**Rodinná výchova – 6.A (8.3.-12.3.)**

***Osobní hygiena***

Každý člověk by si měl vytvořit základní návyky osobní hygieny. Mezi osobní hygienu patří zejména:

***1. Péče o čistotu těla*** *– pravidelné mytí těla a vlasů, tělo je pokryto kůží, o kterou musíme pečovat (pokud nebudeme dostatečně o tělo pečovat, mohou se objevit parazité (veš, blecha, zákožka a jiní),důležité je, mýt si často ruce správnou technikou, teplou vodou a mýdlem.*

*Nesmíme zapomínat na pravidelné čištění zubů – nejméně dvakrát denně (ráno a večer) a správnou technikou.*

***2. Pravidelná výměna spodního prádla*** *- důležité je, každý den vyměňovat spodní prádlo a prát ho.*

***3. Hygiena odívání*** *- důležité je, nosit každý den čistý oděv.*

***4. Otužování -*** *je to metoda posílení imunitního systému. Obvykle se pod pojmem otužování rozumí sprchování studenou vodou či plavání ve studené vodě, v širším slova smyslu však pojem zahrnuje i saunování, celoroční sportování ve volné přírodě a další praktiky.*

