

Intímnu hygienu ku zdraviu.

Dňa 29.04.2025 sa uskutočnila na našej škole prednáška pre žiačky IV. ročníka 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, ako dlho trvá menštruačný cyklus, ako si majú zaznamenať menštruáciu v kalendári.

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 hygieny
- 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
- Ako používať menštruačný kalendár

