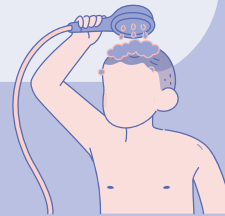
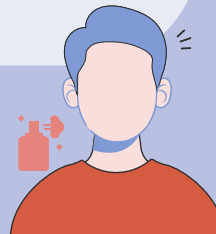


HIGIENOS PATARIMAI

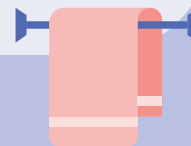
Intymias vietas reikia apsiplauti ne rečiau kaip du kartus per dieną.



Svarbiausia nenaudoti kempinių, nes jos yra bakterijų šaltinis. Intymių vietų nekvėpinti kvėpalais.



Geriausia intymias vietas plauti tik vandeniu. Nusausinimui turėk asmeninį rankšluostį ir apatinius keisk kasdien.



Prakaitavimas

Šviežias prakaitas yra bekvapis, tačiau jam susimaišius su senesniu prakaitu ant išorinio odos sluoksnio, susidaro labai gera terpė bakterijoms daugintis, o taip atsiranda specifinis kvapas. Prauskis duše ryte ir vakare naudodamas muilą. Skalbk drabužius ir apatinius.

Kojų priežiūra

Pėdas plauti rekomenduojama drungnu vandeniu, su muilu ar dušo žele, ne trumpiau nei 2–3 minutes. Kempine, kojų dilde reikia pašalinti negyvas ląsteles. Prakaitavimui mažinti galima naudoti įvairius dezodorantus be konservantų.

Bendri patarimai

- Valgyti įvairų maistą.
- Atsisakyti žalingų įpročių.
- Rinktis ir dėvėti tinkamus rūbus bei avalynę.
- Naudoti kaip įmanoma natūralesnes kosmetikos ir higienos priemones.

LYTINIS BRENDIMAS

Tai anatominių, fiziologinių, emocinių pokyčių laikotarpis, kurio metu subręsta lytiniai organai, įvyksta augimo šuolis. Šis laikotarpis labai reikšmingas kiekvieno žmogaus gyvenime, nes vyksta pažintinė, psichologinė ir socialinė raida.

Visus pasikeitimus lemia medžiagos - hormonai. Lytinis brendimas - labai individualus dalykas, nulemtas genetinių, hormoninių ir aplinkos veiksnių.

Dažniausiai vaikų brendimas vyksta nuo 9 iki 14 metų amžiaus. Todėl natūralu, kad kiekvieno žmogaus brendimas prasideda skirtingu metu. Nereikia nerimauti, jeigu brendimas neprasidėjo tuo pat metu, kaip ir draugui.



KŪNO POKYČIAI LYTINIO BRENDIMO METU



Kylant nerimui, kartu su tėvais kreipkis į gydymo įstaigą konsultacijai.

KAIP PADĖTI SAU LYTINIO BRENDIMO PERIODU

Šiuo sunkiu periodu gali kilti klausimų. Reikia nebijoti klausti ir kalbėtis su tais žmonėmis, kuriais pasitikime.



Dėl brendimo vaikinai tampa labai judrūs, energingi. Rekomenduojama užsiimti mėgiama fizine veikla.

Stengtis skirti laiko poilsiui ir gerai išsimiegoti.



Brendimo metu pastebima didesnė emocijų kaita. Stengtis nesivelti į konfliktus, atrasti nusiramino metodus.

Rūpintis savo kūno higiena, dėvėti švarius drabužius ir apatinius.

