

## التغيرات الجسدية في مرحلة اليافعين

- زيادة الطول والوزن
- نمو الكتلة العضلية والعظمية
- زيادة الكتلة الدهنية عند الإناث
- نشاط الغدد العرقية والدهنية
- اكتمال نمو الأسنان الدائمة

### السلوكات الصحية والنظافة الشخصية:

- الاستحمام اليومي
- استخدام مزيل رائحة العرق
- تنظيف الأسنان والفم
- تبديل الملابس الداخلية والجوارب
- العناية بالشعر
- غسل اليدين
- العناية بالبشرة
- تقليم الأظافر
- إزالة الشعر
- عدم مشاركة أدوات النظافة