

# 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 vindt ruiken. Zorgvuldige persoonlijke hygiëne helpt om gezond te blijven. Vanwege de anatomie van hun geslachtsorganen hebben jongens en meisjes verschillende verzorgingsbehoeften. Dit is makkelijk te 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.

## Kan je je de veranderingen voorstellen die leiden tot speciale eisen voor persoonlijke hygiëne?

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).

## Kan je je de invloed voorstellen van de verschillen in intieme hygiëne bij 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.