

Higiena

Okres dojrzewania jest czasem, kiedy trzeba poszerzyć swoje nawyki higieniczne.



Higiena

Higiena to dział medycyny zajmujący się wpływem środowiska na zdrowie człowieka.

Zasady higieny mają na celu eliminację czynników niekorzystnych i wprowadzenie nawyków sprzyjających ochronie zdrowia.

Przestrzeganie tych zasad jest warunkiem prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego.



Higiena okresu dojrzewania

Higiena okresu dojrzewania dotyczy:

- wzmożonej potliwości,
- kłopotów z cerą,
- szybkiego przetłuszczania się włosów,
- pielęgnacji paznokci,
- higieny intymnej.





Wyrazem dbałości o swój rozwój i zdrowie jest przestrzeganie zasad higieny osobistej. Dzięki temu chronimy swój organizm przed różnymi chorobami i czujemy się świeżo.

