

## ثانياً: مهارات النظافة الشخصية



### تنظيف الجلد

طرق تنظيف الجلد:



- يتم تنظيف الجلد بالاستحمام بالماء الدافئ والصابون مرّتين على الأقل أسبوعياً.
- يُنظف الجلد من العرق والمواد الدهنية للتخلص من الرائحة.
- يعتمد عدد مرات الاستحمام على الأنشطة التي يقوم بها الفرد.

## تنظيف الشعر

طرق العناية بالشعر:



• غسله بالماء الدافىء مع رغوة الصابون أو الشامبو؛

• لإذابة الدهون وتنظيف الشعر.

• تدليك فروة الشعر لتنشيط الدورة الدموية.

• تمشيط الشعر.

• تهوية الشعر.

• تعريضه لأشعة الشمس.

طبيعة الشعر (أنواعه):

• الشعر الدهني.

• الشعر العادي.

• الشعر الجاف.

## تنظيف الأنف والأذنين

## طرق تنظيف الأنف والأذنين:



- ينظف الأنف بالماء أو بمنديلٍ نظيفٍ، ولا يوضع الأصبع في الأنف، لأن ذلك منقّر، ولا يُنظف بأداة؛ لأن ذلك ضار.
- تنظيف الأذن بمنديلٍ قماشٍ فقط.

## تنظيف الفم والأسنان

### وظائف الأسنان في الجسم:

- تساعد على مضغ الطعام وتيسير هضمه.
- لها دورٌ مهمٌ في سلامة النطق.
- الأسنان مظهر الوجه.

## طرق العناية بالأسنان:



- تنظيف الأسنان صباحاً ومساءً.
- تنظيف الأسنان بعد كل وجبة.
- تنظيف الأسنان قبل النوم.
- تنظيف الأسنان بالخيط مرّة في اليوم، فالخيط يصل إلى أماكن تعجز فرشاة الأسنان عن الوصول إليها.
- مراجعة الطبيب مرّتين على الأقل في السنة.

## تنظيف اليدين والقدمين

### طرق تنظيف اليدين والقدمين:

- غسلها بالماء والصابون.
- استخدام كريمات مناسبة وخاصة في حال تشققهما.
- تقليم أظافر اليدين والقدمين باستمرار.
- تجنب قصّ أظافر القدمين عند الزاويتين.
- قص الأظافر بطريقة مستقيمة؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى نمو الإظفر تحت اللحم.