

## 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.

تميز السلوك الصحي من غير الصحي:

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

**استنتاج:**

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