Temat: Moja higiena.

Czy według Ciebie ważne jest, by w czasie dojrzewania dbać o swoje ciało? Dlaczego?

Przetłuszczanie włosów, kłopoty z cerą, potliwość, pojawianie się nowych włosów, rosnących w różnych miejscach ciała. To zupełnie normalne zmiany w czasie dojrzewania3, które jednak mogą być źródłem niepokojów dla nastolatków.

Zapoznaj się z załączonym materiałem i stwórz swój osobisty zestaw podstawowych środków codziennej higieny. Spróbuj samodzielnie odpowiedzieć na pytania zamieszczone w ankiecie (nie musisz zapisywać niczego w zeszycie).

A może jesteś ekspertem w dziedzinie higieny? Udziel porad Twoim koleżankom/kolegom w następujących sytuacjach:

- Masz wrażenie, że kolega rzadko zmienia ubrania na czyste, dlatego nieprzyjemnie pachnie. Co możesz z tym zrobić?

- Włosy koleżanki ciągle się przetłuszczają, przez co nie wyglądają dobrze. Jaka jest Twoja rada?