

Lichaamsverzorging en intieme hygiëne

Een verzorgd uiterlijk maakt deel uit van het persoonlijke charisma. Het is niet voor niets dat je iemand aardig vindt als je hem goed kunt ruiken. Zorgvuldige persoonlijke hygiëne help om gezond te blijven. Vanwege de anatomie van hun geslachtsorganen hebben jongens en meisjes verschillende verzorgingsbehoeften. Dit laat zich makkelijk begrijpen met behulp van de diagrammen van de geslachtsorganen. De kopieersjablonen voor persoonlijke hygiëne voor meisjes en jongens geven duidelijke instructies voor persoonlijke hygiëne. Laat de leerlingen stap voor stap kennismaken met het onderwerp persoonlijke hygiëne – bijvoorbeeld met vragen die aanvankelijk algemene hygiëne betreffen en vervolgens specifieker worden:

Welke persoonlijke verzorgingsartikelen ken je?

Kam, douchegel, zeep deodorant, tandenborstel, maandverband, tampons, etc.

Hoe verandert het lichaam van meisjes en jongens tijdens de puberteit?

Voor beide geslachten: bijvoorbeeld groei, schaam- en okselhaar, puistjes.

Voor meisjes: bijvoorbeeld bredere heupen, borstontwikkeling, witte vloed, menstruatie.

Voor jongens: bijvoorbeeld brede schouders, baardgroei, onbewuste zaadlozing tijdens de slaap, verandering van stem.

Kun je je de veranderen voorstellen die zullen leiden tot speciale persoonlijke hygiëne eisen?

Voor beide geslachten: bijvoorbeeld puistjes (huidreiniging en –verzorging), zweet/schaamhaar (regelmatig en grondig wassen,

vooral oksels en schaamstreek gebruik van een deodorant), vettige haren (regelmatig haar wassen).

Voor meisjes: bijvoorbeeld witte vloed (inlegkruisjes), menstruatie (tampons, maandverband).

Voor jongens: bijvoorbeeld grondig wassen, baardgroei (scheren).

Kun je je de invloed van verschillende lichaamsbouw voorstellen op de intieme hygiëne van meisjes en jongens?

Vorm en plek van de geslachtsorganen.

Voor meisjes: bijvoorbeeld drie lichaamsopeningen die niet direct zichtbaar zijn en slechts enkele centimeters van elkaar zijn verwijderd (schoonmaken alleen mogelijk op gevoel, van voor naar achteren vegen).

Voor jongens: bijvoorbeeld, duw de voorhuid terug om schoon te maken.

Interessante dingen over het lichaam en de verzorging ervan

De ontwikkeling tijdens de puberteit en de daarmee gepaard gaande veranderingen van het lichaam vragen een andere manier van het reinigen van het lichaam. Door bijvoorbeeld de groei van het schaamhaar kunnen zweet en afscheidingen op die lichaamsdelen gemakkelijker blijven plakken. Daarom moeten deze delen ook zorgvuldiger worden gereinigd dan bij kinderen het geval is. Het diagram “Het tijdverloop van de lichamelijke ontwikkeling” geeft een overzicht van de verschillende fasen van fysieke ontwikkeling.

De volgende feiten zullen zeker de aandacht van de leerlingen trekken.

Wist je

... dat de huid het zwaarste orgaan is van ons lichaam?

Het gewicht van de huid is ongeveer 17,4% van het eigen lichaamsgewicht. Dat betekent dat de huid van een persoon van 50 kg, 8,7 kg weegt.

... dat er ongeveer 1.000 bacteriën per vierkante centimeter leven op de droge huidgebieden. Op een vochtige huid kan dit 1.000 tot 10.000 keer meer zijn. Ze bieden een natuurlijke bescherming tegen infecties. Water en milde zeepproducten helpen de natuurlijke beschermlaag van de huid in balans te houden.

... dat ongeveer 80% van de pubers tijdens de puberteit min of meer last heeft van een minder schone huid?

Het geslachtshormoon stijgt, de hormonen zorgen voor een verhoogde talgproductie van de huid. Talg kan de haarzakjes verstopen en puistjes veroorzaken. De huid moet daarom goed worden schoongemaakt en verzorgd.

... dat het lichaam ongeveer twee miljoen zweetklieren heeft?

In de palm van je hand en in de oksel zitten tot 400 zweetklieren op elke vierkante centimeter huid. De zweetklieren worden tijdens de puberteit actiever door de hormonen.

... dat de dagelijkse hoeveelheid transpiratie rond de 800 milliliter ligt?

Vers zweet ruikt niet omdat zweet voor 99% uit water bestaat. Het ruikt alleen als het wordt afgebroken door huid bacteriën. Daarom is dagelijkse persoonlijke hygiëne bijzonder belangrijk.

Wetenswaardigheden over schaamhaar

Pubers zijn erg geïnteresseerd in de vele veranderingen in het genitale gebied tijdens de puberteit. Interessante en leerzame informatie kan de gespreks sfeer ontspannen.

Wist u ...

... dat de uitdrukking "puberteit" is afgeleid van het Latijnse woord pubertas, wat "rijpheid" betekent?

... dat schaamhaar een doel heeft?

Een verklaring zegt dat ze de geurafscheidingen zoals feromonen (seksuele lokstoffen) beter kunnen verdampen en verspreiden. Omgaan met schaamhaar is altijd beïnvloed door cultuur en mode. Afhankelijk van de situatie wordt of dik haar of haarloosheid als aantrekkelijk ervaren.

... dat in bepaalde culturen het schaamhaar is verwijderd door gebrek aan water?

Woestijnvolken hadden nooit genoeg water om zichzelf voldoende te wassen, dus schaamhaar verwijderen was een hygiënische noodzaak. In sommige samenlevingen is het scheren van schaamhaar nog steeds gebruikelijk.

... dat de schaam- en okselgebieden de meest bacteriële delen van de huid zijn?

Doordat er meer geur- en zweetklieren zijn, kunnen bacteriën bijzonder goed gedijen dankzij de vochtige omgeving. Dagelijkse reiniging van deze gebieden helpt geurtjes en huidirritatie te voorkomen.