

היגיינה בואו נדבר על זה

רותי בן עזרי



היגיינה אישית

- מקור המילה הוא בשמה של אלת הבריאות במיתולוגיה היוונית "היגיאה".

- היגיינה אישית היא שם כולל לדברים כמו רחיצת ידיים, כיסוי הפה בזמן התעטשות, צחצוח שיניים, רחצה בפרקי זמן מקובלים, קיצוץ ציפורניים ושמירה על ניקיון.

- בתרבויות מסוימות הסרת שיער גוף נחשבת היגיינה נאותה.

- להיגיינה אישית יש גם צד חברתי, שכולל טיפול בדברים אישיים

- כמו ריח גוף, ריח רע מכפות הרגליים וריח רע מהפה.



בואו נעשה סדר בהיגיינה שלנו

ריח גוף

- בגיל ההתבגרות, בלוטות הזיעה בבית השחי ובמפשעות מתחילות להתפתח. חיידקים שחיים על העור ניזונים מהזיעה שנוצרת מהבלוטות, ואז, יש לפעמים "ריח של זיעה". החיידקים ניזונים מזיעה, מה שעלול להוביל לריח גוף לא נעים.
- מתרחצים מדי יום ואחרי פעילות גופנית.
- לובשים בגדים נקיים באופן קבוע.
- כמו כן, מומלץ מאוד להשתמש בדיאודורנט.

הרגע הזה שאת יוצאת מהמקלחת ומחליטה להתיישב עם המגבת... למשך 7 חודשים



היגיינה אישית גורמת לכם להיראות ולהריח טוב

מראה מסודר ונקי וריח נעים, הם הרושם הראשוני שמקבלים עליכם והם מהווים את תכונות המפתח שבאמצעותן שופטים אתכם.

מה שמעלה את הערך והכבוד כלפי אנשים שנראים ומריחים טוב ואף מאפשר להם להתחבב מהר יותר, על אנשים אחרים. אף יותר מכך, כאשר אתם נקיים, מסודרים ומריחים טוב, אתם מאפשרים לאנשים אחרים לחוש בנוח לידכם.



חיוך יפה בסלפי לא מספיק...



- בגיל ההתבגרות, השינויים ההורמונליים מציבים את הנוער בסיכון לבעיות חניכיים ועששת.
- היגיינת שיניים ופה טובה חשובה כעת למניעת ריח פה לא נעים.
- יש לצחצח שיניים פעמיים ביום
- יש להשתמש בחוט דנטלי
- יש להמשיך ולקבוע תורים קבועים אצל רופא השיניים.

נצביע ברגליים ונשמור על הריח בכפות רגליים?



- כפות רגליים ונעליים מסריחות עשויות להוות בעיה.
- אפשר להימנע מכך באמצעות מתן תשומת לב מיוחדת לרגליים בזמן המקלחת, וייבוש מוחלט של כפות הרגליים לפני שנועלים נעליים.
- בנוסף, להחליף זוגות נעליים מדי פעם וללבוש גרבי כותנה במקום גרביים מסיבים סינתטיים.



אקנה

תופעה שכיחה במיוחד אצל בני נוער.

פצעונים טורדניים המופיעים לרוב באזור הפנים, אך לעיתים גם

באזורים נוספים בגוף.



לא נורא - נתמודד

- נרחץ את הפנים פעמיים ביום, בבוקר ובערב.

- נימנע משטיפת יתר של הפנים

- אחרי כל אימון גופני, פשוט להקפיד על שטיפה וניקיון

הפנים.

- הימנעו ממזון מהיר, פחמימות וממתקים ועיברו לתזונה

המתבססת בעיקרה על פירות וירקות טריים.



לא נורא - נתמודד

- צאו לשמש עם מקדם הגנה! חשיפת יתר לשמש עלולה לייבש את עורכם, וכדי לפצות על כך הוא ייצר יותר שומן, דבר שמגביר את הסיכוי להתפתחות אקנה.



- איפור ותכשירים קוסמטיים שלעצמם לא גורמים לאקנה, הבעיה נעוצה בעיקר בשומן ובחומרים כימיים אחרים שחלקם מכילים. מוצרי איפור סמיכים, כדוגמת מייק-אפים למיניהם, הממסכים וסותמים את הנקבוביות, הם אלו שעלולים להיות לא בריאים ומזיקים לסובלים מאקנה.

שמירה על גוף מסודר ונקי חיונית לבריאות

טובה כמו תזונה, פעילות גופנית ושינה!

בסרטון זה של טים ומובי חוקרים את חשיבות ההיגיינה

האישית, לומדים את ההרגלים היומיומיים שמרחיקים

חיידקים מזיקים מהעור, השיער והשיניים שלך. כיצד היגיינה

טובה מונעת מחלות ועוזרת להרגיש רגוע ובטוח. מגלים

יתרונות אחרים של מראה, הרגשה וריח נהדר - במיוחד

כשאתם מתבגרים. אז קחו את הסבון שלכם, מברשת שיניים

וזוג גרביים נקייות. אחרי הכל, ניקיון הוא לצד בריאות!





"בריאותי טובה
ומושלמת ללא
צורך בכל מרשם
אחר מאשר אלה
של הנאותיי
ושל הרגליי."

~ מישל דה מונטן