

## إجابات أسئلة الدرس

### النظافة في مرحلة اليافعين

#### السؤال الأول:

وضح مفهوم مرحلة اليافعين.

مرحلة اليافعين: هي مرحلة عمرية تتوسط مرحلتَي الطفولة والرشد، وتتميز بالتغيرات السريعة في جميع جوانب نمو الفرد الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وتتسم هذه المرحلة بخصوصيتها وحاجة الفرد فيها إلى إرشادٍ وتوجيهٍ في مجالي الغذاء والنظافة؛ لينمو الفرد بشكلٍ طبيعي ويتمكن من ممارسة أنشطة حياته اليومية.

#### السؤال الثاني:

كيف تتعامل مع كلٍّ من المشكلات الآتية:

أ- رائحة العرق المزعجة:

الاستحمام بالماء الدافئ والصابون مرتين على الأقل أسبوعياً.

ب- تسوّس الأسنان:

الحرص على تنظيفها صباحاً ومساءً، وبعد كل وجبة، وقبل النوم، واستخدام خيط الأسنان، ومراجعة طبيب الأسنان.

ج- تشقق القدمين:

غسل القدمين يومياً بالماء والصابون، ووضع الكريم المطرّي؛ لمنع تشققهما، وقص أظافر القدمين بطريقةٍ صحيحةٍ، كما يجب الحرص على لبس الحذاء المناسب.

د- حبّ الشباب.

1. الاهتمام بنظافة الوجه وعدم العبث بالحبوب بأية وسيلة.

2. تناول الأغذية الصحية الغنية بالألياف كالخضراوات والفواكه.

3. الإقلال من الشوكولاته والمكسرات والأطعمة الدهنية والحارة والابتعاد عن

### المشروبات الغازية.

4. الإكثار من شرب الماء.
5. الإكثار من المشي والرياضة في الهواء الطلق؛ لزيادة نشاط الدورة الدموية.
6. استشارة أخصائي الأمراض الجلدية حال ظهور حبّ الشباب والالتزام بتعليماته، وتجنب استخدام أي مُستحضر دون وصفةٍ طبية.
7. تجنب الانسياق وراء الدعايات والإعلانات في الصحف والمجلات التي تروّج للمأكولات السريعة والمشروبات الغازية التي ترفع نسبة السكر والدهون في الجسم.

### السؤال الثالث:

علل كلاً من السلوكات الآتية:

- أ- عدم العبث بحبّ الشباب الذي يظهر على الجسم.  
لكي لا تترك آثاراً على الوجه، أو تحدث المضاعفات.
- ب- قصّ أظافر القدمين باستقامة.  
لأن ذلك قد يؤدي إلى نمو الأظافر تحت اللحم عند الأطراف.
- ج- تدليك فروة الرأس عند غسل الشعر.  
يُساعد تدليك فروة الرأس على تنشيط الدورة الدموية.
- د- عدم استخدام أداة لتنظيف الأنف:  
تجنب وضع أي أداة في الأنف؛ لأن ذلك ضار ومنقّر، وقد تدفع الأداة الشمع إلى الداخل.

### السؤال الرابع:

عدد أربعة من الأمور التي تُراعيها للمحافظة على أسنانك سليمة.

1. تنظيف الأسنان صباحاً ومساءً، وبعد كلّ وجبة طعام.
2. الحرص دائماً على تنظيف الأسنان جيداً قبل النوم.
3. استخدام خيط الأسنان مرة باليوم، حيث يُساعد الخيط على الوصول إلى البكتيريا المتمركزة في الأماكن التي تعجز فرشاة الأسنان عن الوصول إليها، لضمان إزالة بقايا الطعام من بين الأسنان.
4. مراجعة طبيب الأسنان بانتظام مرتين على الأقل في السنة.