

Wychowanie do życia w rodzinie – klasa 7 grupa dziewcząt

Proszę o przeczytanie poniższych wiadomości:

Temat lekcji: Dojrzewanie a higieniczny tryb życia - zajęcia dla grupy dziewcząt.

Higiena osobista skóry, jamy ustnej, włosów i stóp.

Higiena jest ważna z różnych powodów. Dzięki niej ciało ładnie wygląda, przyjemne pachnie, a ryzyko wystąpienia chorób jest znacznie mniejsze. Kluczowe jest oczyszczanie skóry, nawilżanie jej i częsta zmiana odzieży. Nie należy zapominać też o pielęgnacji skóry twarzy, włosów i jamy ustnej. W tym celu warto sięgać po odpowiednie kosmetyki, które ograniczają rozwój bakterii i zachowują świeżość na dłużej.

1. Co to jest higiena osobista?

Higiena osobista to dbanie o czystość i pielęgnację skóry. Opiera się głównie na usunięciu zanieczyszczeń z powierzchni ciała, takich jak kurz, bakterie i pot. Dodatkowo czynności to używanie mydła, regularna zmiana odzieży oraz częste pranie ubrań w odpowiednich detergentach. Zaniedbanie higieny osobistej może skutkować pojawieniem się między innymi wszawicy, świerzbu lub próchnicy.

2. Znaczenie higieny osobistej

W medycynie higiena osobista to wszystkie działania, które skupiają się na uniknięciu choroby, utrzymaniu sprawności fizycznej i psychicznej oraz wydłużeniu życia.

Elementy higieny osobistej:

- częste mycie rąk,
- mycie rąk po każdym skorzystaniu z toalety,
- codzienna kąpiel lub prysznic,
- mycie zębów dwa razy dziennie,
- codzienna zmiana bielizny,
- regularne pranie ubrań,
- dbanie o paznokcie,
- dbanie o włosy,
- częste pranie ręczników,
- wietrzenie mieszkania,
- niepożyczanie ręcznika, grzebienia i szczoteczki do zębów.

3. Higiena osobista skóry

Higiena skóry opiera się przede wszystkim na codziennym myciu ciała wodą z płynem do kąpieli oraz dokładne spłukanie kosmetyku. Ważne jest również

wytrzeć się do sucha i użycie dezodorantu pod pachami, który hamuje namnażanie się bakterii.

Każdego dnia należy nosić czystą bieliznę z przewiewnych, naturalnych materiałów. Ubranie powinno być czyste i dostosowane do pogody.

Higieniczność odzieży zależy od tego w jaki sposób przewodzi ciepło i chłonie pot. Sztuczne materiały powodują rozwój bakterii, wirusów i grzybów.

Należy pamiętać, że odzież i obuwie nie powinno nadmiernie uciskać skóry, przede wszystkim stóp, ponieważ utrudnia to dopływ krwi i powoduje odciski.

Pielęgnacja skóry twarzy

Skóra twarzy jest cienka i delikatna, dlatego trzeba zwrócić na nią szczególną uwagę. Najważniejsze jest oczyszczanie cery dwa razy dziennie. W tym celu warto sięgać po delikatne preparaty, które nie będą działać wysuszająco.

Kosmetyki, które wybieramy powinny zawierać większość składników pochodzenia naturalnego

4. Higiena intymna

Prysznic lub kąpiel najlepiej brać wieczorem, ponieważ przez cały dzień skóra miała kontakt z brudem i potem. Miejsca intymne to idealne środowisko do namnażania się bakterii, dlatego często jest narażone na różnego rodzaju infekcje.

Po umyciu się warto używać osobnego ręcznika. A bielizna - najlepiej sprawdzi się bawełniana, która pozwoli skórze oddychać.

5. Higiena jamy ustnej

Zęby należy dokładnie szczotkować dwa razy dziennie przez minimum dwie minuty. Pasta powinna być dostosowana do użytkownika, na przykład ze względu na nadwrażliwość lub krwawienie dziąseł.

Dodatkowo ważne jest stosowanie płynu do płukania dziąseł oraz nici dentystycznych. Te zabiegi usuwają nieświeży oddech, kamień nazębny i stany zapalne dziąseł.

Dokładna higiena jamy ustnej zapobiega rozwojowi próchnicy zębów, która niszczy zęby. Dla zdrowia uzębienia warto ograniczyć spożywanie słodczy oraz napojów z dużą ilością cukru.

Raz na pół roku każdy powinien udać się na wizytę kontrolną u dentysty, który sprawdzi stan zębów i wyleczy ewentualne ubytki.

6. Higiena włosów

Na włosach osadza się wiele zanieczyszczeń, które mogą wywołać infekcję. Należy myć je minimum dwa razy w tygodniu by pozbyć się kurzu, drobinek piasku oraz bakterii.

Należy używać delikatnego szamponu, który nie podrażni skóry głowy, ale skutecznie oczyści pasma. Nie wolno zapominać również o odwiedzaniu fryzjera. Nie musimy wówczas diametralnie zmieniać fryzury, ale wystarczy podcięcie końcówek o kilka centymetrów.

7. Higiena stóp

Higiena powinna koncentrować się również na stopach, ponieważ są one narażone na zakażenia grzybami. Szczególnie niebezpieczne jest chodzenie boso na basenie, siłowni, ośrodkach wypoczynkowych.

Po drugie, należy często myć nogi.

Po kąpeli trzeba starannie wysuszyć stopy i przestrzenie między palcami. Na rynku można znaleźć też wiele kosmetyków do stóp, które likwidują nieprzyjemny zapach i zapobiegają poceniu się.

Należy pamiętać, że grzybica stóp jest zakaźna. Z tego względu zabronione jest pożyczanie osobistych rzeczy, takich jak ręcznik czy skarpetki. Codziennie trzeba zakładać czystą bieliznę i buty wykonane jedynie z przewiewnych, naturalnych materiałów.

Pamiętajmy, że higiena osobista ma bardzo duży wpływ na zdrowie i wygląd naszego ciała.

Dziękuję za przeczytanie tych wszystkich informacji do końca – E. Moczygęba.