

Klasa V

WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE (grupa chłopców)

Witajcie ! ☺

Temat :Dbam o higienę

Dzisiaj poszerzymy wiadomości na temat higieny. O higienie wiecie już sporo, jednak czas dojrzewania łączy się z wieloma zmianami dotyczącymi fizjologii ciała, a co za tym idzie z większymi wymaganiami dotyczącymi higieny.

1. Higiena okresu dojrzewania dotyczy:

- wzmożonej potliwości
- kłopotów z cerą
- szybkiego przetłuszczania się włosów
- pielęgnacji paznokci

Kilka wskazówek:

- Codziennie trzeba brać prysznic, a w przypadku uprawiania sportu trzeba się wykąpać również po treningu. Pamiętajcie aby używać zawsze swojego ręcznika. Wybierajcie łagodne środki myjące, które nie podrażniają skóry.

Warto zaopatrzyć się w dezodoranty czy antyperspiranty do stosowania pod pachami oraz na stopach. Zawarte w nich związki redukują nieprzyjemny zapach. Pamiętajcie jednak aby wieczorem dokładnie zmyć je ze skóry. Skóra musi w nocy swobodnie oddychać , a pozostawienie ich na noc może spowodować zatkanie porów i powstanie podrażnień.

- Należy codziennie zmieniać bieliznę, skarpety (skarpety także po treningu) oraz koszulkę. Trzeba pamiętać, że zbyt obcisła bielizna nie jest wskazana. Najlepiej nosić wygodną bieliznę wykonaną z bawełniany.

- Zdarza się ,że chłopcy w wieku dorastania często bezskutecznie walczą z trądzikiem młodzieńczym. Aby zaradzić temu problemowi należy stosować specjalne kosmetyki przeznaczone do cery trądzikowej dla chłopców oraz zdrowo się odżywiać. Jeśli to nie pomaga można umówić wizytę u kosmetyczki lub lekarza dermatologa.

- Z uwagi na intensywną pracę gruczołów łojowych, włosy chłopców w wieku dorastania często mają tendencję do przetłuszczania się. Włosy można myć codziennie, pamiętając jednak o używaniu delikatnego szamponu, który nie podrażnia skóry głowy.

- Paznokcie to „wizytówka” , pamiętajcie aby były czyste, krótkie. Nie zapominajcie o higienie jamy ustnej.

Pamiętaj! Trzeba dbać o higienę osobistą, ponieważ wpływa ona nie tylko na zdrowie fizyczne, ale również poprawia samopoczucie i podnosi samoocenę.

2. Zapisz w zeszycie temat: **Dbam o higienę** . Pod tematem zapisz przedmioty służące do utrzymania czystości ciała i Twoje ulubione kosmetyki ☺

3. Sprawdź się: <https://wordwall.net/pl/resource/913655/higiena-okresu-dojrzewania>

Miłego dnia !