

Përkujdesja e trupit

Shqip

RREGULLORE 01

Të dashur prindër

Të jesh i pastër dhe i përkujdesur është një pjesë e rrezatimit personal. Njeriu për këta njerëz në kuptimin e plotë të fjalës mund të thotë se "kundërmojnë mirë", dhe janë simpatikë. Në të kundërtën ne iu shmangemi njerëzve, të cilët janë të papastër ose kundërmojnë në djersë.

Para së gjithash fëmijët mund të jenë shumë të lënduar dhe shokët këta i perqeshin dhe i largojnë

Prandaj të mos i ngajë kjo fëmijës tuaj, ne dëshirojmë që juve tua japim disa këshillëza.

Njeriu duhet që lëkurën e vet jo vetëm nga ndytësit e jashtme, por gjithashtu edhe nga zbokthi, stërpikët e urinës dhe djersët ta lirojë. **Mjetet ndihmëse më të randësishme janë, jo parfemi dhe deo, por ujët e ngrrohtë dhe sapuni!**

Prandaj duhet:

ICH KANN DICH
GUT RIECHEN



1x në ditë me ujë dhe sapun të lahet, ose më mirë 1x në ditë të bëjë dush. Fytyra dhe veshët të mos harrohen! Eventualisht, në fund të përdoret një Deo e butë që e pengon zbërhimin e djerësve dhe kundërmimin e pakëndshëm.

Gjatë bërjes dush gjithashtu duhet larë mirë organet gjinore dhe prapanica.

Të rinjtë duhet që lëkurën e organit gjenital ta përvjelin prapa dhe të gjitha mbeturinat të largohen me shpërlarje.

Vajzat duhet para së gjithash, gjithashtu gjatë menstruacioneve të gjitha këndet në pjesët e turpshme t'i pastrojnë mirë. Më së miri është që t'i sapunosin me dorë dhe në fund pastrimin ta bëjnë me vrushkuj ujë nga koka e dushit.

Sprej për pjesët intime është i pamjaftueshëm. Mjaftojnë ujë dhe sapuni.

Mos e përdorni peshqirin e njëjtë për kokë dhe për trup. Peshqirët përdorini vetëm për vehte, te huazimi i peshqirëve barten shkaktarët e sëmundjeve

Çdo ditë veshni brekë dhe çorapë të pastra. Gjithashtu kanatierat me djersë ndërroni. Para së gjithash brekët nga sintetika dhe puloverat (trikot) ndërroni shpesh. Ato nuk e thithin lagështinë dhe shpejt fillojnë të kundërmojnë.

Pas urinimit pikat e fundit fshini me letër toaleti. Brekët e lagta janë terren i mirë për shkaktarët e sëmundjeve.

Vajzat duhet të jenë të kujdesshme që pas kryerjes së nevojës të pastrohen mirë: nga para prapa që do të thotë nga hyrja vaginale drejt daljes anale, në mënyrë që bakteriet e zorrëve të mos barten në rrugët urinare.

Gjithmonë lani duart pasi të keni qenë në Toalet!!

Thonjë e gishtave dhe të këmbëve rregullisht preni dhe pastroni. Thonjë mos i preni shumë shkurt për anash, përndryshe ata mund të rriten.

Gjithashtu dhëmbët të jenë të larë. Ata pas çdo ngrënjeje po të lahen, ndihmojnë shmangien nga kariesi dhe kundërmimi i gojës.

Flokët duhet 1-2X në javë të lahen dhe çdo ditë të krehen.

Në rast të problemeve të mëdha (kryesore) si aknet dhe alergjitë më mirë është që me fëmijën tuaj të shkoni te mjeku.

Më së miri është të mos i përdorni pecetat për larje, por dushin. Nëse njeriu nuk dëshiron të heq dorë nga pecetat për larje, atëherë duhet, si te peshqirët, një për fytyrë kurse një tjetër për organet gjinore. Të dy pecetat për larje ndërroni shpesh.

Peshqirët dhe pecetat për larje mos i huazoni. Posaqërisht te peshqirët e lagët rriten shkaktarët e sëmundjeve bakteriale dhe kështu mund të barten.

Shumë "Chemie" ngacmon lëkurën. Mos përdorni sapun të fortë dhe mos bëni dush më shumë se një herë në ditë.

Mos veni sprej për pjesët intime.

Rekomandim: Shmangia prej rrobave të brendshme (brekëve) nga fijet sintetike në kohën tonë, për shkak të dessoussit të modës nuk është diçka shumë e popullarizuar, por ato duhet që së pakut të ndërrohen shpesh.

Djemtë nuk guxojnë që me forcë ta përvjelin lëkurën (e organit gjenital). Nëse lëkura (e organit gjenital) vetëm me dhimbje përvjelet, më mirë është të bisedoni me mjekun!

Secili fëmijë duhet ta ketë brushën e vet të dhëmbëve! Prindërve, vëllezërve dhe motrave në çdo rast iu nevojitet brusha e tyre për dhëmbë.