



# Testápolás és tisztálkodás





Általános iskola  
Alsó tagozat

Réfi Rita  
Iskolavédőnő



# Tisztaság



-  **Tisztálkodással védjük bőrünket a kórokozókka szemben.**
-  **Eltávolítjuk a szennyeződéseket. (por, piszok)**
-  **Védünk másokat a megbetegedéstől.**
-  **Javítja a közérzetünket.**



# Tisztálkodás testrészenként

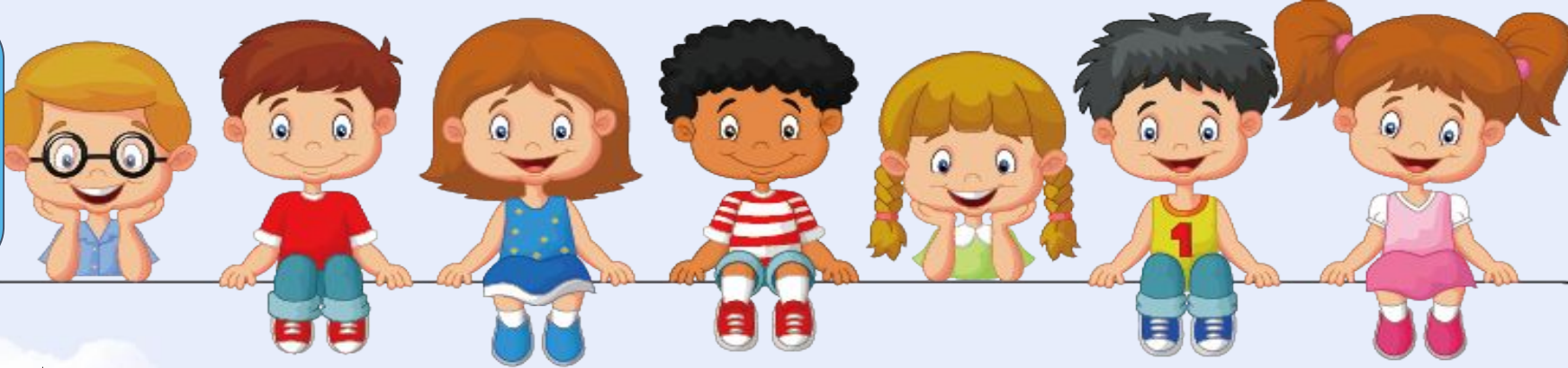


- Hajmosás
- Fésülködés
- Arcmosás - fogápolásról a korábbi diasoron volt szó.
- Fültisztítás
- Felsőtest megmosása.
- Köröm tisztítás, körömvágás: kéz- és lábfejen
- Altest tisztítása.
- Tiszta alsónemű cseréje.
- Mosakodás





# Hajápolás



- ★ Heti 1-2 alkalommal javasolt haját mosni.
- ★ Ha piszkos lesz (játék közben piszkos lett), akkor gyakrabban is lehet mosni.
- ★ Hajmosáskor a haját és fejbőrt is tisztítani kell.  
Ujjbegyünkkel finoman masszírozzuk át a fejbőrt is a samponnal.
- ★ Fontos a sampon alapos leöblítése.
- ★ Hajmosáshoz is saját törölközőt használjunk.



## Fésülködés

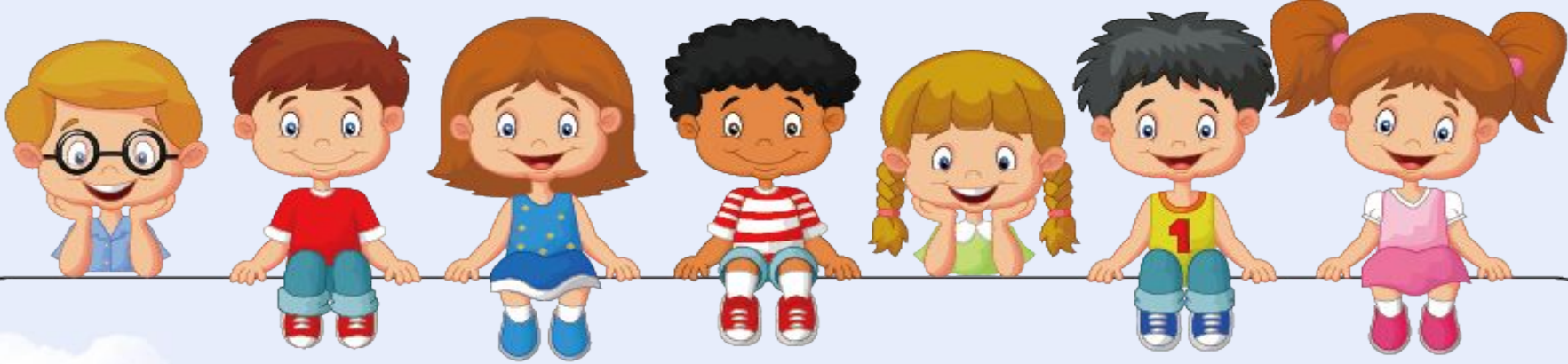


- ★ Minden reggel meg kell fésülni a haját.
- ★ Ha valakinek hosszabb haja van, akkor este is érdemes, hogy éjszaka ne legyen nagyon kócos, amit reggel nehéz kifésülni.
- ★ Fontos, hogy saját fésűt használj.
- ★ Szintén figyelj arra, hogy ne add kölcsön a fésűd, hajgumid, hajcsatod, fülvédőd, sapkád senkinek. Ezek közös használatával terjedhet a fejtetű.





## Arcmosás



- ★ Minden reggel mosd meg az arcod, a füled és mögötte lévő területet, nyakad és szemeidből mosd ki a váladékot.
- ★ Az arc törlésére legyen külön törölköző: ne olyant használj, amivel a lábadat is törölöd.



## Fültisztítás



- ★ Füljáratban összegyűlik egy kenőcsös anyag, ez a fülzsír.
- ★ A fülzsír szerepe, hogy hatástalanítja a kórokozókat, amelyet megbetegíthetik a fület.
- ★ Ez a zsiradék folyamatosan termelődik, és egy idő után szabad szemmel is látható a füljáratban, ami sárga színű.
- ★ Hajmosáskor érdemes jól átmosni az ujjunkkal is a külső részét a hallójáratnak.





## Felsőtest megmosása.



- ★ Naponta egyszer, inkább este javasolt zuhanyozni.
- ★ Ilyenkor tetőtől talpig lemoszuk bőrünkről a lerakódott szennyeződések.
- ★ Ehhez szappan vagy tusfürdő használandó.
- ★ A törölközés saját, csak általad használt törölközővel történjék.
- ★ Alsótest és felsőtest törlésére is érdemes külön-külön törölközőt használni.  
Határ: köldöknél van.
- ★ Figyelj rá, hogy a köldököd is megmosd.
- ★ Testnevelés óra vagy sportolás után szappanos vízzel mosakodj meg.





## Körömápolás



- ★ A kéz- és lábfejen is figyelni kell a körömvágásra.
- ★ Kézfejen hetente egyszer vágd a körmöt.
- ★ Lábfejen lassabban nő, ezért kéthetente is elég.
- ★ Figyelj, hogy a körmök alatt ne ragadjon meg kosz. Ha mégis piszkosak, este körömkefével súrold át.
- ★ Körömvágáshoz használt olló vagy csipesz éleit a vágás megkezdése előtt javasolt fertőtleníteni.



## Altest tisztítása



- ★ Az altest szappanos vízzel lemosása (zuhanyzás) fontos. Ha ez nem történik meg, baktériumok terjednek a szeméremtest bőrének felszínén, ami betegséget okozhat.
- ★ WC-használat után fontos a törölés, majd az alapos kézmosás minden alkalommal.
- ★ Fontos! Idegen helyen ne ülj rá a wc-ülőkére. Ha szükséges, akkor rakd körbe wc-papírral.





## Alsóneműk



- ★ Minden reggel tiszta alsóruházatot vegyél fel: alsónemű, trikó, zokni.
- ★ Amikor testnevelés óra van az iskolában, akkor vigyél magaddal váltó trikót és pólót, valamint zoknit. Testnevelés óra előtt ezekbe öltözz át, majd az óra végén, mosakodást követően vedd vissza a reggel felvett tiszta alsóruhát.





# Szükséges eszközök a testápoláshoz





**Köszönöm a figyelmet!**



*Tisztaság, fél egészség. :)*

