12.05. PRIRODA

Zadatak: Pročitaj i prepiši u bilježnicu

**Održavanje higijene tijela**

Odgovori na pitanje: Zašto je važno redovito održavati higijenu tijela?

U pubertetu koža jače izlučuje masnoće po nastaju prištići na licu i leđima.

U pubertetu se znojenje pojačava što može dovesti do pojave neugodnog mirisa. Zato je važno svakodnevno tuširanje cijelog tijela.

Važno je i svakodnevno održavanje higijene spolnih organa mlakom vodom i sapunom, osobito kod djevojčica za vrijeme menstruacije.

Zapamti: menstruacija je normalna pojava koja ne smije spriječiti dnevne aktivnosti.

Upute za održavanje higijene tijela <http://www.zzjzpgz.hr/nzl/58/dobra-stara-voda.htm>