

## Temat: Dbam o higienę (dla grupy chłopców)- 29.04.2020

1. Dobrze wiemy o tym, że dbać powinniśmy o siebie **ZAWSZE!!!**
2. Ale co to znaczy?
3. Jeżeli mówimy o dbaniu o siebie, to przede wszystkim chodzi nam o: higienę osobistą.
4. Co to jest: higiena osobista? To po prostu **MYCIE SIĘ i CZĘSTA ZMIANA BIELIZNY!!!**
5. Jak powinno to wyglądać? Kilka podstawowych zasad dla dziewczynki:
  - ✓ zawsze myję ręce po wyjściu z toalety;
  - ✓ wieczorem: wyrzucam do prania: skarpetki, majtki, koszulkę, którą miałem bezpośrednio przy ciele;
  - ✓ co drugi dzień (minimum): spodnie i bluzę;
  - ✓ codziennie wieczorem kąpiemy się, zmywając w ten sposób z całego ciała kurz, bród i pot; pamiętamy też o dokładnym umyciu części intymnych;
  - ✓ rano: znów myjemy się pod pachami i stosujemy dezodorant (ponieważ okres dojrzewania sprzyja intensywniejszemu poceniu się);
  - ✓ częściej, niż do niedawna, myjemy głowę- bardzo nieestetyczne jest chodzenie z przetłuszczonymi włosami.
  - ✓ **PAMIETAJMY**, że chłopcy w okresie dojrzewania pocą się bardzo intensywnie, a pot zmienia zapach na intensywniejszy. Każda lekcja w-f sprzyja intensywnemu poceniu się- pamiętajmy, aby nie zakładać drugi raz tej samej koszulki na lekcję, może się to skończyć- **WYŚMIANIEM NAS!!!**
6. Te podstawowe zasady dbania o siebie powinny być nam bliskie już na całe życie.
7. Dobrze wiemy, że zaniedbany chłopak będzie miała dużo większe problemy ze znalezieniem fajnej grupy kolegów.
8. Nie będzie też wzbudzał zainteresowania u dziewczyn.

**CHŁOPAKI, BĄDŹCIE ZAWSZE TAK ŚWIEŻY I PACHNĄCY, JAK TEN WIDOKT WIOSENNYCH TATR ☺**



## Zad. domowe

Przeczytaj karty umieszczone pod spodem, weź sobie do serca wszystkie rady.

### 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

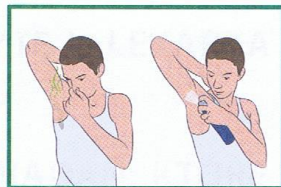


W OKRESIE DOJRZEWANIA CIAŁO CHŁOPAKA POCI SIĘ

BARDZIEJ, NIŻ KIEDY BYŁ MAŁYM CHŁOPCEM. Z TEGO

POWODU CIAŁO MA MOCNY, A CZASAMI NIEMIŁY

ZAPACH

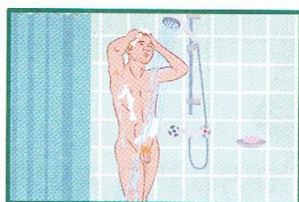


. CHŁOPAK POWINIEN MYĆ

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 ŹLE. CHŁOPAK POWINIEN

MYĆ WŁOSY ZAWSZE, GDY SĄ TŁUSTE



DOBRZE JEST DBAĆ O HIGIENĘ



JEŚLI CHŁOPAK JEST CZYSTY I ŁADNIE PACHNIE,

CZUJE SIĘ LEPIEJ.

