كيفية المحافظة على النظافة الشخصية لليافعين

تتطلب المحافظة على النظافة الشخصية الالتزام بعادات يومية، منها:

- الاستحمام المنتظم.
- تنظيف الأسنان بانتظام.
- غسل اليدين قبل الطعام وبعده.
- ارتداء الملابس النظيفة.
- استخدام مزيل العرق.
- قص الأظافر.
- تغيير الجوارب يوميًا.

وتسهم هذه العادات في الوقاية من الأمراض، وتحسين الراحة النفسية والمظهر الشخصي.

كيف نحافظ على نظافتنا الشخصية؟

- قص الأظافر بانتظام.
- قص وتصفيف الشعر.
- غسل اليدين قبل تناول الطعام.
- غسل الوجه والعينين بالماء والصابون.
- الاستحمام بصورة دورية.
- تنظيف الأسنان بعد الطعام وقبل النوم.

النظافة الشخصية ومراحل النمو:

تسهم النظافة الشخصية لدى الفتيان والفتيات في بناء صحة جسدية ونفسية متوازنة.

تزداد أهميتها مع التغيرات الجسدية والهرمونية في مرحلة البلوغ وما بعدها.

نشاط تطبيقي:

الربط بين إجراء النظافة الشخصية وفائدته:

- الاستحمام المنتظم ⟵ يساعد على إزالة العرق والأوساخ والبكتيريا.
- تنظيف الأسنان ⟵ يمنع تسوس الأسنان ورائحة الفم الكريهة.
- غسل اليدين ⟵ خط الدفاع الأول ضد الجراثيم.

- ارتداء الملابس النظيفة ⟵ يمنع تراكم البكتيريا والروائح الكريهة.
- استخدام مزيل العرق ⟵ يساعد على التخلص من رائحة العرق.
- قص الأظافر ⟵ يمنع تراكم الأوساخ تحتها.
- تغيير الجوارب يوميًا ⟵ يمنع تراكم العرق والروائح الكريهة.
- العناية بالبشرة ⟵ تحميها من الجفاف والالتهابات.
- العناية بالشعر ⟵ تجعله صحيًا ولامعًا.