WDŻ klasa V

Temat: Dbam o higienę

W języku greckim „ *hygeinos”* oznacza **„to , co zdrowe”.**

W okresie dojrzewania przestrzeganie zasad higieny jest bardzo ważne – zarówno dla zapewnienia zdrowia, jak i zwykłego komfortu. Problemem z jakim spotykają się zarówno dziewczęta jak i chłopcy , jest zwiększone wydzielanie potu i łoju. Pocenie się jest procesem fizjologicznym - ich zapach może być drażniący**.**

 **Wystarczy sięgać po wodę i mydło , ale trzeba to robić codziennie.** Szczególnej troski wymaga **higiena okolic intymnych**. Pamiętajcie też o stosownym ubiorze , które działa prozdrowotnie – nie jest obcisłe i wykonane z naturalnych materiałów.

# Obejrzyjcie film : Higiena osobista

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