



Zdrowie i higiena każdego ucznia

- CZYLI ATRAKCYJNA ONA I ATRAKCYJNY ON

ANNA TULCZYŃSKA, PSYCHOLOG

Wstęp dla prowadzącego

Młodzi ludzie w okresie dojrzewania powinni szczególnie dbać o swoją higienę. Zwiększone wydzielanie hormonów, intensywne działanie gruczołów potowych powoduje, że ciało nastolatków zaczyna mocno pachnieć. Wzmoczone działanie gruczołów łojowych powoduje bardzo częste przetłuszczanie się włosów. Nauczyciele obserwując, a czasem doświadczając w inny sposób, te zmiany zastanawiają się często jak, w dyskretny sposób, zwrócić uczniom uwagę na podstawowe zasady higieny.

Przypominanie o myciu się, sugestie, żarty nie zawsze działają. Informacje przekazywane na temat zdrowia, profilaktyki chorób to ważny temat, ale nie zawsze trafiający do uczniów.

Jak w taki sposób rozmawiać z uczniami na tak drażliwy delikatny temat, w jaki sposób znaleźć argumenty trafiające do nastolatków?

Doświadczenia pracy z nastolatkami, oraz zasady dialogu motywującego pokazują, że im bardziej namawiamy kogoś do zmiany zachowania, tym bardziej stawia on opór, tym bardziej szuka argumentów przeciwko. Z tego względu to uczniowie sami poszukają przekonujących ich powodów do dbania o zdrowie i higienę. Podczas tych zajęć skorzystamy z jeszcze jednego argumentu, na którym nastolatkom zależy tak, jak na niczym innym. To akceptacja rówieśników oraz zainteresowanie płci przeciwnej.

Cele ogólne:

- » Uczniowie uświadamiają sobie, jakie cechy wpływają na to, że przez osoby płci przeciwnej są postrzegani, jako osoby atrakcyjne;
- » Uczniowie zaczynają dostrzegać potrzebę dbania o higienę osobistą jako formę dbania o własną atrakcyjność;
- » Uczniowie poszukują argumentów potwierdzających powiązanie higieny osobistej z dbałością o zdrowie
- » Uczniowie w dyskretny sposób otrzymują podstawowe informacje o zasadach dbania o higienę w okresie dojrzewania.

Czas trwania :

- » 45 minut

Potrzebne materiały:

- » Kartki flipchart
- » Mazaki, długopisy, klej
- » Powycinane paski z cechami – załącznik 1



Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoła OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń *Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020* oraz programu *Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych 2016-2020*.

- » Karteczki samoprzylepne
- » Materiały edukacyjne na temat zasad higieny – załącznik 2

Metody i formy pracy:

- » praca w grupach
- » dyskusja na forum
- » praca indywidualna
- » praca indywidualna w domu

LP.	CZĘŚĆ ĆWICZENIOWA	CZAS	MATERIAŁY
1.	<p>Przywitanie, sprawdzenie obecności, poinformowanie uczniów o celu lekcji.</p> <p>Informujemy uczennice i uczniów, że podczas dzisiejszych zajęć będziemy rozmawiać o ATRAKCYJNOŚCI – czyli o tym, co ich zdaniem decyduje, jakie dziewczęta podobają się chłopcom i jacy chłopcy podobają się dziewczętom.</p>	5 minut	
2.	<p>Dzielimy klasę na zespoły dziewcząt i chłopców. Jeśli klasa jest liczna, to dzielimy uczennice i uczniów na zespoły około 6-osobowe. Każdy zespół otrzymuje duży arkusz papieru, klej, pocięte na paski opisy cech znajdujące się w załączniku 1.</p> <p>Prosimy uczniów i uczennice, by pracując w grupach zastanowili się nad tym, jakie cechy powodują, że ktoś nam się podoba, że z kimś chcemy spędzać czas. Następnie na arkuszach papieru przyklejają te cechy, które wspólnie uznali za atrakcyjne. Na białych paskach mogą wpisać ważne ich zdaniem cechy, które nie zostały wymienione w załączniku 1.</p>	15 minut	Arkusz papieru, klej, mazaki, pocięte paski z załącznika nr 1
3.	<p>Po zakończeniu prac. Każdy z zespołów prezentuje swoje wyniki, a na tablicy powstają dwa wspólne plakaty – <i>Atrakcyjna dziewczyna</i>, <i>Atrakcyjny chłopak</i>.</p> <p>Omawiając z klasą wynik pracy zespołów poszukujemy cech wspólnych atrakcyjnej dziewczyny i chłopaka. Pytamy także dziewczyny, czy zgadzają się z wyborami chłopców i odwrotnie. Pytamy o to, czy coś zaskoczyło chłopców lub dziewczęta w przedstawionych zbiorach cech?</p> <p>(Jeśli wśród wyborów uczniów nie pojawiają się cechy związane z dbaniem o osobistą higienę, nauczycielka/nauczyciel proponuje sam dopisanie tych cech do zestawu i pyta uczniów i uczennice o opinię).</p>	10 minut	
4.	Następnie rozdajemy uczniom karteczki samoprzylepne. Prosimy uczniów, by na tych karteczkach napisali, dlaczego ich zdaniem dbałość o higienę osobistą jest ważna dla ich zdrowia.	10 minut	Karteczki samoprzylepne,



	Zapisane przez uczniów karteczki przyklejamy na wspólnym arkuszu papieru przyczepionym do tablicy lub ściany. Omawiając z uczniami zapisane przez nich argumenty staramy się je pogrupować, uporządkować.		długopisy, duży arkusz papieru
5.	<p>PODSUMOWANIE</p> <p>Dziękujemy uczniom za ich pracę, szczerze uwagi na temat atrakcyjności.</p> <p>Wyrażamy nadzieję, że dzisiejsze spotkanie z jednej strony pomoże im dbać o własną atrakcyjność, a z drugiej że zachęciło ich do dbania o higienę ZE WZGLĘDU NA JEJ ISTOTNY wpływ na zdrowie i sposób w jaki są postrzegani przez innych.</p>	4 minuty	
6.	<p>Na zakończenie lekcji wręczamy uczniom materiały na temat zasad zachowania higieny w okresie dojrzewania – załącznik 2.</p> <p>Prosimy, aby spokojnie przejrzeni je w domu i zastanowili się czy powinni i czy mogą zmienić swoje nawyki związane z higieną.</p>	1 minuta	Materiały z załącznika nr 2



ZAŁĄCZNIK 1

ZDROWO SIĘ ODŻYWIA	MA POCZUCIE HUMORU
MA CIEKAWY ZAINTERESOWANIA	LUBI TO CO JA
JEST TOWARZYSKA/ TOWARZYSKI	JEST MĄDRA/ MĄDRY
CZĘSTO SIĘ UŚMIECHA	ŻARTUJE CZĘSTO
MA ZADBANE DŁONIE	MA DUŻĄ WIEDZĘ
DOBRZE SIĘ Z NIĄ/ Z NIM ROZMAWIA	MA ZADBANE PAZNOKCIE
JEST ZARADNA/ ZARADNY	MA FAJNE POMYSŁY NA SPĘDZANIE CZASU
MA ZADBANE WŁOSY	DBA O CZYSTY I ESTETYCZNY STRÓJ
LUBI SPORT	LUBI CZYTAĆ KSIĄŻKI
ZWRACA UWAGĘ NA POTRZEBY INNYCH	ŁADNIE PACHNIE
JEST AMBITNA/AMBITNY	MA ŚWIEŻY ODDECH



ZAŁĄCZNIK 2 – ATRAKCYJNOŚĆ ZACZYNA SIĘ W ŁAZIENCIE

U uczniów i uczennic w wieku 10 lat rozpoczynają się intensywne zmiany ciała związane z dojrzewaniem. To czas intensywnego wzrostu, zmiany sylwetki (u dziewcząt poszerzają się biodra, rosną piersi, u chłopców rozrastają się barki, wydłużają nogi i stopy). Zachodzą przemiany hormonalne, które trwają kilka lat. Nie wszystkie te zmiany cieszą, nie wszystkie są łatwe do zaakceptowania. Wszystkie natomiast są potrzebne

Jest to czas, w którym dziewczęta chcą się podobać chłopcom, a chłopcy dziewczętom. Niestety zmiany w ich ciałach nie zawsze w tym pomagają. Jak możemy w związku z tym sobie pomóc? Dbając o swoje zdrowie i higienę całego ciała.

Skóra

W czasie dojrzewania zmieniają się właściwości skóry. U niektórych nastolatków na twarzy mogą pojawić się wypryski będące skutkiem zachodzących zmian hormonalnych. Hormony bowiem pobudzają gruczoły łojowe, co wywołuje zatykanie porów i tworzenie się zaskórników na twarzy, ramionach i plecach.

Z tego względu wzmożona dbałość o czystość skóry jest szczególnie ważna. Pomaga ona w zachowaniu ładnej cery.

Jak zadbać o cerę trądzikową?

- » Przede wszystkim należy powstrzymać się od wyciskania wągrów – efektem często jest rozprzestrzenianie się bakterii i tworzeniem się blizn.
- » Skórę należy myć wodą z mydłem, które oczyszcza ją i działa antybakteryjnie, gdy pojawiają się zmiany na skórze można pomyśleć o specjalnych preparatach dla skóry trądzikowej.
- » Raz w tygodniu zaleca się używanie peelingu w celu usunięcia złuszczonej naskórki. W Internecie można też znaleźć przepisy na tani peeling przygotowywany w domu.
- » Kiedy zmiany skórne są bardzo duże i liczne należy skonsultować z dermatologiem. Niezbędna może okazać się również wizyta u endokrynologa, bowiem niektóre zmiany mogą być spowodowane zaburzeniami hormonalnymi.

Włosy

Kolejny trudny temat to znacznie częstsze przetrząszczanie się włosów. W okresie dojrzewania należy często myć włosy, niektórzy powinni pamiętać o tym nawet codziennie. Dobrze sprawdzają się szampony z roślinnymi wyciągami np. pokrzywy, rzepy, rumianku.

Pot

Niestety skutkiem szalejących w organizmie nastolatka burzy hormonów jest też nadmierne pocenie. Gruczoły potowe wytwarzają więcej wydzieliny o charakterystycznym nieprzyjemnym zapachu. Dlatego niezbędna jest dbałość o higienę. Prysznic, kąpiel, czy choćby umycie się w miejscach intensywnego wydzielania potu jest obowiązkowe codziennie wieczorem i po wysiłku fizycznym. Intensywny zapach potu neutralizują dezodoranty. Ważne jest też noszenie przewiewnej odzieży z naturalnych tkanin i częste jej zmienianie. W przypadku nadmiernego pocenia się stóp należy unikać syntetycznych skarpetek i obuwia. W szkole dobrze jest zmieniać obuwie na cieńsze, a skarpety obowiązkowo codziennie zakładać czyste.

Świeży oddech

Rozmowa, bliskie przebywanie z drugą osobą to sytuacje coraz ważniejsze dla nastolatków. Wiele w tej sprawie może zepsuć nieświeży oddech (czasem na prawdę trudno go zaakceptować), dlatego konieczne jest codzienne mycie zębów, minimum rano i wieczorem. Dobrze jest stosować płyny do płukania ust, które zabijają bakterie



Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoła OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń *Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020* oraz programu *Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych 2016-2020*.

w jamie ustnej. Jeśli to nie pomaga warto wybrać się do dentysty na kontrolę zdrowia jamy ustnej i omówić ten problem ze specjalistą.

Pokwitanie to niełatwy okres. Burza hormonów powoduje wahania nastroju, a zmiany w ciele mogą wpędzić w kompleksy. Aby poczuć się pewniej, czuć się i wyglądać atrakcyjnie warto zadbać o higienę osobistą.



Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoła OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń *Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020* oraz programu *Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych 2016-2020*.