



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت

سلسلة الثقافة الصحية للأطفال (23)

النظافة والصحة



إعداد وتصميم

أ. د. مرزوق يوسف الغنيم

2026م



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت

سلسلة الثقافة الصحية للأطفال (23)

النظافة والصحة

إعداد وتصميم

أ. د. مرزوق يوسف الغنيم

2026م

الطبعة العربية الأولى 2026م

ردمك : 6-18-859-9921-978

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

ص. ب 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

هاتف : 1 / 25338610 (965) +

فاكس : 25338618 (965) +

البريد الإلكتروني : acmls@acmls.org

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يسعى المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية إلى تحديث خطته الرامية إلى توسعة دائرة الثقافة الصحية لتشمل الكبار والصغار، فارتأى أن يبدأ بتأليف سلسلة ثقافية صحية للأطفال على أن تكون مناسبة للمرحلة العمرية، ويتوافر لها الأمور الآتية :

- وضوح الحقائق العلمية في لغة بسيطة مُيسّرة وموجزة.
- عرض الحقائق بصورة جاذبة ومشوقة وممتعة.
- الاستعانة بالصور التوضيحية المرافقة بلا تعقيد.
- إخراج الكتاب إخراجًا فنيًا جميلًا ومبهرًا وجاذبًا.

ونحن نستهدف من هذه السلسلة استثمار طاقات الأطفال العقلية المتاحة لتنمية التفكير العلمي القائم على الحقائق والأدلة والبراهين المُبسّطة المناسبة لمراحلهم العمرية، ونهيب بالآباء والأمهات إعانة أبنائهم على الاستفادة القصوى من المحتوى العلمي لكتب هذه السلسلة التي ستتوالى في الصدور بمحتوى وموضوعات وعناوين متناسبة مع المرحلة العمرية للأطفال.

المحتويات

1 المقدمة
2 النظافة الشخصية
6 النظافة سر الأمان والصحة
8 غسل اليدين والحفاظ على الصحة
10 لماذا نغسل أيدينا قبل الأكل؟
12 كيفية غسل الأيدي بطريقة صحيحة
14 العناية بنظافة الفم والأسنان
16 كيفية المحافظة على صحة الفم والأسنان
18 العناية بالشعر وفروة الرأس
20 أهمية الاستحمام اليومي

22 العناية بنظافة القدمين
24 غسل الفواكه والخضراوات قبل الأكل
26 أهمية ارتداء الملابس النظيفة
28 نظافة المكان جزء من نظافتنا الشخصية
30 أهمية الماء في النظافة والصحة
32 نظام صحي يومي للطفل

المقدمة

النظافة هي أساس الصحة والسعادة، ورمز الحضارة والتقدم، وعلامة من علامات الإيمان، وهي أمرٌ يحبه الله وتوصي به كل الأديان، والنظافة في حياتنا درع يقينا من الأمراض والجراثيم، وتؤثر تأثيرًا مباشرًا في نفسية الإنسان؛ فتمنحه الثقة والراحة، وتجعل بيئته مشرقة وجميلة، ومجتمعه صحيًا ومنتظرًا، لا تقع العين فيه إلا على كل نظيف وجميل تأنس له العين، وترتاح له النفس.

وتمتد أهمية النظافة إلى الصحة، فتقي من الأمراض المعدية والفيروسات، وتحد من انتشار البكتيريا، وتحسن مناعتنا، وتمتد إلى النفسية فتمنحنا شعورًا بالراحة والطمأنينة، وتعزز ثقتنا بأنفسنا، وتجعلنا محبوبين ومحترمين بين الناس، وتمتد إلى البيئة فتجعلها نظيفة تعكس وعي أفرادها وسلوكياتهم التي تسهم في جمال المنزل، والمدرسة، والشارع، فنحظى ببيئة صحية للمجتمع. وتمتد النظافة إلى الجانب الديني، فيتأكد لنا أنها جزءٌ من الإيمان، وسلوكٌ نبويٌّ يُقتدى به.

والنظافة تشمل كل من النظافة الشخصية المعنية بنظافة الجسم، وغسل اليدين، ونظافة الفم والأسنان، والنظافة المنزلية المعنية بترتيب المكان والتخلص من القمامة، واستخدام منتجات صديقة للبيئة، والنظافة العامة المعنية بالحفاظ على نظافة الأماكن العامة والمرافق.

إن النظافة دعوة لنهج حياة متكامل، يربط بين صحة الفرد وسلامة المجتمع ورضا الخالق، وهي مسؤولية فردية وجماعية لا تهاون فيها أبدًا.

وهذا هو الإصدار الثالث والعشرون من سلسلة كتيبات الثقافة الصحية للأطفال وعنوانه (النظافة والصحة) الذي تضمن محتواه ما يتعلق بالنظافة وأنواعها وفوائدها وآثارها وأنها سرُّ الأمان والصحة، ومنها غسل اليدين، ونظافة الفم والأسنان، والعناية بنظافة الشعر وفروة الرأس، والاستحمام اليومي، ونظافة الملابس، ونظافة الفواكه والخضراوات ونظافة البيئة والمكان، وأهمية الماء في النظافة والصحة. والله نسأل أن يحقق هذا الكتيب ما نرجوه له من فوائد لأطفالنا.

الأستاذ الدكتور مرزوق يوسف الغنيم

الأمين العام

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

النَّظَافَةُ الشَّخْصِيَّةُ

الجِسْمُ النَّظِيفُ هُوَ جِسْمٌ قَوِيٌّ ؛ إِذْ لَا تُصِيبُهُ
الْأَمْرَاضُ ، فَالْمُحَافَظَةُ عَلَى النَّظَافَةِ تَعْنِي الْمُحَافَظَةَ
عَلَى الصَّحَّةِ ، وَعَنْ طَرِيقِ النَّظَافَةِ وَالإِتِّزَامِ بِهَا تَكْمُنُ
قُوَّتُنَا ؛ وَتَزْدَادُ طَاقَتُنَا الْجِسْمِيَّةُ . وَهَذَا كُلُّهُ يُؤَدِّي
إِلَى حَيَاةٍ سَعِيدَةٍ مَلِيئَةٍ بِالْمَرَحِ وَالسُّرُورِ .. فَالنَّظَافَةُ
- إِذَا - لَيْسَتْ عَادَةً يَوْمِيَّةً فَقَطْ ، بَلْ هِيَ أَسْلُوبُ
حَيَاةٍ يَجْعَلُ حَيَاتَنَا مَلِيئَةً بِالْبَهْجَةِ وَالصَّحَّةِ وَالقُوَّةِ .
وَكُلُّ هَذَا يَبْدَأُ بِخُطُواتٍ بَسِيطَةٍ نَقُومُ بِهَا كُلَّ يَوْمٍ .



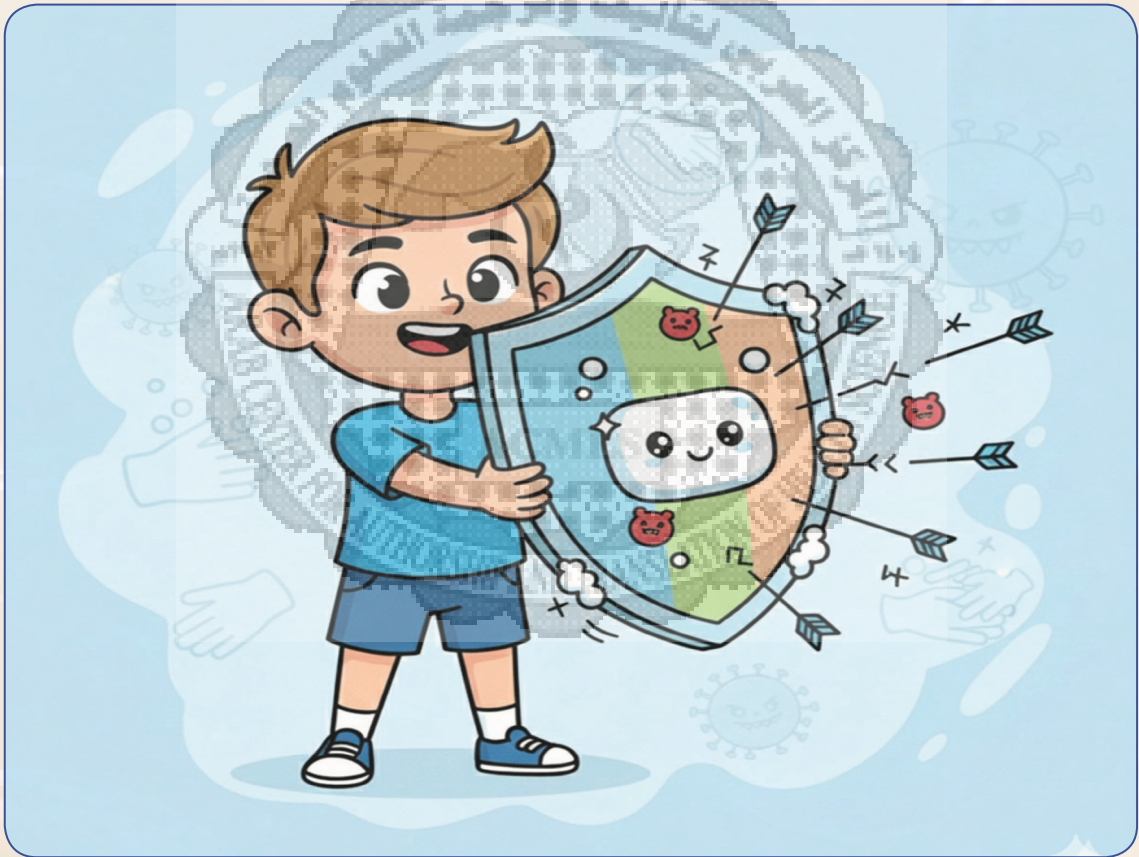
لا تَقْتَصِرُ النَّظَافَةُ عَلَى غَسْلِ الْوَجْهِ أَوْ الْيَدَيْنِ
مَرَّةً وَاحِدَةً فِي الْيَوْمِ، إِنَّمَا يَجِبُ أَنْ تَكُونَ عَادَةً
مُهِّمَةً وَدَائِمَةً، يَنْبَغِي أَنْ نَحَافِظَ عَلَيْهَا فِي كُلِّ
وَقْتٍ، وَخَاصَّةً عِنْدَمَا نَلْمِسُ أَشْيَاءَ قَدْ تَكُونُ غَيْرَ
نَظِيفَةٍ، فَغَسْلُ الْيَدَيْنِ وَنَظَافَةُ الْجِسْمِ تَجْعَلُنَا نَشْعُرُ
بِالِانْتِعَاشِ، وَتَمْنَحُنَا ذَهْنَ مُتَفَتِّحًا لِلدِّرَاسَةِ.. وَجِسْمًا
مَلِيًّا بِالطَّاقَةِ لِلْعِبِّ وَالْحَرَكَةِ؛ لِذَلِكَ عَلَيْنَا أَنْ نَبْدَأَ
يَوْمَنَا بِالْعِنَايَةِ بِجِسْمِنَا وَبِنَظَافَتِهِ، وَتَغْيِيرِ مَلَابِسِنَا؛
لِيَكُونَ جَمِيعُ مَا نَرْتَدِيهِ نَظِيفًا ذَا رَائِحَةٍ جَمِيلَةٍ؛
مِمَّا يَمْنَحُنَا شُعُورًا جَمِيلًا بِالثِّقَةِ طَوَالَ الْيَوْمِ.



النَّظَافَةُ سِرُّ الْأَمَانِ وَالصَّحَّةِ

لِلنَّظَافَةِ دَوْرٌ كَبِيرٌ فِي الْحِفَافِ عَلَى أَنْفُسِنَا
وَصِحَّتِنَا، فَهِيَ تَعْمَلُ مِثْلَ دِرْعٍ وَاقٍ يُسَاعِدُ عَلَى
الْوَقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ.. حَيْثُ يَكُونُ لِلأَسْتِحْمَامِ
بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ دَوْرٌ كَبِيرٌ فِي إِزَالَةِ وَقْتِلِ الْبِكْتِيرِيَا
وَالْفَيْرُوسَاتِ الْمُمْرِضَةِ؛ إِذْ إِنَّ هَذِهِ الْبِكْتِيرِيَا
وَالْفَيْرُوسَاتِ تَعِيشُ حَوْلَنَا وَهِيَ مُوجُودَةٌ فِي مُحِيطِنَا،
فَإِذَا لَامَسْنَا شَيْئًا مُلَوَّثًا انْتَقَلَتْ هَذِهِ الْكَائِنَاتُ
الدَّقِيقَةُ إِلَى أَجْسَامِنَا وَسَبَبَتْ لَنَا كَثِيرًا مِنَ الْأَمْرَاضِ.
فَالنَّظَافَةُ تُخَلِّصُنَا مِنْ هَذِهِ الْكَائِنَاتِ الدَّقِيقَةِ الَّتِي

لَا تُرَى بِالْعَيْنِ الْمُجَرَّدَةِ ؛ لِذَلِكَ حَافِظٌ عَلَى نِظَافَتِكَ ؛
لِتَبْقَى فِي أَمَانٍ ، وَتُسْتَمْتِعَ بِحَيَاةٍ سَعِيدَةٍ مُطْمَئِنَّةٍ .



غَسْلُ الْيَدَيْنِ وَالْحِفَاطُ عَلَى الصَّحَّةِ

تُعَدُّ الْيَدَانِ مِنْ أَكْثَرِ أَجْزَاءِ الْجِسْمِ اسْتِخْدَامًا ؛
لِذَلِكَ مِنَ الْمُهْمِّمِ أَنْ تَقُومَ بِغَسْلِهِمَا مَرَّاتٍ عَدِيدَةٍ
خِلَالَ الْيَوْمِ قَبْلَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ، وَقَبْلَ لَمْسِ
الْفَاكِهَةِ، وَبَعْدَ اللَّعْبِ أَوْ لَمْسِ الْحَيَوَانَاتِ الْأَلْيَفَةِ.
وَالْأَهَمُّ مِنْ ذَلِكَ كُلِّهِ بَعْدَ اسْتِخْدَامِ دَوْرَةِ الْمِيَاهِ أَوْ
بَعْدَ السُّعَالِ وَالْعَطْسِ ؛ لِأَنَّ الْجَرَائِمَ تَنْتَقِلُ بِسُهُولَةٍ
مِنِ الْيَدَيْنِ إِلَى دَاخِلِ الْجِسْمِ. هَذِهِ التَّحْذِيرَاتُ

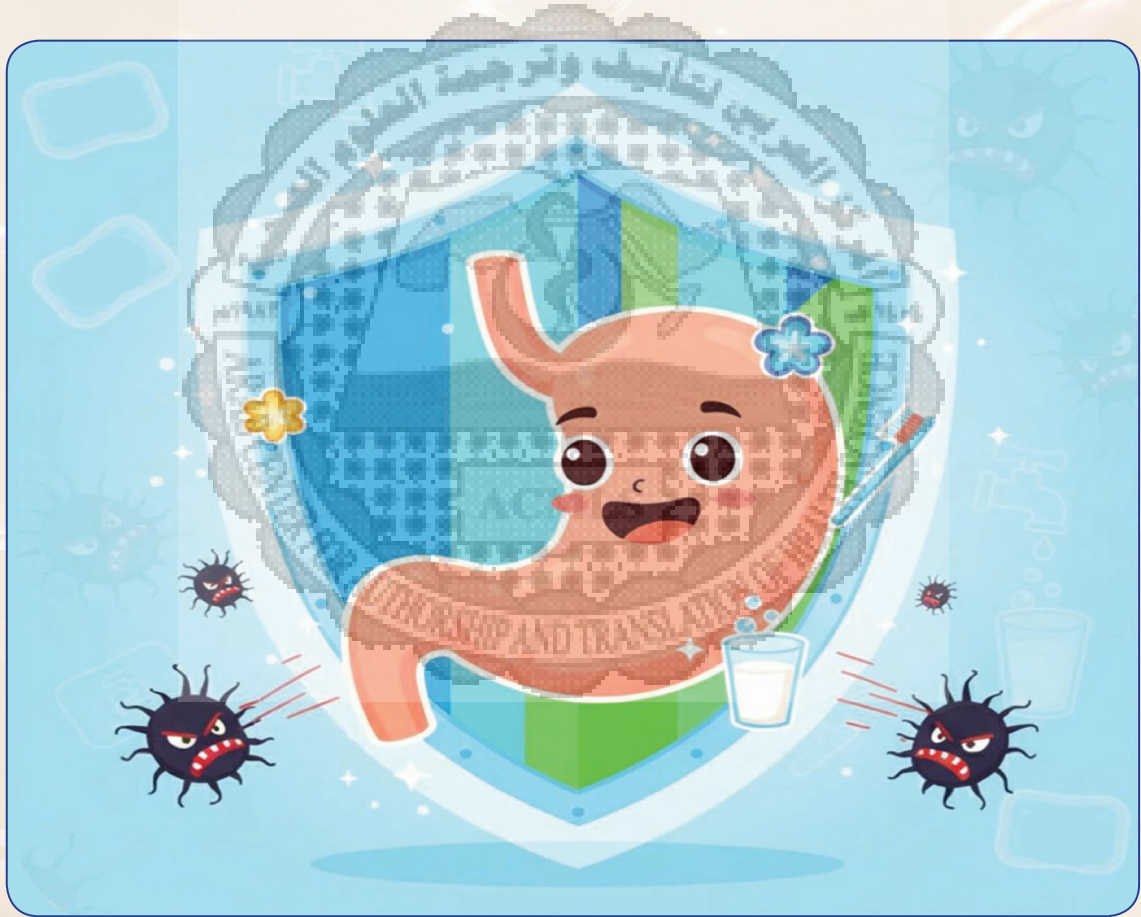
تُجَنَّبُكَ كَثِيرًا مِنَ الْأَمْرَاضِ الَّتِي تَضُطَّرُّ خِلَالَهَا أَنْ
تَبْقَى مُلَازِمًا لِلْفِرَاشِ أَوْ تَدْخُلَ الْمُسْتَشْفَى، وَتُحْرَمَ
مِنْ كَثِيرٍ مِنَ الْمُتَعِ مِثْلِ: اللَّعِبِ، وَلِقَاءِ الْأَصْدِقَاءِ.



لِمَاذَا نَغْسِلُ أَيْدِينَا قَبْلَ الْأَكْلِ؟

عِنْدَمَا تَتَنَاوَلُ أَيَّ طَعَامٍ لَا بُدَّ أَنْ نَلْمِسَهُ بِأَيْدِينَا، وَعَادَةً مَا تَكُونُ الْيَدَانِ قَدْ لَامَسَتْ أَشْيَاءَ كَثِيرَةً قَدْ تَكُونُ مَلَوْنَةً بِالْجَرَائِمِ الْمُخْتَلِفَةِ مِثْلِ : الْفِطْرِيَّاتِ وَالْبِكْتِيرِيَا وَالْفَيْرُوسَاتِ الَّتِي تَصِلُ إِلَى الْمَعِدَةِ وَالْجِهَازِ الْهَضْمِيِّ وَتُسَبِّبُ أَلَمًا وَمَشْكَلاتٍ صِحِّيَّةً لِلشَّخْصِ ؛ لِذَلِكَ مِنَ الضَّرُورِيِّ غَسْلُ الْيَدَيْنِ جَيِّدًا قَبْلَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ. وَعِنْدَمَا نَقُولُ غَسْلُ الْيَدَيْنِ فَهَذَا يَعْنِي غَسْلَ الْيَدَيْنِ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ، فَالصَّابُونُ

يَقُومُ بِتَفْكِكِ الْأَوْسَاحَ وَإِزَالَةِ الْجَرَائِمِ بِكُلِّ أَشْكَالِهَا،
وَيَجْعَلُهَا قَابِلَةً لِلشَّطْفِ بِسُهُولَةٍ بِالمَاءِ.



كَيْفِيَّةُ غَسْلِ الْأَيْدِي بِطَرِيقَةٍ صَاحِحَةٍ

يَحْرُصُ الْأَطِبَّاءُ أَنْ يُقَدِّمُوا الْكَثِيرَ مِنَ النَّصَائِحِ
حَوْلَ النَّظَافَةِ، وَبِخَاصَّةِ نِظَافَةِ الْيَدَيْنِ؛ لِأَنَّنا نَسْتَخْدِمُ
أَيْدِينَا فِي تَنَاوُلِ طَعَامِنَا، وَنَسْتَخْدِمُهَا فِي جَمِيعِ
الْمُنَاوَلَاتِ الْأُخْرَى، وَلَمَسِ كُلِّ شَيْءٍ؛ لِذَلِكَ يَجِبُ
أَنْ نَهْتَمَّ بِغَسْلِ الْيَدَيْنِ جَيِّدًا... وَلَكِنِّي نَحْصَلُ عَلَى
يَدَيْنِ نَظِيفَتَيْنِ تَمَامًا يَجِبُ أَنْ تَتَّبِعَ خُطُواتِ غَسْلِ
الْيَدَيْنِ بِالشَّكْلِ الصَّاحِحِ وَهِيَ:

1. تَبْلِيلُ الْيَدَيْنِ بِالْمَاءِ أَوَّلًا.

2. فَرُكُهُمَا بِالصَّابُونِ لِمُدَّةٍ لَا تَقِلُّ عَنْ عِشْرِينَ ثَانِيَةً مَعَ التَّأَكُّدِ مِنْ تَنْظِيفِ مَا بَيْنَ الْأَصَابِعِ، وَتَحْتَ الْأَظْفَارِ.

3. غَسْلُ الْيَدَيْنِ بِالْمَاءِ جَيِّدًا.

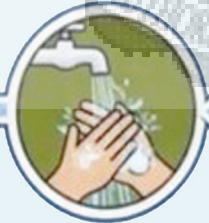
4. تَجْفِيفُهُمَا بِمُنَشَفَةٍ نَظِيفَةٍ، أَوْ مَنَادِيلَ مُخَصَّصَةٍ

لِذَلِكَ.

كَمَا يَجِبُ الْحِرْصُ عَلَى تَقْلِيمِ الْأَظْفَارِ حَتَّى لَا تَجْتَمِعُ تَحْتَهَا الْأَوْسَاخُ.



التجفيف



غسل اليدين بالماء



الفرك بين الأصابع



استعمال الصابون

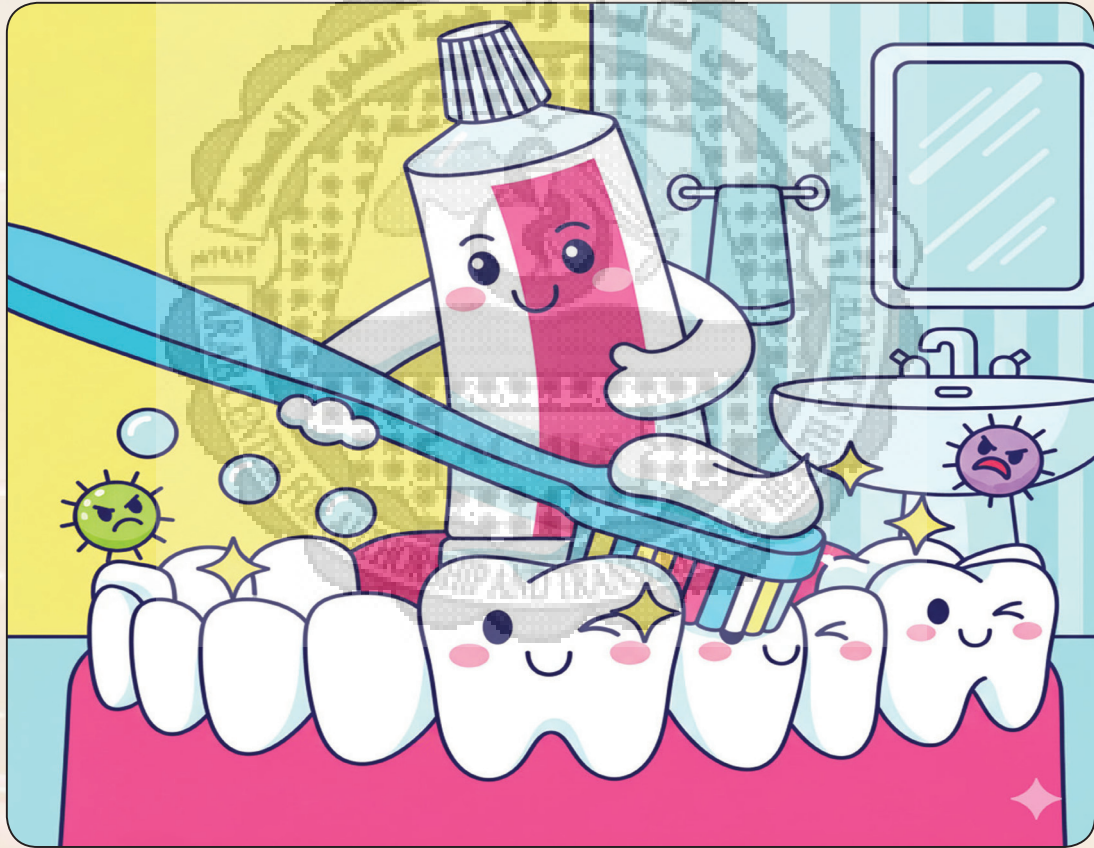


تبليل اليدين بالماء

العنايةُ بنظافةِ الفمِ والأسنانِ

الأسنانُ تُساعدُ على مَضغِ الطَّعامِ، كما أنَّ لها دورًا مهمًّا في وُضوحِ الكلامِ، وتُعطي ابتسامةً مُشرقةً؛ لذلك يجبُ أن نُنظفها بعدَ كُلِّ وجبةِ طعامٍ، وقَبْلَ النَّومِ، وَعِنْدَ الاستيقاظِ عن طريقِ استخدامِ الفرشاةِ والمعجونِ. إنَّ تَنظيفَ الأسنانِ يَحمي مِنَ التَّسْوِسِ وأمراضِ اللِّثةِ، ويَحسِّنُ رائحةَ الفمِ، وَيُساعدُ على الحِفاظِ على اللَوْنِ الطَّبيعيِّ للأسنانِ، كما أنَّه يَمنعُ تراكمَ الجيرِ، وَيَقْلِلُ مِنَ

خَطَرِ الإِصَابَةِ بِمُشْكِلَاتِ صِحَّةٍ أُخْرَى مُرْتَبِطَةٌ
بِصِحَّةِ الفَمِ بِشَكْلِ عَامٍ.



كَيْفِيَّةُ الْمَحَافَظَةِ عَلَى صِحَّةِ الْفَمِ وَالْأَسْنَانِ

إِنَّ تَنْظِيفَ الْأَسْنَانِ بِانْتِظَامٍ يَحْمِي اللِّسَّةَ مِنَ
الْإلْتِهَابَاتِ. فَعِنْدَمَا لَا تُنْظَفُ أَسْنَانُنَا تَتْرَاكُمُ
بَقَايَا الطَّعَامِ بَيْنَ الْأَسْنَانِ؛ مِمَّا يَجْعَلُ ذَلِكَ
مَكَانًا مُلَائِمًا لِنُموِّ البِكْتِيرِيَا والجَرَاثِيمِ الأُخْرَى
وَتَكَاثُرِهَا.. حَيْثُ يُؤَدِّي ذَلِكَ إِلَى التِّهَابِ اللِّسَّةِ وَالْفَمِ
مِنَ الدَّاخِلِ، فَعَلَيْنَا الحِرْصُ عَلَى مُرَاجَعَةِ طَبِيبِ
الْأَسْنَانِ بِشَكْلِ دَوْرِيٍّ لِلْفَحْصِ وَالْإِطْمِنَانِ،

وَتَوْفِيرِ الْعِلَاجِ الْمُنَاسِبِ فِي وَقْتِ مُبَكَّرٍ. وَتَعْلِيمِ
الْعَادَاتِ الصَّحِيَّةِ السَّلِيمَةِ. إِنَّ الْفَمَ النَّظِيفَ يَعْني
صِحَّةً جَيِّدَةً.



العناية بالشعر وفروة الرأس

غسل الشعر مهم للحفاظ على نظافته وصحته،
وذلك بتنظيفه من الأوساخ والزيوت وإزالة
القشرة، وعن طريق غسل الشعر يتم تدليك فروة
الرأس، وهذا يؤدي إلى تحفيز الدورة الدموية؛
مما يؤدي إلى نمو الشعر الكثيف.. كما أن غسل
الشعر باستخدام الشامبو المناسب يساعد
على أن تكون فروة الرأس خالية من الفطريات
والبكتيريا التي قد تسبب الحكة والالتهاب؛

لِذَلِكَ يَجِبُ أَنْ نَعْتَنِي بِشَعْرِنَا عِنَايَةً خَاصَّةً ؛
لِيَبْقَى صَحِّياً وَنَظِيفاً وَوَلَامِعاً. وَيَجِبُ أَنْ نَسْتَعْمَلَ
مِشْطَنَا الْخَاصَّ الَّذِي لَا يُشَارِكُنَا فِيهِ آخَرُونَ.



أَهْمِيَّةُ الْأَسْتِحْمَامِ الْيَوْمِيِّ

الاستحمام اليومي ضرورة للإنسان ؛ وذلك للحفاظ على النظافة، وإزالة البكتيريا، والعرق ؛ مما يؤدي إلى التقليل من خطر الإصابة بالأمراض الجلدية وأنبعاث الروائح غير المحببة. وعند الاستحمام يجب استخدام الماء الدافئ والصابون. وبعد الاستحمام يجب تجفيف الجسم جيدا بمنشفة نظيفة، وبعدها يتم ارتداء ملابس نظيفة. ستشعر بعدها بالانتعاش والنشاط والطاقة الإيجابية.



العنايةُ بنظافةِ القدمينِ

لا تقتصرُ النظافةُ على غسلِ الوجهِ واليدينِ
أو الاستحمامِ، بل يجبُ أن نعرفَ أنَّ القدمينِ
تحتاجانِ إلى عنايةٍ ونظافةٍ. فالقدمانِ يتعرَّقانِ
كثيرًا خلالَ اليومِ؛ ممَّا يُعطيُ فرصةً لنموِّ
الفطرياتِ؛ لذلكِ يجبُ العنايةُ بهما جيّدًا..
اغسليْ قدميكِ يوميًا بالماءِ والصابونِ وجفّفهما
جيّدًا بمنشفةٍ نظيفةٍ.

نشّف جيّدًا ما بينَ الأصابعِ .. ارتديْ جواربَ
نظيفةً كلَّ يومٍ. تأكّدِ منْ أنْ حذاءكِ نظيفٌ

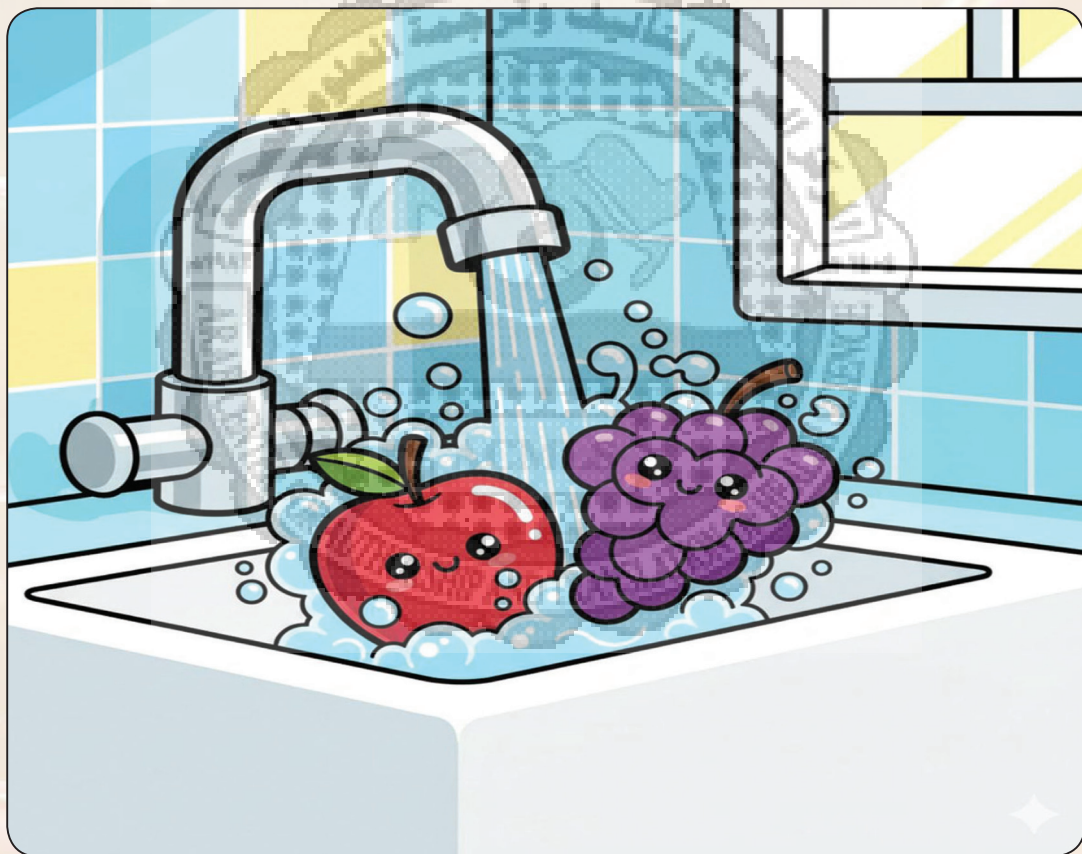
وَمَعْرَضٌ لِلْهَوَاءِ فِتْرَةٌ طَوِيلَةٌ. اَعْلَمُ أَنَّ الْأَحْدِيَةَ
النَّظِيفَةَ وَالْجَفَاءَةَ تُحَافِظُ عَلَى قَدَمَيْكَ مُرْتَاحَتَيْنِ
وَصِحَّتَيْنِ.



غَسْلُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ قَبْلَ الْأَكْلِ

الْفَوَاكِهُ وَالْخَضِرَاوَاتُ عِنْدَ نُمُوءِهَا تَكُونُ مُعَرَّضَةً
لِكُلِّ أَنْوَاعِ التَّلَوُّثِ مِنْ غُبَارٍ وَأَوْسَاحٍ وَكَائِنَاتٍ
دَقِيقَةٍ مَوْجُودَةٍ فِي الْهَوَاءِ ؛ لِذَلِكَ فَإِنَّ هَذِهِ
الْأَطْعِمَةَ عَلَى الرَّغْمِ مِنْ فَائِدَتِهَا لِجِسْمِ الْإِنْسَانِ
لَا حَتَوَائِهَا عَلَى الْفَيْتَامِينَاتِ وَالْمَعَادِنِ قَدْ تَكُونُ
ضَارَّةً ؛ لِذَلِكَ يَجِبُ غَسْلُهَا جَيِّدًا قَبْلَ أَكْلِهَا، بَلْ
وَفَرِكِهَا بِالْمَاءِ مَعَ قَلِيلٍ مِنَ الْمِلْحِ أَوْ الْخَلِّ لِلتَّأَكُّدِ

مِنْ نَظَافَتِهَا، وَإِزَالَةِ مَا يَكُونُ عَالِقًا بِهَا مِنْ
أَوْسَاحٍ وَجَرَاثِمٍ.



أَهْمِيَّةُ ارْتِدَاءِ الْمَلَابِسِ النَّظِيفَةِ

المَلَابِسُ النَّظِيفَةُ تُشْعِرُكَ بِالثِّقَةِ وَتَبْدُو بِهَا
أَنِيقًا ؛ لِذَلِكَ غَيِّرْ مَلَابِسَكَ الدَّاخِلِيَّةَ كُلَّ يَوْمٍ
وَخَاصَّةً بَعْدَ اللَّعِبِ أَوْ التَّعَرُّقِ . وَدَائِمًا يَجِبُ
أَنْ تَكُونَ مَلَابِسُكَ جَافَةً وَغَيْرَ مُبَلَّلَةٍ ؛ لِأَنَّهَا
قَدْ تُسَبِّبُ لَكَ بَعْضَ الِالْتِهَابَاتِ . دَائِمًا ضَعُ
مَلَابِسَكَ الْمَتَّسِخَةَ فِي سَلَةِ الْغَسِيلِ ؛ لِتَكُونَ
جَاهِزَةً لِلْغَسْلِ وَالتَّنْظِيفِ .



نَظَافَةُ الْمَكَانِ جُزْءٌ مِنْ

نَظَافَتِنَا الشَّخْصِيَّةِ

لَا تَكْتَمِلُ النَّظَافَةُ الشَّخْصِيَّةُ إِلَّا بِنَظَافَةِ
الْمَكَانِ الَّذِي نَعِيشُ فِيهِ ؛ لِذَلِكَ نَحْنُ نَحَافِظُ عَلَى
بِيئَتِنَا، وَنَحْرِصُ عَلَى أَنْ تَكُونَ نَظِيفَةً، وَنَحْرِصُ
عَلَى أَنْ تَكُونَ غُرْفَةٌ نَوْمِنَا مُرْتَبَةً وَنَظِيفَةً.. وَأَنْ
تَكُونَ الْأَلْعَابُ فِي الْمَكَانِ الْمُخَصَّصِ لَهَا. كَذَلِكَ
نَحْرِصُ عَلَى أَنْ تَكُونَ مَدْرَسَتُنَا نَظِيفَةً عَنِ طَرِيقِ
رَمِي الْأَوْسَاحِ فِي سَلَّةِ الْقِمَامَةِ... أَنَا عَلَى يَقِينٍ

بِأَنَّ الْبَيْتَ النَّظِيفَةَ تَجْعَلُ الْجِسْمَ وَالْعَقْلَ مُرْتَاحِينَ
وَتَكُونُ صِحَّتُنَا دَائِمًا جَيِّدَةً.



أَهْمِيَّةُ الْمَاءِ فِي النَّظَافَةِ وَالصَّحَّةِ

الماءُ هُوَ أَسَاسُ النَّظَافَةِ وَالصَّحَّةِ.. لِغَسْلِ
الجَسْمِ يَجِبُ أَنْ يَكُونَ الْمَاءُ نَظِيفًا وَصَالِحًا
لِلشُّرْبِ.. كَمَا يَجِبُ أَنْ نَتَّكِدَ وَنَظْمِنَ عَلَى أَنْ
أَدْوَاتِ الطَّعَامِ وَالْأَطْبَاقَ مَغْسُولَةً بِالْمَاءِ السَّاخِنِ
وَالصَّابُونَ الْخَاصَّ بِهَا... وَيَجِبُ أَنْ تَكُونَ عَلَى
يَقِينٍ بِأَنَّ كُلَّ مَا يُلامِسُ فَمَكَ نَظِيفٌ حَتَّى كُوبُ
الماءِ الَّذِي تَشْرَبُ مِنْهُ. عِنْدَهَا نَتَّكِدُ - بِإِذْنِ
اللَّهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى - أَنَّا سَنَنَعَمُ بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ.



نِظَامُ صِحِّي يَوْمِي لِلطِّفْلِ

نَظِّمُ وَقْتَكَ حَتَّى تَنَعَّمَ بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ، اِبْدَأْ يَوْمَكَ
بِغَسْلِ يَدَيْكَ وَأَسْنَانِكَ، تَنَاوَلْ وَجِبَةَ الْإِفْطَارِ الصَّحِيَّةِ
فِي الْمَنْزِلِ، حَضِّرْ أَدَوَاتِكَ الْمَدْرَسِيَّةَ، اذْهَبْ إِلَى
الْمَدْرَسَةِ وَمَعَكَ وَجِبَتِكَ الْغِذَائِيَّةَ الْمُعَدَّةَ فِي الْمَنْزِلِ،
عِنْدَ الْعَوْدَةِ مِنَ الْمَدْرَسَةِ اسْتَحِمَّ وَاغْسِلْ جِسْمَكَ
جَيِّدًا بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ، تَنَاوَلْ وَجِبَةَ الْغَدَاءِ، وَبَعْدَ
الْانْتِهَاءِ مِنَ الْوَأَجِبَاتِ الْمَدْرَسِيَّةِ الْعَبْ قَلِيلًا، ثُمَّ
بَعْدَ تَنَاوُلِ وَجِبَةِ الْعِشَاءِ اغْسِلْ أَسْنَانَكَ بِالْمَعْجُونِ
وَالْفُرْشَاءِ. بَعْدَ ذَلِكَ تَوَجَّهْ إِلَى فِرَاشِكَ؛ لِتَنَامَ نَوْمًا

هادئًا، وَلَكِنْ خِلالَ الْيَوْمِ لَا تَنْسَ واجِبَاتِكَ الدِّينِيَّةَ،
وأَهْمُّهَا الصَّلَاةَ فِي وَقْتِهَا.



إصدارات المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

سلسلة الثقافة الصحية للأطفال

- | | |
|--|------------------------------|
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 1 - البكتيريا |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 2 - الفطريات |
| إعداد وتصميم: د. هبة حافظ الدالي | 3 - الفيروسات |
| إعداد وتصميم: د. نور محمد سامر العبد الله | 4 - العين |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 5 - هيا نلعب |
| إعداد وتصميم: د. أفنان جلال علوي | 6 - الطعام الصحي |
| إعداد وتصميم: غالب علي المراد | 7 - النباتات السامة |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 8 - الحواس الخمس |
| إعداد وتصميم: عصام وليد العبدلي | 9 - الحيوانات الأليفة والصحة |
| إعداد وتصميم: الصيدلانية. هبة إبراهيم قداد | 10 - الجهاز الهضمي |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 11 - المرض |
| إعداد وتصميم: د. جمانة ياسر الأصيل | 12 - صحة الفم والأسنان |
| إعداد وتصميم: غالب علي المراد | 13 - حماية البيئة |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 14 - المناعة |
| إعداد وتصميم: د. سارة محمد الإمام | 15 - الوباء |
| إعداد وتصميم: د. هناء عطية مبارك | 16 - الجهاز التنفسي |
| إعداد وتصميم: غالب علي المراد | 17 - التلوث البيئي |
| إعداد وتصميم: د. أحمد فهمي السحيمي | 18 - السلوك الاجتماعي |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 19 - رحلتي مع الطبيب |
| إعداد وتصميم: صالح يعقوب اجحيل | 20 - الماء والصحة |
| إعداد وتصميم: د. منى عصام الملا | 21 - طب الأشعة |
| إعداد وتصميم: د. ندى علي أباحسين | 22 - السدء |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 23 - النظافة والصحة |