

مهارات بسيطة لحياة مستقلة وثقة أكبر

تواصل معنا



مهارة النظافة الشخصية

خطوات النظافة الشخصية

- 1- اغسلي يدك بالماء والصابون
- 2- استحمي بانتظام
- 3- نظفي اسنانك صباحا ومساء
- 4- مشطي شعرك ونظفيه
- 5- ارتدي ملابس نظيفة كل يوم

فوائد النظافة الشخصية

- 1- تحافظ على صحتك
- 2- تمنع الأمراض
- 3- تمنحك شعورا بالراحة والثقة



مهارة ترتيب المنزل

خطوات ترتيب المنزل

- 1- رتبي سريرك بعد الاستيقاظ
- 2- ضعي الأشياء في أماكنها
- 3- اجمعي الألعاب والأدوات بعد استخدامها
- 4- حافظي على نظافة غرفتك يوميا
- 5- شاركي في الأعمال المنزلية البسيطة

فوائد ترتيب المنزل

- 1- يجعل المكان جميلا ومريحا
- 2- تجدي أغراضك بسهولة
- 3- يشعرك بالمسؤولية والاستقلال

عين ترى وعطاء يُجنى

عين ترى وعطاء يُجنى



مهارة تناول الطعام

آداب تناول الطعام

- 1- اغسلي يدك قبل الاكل
- 2- اجلسي بطريقة صحيحة
- 3- استخدم الملعقة أو الشوكة
- 4- تناولي الطعام بهدوء وامضغي جيدا
- 5- اشربي الماء بكميات كافية

فوائد تناول الطعام

- 1- يعطيك الطاقة والنشاط
- 2- يساعد على النمو والتركيز
- 3- يحافظ على صحتك

مدربة الورشة:
تهاني الجابري



مهارة الملابس

خطوات مهارة الملابس

- 1- اختاري الملابس المناسبة للمكان والوقت المناسب
- 2- تأكدي من نظافة ملابسك وترتيبها
- 3- ارتدي ملابسك بطريقة صحيحة
- 4- اغلقي الأزرار والسحاب
- 5- حافظي على ملابسك ولا تعبثي بها

فوائد مهارة الملابس

- 1- تمتلك مظهرا جيدا
- 2- تعبر عن نظافتك وشخصيتك
- 3- تعزز ثقتك بنفسك

ما تحقق من خلال التطبيق



زيادة الثقة
بالنفس



تنمية تحمل
المسؤولية



اكتساب عادات
يومية إيجابية



تحقيق
الاستقلالية



مهارة كي الملابس

خطوات كي الملابس

- 1- تأكدي من نظافة المكواة وسلامتها
- 2- افرزي الملابس حسب نوع القماش
- 3- اضبطي درجة الحرارة المناسبة
- 4- ابدئي بالقطع الصغيرة ثم الكبيرة
- 5- علقي الملابس بعد الكي أو اطويها جيدا
- 6- افصلي المكواه من الكهرباء بعد الإنتهاء

فوائد كي الملابس

- 1- تجعل ملابسك مرتبة وأنيقة
- 2- تطيل عمر الملابس
- 3- تزيد من شعورك بالنظام والترتيب والثقة

ما تحقق من خلال التطبيق



زيادة الثقة
بالنفس



تنمية تحمل
المسؤولية



اكتساب عادات
يومية إيجابية



تحقيق
الاستقلالية