Klasa V

WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE (grupa dziewcząt)

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
- higieny intymnej

2.Zapoznaj się z prezentacją https://slideplayer.pl/slide/2631842/

Jeszcze kilka wskazówek:
Prysznic to najlepszy sposób, aby pozbyć się wszelkich zanieczyszczeń z naszego ciała nazbieranych w ciągu dnia. Pomaga również w poprawie samopoczucia oraz sprawia, że ładnie pachniemy. 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. 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. Żeby uniknąć nieprzyjemnego zapachu, trzeba wybierać ubrania z naturalnych tkanin − najlepiej bawełniane, które pozwalają skórze oddychać − dzięki temu mniej się będziecie pocić. Codziennie także należy zmieniać bieliznę. Jeśli pojawią się problemy ze skórą trądzikową to warto zaopatrzyć się w kosmetyki dla cery trądzikowej. Jest ich szeroki wybór, z pewnością znajdziecie coś dla siebie. Jeśli to nie pomaga można umówić się na wizytę u kosmetyczki lub lekarza dermatologa. Zwiększone widzialnie sebum oznacza także czasem przetłuszczające się włosy. Myjcie włosy nie rzadziej niż raz w tygodniu. Jeśli wystąpi problem z szybkim przetłuszczaniem się włosów możecie robić to częściej w zależności od kondycji włosów. Zadbajcie szczególnie o higienę intymną.
Do mycia używajcie łagodnych, przebadanych dermatologicznie środków. Pamiętajcie o prawidłowym myciu zębów jak również o pielęgnacji paznokci. Warto zaopatrzyć się także w dobry pilnik.

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

4. Sprawdź się: https://wordwall.net/pl/resource/913655/higiena-okresu-dojrzewania

Miłego dnia ! ☺