

Higiene General

Quan entres a la pubertat les hormones afecten les glàndules de la pell i aquestes glàndules fabriquen substàncies químiques que no fan bona olor. Aquesta olor és l'olor corporal i tothom la té. Es desenvolupa principalment a les aixelles i altres parts concretes del cos.

Així doncs per tal de combatre aquesta mala olor lo millor es una bona higiene que inclogui:

- Dutxa diària
- Utilitzar desodorant
- Utilitzar colònia
- Rentar-se les dents
- Rentar-se la cara
- Rentarse les mans
- Pentinar-se

Higiene bucal:

Durant la pubertat, l'augment de les hormones sexuals, causen un augment en la circulació sanguínea de les encies. Això pot causar un augment en la sensibilitat de les encies i una reacció més forta a qualsevol irritació, incluent algunes aptícules de menjar i de placa bacteriana. Durant aquesta època, les encies poden inflamar-se, posar-se vermelles i produir sensació de dolor. Per això és molt important que durant la pubertat es segueixi un bon règim d'higiene oral a casa que inclogui el respallat de les dents i l'ús habitual del fil de seda dental.

Acné:

Higiene i alimentació es conjuguen per tal d'evitar en gran part l'aparició de les molestes espinilles i puns negres derivats d l'acné. El mal afecta prop del 80% dels joves, i pot acompanyar a les dones fins a l'edat adulta. To ti que les pells grasses siguin més propenses a desenvolupar aquest tipus d'erosions els rostres més secs no estan lliures de de contràureles. El més importatns per combàtreles és mantenir una higiene diària amb aigua i sabó.

Educació

- 1.- Puntualitat a les classes.
- 2.- Utilitzar a l'hora de comunicar-nos un vocabulari apropiat, sense paraulotes.
- 3.- Saludar a les persones que et trobes.
- 4.- Tractar a tothom pel seu nom i evitar els apodes.
- 5.- Si s'utilitza l'autocar, cuidar el comportament i el vocabulari i respectar a tots els que utilitzen aquest transport.
- 6.- Evitar tot el que resulti estrany tant en postures al seure, vestuari, pentinats, adorns.no propis de l'uniforme de l'escola.
- 7.- No fumar ja que és un mal exemple a causa de la barreja d'alumnes de totes les edats.

- 8.- Els W.C. no són espais de reunió i esbarjo, encara que sigui simplement per la higiene.
- 8.- No apropiar-se de coses ajenes. Si es troba alguna cosa abandonada entregar-la lo abans possible a consergeria.
- 9.- La mentida, engany, falsificació o trampa, no porta a cap lloc.
- 10.- Els trasllats dins de l'escola han de ser en silenci ja que hi ha altres alumenes fent classe.
- 11.- Atenció, interès, estímul, treball, ordre i participació a la classe.
- 12.- Tenir tot el material necessari per a cada assignatura.
- 13.- A les classes no s'ha de parlar, fer soroll, menjar, aixecar-se
- 14.- No utilitzar telèfons mòbils dins de l'aula.
- 15.- En els canvis de classe s'ha de mantenir el silenci i no moure's del lloc.
- 16.- Cuidar i mantenir net l'espai on s'està assentat i el material que s'utilitza.
- 17.- Si el professor no arriba o s'absenta de la classe s'ha de mantenir l'ordre.
- 18.- Bon ús dels W.C., mantenir-los en bon estat i nets.
- 19.- Respectar als més petits sense molestar-los.
- 20.- Evitar els insults i les baralles.
- 21.- Respectar el material esportiu.
- 22.- Utilitzar les papereres per tal de mantenir net el pati.
- 23.- En el menjador complir les normes d'higiene, neteja i educació.