

Zagadnienie: Dbam o higienę.



Higieniczny tryb życia zależy w dużym stopniu od każdego człowieka. Zaniedbania higieniczne stanowią bezpośrednie zagrożenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, a w konsekwencji dla naszego bezpieczeństwa.

•

Okres dojrzewania wiąże się z wieloma zmianami w ciele człowieka. Skóra na ciele i na głowie staje się nagle bardzo tłusta, a każdego dnia przybywa włosków w różnych partiach ciała. Niejeden nastolatek zaczyna pocić się bez powodu, przy czym wydzielaniu potu towarzyszy zwykle nieprzyjemny zapach. Jak poradzić sobie z tymi problemami? Przede wszystkim należy uświadomić sobie, że te zmiany są naturalne. Następnym krokiem jest staranna higiena osobista. Jak należy dbać o ciało?

<https://www.youtube.com/watch?v=-NvoY-TKpn4>