

مسرد المفاهيم والمصطلحات

النظافة الشخصية لليافعين

النظافة الشخصية مجموعة من العادات والممارسات اليومية التي يقوم بها الفرد للحفاظ على صحة جسمه ونظافته والوقاية من الأمراض.

النظافة الشخصية لليافعين التزام اليافعين بسلوكيات صحية يومية، مثل الاستحمام وتنظيف الأسنان وغسل اليدين وارتداء الملابس النظيفة؛ للحفاظ على صحتهم الجسدية والنفسية، خاصة خلال مرحلة النمو والبلوغ.

مزبل العرق مستحضر يُستخدم للحد من رائحة العرق والحفاظ على الانتعاش والنظافة الشخصية.

العناية بالبشرة تنظيف وترطيب البشرة باستخدام مستحضرات مناسبة لنوعها؛ لحمايتها من الجفاف والالتهابات.

العناية بالشعر غسل الشعر وتنظيفه بانتظام باستخدام منتجات مناسبة للحفاظ على صحته ونظافته ولمعانه.

الصحة النفسية حالة من التوازن والراحة النفسية يشعر فيها الفرد بالثقة والاطمئنان، وتتأثر إيجابًا بالالتزام بالنظافة الشخصية.