بحوث

قَوَاعِدُ ٱلنَّظَافَةِ وَحِفْظُ ٱلصِّحَّةِ

عَلَى ٱلإِنْسَانِ أَنْ يَتَنَاوَلَ وَجَبَاتٍ مُتَكَامِلَةٍ وَمُتَوَازِنَةٍ حَتَّى تُسَاهِمَ فِي نُـمُوِّهِ وَتُوَفِّرَ لَهُ ٱلطَّاقَةَ ٱللَّازِمَةَ وَتَقِيهِ مِنَ ٱلْأَمْرَاضِ.

يَجِبُ أَنْ أُنَظِّفَ أَسْنَانِي دَوْرِيًّا بِٱلْفُرْشَاةِ وَٱلْمَعْجُونِ فِي ٱلصَّبَاحِ وَقَبْلَ ٱلنَّوْمِ وَبَعْدَ ٱلْأَكْلِ.

يَجِبُ أَنْ أَغْسِلَ يَدَيَّ بِٱلْمَاءِ وَٱلصَّابُونِ قَبْلَ ٱلْأَكْلِ وَبَعْدَهُ، أَوْ بَعْدَ ٱللَّعِبِ مَعَ ٱلْحَيَوَانَاتِ.

أَسْتَحِمُّ مَرَّةً فِي ٱلْأُسْبُوعِ عَلَى ٱلْأَقَلِّ.

أُقَلِّمُ أَظَافِرِي كُلَّ أُسْبُوعٍ حَتَّى لَا تَتَرَاكَمَ ٱلْأَوْسَاخُ تَحْتَهَا.

أَغْسِلُ ٱلْخُضَرَ أَوِ ٱلْفَوَاكِهَ جَيِّدًا قَبْلَ أَكْلِهَا طَازِجَةً.

مكتبة عمر

أُسَرِّحُ شَعْرِي كُلَّ صَبَاحٍ بِـمِشْطٍ نَظِيفٍ خَاصٍّ بِي.

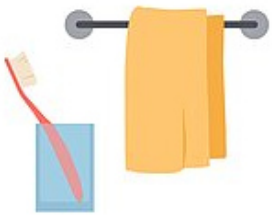
أُقُومُ بِتَهْوِئَةِ ٱلْمَنْزِلِ وَأَفْتَحُ ٱلنَّوَافِذَ لِدُخُولِ ٱلْهَوَاءِ ٱلنَّقِيِّ وَأَشِعَّةِ ٱلشَّمْسِ.

أَعْتَنِي بِنَظَافَةِ وَصِحَّةِ ٱلْحَيَوَانَاتِ ٱلْأَلِيفَةِ حَتَّى لَا تَنْقُلَ إِلَيْنَا ٱلْأَمْرَاضَ وَٱلْجَرَاثِيمَ.

يَجِبُ أَنْ نَتَأَكَّدَ مِنْ تَارِيخِ صُلُوحِيَّةِ ٱلْأَغْذِيَةِ ٱلْمُعَلَّبَةِ قَبْلَ اِسْتِعْمَالِهَا.

أَتَجَنَّبُ تَرَاكُمَ ٱلنِّفَايَاتِ فِي ٱلْمَنْزِلِ حَتَّى لَا تُسَبِّبَ رَائِحَةً كَرِيهَةً وَتُسَبِّبَ أَمْرَاضًا وَتَكُونَ مَرْتَعًا لِلْحَشَرَاتِ.

لَا أَتْرُكُ أَدَوَاتِي ٱلْمَدْرَسِيَّةِ وَأَلْعَابِي مُبَعْثَرَةً، بَلْ أَقُومُ بِتَرْتِيبِهَا وَحِفْظِهَا فِي مَكَانِهَا ٱلْمُنَاسِبِ.



لَا أَسْتَعْمِلُ ٱلْأَشْيَاءَ ٱلْخَاصَّةَ بِغَيْرِي كَالْمَنَاشِفِ وَفُرْشَاةَ ٱلْأَسْنَانِ.