

النَّظَافَةُ

نَظَافَةُ الْجِسْمِ



أحرص على نظافة جسمي
بالاستحمام مرة في الأسبوع
على الأقل.



أغسل يدي بالماء والصابون
قبل الأكل وبعده.



غسل اليدين بعد التعامل مع
الحيوانات الأليفة، أو لس القمامة،
أو بعد السعال والعطس، وبعد
الخروج من المرحاض.



حلق الشعر مرة في الشهر.



تقليم الأظافر أسبوعياً.

تغيير الجوارب يومياً.

نظافة الجسم تحمي من الأمراض

فوائد النظافة:



رضاء الله سبحانه
وتعالى.



الابتعاد عن الأمراض.



كسب احترام
ومحبة الآخرين.



الإحساس بالراحة
والطمأنينة.



الأم تحرص على نظافة المنزل:



إزالة الأتربة.



تهوية الغرف.

كنس الأرضية.



تنظيف الأفرشة.

تنظيف السرير والأغطية والوسائد.

نظافة المنزل تجعله نظيفاً وتقي ساكنيه من الأمراض