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؛ للمحافظة على صحتهم الجسدية والنفسية، خاصة خلال مرحلة النمو والبلوغ.

مزيل 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.