



العناية الشخصية

طحتك بين يديك

- مرحباً يا أصحاب!

... هاه!... ولكن إلى أين اختفى الجميع؟

لماذا يتهربون مني؟

هل تريد أن تكتشف سرّ التواصل مع
محيطك؟

صحتي بالذنبيا!!



الشباب
والحياة الصحية

الصحة الجسدية والجنسية



جميع الحقوق محفوظة لورشة الموارد العربية ٢٠٠٥



راجع
التوضيحات
في الصفحة ٩



النظافة الشخصية من ضرورات الصّفة الإجتماعية للإنسان التي
تؤمّن له مظهراً يُشعره بالثقة وقدرةً على التواصل مع محيطه كما
تحميه من عدد كبير من الأمراض.

٨ العناية الشخصية

باب الحياة الصحيّة

الباب الأول: البلوغ

- الكتيّب ١: البلوغ لدى الفتى
- الكتيّب ٢: البلوغ لدى الفتاة
- الكتيّب ٣: العادة السرية
- الكتيّب ٤: الدورة الشهرية

الباب الثاني: الإنجاب والجنس

- الكتيّب ٥: غشاء البكارة
- الكتيّب ٦: الحمل والولادة والعقم والإجهاض وتنظيم الأسرة
- الكتيّب ٧: الأمراض المنقولة جنسياً

الباب الثالث: الحياة الصحيّة

الكتيّب ٨: العناية الشخصية

- الكتيّب ٩: التغذية
- الكتيّب ١٠: حبّ الشباب
- الكتيّب ١١: التدخين
- الكتيّب ١٢: الرياضة
- الكتيّب ١٣: الإدمان (المخدرات والكحول والأدوية)



أبو نقطة



ساره



عامر



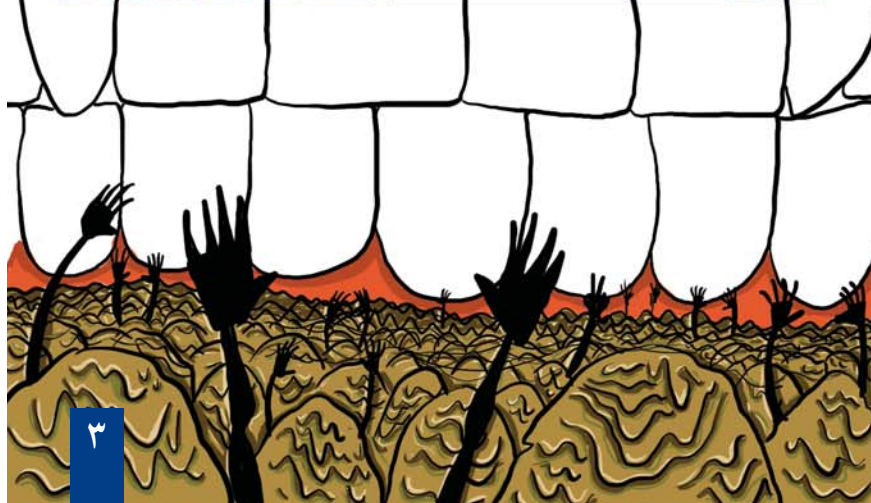
طارق



نور

توضيح: اقرأ أيضاً

■ إنّ تمشيط الشعر بفرشاة ثلاث أو أربع مرات في اليوم يُحرِّك الدورة الدموية في فروة الرأس.



العناية بالشعر

■ الشعر الصحي يمنح الإنسان مظهراً أنيقاً. والمحافظة على نظافته سهلة: يكفي غسل الشعر مرة أو أكثر في الأسبوع بحسب طبيعة الشعر (الشعر الدهني مثلاً يحتاج إلى أكثر من غسلة واحدة في الأسبوع).

■ يُفضّل غسل الشعر بالماء جيّداً للتخلّص من الصابون أو “الشامبو” وذلك لتجنّب القشرة، ثم تنشيفه.





■ لا يوجد معجون أسنان يُحدث المعجزات لكن من المهم استخدام معجون لا يؤدي اللثة ويمكن الإكتفاء بمزيج من البيكربونات مع الملح.

■ إنَّ عدم العناية بالفم والأسنان يُسبب رائحة فم كريهة نتيجة تسوس الأسنان أو التهابات في النيرة. كما أن التدخين* يسبب هذه الرائحة أيضاً.

اقرأ أيضاً

التدخين :: الكتيب رقم ١١



العناية بالأسنان

■ من المهم تنظيف الأسنان مرتين يومياً على الأقل مع غسل الفم جيداً بعد تناول الوجبات، خاصة قبل الإيواء إلى الفراش، فالبكتيريا التي تُسبب تسوس الأسنان تتكاثر في الفم خلال الليل.

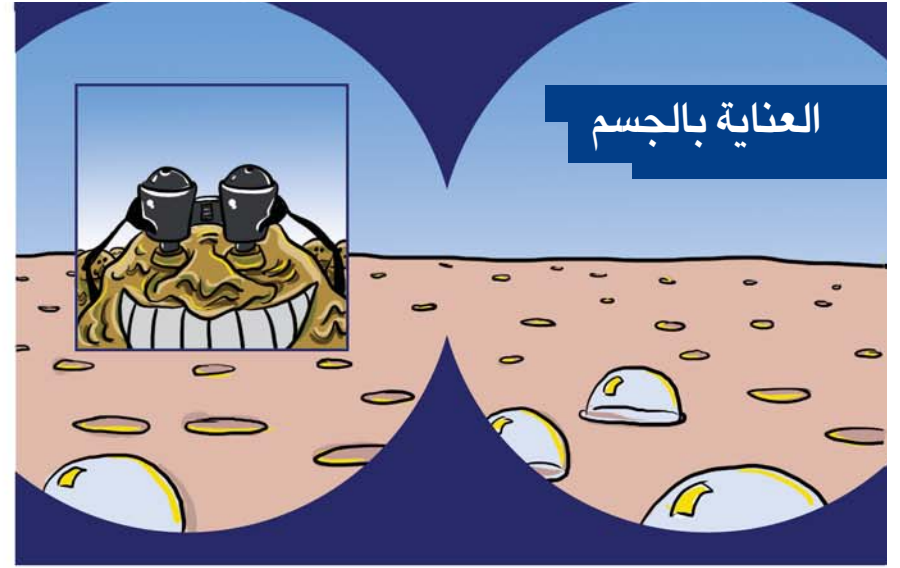
■ إنَّ تنظيف الأسنان بفرشاة تعمل على الكهرباء قد يؤدي إلى نتيجة مماثلة في حال استخدام الفرشاة العادية على الشكل التالي:
تحريك الفرشاة من الأعلى إلى الأسفل في الأسنان العليا ومن الأسفل إلى الأعلى بالنسبة للأسنان السفلية. عند الإنتهاء، من المهم تنظيف الفرشاة وتركها تنشف.

■ يُعتبر استعمال فرشاة الأسنان العادية مرتين يومياً أحد الوسائل البسيطة لممارسة الرياضة!

■ إنَّ استخدام خيط التنظيف يؤكد إزالة بقايا الأكل من بين الأسنان.



- للتخلص من الرائحة يجب الإستحمام بالصابون والماء لضمان نظافة الجسم، خاصة تحت الإبطين ومنطقة الأعضاء التناسلية والأذنين والأنف والفم والمؤخرة بشكل يومي.
- استعمال مزيل الرائحة (deodorant) (وليس مانع العرق) تحت الإبطين يساعد على التخفيف من رائحة العرق.
- يجب تنشيف الجسم جيداً بعد الإستحمام لضمان عدم نمو الطفيليات. ①
- يُفضّل عدم تشارك المناشف والصابون، كما أنّ تغيير الملابس الداخلية عند كل استحمام يساعد على الحفاظ على النظافة الشخصية.



العناية بالجسم

إن التعرّق عملية طبيعية. يستخدم الإنسان تبخّر العرق وسيلةً للحفاظ على برودة الجسم. كما يتعرّق الإنسان أيضاً نتيجة التوتر أو العواطف. يتسبب التعرّق بإصدار رائحة مزعجة ينتجها نوع خاص من الغدد الموجودة تحت الإبطين وحول الحلمتين وحول العضو الذكري وفتحة الشرج. وينتج عن عمل غدد أخرى منتشرة على كامل الجسم بما فيها اليدين والوجه. في العادة تبدأ هذه الغدد بالعمل عند البلوغ.*



اقرأ أيضاً

- البلوغ لدى الفتى :: الكتيب رقم ١
- البلوغ لدى الفتاة :: الكتيب رقم ٢



توضيح

- 1 الطفيليات: كائنات صغيرة جداً لا يمكن أن تنمو الا على حساب كائنات أخرى تؤمن لها الغذاء والبيئة الملائمة للتكاثر في جسم الإنسان. تسبب الطفيليات أنواع معينة من الإلتهابات.
- 2 الجراثيم: كائنات صغيرة جداً يمكن أن تنمو وتتكاثر في الجسم وتسبب بعض الأمراض الإلتهابية.
- 3 الفطريات: التهاب مهلي يرافقه سيلان أبيض لزج مع حكة وحرقة. هذا النوع من الإلتهاب شائع الحصول أثناء الحمل وأثناء تناول المضادات الحيوية.

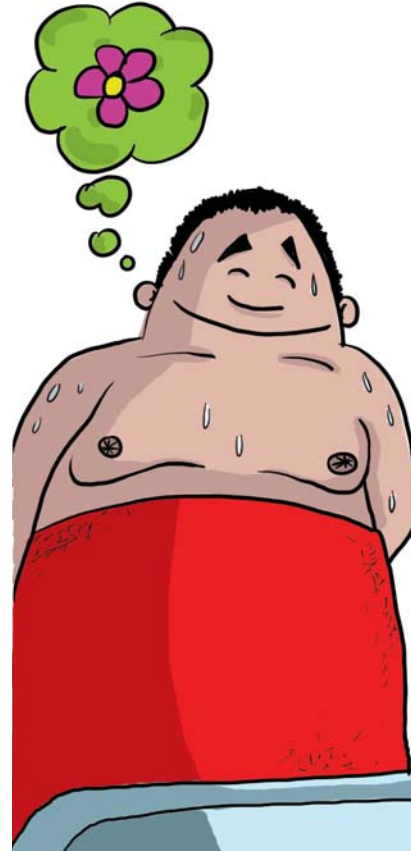
توضيحات إضافية في " المرجع "

العناية باليدين

- يجب غسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل وبعد تناول الطعام أو دخول الحمام لتجنب نقل الجراثيم. 1
- الأظافر القصيرة تساهم في عدم انتقال الجراثيم.

العناية بالقدمين

- إن اختيار أحذية تناسب قياس القدم ولبس الجوارب القطنية يساعدان على المحافظة على قدمين سليمتين وعلى منع ظهور مسامير في الأصابع.
- من المهم غسل وتنشيف الرُجلين جيداً لمنع تكوّن الفطريات. 2
- عند الاستحمام يمكن فرك القدمين بليف أم حجر خاص أو آلة خاصة لقشط الجلد الميت عنهما.



مساهمات إعداد المواضيع

إعداد: نزار رّمال. إعداد ومراجعة المادة العلمية: د. غسان عيسى، د. مجدي حلمي، زينب غصن ونزار رّمال. تحرير المادة العلمية: د. غسان عيسى ونزار رّمال. تحرير نهائي: غانم بيببي ود. غسان عيسى ونزار رّمال. صياغة لغوية: تالين سلّوم وغانم بيببي. رأي استشاري: غانم بيببي، غسان عيسى، نزار رّمال، رانية الساحلي، منى خالد، ندى الاغر، ريما معوض، شذى عودة. مساهمات الشباب: لبنان (أجيال، مركز الاطفال والفتوة، النجدة الشعبية، بيروت للتنمية الاجتماعية)، فلسطين (مركز المرأة للارشاد القانوني والاجتماعي)، مصر (جمعية الصعيد، كاريتاس وسلامة موسى).