

Ti sei mai accorto che il mondo è pieno di odori? Questa mattina, appena alzato, quanti profumi hai sentito? Il caffelatte, il profumo del pane e dei dolci... Gli odori sono fondamentali: cosa accadrebbe se non sentissimo l'aroma di "cotto" e la puzza di "bruciato"? Quante torte si brucerebbero nel forno!

Anche l'uomo, come tutti gli esseri viventi, genera degli odori. L'odore personale può essere un elemento di attrazione o di repulsione. Gli odori legati alla sudorazione o alla scarsa igiene sono spesso percepiti dagli altri come fastidiosi. Ti è mai capitato che qualcuno ti faccia notare che puzzi?



Perché tutta questa attenzione su come essere presentabili e su come presentarsi agli altri? Perché -prima di tutto- se non ci si vuol bene ossia se non si impara a conoscersi (= capire chi siamo, di cosa abbiamo bisogno, dove vogliamo arrivare, capire anche i nostri limiti ossia dove non riusciremo ad arrivare), non potremo rispettarci come siamo:

finché non avremo accolto ed apprezzato la nostra natura non potremo pretendere che anche gli altri lo facciano nei nostri confronti. Pensa al tuo "impatto" verso chi potresti soccorrere ma anche solo alle reazioni di chi hai a fianco, ad esempio in auto od scuola...

oooooooooooooooo

RIFLETTI:

- hai scoperto di avere dei semplici ma grandi alleati per la tua igiene personale; non pensare però che basti lavarsi una volta ogni tanto per essere presentabili: la nostra pelle, infatti, si ricopre facilmente di sporco e di microbi, per non parlare di quando si fa sport, di quando fa caldo e si suda molto...
- una piccola dose di deodorante e/o di profumo può risolvere molte situazioni di "emergenza" (ovviamente non esagerare, non usare il profumo come sostituto del sapone, ed anche in questo caso non usare prodotti "aggressivi" e non insistere con lavaggi ripetuti quando non ce n'è bisogno, la pelle potrebbe "reagire")
- usa prodotti che abbiano un basso impatto con l'ambiente (= prodotti naturali, biodegradabili, non testati su animali, che non contengono gas nocivi per l'ambiente, confezionati in contenitori non riciclabili)



TUTTI I GIORNI, ALLA MATTINA

Mi lavo (faccia, fronte, palpebre, orecchie e collo, ascelle), mi risciacquo e mi asciugo per bene. Mi lavo le parti intime nel bidet e mi asciugo con l'apposito asciugamano. Mi cambio la biancheria. Mi lavo i piedi e mi infilo calze pulite: adesso sono pronto per vestirmi. Dopo colazione mi lavo i denti e mi pettino: ora sono pronto per andare a scuola, al lavoro, ecc.-.

LAVIAMOCI LE MANI



Durante una giornata le nostre mani toccano e afferrano tantissime cose. Le mani sono strumenti utilissimi che, per fare il proprio lavoro, inevitabilmente si sporcano. E così quando ci tocchiamo gli occhi, mangiamo o ci grattiamo, le mani diventano dei formidabili mezzi di trasporto per germi e microbi. Per prevenire che questi si trasmettano, è importante lavarsi le mani prima di toccare il cibo e dopo essere stati in luoghi pubblici e/o situazioni sudice.

QUANDO LAVARSI LE MANI?

- prima di mangiare
- dopo essere andati in bagno
- dopo aver toccato animali, oggetti sporchi, dopo aver starnutito, ecc.
- quando si è stati in luoghi pubblici

IN OGNI CASO: tocco il meno possibile oggetti, maniglie, rubinetti, ecc.

ATTENZIONE ALLE UNGHIE! Sotto di esse si nascondono sporcizia e microbi, per questo è buona abitudine lavarsi le unghie con l'apposito spazzolino almeno una volta al giorno. Ricordiamoci di tagliarle spesso (magari facendoci aiutare), per essere in ordine e pure per non cedere alla tentazione di "mangiarle".

→ *Ho abitudine di lavarmi le mani o qualcuno me lo deve sempre ricordare?*

L'IGIENE ORALE

Quando mangiamo, gli avanzi di cibo che rimangono tra i denti iniziano a marcire. Così non solo ci ritroviamo con un cattivo odore e sapore in bocca ma rischiamo di fare marcire i nostri denti! Per questo, dopo ogni pasto e prima di andare a dormire devi lavarti i denti con il tuo spazzolino. Pensa all'effetto che potresti fare su una persona accanto a te...

