

## 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.