

Lichaamsverzorging en persoonlijke hygiëne

deel 1

Naast een positieve levenshouding en gezond zelfvertrouwen heeft een verzorgd uiterlijk ook invloed op de persoonlijke uitstraling en de indruk die je op anderen maakt. Er is niet voor niets een gezegde dat luidt "iemand lekker kunnen ruiken", als je hem of haar sympathiek vindt. Zorgvuldige persoonlijke hygiëne behoort tot de basisbehoeften van ieder mens en draagt bij aan een positief lichaamsgevoel. Jongens en meisjes hebben verschillende persoonlijke hygiëne-eisen vanwege de anatomie van hun geslachtsorganen. Dit kan eenvoudig aan de leerlingen worden uitgelegd aan de hand van afbeeldingen van de geslachtsorganen.



[Werkblad van de vrouwelijke geslachtsorganen](#)

[Werkblad van de mannelijke geslachtsorganen](#)

[Tips lichamelijke verzorging meisjes](#)

[Tips lichamelijke verzorging jongens](#)

Het beste is om je leerlingen stap voor stap kennis te laten maken met het onderwerp. Begin je les bijvoorbeeld met vragen over algemene lichaamsverzorging, die vervolgens meer onderwerpspecifiek worden:

Welke lichaamsverzorgingsproducten ken je?

Producten voor persoonlijke verzorging zijn: borstel, douchegel, shampoo, zeep, deodorant, bodylotion, tandenborstel, maandverband, tampon en menstruatiecup.

Hoe verandert het lichaam van meisjes en jongens tijdens de puberteit?

Voorbeelden voor beide geslachten: groei, schaam- en okselhaar, puistjes.

Voorbeelden voor meisjes: bredere heupen, borstgroei, witte afscheiding, menstruatie.

Voorbeelden voor jongens: bredere schouders, baardgroei, natte droom (onbewuste ejaculatie tijdens slaap), gebroken stem, groei van penis en testikels.

Wat denk je, welke speciale eisen worden er gesteld aan lichaamsverzorging?

Voorbeelden voor beide geslachten: huidreiniging en -verzorging om puistjes te voorkomen, regelmatig en grondig wassen van de oksel en schaamstreek en eventueel gebruik van een milde deodorant in de okselstreek om zweten te voorkomen, regelmatig haar wassen om vetig haar te voorkomen.

Voorbeelden voor meisjes: inlegkruisjes voor witte vloed, tampons, maandverband of menstruatiecups voor menstruatie.

Voorbeelden voor jongens: de baard scheren, de penis wassen, vooral de eikel.

Kun je je voorstellen welke invloed die verschillende lichaamsbouwen hebben op de intieme hygiëne van meisjes en jongens?

De vorm en opstelling van de geslachtsorganen zijn verschillend.

Voorbeelden voor meisjes: Doordat de drie lichaamsopeningen niet direct zichtbaar zijn en slechts enkele centimeters van elkaar verwijderd zijn, is schoonmaken alleen mogelijk op intuïtie. Na toiletbezoek moet je van voren naar achteren vegen, zodat er geen ontlastingsresten in de vagina terechtkomen.

Voorbeelden voor jongens: duw de voorhuid naar achteren om deze schoon te maken, maak de penis schoon.