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.