

إجابات أسئلة درس النظافة في مرحلة اليافعين

1- اوضح مفهوم مرحلة اليافعين.

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

2- كيف تتعامل مع كل من المشكلات الآتية :

أ- رائحة العرق المزعجة .

بالاستحمام بالماء الدافئ والصابون مرتين على الأقل أسبوعياً.

ب- تسوس 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 المطري؛ لمنع تشققهما، وقص أظافر القدمين بطريقة صحيحة، كما يجب الحرص على لبس الحذاء المناسب.

د- حب الشباب .

- الاهتمام بنظافة الوجه وعدم العبث بالحبوب بأية وسيلة.

- تناول الأغذية الصحية الغنية بالألياف كالخضراوات والفواكه والإقلال من الشوكولاتة والمكسرات والأطعمة الدهنية والحارة والابتعاد عن المشروبات الغازية.

- الإكثار من شرب الماء.

- الإكثار من المشي والرياضة في الهواء الطلق؛ لزيادة نشاط الدورة الدموية.

- استشارة أخصائي في الأمراض الجلدية حال ظهور حب الشباب والالتزام بتعليماته،

وتجنب استخدام أي مستحضر دون وصفة طبية.

- تجنب الانسياق وراء الدعايات والإعلانات في الصحف والمجلات الأصناف التي تروج

لبعض أصناف الأطعمة والمأكولات السريعة والمشروبات الغازية التي ترفع من نسبة

السكر والدهون في الجسم.

3- علل كلا من السلوكات الآتية :

أ- عدم العبث بحب الشباب الذي يظهر على الجسم .

الإجابة: لكي لا يترك أثراً على الوجه أو تحدث المضاعفات.

ب- قص أظافر القدمين باستقامة .

الإجابة: لأن ذلك قد يؤدي إلى نمو الأظفر تحت اللحم عند الأطراف.

ج- تدليك فروة الرأس عند الاستحمام .

الإجابة: يساعد التدليك فروة الرأس على تنشيط الدورة الدموية.

د- عدم استخدام أي أداة لتنظيف الأنف .

الإجابة: تجنب وضع أي أداة في الأنف لأن هذا ضار ومنفر، وقد تدفع الأداة الشمع إلى الداخل.

4- عدد أربعة من الأمور التي تراعيها للمحافظة على أسنانك سليمة .

1- تنظيف الأسنان صباحا ومساء، وبعد كل وجبة طعام.

2- الحرص دائما على تنظيف الأسنان جيدا قبل النوم.

3- استخدام خيط الأسنان مرة باليوم، حيث يساعد الخيط على الوصول إلى البكتيريا

المتراكمة في الأماكن

التي تعجز فرشاة الأسنان عن الوصول إليها، لضمان إزالة بقايا الطعام من بين الأسنان.

4- كما يجب مراجعة طبيب الأسنان بانتظام مرتين على الأقل في السنة.