Materiał dostępny na licencji CC-BY 3.0

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. Wzmożone 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 *Szkoło 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.	Przywitanie, sprawdzenie obecności, poinformowanie uczniów o celu lekcji. 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.	5 minut	
2.	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. 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.	15 minut	Arkusz papieru, klej, mazaki, pocięte paski z załącznika nr 1
3.	Po zakończeniu prac. Każdy z zespołów prezentuje swoje wyniki, a na tablicy powstają dwa wspólne plakaty – *Atrakcyjna dziewczyna*, *Atrakcyjny chłopak*. 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? (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).	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,

Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoło 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*.

	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.	PODSUMOWANIE Dziękujemy uczniom za ich pracę, szczere uwagi na temat atrakcyjności. 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.	4 minuty	
6.	Na zakończenie lekcji wręczamy uczniom materiały na temat zasad zachowania higieny w okresie dojrzewania – załącznik 2. Prosimy, aby spokojnie przejrzeli je w domu i zastanowili się czy powinni i czy mogą zmienić swoje nawyki związane z higieną.	1 minuta	Materiały z załącznika nr 2

Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoło 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*.

ZAŁĄCZNIK 1

ZDROWO SIĘ ODŻYWIA	MA POCZUCIE HUMORU
MA CIEKAWE 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

Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoło 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*.

ZAŁĄCZNIK 2 – ATRAKCYJNOŚĆ ZACZYNA SIĘ W ŁAZIENCE

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 rozprzestrzenianiem 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 złuszczającego się naskórka. 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 przetłuszczanie 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 *Szkoło 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 *Szkoło 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*.