

## Intímnu hygienu ku zdraviu.

Dňa 16. 01. 2024 sa uskutočnila na našej škole prednáška pre žiačky I. II. III. ročníka OU a žiačky VII.B, VIII.A, IX.B. zameraná na tému „Intímna hygiena ku zdraviu“

Dievčatá si na úvod pozreli prezentáciu o hygiene a ochrane zdravia, kde im bolo priblížené ako sa majú o svoje telo starať pri ich osobnej hygiene a taktiež pri hygiene počas menštruácii a aké pomôcky môžu používať počas svojich dní.

Kládli sme veľký dôraz na intímnu hygienu počas ich dní. Ako sa vyhnúť nepríjemnému zápachu, ako často si meníme hygienické vložky, alebo tampóny, ako zaobchádzať z použitými vložkami.

V záverečnej časti mali žiačky možnosť oboznámiť sa a vyskúšať rôzne hygienické výrobky. Veríme že si žiačky odniesli z tejto prednášky veľa pozitívneho a nadobudnuté vedomosti využijú aj v bežnom svojom živote.

Obsah prednášky:

- Zásady intímnej hygiene
- Prečo je dôležité dodržiavať intímnu hygienu
- Ako na intímnu hygienu – Menej je nakoniec viac
- Hygiena - ženské problémy
- Intímne umývacie gély a vlhčené obrúsky
- Nepodceňuj výber spodnej bielizne

V Rudňanoch 16. 01. 2024

Zdravotník: Bc. Iveta Krajňáková