Temat: Higiena w okresie dojrzewania.

Dzisiaj chciałabym, abyście uświadomili sobie, jak ważną rolę w naszym życiu odgrywa higiena osobista i jak należy o nią dbać, szczególnie w okresie dojrzewania.

 Na początku zastanówcie się i spróbujcie sobie odpowiedzieć na pytania:

1. Co to znaczy dbać dbać o siebie?
2. W jaki sposób człowiek może wpływać na swoje zdrowie

w okresie dojrzewania?

1. Z czym kojarzy wam się higiena osobista?
2. Czemu służy?

Konsekwencją zmian w okresie dojrzewania jest wzmożone wydzielanie gruczołów potowych i łojowych. Powoduje to intensywniejszą woń potu, przetłuszczanie się włosów i skóry, pojawienie się trądzika.

Pod lekcją umieszczę wam prezentację, którą należy wysłuchać, aby dowiedzieć się jak należy o siebie dbać.

Oprócz tego pamiętajcie także o zdrowym odżywianiu i aktywności fizycznej.

Wszystkie te zasady mają bardzo ważny wpływ na nasze zdrowie

i życie.