

المقطع السادس : التغذية و الصحة

الأسبوع الأول

النص المنطوق : وجبة الصباح

تحدّث المعلم مع الأطفال حول فطور الصّباح ، فقال : من منكم يتناول فطور الصباح ،

كل يوم قبل الخروج من البيت ؟

فقال سعيد : أنا لا أتناول الفطور في الصباح ، وقال رياض : وأنا أيضا ، وقالت هدى : وأنا كذلك

ليلي : تقول أمي : الحليب فوق الطاولة عليك بتناول الفطور ، ولكني لا أشعر برغبة في الأكل .

المعلّم مندهشا : ماذا أسمع؟ أتأتون إلى المدرسة من غير فطور ؟

ثم قال : فطور الصباح يا أطفال مفيد جدا لصحتكم ، فهو يمدكم بالطاقة الكافية لنشاطكم

قال باسم : وماذا علينا أن نأكل في هذه الوجبة يا سيدي ؟

المعلم : حتى تكون الوجبة غنية ومفيدة ، يجب أن تحتوي على : كوب من الحليب و بعض الفطائر
من الخبز وقليل من الفاكهة فقال الأطفال بصوت واحد : لن نخرج من البيت قبل أن نتناول الفطور



المراحل	الوضعيات التعليمية والنشاط المقترح	التقويم
مرحلة الانطلاق	ماذا تفعل عند الاستيقاظ كل صباح ؟ ما هي الوجبة التي تتناولها في هذا الوقت ؟	يجيب عن الأسئلة
مرحلة بناء التعلمات فهم المنطوق	<p>فهم المنطوق: يقرأ الأستاذ النص المنطوق " وجبة الصباح " و أثناء ذلك يجب التواصل البصري بينه وبين متعلميه مع الاستعانة بالأداء حركي و القرائن اللغوية (الإيماء و الإيحاء) ... اختبار مدى فهم المتعلمين للنص المنطوق :</p> <p>حول ماذا تحدث المعلم مع تلامذته : وجبة العشاء – فطور الصباح – وجبة الغذاء ؟ هل يتناول سعيد و رياض و هدى فطور الصباح ؟ ماذا عن ليلى ؟ لماذا ؟ ماذا قال المعلم مندهشا ؟ ماذا قال أيضا عن فطور الصباح ؟ ماذا يمدنا فطور الصباح ؟ ماذا سأل باسم المعلم ؟ حسب كلام المعلم ، على ماذا تحتوي وجبة الصباح ؟</p> <p>بم ردّ الأطفال ؟ يدعى التلاميذ لفتح الكتاب ص 114 ، يشاهد الصورة و يعبر عنها أجراة أحداث النص:</p> <p>المكان: أين كان التلاميذ ؟ ← المدرسة الزمان: متى تناول الفطور ؟ ← في الصباح الشخصيات: من هي شخصيات القصة ؟ ← المعلم – سعيد – رياض – هدى – ليلى - باسم</p> <p>الأحداث: هل يتناول الأطفال فطور الصباح ؟ فيم يفيدنا ← عدم تناول الفطور – ضرورة تناول الإفطار النهاية: ماذا قال المعلم عن وجبة الفطور ؟ مم تتكون ؟ ← أهمية وجبة الفطور و مكوناتها استخراج القيم الواردة : ضرورة تناول وجبة صحية على مائدة الإفطار</p>	<p>يستمتع إلى النص المنطوق و يبدي اهتمامه</p> <p>يجيب عن أسئلة الفهم بإنتاج جملة بسيطة</p> <p>أجراة أحداث النص</p>
التدريب والاستثمار التعبير الشفوي	<p>يعبر انطلاقا من مشهد : يطلب المعلم من التلاميذ فتح الكتاب المدرسي على الصفحة 114 يصف التلاميذ المشهد تلقائيا ، مع تقديم بعض الأسئلة التوجيهية مراعاة لمستوى التلاميذ.</p> <p>الصورة 01 :</p> <p>ماذا تشاهدون في الصورة ؟ كيف نسمي هذه الوجبة ؟ من يجلس على المائدة ؟ مم تكون وجبة الفطور ؟ ما هي الوجبة الأساسية لفطور صحي ؟</p> <p>الصورة 02 :</p> <p>ماذا تشاهدون في الصورة ؟ مع من تقف سلمى ؟ ماذا أعطتها امها ؟ ماذا تقول لها في رأيك ؟ و انت هل تأخذ معك لمجة إلى المدرسة ؟</p>	<p>بناء أفكار جديدة تدعم ما ورد في النص المنطوق</p>

المراحل	الوضعيّات التعليمية والنشاط المقترح	التقويم
مرحلة الانطلاق	هل اندهش المعلم من تصرف تلاميذه ؟ ماذا قال لهم ؟	يجيب عن الأسئلة.
مرحلة بناء التعلمات	<p>استخراج الصيغة الأولى : (عليكم) ماذا قال المعلم للتلاميذ ؟ تدوين الإجابة على السبورة مع تلوين الصيغة المستهدفة . قال المعلم للتلاميذ : عليكم بتناول الفطور . يقرأ المعلم الجملة ثم يتداول عليها التلاميذ يطلب المعلم من التلاميذ كتابة كلمة عليكم على الألواح . يطلب المعلم من التلاميذ توظيف عليكم في جمل مفيدة . كتابة أحسن الجمل على السبورة .</p> <p>استخراج الصيغة الثانية : (فوق) ماذا تقول الأم لليلي ؟ تدوين الإجابة على السبورة مع تلوين الصيغة المستهدفة . تقول الأم : الحليب فوق الطاولة . يقرأ المعلم الجملة ثم يتداول عليها التلاميذ يطلب المعلم من التلاميذ كتابة كلمة فوق على الألواح . يطلب المعلم من التلاميذ توظيف فوق في جمل مفيدة . كتابة أحسن الجمل على السبورة .</p> <p>إنتاج شفوي يدعى التلاميذ إلى فتح الكتاب المدرسي على الصفحة 115 (أو تعليق المشاهد إن توفرت). يطلب من التلاميذ مشاهدة الصور و التعبير عنها تلقائياً و شفويّاً بالاستعانة بما ورد في النص المنطوق .</p> <p>الصورة الأولى : ماذا تشاهدون في الصورة ؟ ماذا تحمل الأم ؟ ماذا يوجد فيها ؟ متى نتناول الخبز و الحليب ؟ . الصورة الثانية : ماذا تشاهدون في الصورة ؟ تفعل ليلي ؟ ماذا يوجد فوق الطاولة ؟ و انت ، ماذا تحب ان تتناول على طاولة الإفطار ؟ إدماج جزئي : يطلب من التلاميذ التعبير عن الصورتين 1 و 2 معا . الصورة الثالثة : ماذا تشاهدون في الصورة ؟ ماذا تتناول ليلي ؟ متى نتناول القليل من الفاكهة ؟ لماذا ؟ و انت ، هل تحب تناول الفاكهة على الفطور ؟</p>	<p>يتعرف على الصيغ ويستعملها في جمل مفيدة</p> <p>يلاحظ ويعبر عن سندات او صور ويربط بين الأحداث</p>
الاستثمار	<p>- دمج المشاهد الثلاثة يربط المتعلمون بين المشاهد لإنتاج نص شفوي مع التركيز على استعمال الصيغ المدروسة</p>	ينتج نصاً شفويّاً

المراحل	الوضعيّات التعليمية والنشاط المقترح	التقويم
مرحلة الانطلاق	ما هي الوجبة التي حدثنا عنها المعلم ؟ مم تكون هذه الوجبة ؟	يجيب عن الأسئلة
مرحلة بناء التعلمات	<p>يطلب من المتعلمين فتح الكتاب الصفحة 116</p> <p>مطالبة المتعلمين بمشاهدة الصورة (أو تعليق المشاهد إن توفر) .</p>  <p>ماذا تشاهدون في الصورة ؟ إلى أين سيذهب ؟ كيف عرفت ذلك ؟ للمدرسة ؟ أستمع إلى النص: يقرأ المعلم النص قراءة نموذجية مستعملا الإيحاء مع مراعاة علامات الوقف والنطق السليم لمخارج الحروف يطلب التلاميذ بالتداول على القراءة / فقرة / فقرة (البدا بالمتكئين حتى لا ندفع بالمتأخرين لارتكاب الأخطاء) شرح معاني المفردات : شرح معاني المفردات الجديدة و توظيفها في جمل. رتب : نظم / يمدد / يعطي / الطاقة : القدرة على ممارسة مختلف الأنشطة / أدع : أترك أفهم النص : 1) ماذا فعل علي في الصباح ؟ من الذي قام بمناداته ؟ 2) ماذا قالت الأم لعللي ؟ بم رد علي عليها ؟ 3) ماذا طلبت الأم منه ؟ ماذا يعطي الفطور للجسم ؟ وفيما يساعدنا ؟ 4) أين دخل علي ؟ ماذا وجد فوق الطاولة ؟ 5) ماذا فعل ؟ ماذا قال عن الفطور ؟ ماذا قرّر بعد ذلك ؟ 6) ■ و انتم هل تتناولون وجبة الإفطار كل يوم ؟ لماذا ؟ استخراج القيم : يقوم أحد المتعلمين بقراءة النص كاملا لاستخراج القيم الواردة فيه و تدوينها . ○ ترتيب الأدوات ○ تناول الفطور • البسملة قبل الأكل و الحمدلة بعد الفراغ منه</p>	<p>ينصت</p> <p>يقرأ</p> <p>يشرح المفردات و يوظفها</p> <p>يجيب عن الأسئلة</p> <p>يستخرج القيم</p>
الاستثمار	<p>النشاط 02 على دفتر الأنشطة الصفحة 65 أفهم و أجيب :</p> <p>أجيب عن الأسئلة الآتية إجابة كاملة :</p> <p>ماذا كان عليّ يفعل قبل أن تتأدية أمي ؟</p> <p>ماهي فائدة فطور الصباح ؟</p> <p>أعيد كتابة العبارة ، واستبدل الكلمة الملوّنة بمرادفها :</p> <p>فطور الصباح يمدد جسمك بالطاقة :</p>	<p>ينجز</p> <p>فرديا ويصحح جماعيا</p>

المراحل	الوضعيّات التعليمية والنشاط المقترح	التقويم
مرحلة الانطلاق	<p>مم تكون وجبة الإفطار ؟</p> <p>ما هي فوائد هذه الوجبة ؟</p>	يجيب عن الأسئلة
مرحلة بناء التعلمات	<p>تلخيص النص المقروء بواسطة أسئلة موجهة لتحديد الأفكار الأساسية :</p> <p>- ما الذي طلبته الام من علي ؟ بماذا نصحته؟</p> <p>- ما الذي فعله بعد سماعه لنصيحة أمه ؟</p> <p>أكتشف و أميز</p> <p>ينجز هذا النشاط عبر المراحل التالية :</p> <p>1- الإدراك و عرض النموذج .</p> <p>قراءة النص من قبل المتعلمين ، طرح الأسئلة التالية :</p> <p>بعد ان دخل إلى المطبخ ؟ ما هو السبب الذي جعله يتناول ماذا وجد علي فوق الطاولة، فطوره ؟ هل هذه الطاقة صغيرة ؟</p> <p>وجد علي فوق الطاولة ، الخبز و الحليب و العصير و الفاكهة .</p> <p>لأن فطور الصباح يمد جسمه بطاقة كبيرة .</p> <p>كتابة الجملتين المستنتجتين على السبورة لقراءتها، و بعد ذلك تحليلها إلى كلمات .</p> <p>استخراج الكلمات التي تحتوي التاء المربوطة، تحلل إلى مقاطع صوتية ، جماعيا على السبورة ثم فرديا على الألواح .</p> <p>طاقة كبيرة الفاكهة الطاولة</p> <p>تحديد الحرف المستهدف و قراءته .</p> <p>2- الإستجابة الموجهة :</p> <p>أين كتبت هذه التاء ؟ ماذا نسميها ؟ كم شكلا لها ؟ (لها شكلان)</p> <p>مطالبة المتعلمين بالإتيان بكلمات تحتوي التاء المربوطة و تكتب على السبورة مع تلوين الحرف المستهدف .</p> <p>لاحظوا أين تكتب التاء المربوطة ، بهذا الشكل الدائري (المنفصلة) ؟</p> <p>ينبه الأستاذ تلاميذه إلى الحروف التي تكون التاء بعدها منفصلة (الحروف الراكلة : ر ، ز ، د ، ذ ، و كذلك ألف المد)</p> <p>3- الإستجابة المستقلة : قراءة الكلمات المعروضة على السبورة دون توجيه .</p> <p>لمجة -كرة -برتقالة -وردة -تفاحة -نافذة -جميلة .</p> <p>التطبيق : العودة الى النص و تمييز التاء المربوطة في الكلمات التي وردت فيها (يميزها عن التاء المفتوحة)</p>	<p>يقرأ النص</p> <p>ينطق بالحرف</p> <p>نطقا سليما</p> <p>يقرأ الكلمات</p> <p>يكتب بشكل سليم</p>
الاستثمار	<p>أتدرب على الكتابة :</p> <p>1/ يكتب المعلم التاء المربوطة في الفضاء باستعمال السبابة مع توضيح اتجاه الحرف و تعرجاته</p> <p>2/ يطلب من التلاميذ كتابته في الفضاء (أو على الطاولة أو الرمل أو العجينة) ثم على اللوحة .</p> <p>3/ يراقب المعلم طريقة مسك القلم للمتعلمين مع التذكير بالكيفية الصحيحة و كذا الجلوس السليم.</p> <p>يطالب المتعلمين بكلمات تحتوي على الحرف (ة _ ة) ، تكتب على السبورة و تقرأ .</p>	يكتب الكلمات على اللوحة

المراحل	الوضعيات التعليمية والنشاط المقترح	التقويم
مرحلة الانطلاق	على الألواح : يملي المعلم الكلمات ← ولَدٌ _ صَوْتُ يقرأ المتعلم الحرف المدروس (و) على سبورة الحروف . قراءة النص من طرف المعلم ثم التلاميذ : يكتب المعلم على السبورة بعض الكلمات التي تحتوي على الحرف : وسادة غرفة بلدية جريدة	يجيب عن الأسئلة
مرحلة بناء التعلمات	يقرأ المتعلم الكلمات المدونة على السبورة مع التركيز على الصوت و الحركة يستخرج التاء المربوطة و يتعرف على مواضعها . الظواهر النحوية و الصرفية : يقرأ المعلم ثم يتداول التلاميذ " قال المعلم : يتناول الأطفال الفطور صباحاً ، و يكتفون بوجبة خفيفة مساءً " يسأل المعلم : متى يتناول الأطفال الفطور ؟ يتناول الأطفال الفطور صباحاً يسجل المعلم الإجابة و تقرأ من طرف المتعلمين عدة مرات : يسأل المعلم : و متى يكتفون بوجبة خفيفة يكتفون بوجبة خفيفة مساءً يسجل المعلم الإجابة و تقرأ من طرف المتعلمين عدة مرات : يكمل التلاميذ الجمل باستعمال : صباحا - مساء أغسل وجهي أصلي صلاة العشاء	يكتب الحرف حسب موقعه يميز الحرف انطلاقا من مهارات الوعي الصوتي
الاستثمار	إملاء : على كراس القسم أستمتع جيدا ثم أكتب : فاطمة تلميذة مهيبة و نجبية تحب المعلمة . ينجز النشاط فرديا و يصحح جماعيا ، ثم يصحح التلاميذ الأخطاء على كراساتهم.	يكتب ما يسمع ثم يكتشف خطأه و يصححه

المراحل	الوضعيات التعليمية والنشاط المقترح	التقويم
مرحلة الانطلاق	ما هي الوجبات الأساسية التي نتناولها كل يوم ؟ ما هي الأطعمة التي يجب أن لا نكثر منها ؟	يتذكر و يجيب
مرحلة بناء التعلمات	<p>يدعى التلاميذ إلى فتح الكتاب المدرسي على الصفحة 130 و مشاهدة الصورة المصاحبة للمقطوعة.</p> <p>يسأل المعلم :</p> <p>ماذا تشاهدون في الصورة ؟</p> <p>من يسمي الأطعمة الموجودة في الصورة ؟</p> <p>ماذا نتناول على الإفطار ؟</p> <p>ما هي الأطعمة التي تحب تناولها ؟</p> <p>تدوين المقطوعة بخط جميل وتقرأ من طرف المعلم قراءة واضحة مرفوقة بالإيماءات لتقريب وتوضيح المعنى .</p> <p style="text-align: center;">تَوَازُنُ الْغِذَاءِ</p> <p style="text-align: center;">تَوَازُنُ الْغِذَاءِ خَيْرٌ مِنَ الدَّوَاءِ وَخَيْرُهُ مَا كَانَ مِنْ طَبِيعَةِ الْأَشْيَاءِ</p> <p style="text-align: center;">فَاكِهَةٌ وَخُضْرَةٌ وَشُرْبَةٌ مِنْ مَاءٍ وَلِلْحَلِيبِ دَوْرُهُ فِي قُوَّةِ الْأَعْضَاءِ</p> <p style="text-align: center;">وَالْأَصْلُ فِي الْأَكْلِ اعْتِدَا لِّدُونَمَا امْتَلَأَ إِنَّ الْغِذَاءَ نِعْمَةٌ مِنْ خَالِقٍ مِعْطَاءِ</p> <p style="text-align: center;">د . محمد رائد الحمادو</p> <p>يردّد التلاميذ المحفوظة مع المعلم ، بالترار و المحو التدريجي يتم تحفيظ المقطع الأول دون لحن.</p>	<p>يعبر و يجيب عن الأسئلة</p> <p>ينصت ويتمعن إلى المقطوعة كاملة</p> <p>يقرأ المقطع الأول</p>
الاستثمار	يقرأ و يلحن المتعلم المقطع الأول من المقطوعة . يستظهر مع اللحن المقطع الأول بأداء حسن .	يحفظ ويستظهر

المراحل	الوضعيات التعليمية والنشاط المقترح	التقويم
مرحلة الانطلاق	على الألواح : يملي المعلم الكلمات ← شجرة - مقلمة - علبة - نظارة	يسترجع المعلومات
مرحلة بناء التعلم	<p>توظيف الصيغ المدروسة :</p> <p>يقوم المعلم بعرض البطاقات أو كتابة الجمل على السبورة :</p> <p>يبني العصفور عشه الشجرة</p> <p>..... باداء الصلاة في أوقاتها</p> <p>الملابس الأريكة ، بترتيبها في الخزانة يا سلمى</p> <p>يقرأ المعلم ثم المتعلم البطاقات ،و يعبر عنها المتعلم باستعمال الصيغ : فوق - عليك .</p> <p>الظواهر الصرفية و النحوية : أكمل الجمل بوضع الكلمات الناقصة في مكانها المناسب :</p> <p>صباحا - مساء</p> <p>(• تفتتح المحلات التجارية)</p> <p>(• أخرج للعب مع زملائي)</p> <p>(• تعود الطيور إلى أوكارها)</p> <p>(• يذهب الأب إلى العمل)</p> <p>أحسن قراءتي : ص 117</p> <p>أقرأ قراءة مسترسلة :</p> <p>• تَنَاولَ عَلَيَّ الْفُطُورَ، ثُمَّ حَمِدَ اللَّهَ، وَقَالَ : إِنَّهُ لَذِيذٌ يَا أُمِّي ! بَدَأْتُ أَشْعُرُ بِالْقُوَّةِ وَالنَّشَاطِ، مِنْ الْيَوْمِ فَصَاعِدًا لَنَ أَذَعَّ فُطُورَ الصَّبَاحِ .</p> <p>اختيار تلميذ ، صاحب أحسن قراءة و تكريمه إن أمكن ، يلقّب بقارئ الأسبوع .</p>	<p>يكشف الأنشطة وينصت إلى شرح المعلم.</p> <p>ينجز النشاط الأول.</p> <p>يراقب عمله ويصحح إن أخطأ</p> <p>النشاط الثاني</p> <p>النشاط الثالث</p>
الاستثمار	<p>مسابقة الحروف :</p> <p>كل تلميذ يكتب أكبر عدد من الكلمات تحتوي على التاء المربوطة ملتصقة يفوز بالمسابقة.</p> <p>كل تلميذ يكتب أكبر عدد من الكلمات تحتوي على التاء المربوطة مستقلة يفوز بالمسابقة.</p> <p>تكريم التلاميذ الفائزين</p> <p>(أو العمل بالأفواج إن أمكن)</p>	<p>مراقبة أداء المتعلم، يثني على المجتهدين لخلق جو من التنافس</p>

المراحل	الوضعيّات التعليمية والنشاط المقترح	التقويم				
مرحلة الانطلاق	سمعت صوت الأذان ، فهرعت إلى الحمام للوضوء ؟- وماذا بعد الوضوء في رأيك؟	يجيب عن الأسئلة.				
مرحلة بناء التعلّيمات	<p>ألاحظ : يعرض الاستاذ الصورة ويسأل :</p> <p>لاحظ الصورة ؟-سمي العبادة التي يؤديها أحمد؟- أتذكر أركان الاسلام . رددها على مسامعنا؟حدد المرتبة التي تحتلها الصلاة ؟ - كيف تعتبر مكانتها في الدين الاسلامي؟ -هل نكتفي بحركة واحدة أثناء الصلاة ؟ - وماذا عن الاقوال ؟ أقرأ: يدعوا الاستاذ المتعلمين لقراءة الجدول وأداء الحركات المرافقة الاقوال .</p> <table border="1"> <tr> <td>الأقوال</td> <td>الحركات</td> </tr> <tr> <td>التَّكْبِيرُ سُورَةُ الْفَاتِحَةِ التَّسْلِيمُ</td> <td>الْقِيَامُ الرُّكُوعُ السُّجُودُ</td> </tr> </table> <p>-الصلاة عبادة تقربنا من هلا أكثر، ما معنى ذلك؟ -هل تكون الحركات التي نقوم بها في الصلاة مرتبة أو عشوائية ؟ -أنستطيع تقديم حركة عن الاخرى أو قول عن آخر؟ أتعلم : يقرأ المتعلمون فقرة أتعلم قراءات فردية .</p> <p>• الصَّلَاةُ رُكْنٌ مِنْ أَرْكَانِ الْإِسْلَامِ، وَهِيَ أَقْوَالٌ وَحَرَكَاتٌ مُرْتَبَةٌ، تُؤَدَّى عِبَادَةً لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ .</p>	الأقوال	الحركات	التَّكْبِيرُ سُورَةُ الْفَاتِحَةِ التَّسْلِيمُ	الْقِيَامُ الرُّكُوعُ السُّجُودُ	يلاحظ يستمع ويجيب عن الأسئلة
	الأقوال	الحركات				
التَّكْبِيرُ سُورَةُ الْفَاتِحَةِ التَّسْلِيمُ	الْقِيَامُ الرُّكُوعُ السُّجُودُ					
الاستثمار	<p>على كرايس القسم : أجيب بـ صحيح أو خاطئ :</p> <p>الصلاة عبادة وفرض أمرنا الله بها الصلاة ركن من أركان الايمان لا تصح الصلاة بدون وضوء تحتل الصلاة الركن الثالث من أركان الاسلام.....</p>	ينجز المطلوب منه				

المراحل	الوضعيّات التعليمية والنشاط المقترح	التقويم
مرحلة الانطلاق	العودة إلى النص المقروء : لماذا رتب على أدواته ؟ حسب رأيك، ما الذي فعله قبل ذلك ؟ لماذا ؟	يلاحظ /يستمع ويجيب عن السؤال.
مرحلة بناء التعلم	ملاحظة الصور الموجودة في الكتاب . الصورة الأولى : يسأل الأستاذ : ماذا يفعل هذا الطفل ؟ كم مرة تستحم في الأسبوع ؟ لماذا ؟ الصورة الثانية : يسأل الأستاذ : ماذا تضع التلميذة على الطاولة ؟ لماذا ؟ حسب رأيك ، هل أظافرها بقلمة ؟ كيف عرفت ؟ بماذا ستنصحها المعلمة ؟ الصورة الثالثة : يسأل الأستاذ : كيف تبدو هذه الفتاة ؟ ماهي الأعمال التي تقوم بها حتى تكون أنيقة ؟ هل سيحبها الناس ، لو كانت متسخة الجسم أو الثياب ؟ تسجيل الإجابات المستحسنة على السبورة لتناقش و تقرأ . التوصل إلى : • التَّطَاةُ وَقَايَةُ مِنَ الْأَمْرَاضِ ، الشَّخْصُ النَّظِيفُ مَحْبُوبٌ عِنْدَ النَّاسِ .	يستمع إلى قراءة المعلم. يلاحظ الصورة ويجيب عن الأسئلة.
الاستثمار	يقرأ من قبل المتعلمين . إنجاز التمرين في دفتر الأنشطة	ينجز

أَكْتُبْ نَصِيحَةً قَصِيرَةً لِزَمِيلِي أَحْتَفِ فِيهَا عَلَى التَّطَاةِ، مُسْتَعِينًا بِالْعِبَارَاتِ التَّالِيَةِ :

لِلأَمْرِاتِ - اسْبُوعِيًا - يَجِبُ الْإِسْتِحْمَامُ - وَكَذَلِكَ - غَسْلُ الْيَدَيْنِ - عِنْدَ الْخُرُوجِ
مِنَ الْمِرْحَاضِ - وَنُظْفِيفُ الْأَسْنَانَ - وَقَبْلَ الْأَكْلِ - الْمَلَابِيسُ النَّظِيفَةُ - عَلَيْكَ بِإِتْدَاءِ.