

### النظافة الشخصية: النظافة جميلة!

في مجتمعنا ، قبل التعرف علينا ، يكون الناس رأياً عنا بناءً على كيفية تقديمنا لأنفسنا وشكلنا. لذلك من المهم أن تكون نظيفاً ومرتباً ، ليس فقط كبالغين ولكن أيضاً كأطفال.

نعني بالنظافة الشخصية تنظيف الجسم وتنظيف الملابس.

**تنظيف الجسم:** كم مرة يجب فعله في اليوم ...

- **غسل اليدين؟** مرات عديدة! قبل الجلوس على الطاولة ، بعد الذهاب إلى الحمام ، عند العودة إلى المنزل ، عندما تلمس شيئاً متسخاً ... نغسل أيدينا بالصابون!
- **تنظيف الأسنان؟** ثلاث مرات على الأقل في اليوم: بعد الإفطار ، بعد الغداء و بعد العشاء. ينظف بمعجون الأسنان و يتعين على الأب/الأم التحقق مما إذا كان الطفل ينظف أسنانه بشكل صحيح. حتى سن 4/5 أنه الأب أو الأم من يمسك فرشاة الأسنان بيده لأن الطفل لا يستطيع غسلها بشكل صحيح ؛
- **غسل الوجه؟** مرتين على الأقل: في الصباح عند الاستيقاظ و في المساء عند الذهاب للنوم. إذا كان الوجه متسخاً بعد الأكل أو اللعب ، فعليه غسله على أي حال!
- **استعمال المراوض؟** من المهم جداً غسل الأعضاء التناسلية و المؤخرة. مرة واحدة على الأقل يومياً قبل النوم و أيضاً عند التبرز.
- **الاستحمام أو الحمام؟** على الأقل يوم نعم و يوم لا. إذا كان متسخاً بعد اللعب ، فليستحم مرة أخرى.

انتباه! يجب غسل اليدين جيداً. يستغرق الأمر دقيقة على الأقل لغسل اليدين و فركها جيداً بالصابون في جميع الأوضاع: فوق و تحت الأصابع و الإبهام و شطفها جيداً ثم تجفيفها.

**تنظيف الملابس:** كم مرة تحتاج للتغيير ...

- **الجوارب والملابس الداخلية:** كل يوم.
- **قميص داخلي:** مرتين في الأسبوع لأنه لا يتسخ مع الخارج (و لكن إذا كان يعرق كثيراً ، فيجب تغييره) ؛
- **قميص ، بنطلون و سترة من النوع الثقيل:** كل يومين ، ما لم تتسخ بشدة و الا يجب تغييرها كل يوم ؛

ليست هناك حاجة لكي الملابس! من الأفضل غسلها مرة أخرى عوض كبتها.

### كيف يلبس الأطفال؟

يركض الأطفال كثيراً و الفصول الدراسية حارة جداً ، لذلك يعرق الأطفال! لكي يكونوا مرتاحين ، يجب أن يرتدوا ملابس خفيفة و على شكل طبقات ، حتى يتمكنوا من خلع/وضع ملابسهم إذا كانوا يشعرون بجو ساخن/ بارد.

إذا كان الطفل يشعر بشدة الحرارة فإنه يشعر بعدم الراحة و يصبح عصبياً وربما يعزل نفسه عن الآخرين!