Temat: Higiena codzienna okresu dojrzewania.

Na początek zastanów się dlaczego należy dbać o higienę?

Czy wiesz, że zaniedbania w higienie mogą prowadzić do tzw. chorób brudnych rąk, zatruć pokarmowych, grzybicy skóry i paznokci, pasożytów wewnętrznych- owsiki, glisty i zewnętrznych – świerzbowce.

Pamiętaj, że w okresie dojrzewania pojawiają się u nastolatków zmiany, które powodują, że częściej należy przestrzegać zasad higieny:

* owłosienie – pojawia się pod pachami a także wokół narządów płciowych
* przetłuszczające się włosy
* trądzik
* pot
* miesiączka u dziewcząt.

Dlaczego wymienione zmiany wymagają częstszych zabiegów higienicznych?

Weź udział w ankiecie i przekonaj się, jaka jest Twoja wiedza na ten temat? (kliknij w poniższy link)

<https://www.testportal.pl/test.html?t=r8TH5aDHryfy>