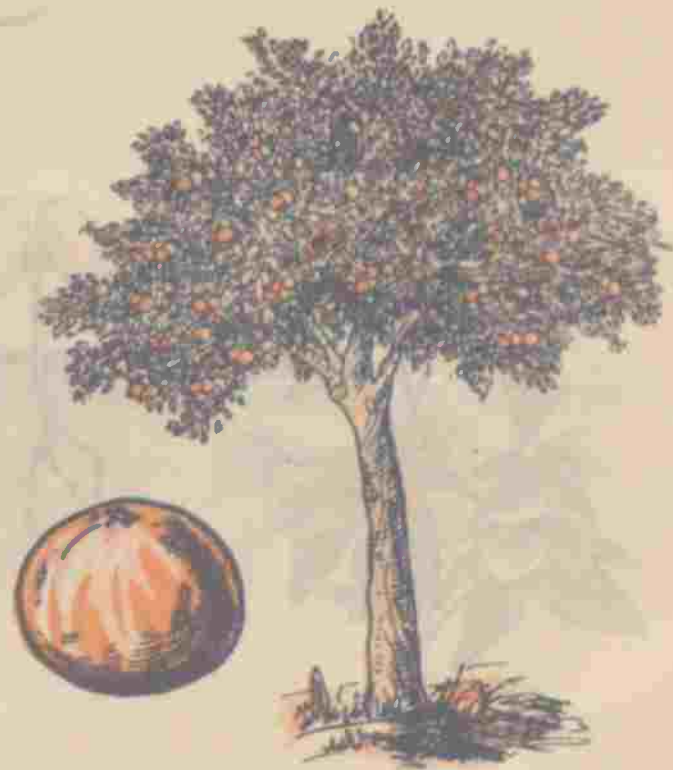
شجرة الرمان



شجرة النخيل



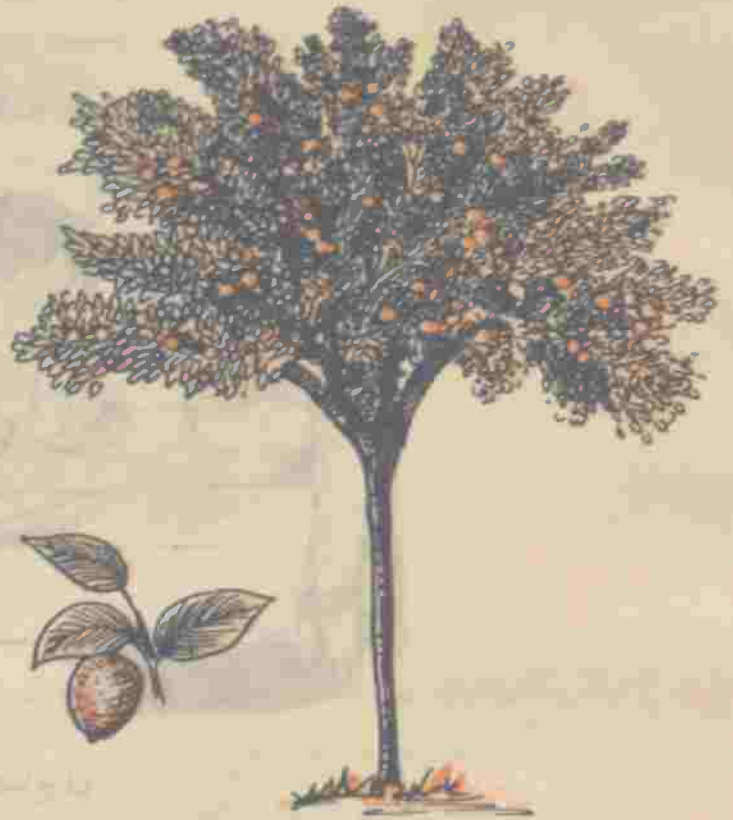
شجرة الخوخ



شجرة البرتقال



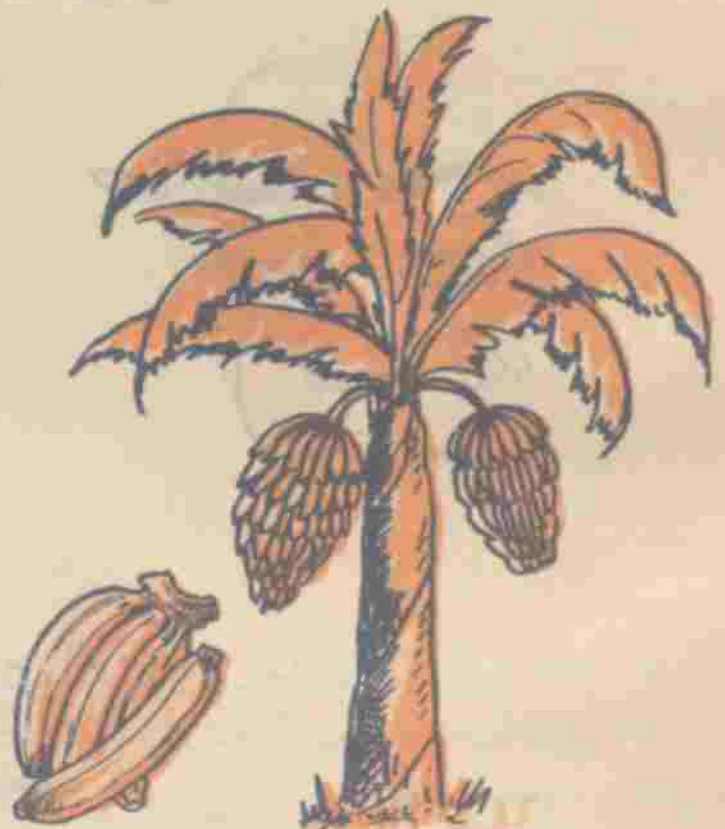
شجرة العنب



شجرة الليمون



شجرة التين



شجرة اللوز

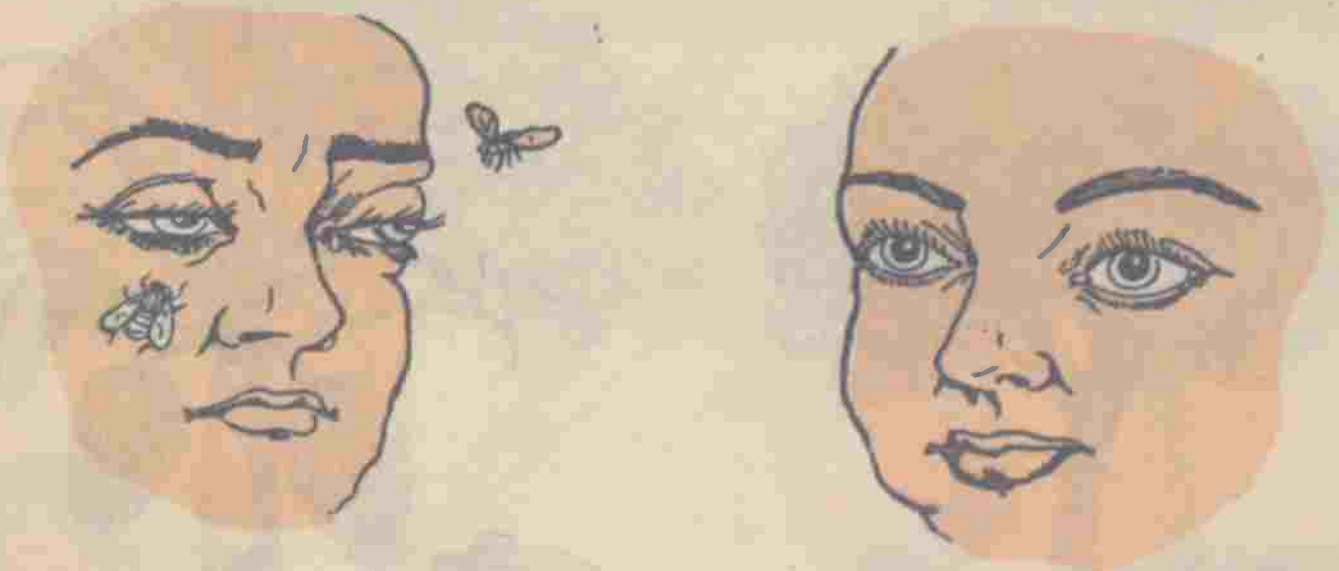
أولا - مراعاة نظافة الجسم

٢٠ - نظافة اليدين



- (١) اغسل يديك قبل الأكل وبعده ، بالماء والصابون .
- (٢) اغسل يديك عند لمس شيء لا تشق بنظافته .
- (٣) اغسل يديك بعد خروجك من المرحاض بالماء والصابون ، والإسفنجة أو الليف .
- (٤) قص أظفارك كلما طالت .

٢١ - نظافة العينين



- (١) اغسل عينيك بالماء والصابون ، عند قيامك من النوم .
- (٢) جفف عينيك بقطعة نظيفة لا يستعملها إنسان آخر .
- (٣) لا تلمس عينيك بيد قذرة ، أو بتديل غير نظيف .
- (٤) اطرد الذباب كلما حط على عينيك .



- (١) نظف أسنانك بفرجون خاص ، مرة في الصباح قبل الإفطار ، ومرة في المساء بعد العشاء .
- (٢) اغسل أسنانك جيداً بعد كل أكلة .
- (٣) لا تكسر بأسنانك الأشياء الصلبة .
- (٤) لا تشرب الماء البارد في أثناء تناول طعام حار .



- (١) اغسل أذنيك من الخارج بالماء والصابون ، والإسفنج أو الليف .
- (٢) إذا أردت تنظيف أذنك من الداخل ، فضع فيها نقطة من الزيت أو الجلسرين الدافئ قبل النوم ، وسدها بقطعة من القطن . انزع قطعة القطن في الصباح ، واغسل أذنك بقليل من الماء .
- (٣) لا تدخل في أذنك شيئاً صلباً ، كأعواد الكبريت ونحوها ، فقد يؤدي ذلك إلى فقدان السمع .



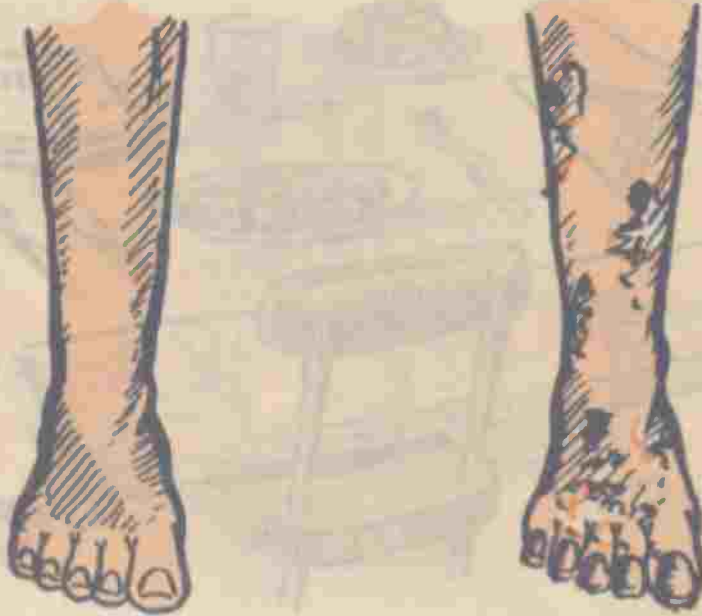
- (١) اغسل أنفك جيدًا ، باستنشاق الماء وإخراجه جملة مرات .
- (٢) تمخط في منديل خاص ، بين وقت وآخر .
- (٣) لا تعبت في أنفك بإدخال الإصبع فيه ، فإن ذلك من العادات القذرة .
- (٤) لا تلق المخاط على الأرض ، فإن ذلك من العادات القذرة .



- (١) اغسل شعرك بالماء والصابون ، مرتين كل يوم .
- (٢) جفف شعرك بفوطة نظيفة لا يستعملها إنسان آخر .
- (٣) مشط شعرك بعشط وفرجون لا يستعملهما إنسان آخر .
- (٤) قص زوائد شعرك كل أسبوع .



- (١) استحم مرة كل أسبوع في الشتاء ، ومرتين على الأقل في الصيف ، بالماء والصابون ، مع ذلك الجسم بالليف أو الإسفنج .
- (٢) اغسل أعضائك ، كراسك ويديك ورجليك ، مرتين كل يوم .
- (٣) الوضوء من خير الوسائل لنظافة الوجه والأطراف .



- (١) يتجمع العرق بين أصابع القدمين ، فتتسخان ، وتنبعث منهما رائحة كريهة ، فاغسلهما بالماء والصابون ، والإسفنج أو الليف مرتين في اليوم ، مع العناية بتخليل ما بين الأصابع .
- (٢) قص أظفار قدميك كلما طالت .
- (٣) غير جوربك كل يوم .

٢٨ - الباعة الجوالون



- (١) يبيع البائع الجوال الفاكهة والحلوى والمأكولات .
- (٢) وهو لا يعرف النظافة ، يحول بيضاعته في شوارع المدينة ، فيصيدها الغبار والذباب والجراثيم .
- (٣) ويجبيء إلى الأطفال يرغبهم بنداثة على بيضاعته ، فيتخدعون برخصها ، وحسن منظرها .
- (٤) لا تأكل شيئاً لا تثق بنظافته ، أو نظافة بائعه .

٢٩ - نظافة الأطعمة



- (١) ثبت أن أكثر الأمراض ينشأ من الجراثيم .
- (٢) لا تأكل إلا طعاماً تثق بنظافته ، وخلوه من الجراثيم .
- (٣) لا تشرب اللبن قبل إغلائه .
- (٤) لا تأكل الفاكهة الفجة .



- (١) ابسط القوطة على ركبتيك وصدرك .
- (٢) لا تناول الطعام بأصابعك ، بل استعمل لذلك الملعقة أو الشوكة .
- (٣) إذا أردت أن تقطع اللحم ، فأمسك الشوكة بيدك اليسرى ، والسكين بيدك اليمنى .
- (٤) إذا أردت أن تشرب فتناول الدورق بيمينك ، وصب الماء في الكوب بعناية ورفق .

٣١ - مضغ الطعام



- (١) لا تعلق فمك بالطعام .
- (٢) امضغ الطعام جيداً ، فقد قيل إن نصف الهضم يتم في الفم .
- (٣) لا تحدث صوتاً يسمع في أثناء مضغك الطعام .
- (٤) لا تتكلم ، ولا تفتح فمك في أثناء مضغك الطعام .



- (١) لا تسكر من شرب الماء في أثناء تناول الطعام .
 (٢) اقتصر على نصف كوب من الماء .



- (١) إذا فرغت من الأكل ، فلا تشرب الماء قبل ثلاث ساعات .
 (٢) فإن شرب الماء بعد الأكل يعطل الهضم .