



## Temat: Mój styl to zdrowie.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie to stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego. By rozszyfrować tę definicję, zerknijmy do tabelki. Co świadczy o tym, że jesteśmy zdrowi fizycznie, psychicznie i społecznie?

Zdrowie fizyczne	Zdrowie psychiczne	Zdrowie społeczne
to m.in. sprawność fizyczna, dobry sen, brak kłopotów z odżywianiem, brak dolegliwości bólowych, nie zażywanie leków	to m.in. rozumienie własnych emocji i uczuć, poczucie własnej wartości i radość z życia, radzenie sobie ze stresem, dobre relacje z innymi osobami: rodzicami, rówieśnikami, nauczycielami	to m.in. umiejętność zawierania i podtrzymywania przyjaźni, poczucie przynależności do różnych wspólnot, wspólne spędzanie czasu z innymi ludźmi, pomaganie potrzebującym, bycie sobą

Nie jest tajemnicą, że nastolatki stają coraz częściej przed lustrem. Dlaczego? Dziewczęta chciałyby mieć idealną figurę i nienagannie gładką cerę, by dorównać modelkom z licznych reklam. A tymczasem zauważyłyście pewnie, że Wasze włosy teraz częściej się przetłuszczają, pot ma ostrzejszy zapach, a na twarzy pojawiają się pryszcze. Wszystkiemu winna wzmozżona przemiana materii i związany z nią łojotok. Pory skóry mają skłonność do zatykania się. Wydzielina gruczołów łojowych nie może wydostać się na zewnątrz, twardnieje i tak powstają wszelkie wypryski. Niestety, trzeba będzie je tolerować przez kilka lat. Jeśli już musicie usunąć dokuczający pryszczyk, zróbcie to jedynie czystymi rękami. Miejsce „operacji” przetrzyjcie spirytusem salicylowym. W przeciwnym razie rozsiejecie trądzik po całej twarzy i możecie zafundować sobie blizny. Trądzik to prawdziwa zmora nastolatków, bo pryszcze nikomu nie dodają urody. Na szczęście da się temu zaradzić. Czasem pomagają napary ziołowe wypijane na czczo. Istnieją także specjalne linie kosmetyków dla młodzieży, mające działanie przeciwtrądzikowe. Do leczenia trądziku stosuje się preparaty powodujące złuszczenie naskórki, np. kwas salicylowy zawarty w spirytusie salicylowym, a także miejscowo działające specyfiki przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. Pamiętajcie, aby stosując dany preparat, zawsze zapoznać się z załączoną ulotką. Jeśli macie wątpliwości, zasięgnijcie rady kosmetyczki lub dermatologa, ale jeszcze wcześniej porozmawiajcie na ten temat z rodzicami.

Bardzo ważne w życiu jest pokochanie samego siebie (to nie egoizm!). Wiąże się z tym akceptowanie swojego wyglądu. Jeśli patrzysz do lustra i nie podoba ci się ten ktoś po drugiej stronie, obmyśl plan działania:

- pokonanie pryszczy,
- wizyta u fryzjera,
- uprawianie sportu.

W okresie dojrzewania bardziej się pocimy. Gruczołów potowych mamy miliony. Znajdują się one prawie na każdym centymetrze kwadratowym skóry. Wydzielając pot, chronią nas od przegrzania. Jednak to nie pot wydziela przykrą woń. To bakterie, żyjące na skórze, rozkładają pot i są źródłem nieprzyjemnego zapachu. Firmy kosmetyczne prześcigają się w reklamowaniu antyperspirantów. Nie dajmy się zwariować. Wystarczy pamiętać o codziennej kąpieli całego ciała z użyciem mydła lub płynu do kąpieli. Każdego ranka zakładaj czystą bieliznę. Jeśli masz skłonność do pocenia się, używaj bielizny z czystej bawełny, która jest bardziej przewiewna. Gdy krępuje Cię obfite pocenie się pod pachami, sięgnij po dezodorant lub antyperspirant, który hamuje wydzielanie potu. Produkty te występują w postaci sprejów, sztyftów, żeli czy kremów. Do wyboru, do koloru. Jednak przy całym szacunku dla przemysłu kosmetycznego warto nadmienić, że różne są opinie lekarzy na

temat tych specyfików. (Uwaga! Po ich zastosowaniu nie można się opalać). Ciekawostka: czy wiesz, że wypicie naparu z szalwii hamuje potliwość i na pewno nie zaszkodzi? A przede wszystkim warto zaprzyjaźnić się z wodą i mydłem, ponieważ domaga się tego całe ciało. Dopiero potem można sięgnąć po dezodorant. Kto ominię ten pierwszy etap, temu żaden kosmetyk nie pomoże.

W okresie dojrzewania aktywizują się także gruczoły łojowe głowy i włosy szybciej się przetłuszczają. Jaką wojnę można temu wypowiedzieć? Przede wszystkim zachować maksymalną higienę, dlatego też częste mycie głowy nie jest przesadą. Kto mieszka w dużym mieście, ten wie, ile pyłu osadza się na włosach i twarzy. Trzeba dodać jeszcze rzecz oczywistą – zawsze myjemy ręce po przyjeździe do domu.

Nawet jeśli włosy się przetłuszczają, na twarzy „zakwitają” pryszcze, a skóra nie zawsze pachnie różami, warto nauczyć się akceptować swoje ciało, bez względu na to, czy pasuje do kanonów obowiązującej mody. Jeśli ktoś polubi własny wygląd, inni też go polubią.



## Ćwiczenie. Higiena, higiena

Człowiek zadbany budzi większe zaufanie. Na kartce lub na swoim komputerze wstaw 17 punktów, przy których odpowiadając TAK, postawisz „+”. Dokonaj podsumowania i odczytaj wynik.

	TAK	NIE
1. Higiena osobista w istotny sposób wpływa na moje zdrowie.		
2. Bieliznę osobistą zmieniam codziennie.		
3. Ograniczam noszenie odzieży z tworzyw sztucznych.		
4. Odzież zewnętrzną powinno się prać często (przynajmniej raz w tygodniu lub co kilka dni).		
5. Unikam stosowania dezodorantów, kremów i innych kosmetyków na nieumytą skórę.		
6. Dezodorantów przeciwpotowych (antyperspirantów) nie używam zbyt często, szczególnie wtedy, gdy się opalam, ponieważ blokują ujścia gruczołów potowych na skórze.		
7. Codziennie myję całe ciało.		
8. Przetłuszczające się włosy myję często.		
9. Z uwagi na dużą potliwość stóp, skarpetki zmieniam nawet 2 razy dziennie.		
10. Usuwania zaskórniaków (tzw. wągrów) dokonuję tylko w higienicznych warunkach.		
11. Gdy pojawi się więcej wyprysków, pomyślę o lekarzu dermatologu.		
12. Zęby myję minimum dwa razy dziennie, a nawet po każdym posiłku.		
13. Na profilaktyczną wizytę u lekarza stomatologa decyduję się przynajmniej dwa razy w roku.		
14. Po wyjściu z toalety i przed posiłkami zawsze myję ręce.		
15. Ograniczam jedzenie chipsów i hamburgerów.		
16. Nie kupuję słodkich napojów, ponieważ mogą spowodować próchnicę zębów.		
17. Unikam ostrych przypraw i nadmiaru czekolady (ze względu na wypryski).		
Razem:		

15–17 TAK: Tak trzymać, jesteś w porządku. Twój organizm ci się odwdzięczy.

11–14 TAK: Ludzie wprawdzie nie uciekają, gdy nadchodzisz, ale bywa, że kłania ci się mydło...  
Zadbaj o siebie.

0–10 TAK: Ojej! Nie jest dobrze. Organizm może się zbuntować, nie mówiąc już o otoczeniu.  
Mobilizacja konieczna. Twoja młodość będzie atrakcyjniejsza, jeśli będziesz pamiętać o higienie.