

Wychowanie do życia w rodzinie - klasa 6 grupa chłopców

Higieniczny tryb życia w okresie dorastania – rady dla chłopców

Proszę o przeczytanie poniższych informacji:

Wskazówki dla chłopców, jak dbać o higienę w wieku dorastania:

Trzeba używać osobnego ręcznika do higieny osobistej i dbać o to, aby był suchy przed każdym użyciem. Zmieniać go nie rzadziej niż raz w tygodniu. Nie wolno używać tych samych ręczników, z których korzystają inni domownicy. Najlepiej myć się pod bieżącą wodą i unikać gąbek, ponieważ są one siedliskiem drobnoustrojów. Codziennie trzeba brać prysznic, a w przypadku uprawiania sportu trzeba się wykąpać również po treningu.

Ręce trzeba myć nie tylko po, ale również przed skorzystaniem z toalety. Nie wolno dotykać genitaliów brudnymi rękoma, aby nie przenieść bakterii na narządy płciowe. Bakterie i drobnoustroje mogą być źródłem poważnych infekcji cewki moczowej lub stanów zapalnych dróg moczowo-płciowych.

Z uwagi na intensywną pracę gruczołów łojowych, włosy chłopców w wieku dorastania często mają tendencję do przetłuszczania się. Włosy można myć codziennie, pamiętając jednak o używaniu delikatnego szamponu, który nie podrażnia skóry głowy.

Należy codziennie zmieniać bieliznę, skarpety oraz koszulkę. Trzeba pamiętać, że zbyt obcisła bielizna nie jest wskazana. Najlepiej nosić wygodną bieliznę wykonaną z bawełny.

Chłopcy w wieku dorastania często bezskutecznie walczą z trądzikiem młodzieńczym. Aby zaradzić temu problemowi należy stosować specjalne kosmetyki przeznaczone do cery trądzikowej dla chłopców oraz zdrowo się odżywiać. Jeśli to nie pomaga można umówić wizytę u kosmetyczki lub lekarza dermatologa. Dojrzewanie łączy się z wieloma zmianami dotyczącymi fizjologii ciała. Warto dbać o higienę osobistą, ponieważ wpływa ona nie tylko na zdrowie fizyczne, ale również poprawia samopoczucie i podnosi samoocenę.

I pamiętajmy: W zdrowym ciele, zdrowy duch. Dziękuję za uwagę.