

Kako održati da mirišem cijeli dan u školi?

Higijena za

Personal Hygiene Chart and Cards for Boys



dečke

Koraci za mirisan dan!!!



Tuširanje

Barem 1 dnevno se tuširaj, koristeći tekuće gelove ili kupke za tuširanje.

Ako se baviš sportom ili nekom fizičkom aktivnošću, obavezno se tuširaj nakon jer ćeš se sigurno oznojiti.

Nakon tuširanja, obriši se suhim i čistim ručnikom. Svaki dan mijenjaj donje rublje i obući čistu odjeću nakon tuširanja.

Često peri kosu, ako ti se masti vlasišće, svakodnevno.



Brijanje brade

- Ne postoji prerano i prekasno vrijeme za početi se brijati.
- Ako se briješ, to radi redovito, uz pomoć i savjete starijih muških ukućana.
- Ako želiš pustiti bradu, vodi računa da je držiš urednom.

Osobna higijena

- tuširanje min 1x dnevno
- pranje zuba min 2x dnevno (uključujući barem jednom dnevno čišćenje jezika i prostora između zubi koncem)
- svaki dan čista odjeća
- redovito provjetravanje i/ili pranje obuće



Dezodoransi

Nakon tuširanja nanesi dezodorans na područje pazuha.

Koristi što kvalitetnije i prirodnije dezodoranse, po mogućnosti bez aluminija i parahena.

Ako se pretjerano znojiš, uzmi dezodorans sa antiperspirantom.



Emergency kit za školu za dečke



- dezodorans
- vlažne maramice
- papirnate maramice
- gume za žvakanje/bomboni za svjež dah
- gel za dezinfekciju i maska za lice

Higijena je pola zdravlja, zato ja vodim računa o njoj i mirišem zanosno!