مفهوم النظافة الشخصية لليافعين

هي مجموعة من الممارسات اليومية التي يلتزم بها اليافع للحفاظ على صحته الجسدية والنفسية.

تشمل النظافة الشخصية لليافعين:

- الاستحمام المنتظم.
- تنظيف الأسنان.
- غسل اليدين بشكل متكرر.
- تغيير الملابس الداخلية والجوارب يوميًا.
- استخدام مزيل العرق.

تمييز السلوك الصحي من غير الصحي:

- (✗) قضم الأظافر كطريقة للتعامل مع التوتر.
- (✗) استخدام مسحة قطنية لتنظيف الأذنين.
- (✗) تنظيف الأنف باستخدام الأصابع دون منديل صحي.
- (✓) غسل اليدين بعد استخدام الحمام.
- (✗) تغيير فرشاة الأسنان بعد مدة طويلة.
- (✗) الاستمرار في استخدام خيط الأسنان.
- (✗) تقشير الحبوب التي تظهر على الوجه يوميًا.
- (✗) عدم تنظيف الأدوات والأشياء المستخدمة يوميًا.

استنتاج:

من الضروري مراجعة السلوكات المتعلقة بالنظافة الشخصية؛ لتمييز العادات الصحية من غير الصحية، وتعزيز الصحة الجسدية والنفسية.