

## Temat: Mycie się, mycie rąk, kąpiel i prysznic- dbamy o higienę osobistą. (14.05.2020r)

### Witajcie,

Dzisiaj porozmawiamy o czymś, co by się wydawało: **OCZYWISTE!!! POROZMAWIAMY O DBANIU O HIGIENĘ OSOBISTĄ**- zawsze i wszędzie.

Dobrze wiemy ( a w dzisiejszych czasach- szczególnie), że powinniśmy często myć ręce.

Kiedy myjemy ręce? Otóż, przypomnijmy sobie:

- przed i po jedzeniu;
- kiedy wrócimy z dworu (spacer, zakupy, szkoła, odwiedziny ...);
- po wyjściu z toalety;
- przed przygotowaniem i podaniem posiłku;
- po chwytaniu pieniędzy oraz jajek.

Krótko mówiąc- **RĘCE MYJEMY W CIAGU DNIA BARDZO CZĘSTO!!!**

Dlaczego o tym mówimy?

Ponieważ przed sytuacją, która mamy obecnie w Polsce (pandemia) ręce po wyjściu z toalety myło: ok.70% kobiet i 40% mężczyzn!!! Czyli bardzo mało.

## Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



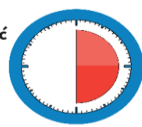
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



Inną rzeczą jest dbanie o całe ciało. Jak często powinniśmy brać **prysznic czy kąpiel**?

Zalecane jest raz dziennie wieczorem. Zastanówmy się czy stosujemy się do takich zaleceń, aby zmywać z ciała po całym dniu: pot, kurz, bród? Jeżeli nie, to zastanówmy się czy nie powinniśmy zmienić codzienne nawyki☺

Zaprezentuję Wam jak powinny o siebie dbać dziewczyny (przez całe życie, ale zaczynamy w okresie dojrzewania) i jak powinni dbać chłopcy. Jesteście w takim wieku, że okres dojrzewania jeszcze u Was się nie zakończył (albo zakończył się niedawno).

Myślę, że jeżeli nauczycie się dbać o siebie teraz- to będziecie dbać przez całe życie☺

### **DOBRE RADY DLA DZIEWCZYNEK☺**

## **26. JAK DBAĆ O HIGIENĘ W OKRESIE DOJRZEWANIA?**

**W OKRESIE DOJRZEWANIA KAŻDA DZIEWCZYNA**

**POWINNA DBAĆ O HIGIENĘ. DBAĆ O HIGIENĘ**

**TO ZNACZY DBAĆ O TO, ŻEBY CIAŁO BYŁO CZYSTE**

**I ŁADNIE PACHNIAŁO**



**W OKRESIE DOJRZEWANIA CIAŁO DZIEWCZYNY POCI**

**SIĘ BARDZIEJ, NIŻ KIEDY BYŁA MAŁĄ DZIEWCZYNKĄ.**

**Z TEGO POWODU CIAŁO MA MOCNY ZAPACH**



**DZIEWCZYNA POWINNA MYĆ CAŁE SWOJE CIAŁO**

**CODZIENNIE. NIEKTÓRE DZIEWCZYNY MYJĄ CAŁE CIAŁO**

**ALBO BIORĄ PRYSZNIC RANO I WIECZOREM**



W OKRESIE DOJRZEWANIA DZIEWCZYNA POWINNA

ZACZĄĆ UŻYWAĆ DEZODORANTU POD PACHY.

SĄ DEZODORANTY KULKOWE



W SZTYFCIE



ALBO Z ROZPYLACZEM



. NIEKTÓRE

DZIEWCZYNY UŻYWAJĄ TEŻ PERFUM



DZIEWCZYNA POWINNA CODZIENNIE ZAKŁADAĆ

CZYSTĄ BIELIZNĘ. BIELIZNA TO MAJTKI



STANIK



, KOSZULKA



SKARPETKI



I RAJSTOPY



W OKRESIE DOJRZEWANIA WŁOSY DZIEWCZYNY

PRZETŁUSZCZAJĄ SIĘ. JEŚLI WŁOSY SĄ TŁUSTE,

TO WYGLĄDAJĄ ŹLE.

DZIEWCZYNA POWINNA MYĆ WŁOSY ZAWSZE,

GDY SĄ TŁUSTE



DOBRZE JEST DBAĆ O HIGIENĘ



JEŚLI DZIEWCZYNA JEST CZYSTA I ŁADNIE PACHNIE,

CZUJE SIĘ LEPIEJ.

## 22. JAK DBAĆ O HIGIENĘ W OKRESIE DOJRZEWANIA?

W OKRESIE DOJRZEWANIA KAŻDY CHŁOPAK POWINIEN  
DBAĆ O HIGIENĘ. DBAĆ O HIGIENĘ TO ZNACZY DBAĆ  
O TO, ŻEBY CIAŁO BYŁO CZYSTE I ŁADNIE PACHNIAŁO



W OKRESIE DOJRZEWANIA CIAŁO CHŁOPAKA POCI SIĘ  
BARDZIEJ, NIŻ KIEDY BYŁ MAŁYM CHŁOPCEM. Z TEGO  
POWODU CIAŁO MA MOCNY, A CZASAMI NIEMIŁY

ZAPACH



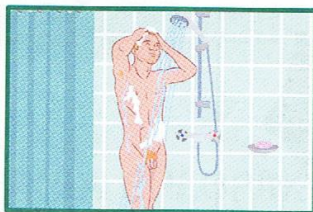
. CHŁOPAK POWINIEN MYĆ

CAŁE SVOJE CIAŁO CODZIENNIE. NIEKTÓRZY

CHŁOPCY MYJĄ CAŁE CIAŁO ALBO BIORĄ PRYSZNIC

---

RANO I WIECZOREM



W OKRESIE DOJRZEWANIA CHŁOPAK POWINIEN

ZACZAĆ UŻYWAĆ DEZODORANTU POD PACHY.

SĄ DEZODORANTY W KULCE



W SZTYFCIE



ALBO Z ROZPYLACZEM



. STARSI CHŁOPCY UŻYWAJĄ TEŻ PERFUM

ALBO WODY PO GOLENIU



CHŁOPAK POWINIEN CODZIENNIE ZAKŁADAĆ CZYSTĄ

BIELIZNĘ. BIELIZNA TO SLIPKI



ALBO BOKSERKI



, KOSZULKA



I SKARPETKI

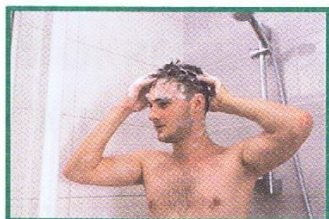


W OKRESIE DOJRZEWANIA WŁOSY CHŁOPAKA

PRZETŁUSZCZAJĄ SIĘ. JEŚLI WŁOSY SĄ TŁUSTE,

TO WYGLĄDAJĄ ŹŁE. CHŁOPAK POWINIEN

MYĆ WŁOSY ZAWSZE, GDY SĄ TŁUSTE



DOBRZE JEST DBAĆ O HIGIENĘ



JEŚLI CHŁOPAK JEST CZYSTY I ŁADNIE PACHNIE,

CZUJE SIĘ LEPIEJ.

---





