

MOJA HIGIENA

Dojrzewanie to czas w życiu człowieka, w którym ciało dziecka zmienia się w ciało osoby dorosłej. I choć zmiany te są zupełnie naturalne, niektóre z nich mogą być prawdziwym źródłem niepokoju dla nastolatków.

Skóra i włosy zaczynają się przetłuszczać. Każdego dnia pojawiają się nowe włosy rosnące w różnych miejscach ciała.

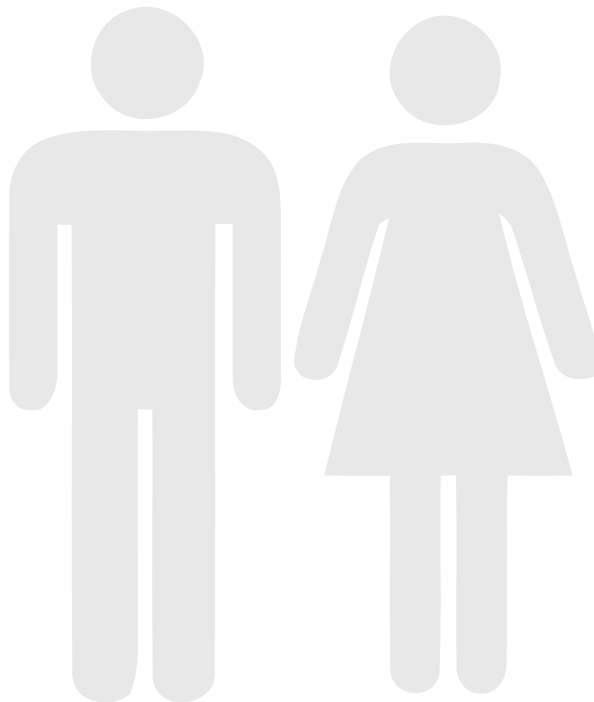
Skoro Twoje ciało się zmienia, także Twoja higiena osobista musi przejść metamorfozę, aby można było poradzić sobie z tłustymi włosami, pryszczami i nieprzyjemnym zapachem ciała.

Ludzie nie zawsze zdawali sobie sprawę, jak ważna dla zdrowia jest higiena.

Co prawda już starożytni Rzymianie chodzili do łaźni po kilka razy dziennie, ale za to w okresie średniowiecza kąpiel traktowano wyłącznie jako formę rozrywki. Znanе nam **mydło w kostkach pojawiło się dopiero w XVIII wieku**. Podejście do higieny jako obowiązkowej czynności codziennej zmieniło się, kiedy okazało się, że **czystość ma duży wpływ na stan zdrowia**.

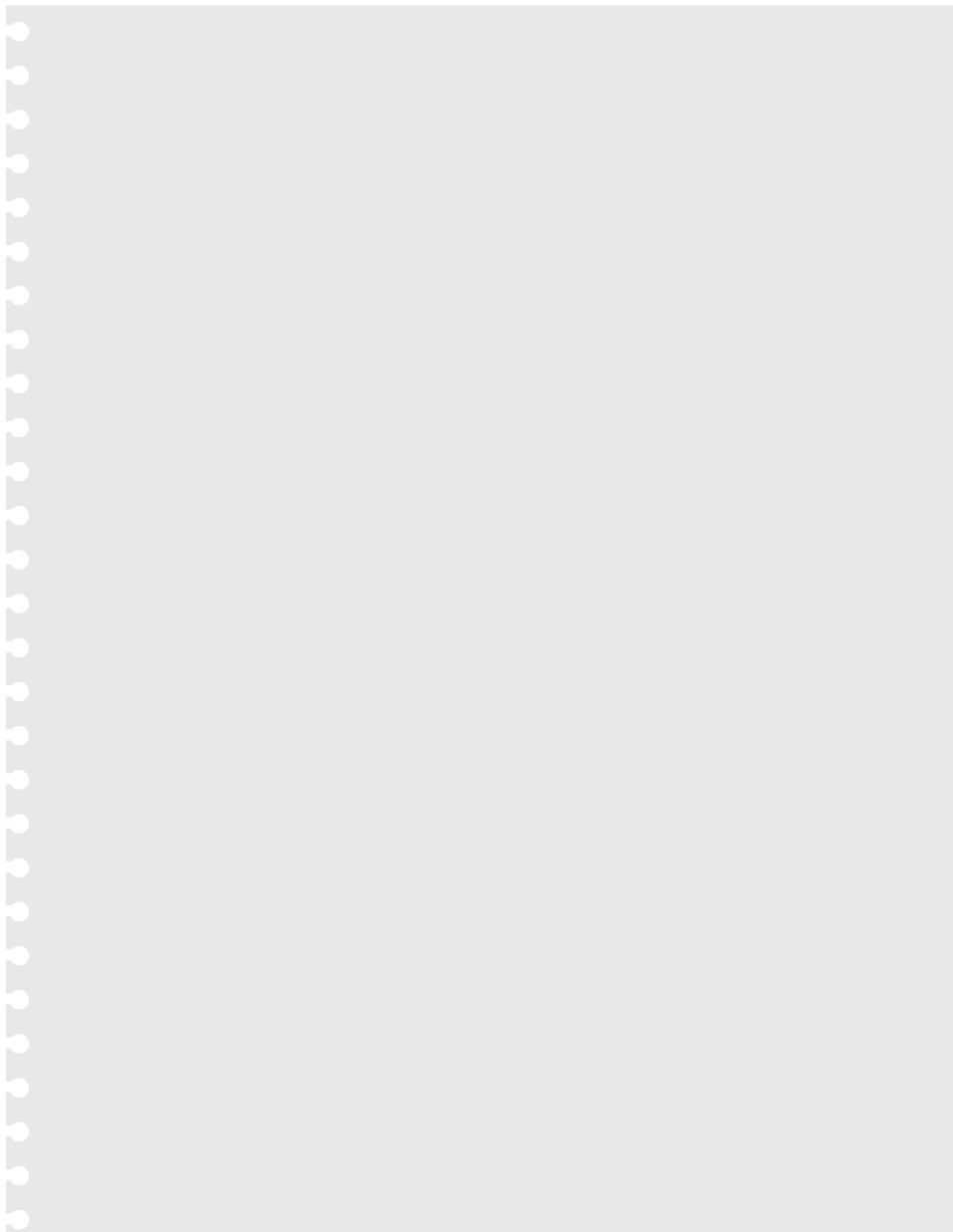
----- Ćwiczenie 1 -----

Jak należy dbać o swoje ciało w okresie dojrzewania? **Wypisz na poniższych rysunkach podstawowe zasady higieny osobistej:**



----- Ćwiczenie 2 -----

Narysuj zestaw podstawowych środków higieny, które powinien stosować każdy nastolatek codziennie.



Ćwiczenie 3

Zaznacz **prawda (P)** lub **fałsz (F)** przy poniższych zdaniach:

P F Dezodoranty całkowicie zatrzymują pocenie się.

P F Wyciskanie pryszczy pomaga je zlikwidować.

P F Okres dojrzewania u dziewcząt rozpoczyna się w wieku 13 lat i trwa do 14 roku życia.

P F Jedna pierś może rosnąć szybciej niż druga.

P F Każda dziewczyna dostanie miesiączkę.

P F Płyn do płukania ust jest lepszy w codziennej higienie niż mycie zębów.

P F Konieczne jest aby się kąpać jedynie wtedy, gdy czujesz się nieświeżo.

P F Utrzymanie czystości pomaga w zachowaniu zdrowia.

P F Zmiana obuwia w szkole jest niezbędna dla zdrowia i higieny ciała.