

مُهْمَةٌ  
غَيْرُ مُسْتَحِيلَةٍ

مُهْمَةٌ  
غَيْرُ مُسْتَحِيلَةٍ

مُهْمَةٌ  
غَيْرُ مُسْتَحِيلَةٍ

مُهْمَةٌ  
غَيْرُ مُسْتَحِيلَةٍ

مُهْمَةٌ  
غَيْرُ مُسْتَحِيلَةٍ

مُهْمَةٌ  
غَيْرُ مُسْتَحِيلَةٍ

إجمَع الأدوات التالية لتتمكن  
من علاج قمل الرأس:

- فرشاة شعر خاصة
- شامبو علاج القمل
- منشفة خاصة
- مخدّة خاصة

إجمَع الأدوات التالية لتتمكن  
من الإستحمام يومياً:

- شامبو
- ليفة خاصة
- صابون
- منشفة خاصة

إجمَع الأدوات التالية لتتمكن  
من تأمين سلامة طعامك:

- صابون لغسل يديك
- مياه لغسل الخضار والفاكهة
- حاويات مختلفة لفصل اللحوم النيئة عن المطبوخة
- براد لحفظ الأطعمة

إجمَع الأدوات التالية لتتمكن من  
غسل أسنانك صباحاً ومساءً:

- فرشاة أسنان
- معجون أسنان
- كوب للحفاظ على المياه
- منشفة خاصة

إجمَع الأدوات التالية للحفاظ  
على نظافة يديك:

- مياه
- صابون
- منشفة
- مقص أظافر

إجمَع الأدوات التالية للحفاظ  
على نظافة الشارع:

- مستوعبات للنفايات
- شبكات للصرف الصحي
- أشجار
- قنوات لتصريف مياه الشتاء

أدوات  
النظافة

أدوات  
النظافة

أدوات  
النظافة

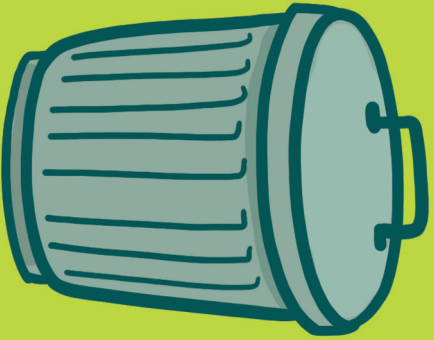
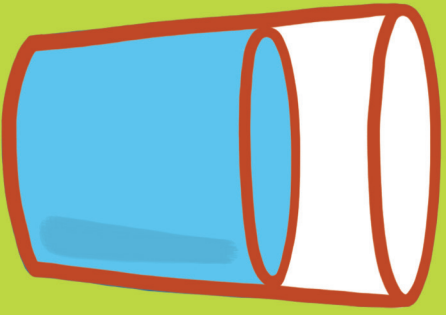
أدوات  
النظافة

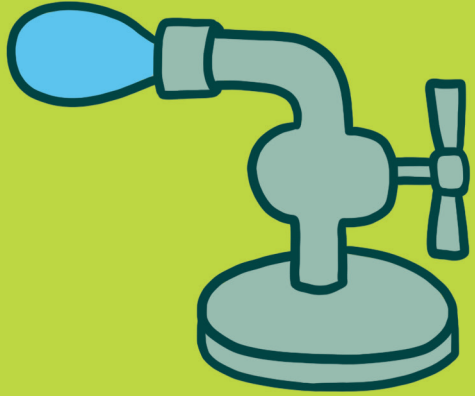
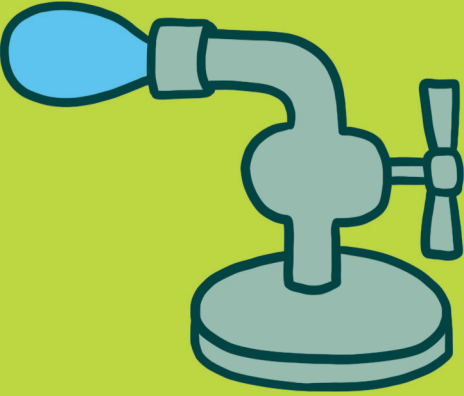
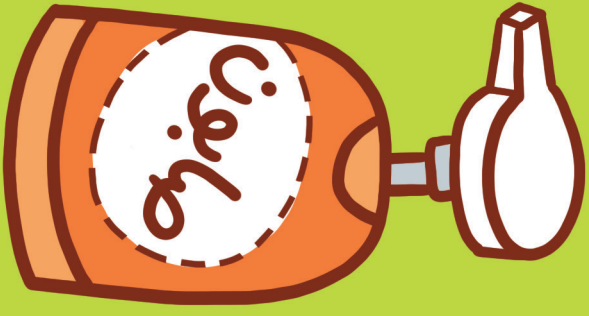
أدوات  
النظافة

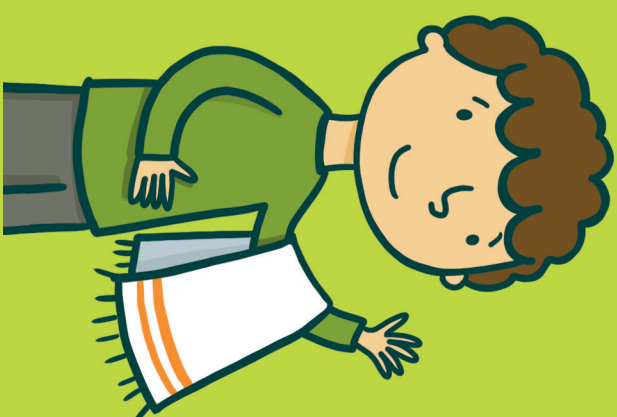
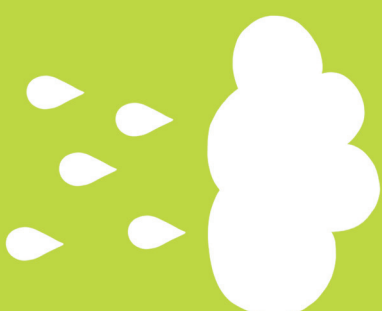
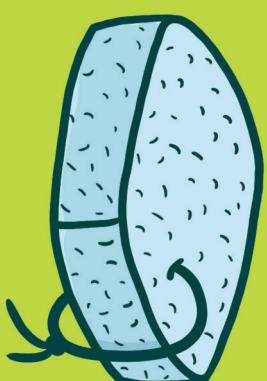
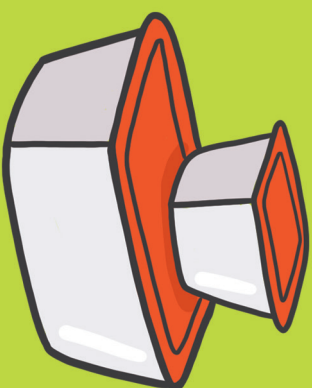
أدوات  
النظافة

أدوات  
النظافة

أدوات  
النظافة







بطاقات  
التحدي



بطاقات  
التحدي



بطاقات  
التحدي



بطاقات  
التحدي



بطاقات  
التحدي



بطاقات  
التحدي



بطاقات  
التحدي



بطاقات  
التحدي



إطلب من أحد اللاعبين إختيار حرف،  
ثم قُم بتسمية خمسة حيوانات تبدأ  
أسمائها بهذا الحرف.

حرِّك يدك اليمنى بشكل دائري  
ويدك اليسرى بشكل عامودي  
في نفس الوقت.

أغمض عينيك جيداً. على أحد  
اللاعبين أن يناولك غرضاً ما وعليك  
أن تتكهن ما هو من خلال لمسه.

إمس أنفك بواسطة لسانك.

إمس كوعك بواسطة ذقنك.

ردِّد هذه الجملة ٥ مرات:  
خيط حرير على حيط خليل.

إطلب من أحد اللاعبين إختيار  
حرف، ثم قُم بتسمية ثلاثة بلدان  
تبدأ أسمائها بهذا الحرف.

قم بتسمية خمس مأكولات  
تحتوي على الأرز ضمن محتوياتها.



قل أسماء جميع اللاعبين  
بالمقلوب (مثلاً فرح يصبح حرف).

قم بغناء ثلاث أغاني تبدأ كل  
منها بحرف مختلف.

قم بتقليد أصوات  
ثلاثة حيوانات.

إمس ذقنك بواسطة لسانك.

إطلب من أحد اللاعبين أن يطرح  
عليك سؤالاً عن نفسه وحاول  
إعطاء الإجابة الصحيحة.

لا تتحرك أو تبتسم  
لمدة دقيقة كاملة.

قم بغناء أغنية مستخدماً  
تقنية "الحركة البطيئة"  
**slow motion.**

قم بتقليد أحد اللاعبين.

بطاقات  
الجراثيم



بطاقات  
الجراثيم



بطاقات  
الجراثيم



بطاقات  
الجراثيم



بطاقات  
الجراثيم



بطاقات  
الجراثيم



بطاقات  
الجراثيم



بطاقات  
الجراثيم



لقد أوقعت قطعة سكاكر على الأرض،  
ثم إلتقطها ورفضت الغبار عنها وأكلتها.

**تراجع ثلاث خانات إلى الوراء**

لقد رميت كيس النفايات عن بُعد، فتمزق  
وتناثرت النفايات على الأرض وتجمعت  
حولها الحشرات والجراثيم.

**تخسر ثلاث بطاقات لعب**

لم تغسل يديك  
عند الخروج من الحمام.

**تراجع خانتين إلى الوراء**

لقد أكلت تفاحة دون غسلها.

**تخسر بطاقتي لعب**

خلدت إلى النوم دون غسل رجليك.

**تعود خانة واحدة إلى الوراء**

لم تجفف يديك بعد غسلهما.

**تخسر بطاقة لعب**

لقد رميت النفايات في سلة مهملات  
لا تحتوي على كيس.

**تراجع خانتين إلى الوراء**

لم تمسح بقايا الطعام عن الطاولة  
بعد تناول الغداء.

**تخسر أربع بطاقات لعب**

لقد تركت حنفية المياه مفتوحةً  
أثناء فرك أسنانك.

تراجع أربع خانات إلى الوراء

لقد أكلت كعكةً بعد اللّعب  
دون غسل يديك.

تراجع أربع خانات إلى الوراء

لقد استخدمت إسفنجة المطبخ  
لتنظيف حذاءك.

تخسر ثلاث بطاقات لعب

لم تغسل يديك بعد  
إخراج كيس النفايات ورميه  
في المستوعب في الشارع.

تخسر بطاقتي لعب

لم تسحب دافق الماء بعد  
إستخدام المرحاض.

تخسر بطاقتي لعب

لم تغلق غطاء المرحاض  
بعد إستعماله.

تخسر بطاقة لعب

لم تبدّل ملابسك  
الداخلية كل يوم.

تخسر ثلاث بطاقات لعب

لقد لهوت مع أصدقائك بكسر  
المجرور في الحي.

تراجع خانتين إلى الوراء

لقد أضرت النار في الإطارات  
المرمية على الطريق.

تخلّى عن إحدى أدوات النظافة  
التي بحوزتك

لقد هدرت كميةً كبيرةً من المياه  
عبر التراشق بها مع أصدقائك.

تخلّى عن إحدى أدوات النظافة  
التي بحوزتك

لقد رميت النفايات  
من نافذة السيّارة.

تخلّى عن إحدى أدوات النظافة  
التي بحوزتك

لقد وجدت إبرَةً مستعملة مرمية على  
الطريق، فأخذتها لتلعب بها.

تخلّى عن إحدى أدوات النظافة  
التي بحوزتك

لقد وضعت إصبعك في أنفك.

تراجع خانتين إلى الوراء

لقد غسلت يديك  
دون إستخدام الصابون.

تخسر أربع بطاقات لعب



لقد أغلقت حنفية المياه أثناء فرك  
رأسك خلال الإستحمام.

تقدّم خانةً إلى الأمام

لقد ساعدت أهلك في إخراج كيس  
النفايات ورمىته داخل المستوعب.

تقدّم خانةً إلى الأمام

لقد رفضت إستخدام فرشاة الشعر  
الخاصة بأحد أقاربك.

تقدّم خانتين إلى الأمام

لقد جمعت المياه الباردة في دلو أثناء  
إنتظار المياه الساخنة للإستحمام، ثم  
إستخدمتها لري النباتات.

تقدّم خانتين إلى الأمام

لقد أخبرت أهلك فوراً  
عندما شعرت بحكة في رأسك.

تحصل على بطاقة لعب واحدة

لقد غسلت يديك  
فور وصولك إلى المنزل.

تحصل على بطاقة لعب واحدة

لقد طلبت من أهلك إصلاح الحنفية  
في الحمام لأنها تسرب المياه.

تحصل على بطاقتي لعب

لقد غسلت شعرك  
ثلاث مرات في الأسبوع.

تحصل على بطاقتي لعب

لقد غسلت وجهك جيداً بالماء  
والصابون يومياً في الصباح والمساء.

إختر بطاقة تحتاجها  
من أدوات النظافة

بما أنك تقوم بقص أظفرك  
يانتظام،

إختر بطاقة تحتاجها  
من أدوات النظافة

لقد غسلت رجليك يومياً قبل النوم.

إختر بطاقة تحتاجها  
من أدوات النظافة

لقد بدّلت ملابسك الداخلية  
يومياً بعد الإغتسال.

إختر بطاقة تحتاجها  
من أدوات النظافة

لقد خلعت الملابس الرطبة  
عنك فوراً.

تقدّم ثلاث خانات إلى الأمام

لقد رفضت إستخدام  
قبعة صديقك.

إختر بطاقة تحتاجها  
من أدوات النظافة

لقد رفضت أخذ أي دواء قبل  
مراجعة الطبيب.

تقدّم أربع خانات إلى الأمام

بما أنك تحرص على فرك بين  
أصابعك بالصابون عند غسل يديك،

تقدّم ثلاث خانات إلى الأمام



لقد أغلقت حنفية المياه  
خلال فرك أسنانك.

تحصل على ثلاث بطاقات لعب

لقد طلبت من والدتك أن تكشف على  
رأسك، لأن أحد زملائك في المدرسة قد  
أصيب بقمل الرأس.

تقدّم أربع خانات إلى الأمام

لقد غسلت يديك فوراً  
بعد اللعب مع الكلب.

تحصل على أربع بطاقات لعب

لقد رفضت وضع معجون الأسنان  
على الحرق كي لا يلتهب.

تحصل على ثلاث بطاقات لعب

لقد تأكّدت من غسل شعرك جيداً بالماء  
بعد فركه بالشامبو لتجنب القشرة.

تقدّم خانة إلى الأمام

لقد غسلت يديك قبل مساعدة  
العائلة في تحضير المائدة.

تحصل على أربع بطاقات لعب

لأنك لا تأكل أبداً في السرير  
أو غرفة النوم،

تحصل على بطاقتي لعب

بما أنك تتأكد من تنظيف فرشاة  
شعرك بانتظام،

تحصل على بطاقة لعب واحدة

بطاقات  
الأسئلة



بطاقات  
الأسئلة



بطاقات  
الأسئلة



بطاقات  
الأسئلة



بطاقات  
الأسئلة



بطاقات  
الأسئلة



بطاقات  
الأسئلة



بطاقات  
الأسئلة



### السؤال:

لقد سمح لك أهلك بالنوم لدى أحد الأقارب. في الصباح بعد الإستحمام، عرض عليك قريبك أن يعيرك ملبسه الداخلية. ماذا تفعل؟

### الإجابة الصحيحة:

ترفض إرتداء الملابس الداخلية لشخص آخر في كل الأحوال، لأسباب تتعلق بالنظافة والخصوصية.

### السؤال:

بعد نهار متعب جداً، طلبت منك والدتك غسل أسنانك قبل النوم، لكنك لم تكن تريد ذلك. ماذا تفعل؟

### الإجابة الصحيحة:

تغسل أسنانك لأن غسلها قبل النوم ضروري لتفادي التسوس، ويستغرق بضع دقائق.

### السؤال:

لا يُصاب الأشخاص النظيفون بالقمل. صح أم خطأ؟

### الإجابة الصحيحة:

خطأ، لا تميّز حشرة قمل الرأس بين رأسٍ نظيف وآخر متسخ.

### السؤال:

لقد عرض عليك أحد أصدقائك مرافقته للسباحة في بركة المياه في ساحة الحي. ماذا تفعل؟

### الإجابة الصحيحة:

ترفض ذلك، لأن بركة المياه غير مخصصة للسباحة، كما من الممكن أن تحوي على جراثيم تضر بصحتك.

### السؤال:

قُم بتسمية ثلاثة مواقف يجب غسل اليدين بعدها.

### الإجابة الصحيحة:

بعض الإجابات المحتملة: بعد الأكل ، بعد لمس الحيوانات، بعد اللعب خارج المنزل، بعد تنظيف الأنف أو السعال أو العطس، بعد زيارة مريض، بعد إستخدام المواصلات العامة.

### السؤال:

كم يجب أن يستغرق غسل اليدين: دقيقتين، ٢٠ ثانية أم ٥ دقائق؟

### الإجابة الصحيحة:

٢٠ ثانية

### السؤال:

أين تتواجد الجراثيم أكثر: داخل كرسي الحمام أم في حوض المطبخ (المجلى)؟

### الإجابة الصحيحة:

في حوض المطبخ! (يحتوي حوض المطبخ عادةً على جراثيم أكثر ١٠٠,٠٠٠ مرة من الحمام أو المرحاض)

### السؤال:

ما هي نسبة الأطفال الذين يصابون بالقمل: طفل من كل ١٠ أطفال أم طفل من كل خمسين؟

### الإجابة الصحيحة:

١ من كل ١٠ أطفال

### السؤال:

هل يمكننا أن نعالج قمل الرأس بواسطة الكاز؟

### الإجابة الصحيحة:

إن الطريقة الوحيدة للتخلص من القمل تكمن في استخدام شامبو ومشط خاص لعلاج القمل.

### السؤال:

كم يجب أن يستغرق فرك الأسنان:  
دقيقتين، ٢٠ ثانية أم ٥ دقائق؟

### الإجابة الصحيحة:

دقيقتين

### السؤال:

ما عدد الجراثيم المتواجدة على اليدين: سبعة، عشرة آلاف  
أم مليون؟

### الإجابة الصحيحة:

عشرة آلاف على الأقل بين مفيدة وضارة

### السؤال:

ما هو عمر الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالقمل: الأطفال  
تحت سن الرابعة، الأطفال بين سن ٤ و١٤، أم كبار السن؟

### الإجابة الصحيحة:

٤ - ١٤ سنة (بسبب تواجدهم في المدرسة وفي أماكن مكتظة  
تُسهل انتقال العدوى)

### السؤال:

ما هو القمل: بكتيريا، فيروس أم حشرة؟

### الإجابة الصحيحة:

حشرة

### السؤال:

ماذا يحدث للبكتيريا إن جففت يديك بالهواء الساخن:  
تموت أم تتكاثر؟

### الإجابة الصحيحة:

تتكاثر

### السؤال:

كيف تتخلص من رائحة العرق؟

### الإجابة الصحيحة:

أغتسل وأبدل ملابسني

### السؤال:

بينما كنت تشرب كوباً من الشاي الساخن جداً، وقع الشاي  
المغلي على يدك فإحترقت. أسرع أخوك وأعطاك قطعة من  
الثلج لتضعها عليها. ماذا تفعل؟

### الإجابة الصحيحة:

لا أضع الثلج مباشرةً على الحرق، بل أضع يدي تحت الماء  
الباردة الجارية.

### السؤال:

هل يمكن وضع السيبرنو على الجرح؟

### الإجابة الصحيحة:

كلا، لأنه يبطئ عملية الشفاء ويضر بالأنسجة.

### السؤال:

إنّ وضع البن على الجرح يساعد على وقف النزيف:  
صح أم خطأ؟

### الإجابة الصحيحة:

خطأ، البن يتسبب بالتهاب الجرح.

### السؤال:

متى يجب أن تغسل رجليك: قبل النوم أو في الصباح؟

### الإجابة الصحيحة:

أغسل رجليّ يومياً بالماء والصابون قبل النوم.

### السؤال:

ما هي الوتيرة التي يجب إعتماها لغسل الأعضاء التناسلية  
وتغيير الملابس الداخلية؟

### الإجابة الصحيحة:

مرة يومياً

### السؤال:

هل يمكن إستخدام صابون الجسم لغسل الشعر أيضاً؟

### الإجابة الصحيحة:

كلا، لأنه يُضر بفروة الرأس.