

Etiqueta



Significa : Comportamento!

É a arte das boas maneiras
e dos bons costumes.

Regras básicas de boas maneiras

- 1- "Por favor" e "Obrigado"
- 2- Desculpar-se
- 3- Cumprimentar a todos que conhecer
- 4- Respeito aos mais velhos
- 5- Agradecer sempre que necessário
- 6- Não interromper diálogos
- 7- Cumprir o combinado
- 8- Saber se apresentar
- 9- Olhar nos olhos
- 10- Não falar palavrões



Mensagem do Rei
Igreja Batista Missionária Emanuel



Mensageiras do Rei



Etiqueta & Higiene Pessoal!

IGREJA BATISTA MISSIONÁRIA
EMANUEL

O que é higiene pessoal?

A **higiene pessoal** é todo cuidado corporal. Ela não se refere só a tomar banho e escovar os dentes para evitar o mau hálito, cuidar do corpo e de sua limpeza; é também zelar pela saúde.



- *Tomar banho diariamente;
- *Usar roupas limpas;
- *Manter as unhas cortadas;
- *Escovar os dentes...

DICAS PARA HIGIENE ÍNTIMA DA MULHER

- * Use calcinhas de algodão.
- * Evitar roupas apertadas.
- * Lavar todo dia.
- * Durante a menstruação, troque o absorvente com frequência.

- * Trocar a roupa de banho depois de usar.
- * Trocar a calcinha diariamente.



MENSTRUÇÃO



O que é menstruação?

É o sangramento mensal resultante da descamação do endométrio, o revestimento interno do útero.

Toda menina um dia passará pela fase em que terá sua primeira menstruação, e se tornará uma mocinha, isso ocorrerá por volta dos 9-14 anos, e não tem como fugir desse assunto.



COMO LIDAR COM A PRIMEIRA MENSTRUÇÃO?

Converse com sua mãe, para que quando chegar o momento, não se assuste, sendo pega de surpresa, sem ter consciência do que a menstruação representa.

SINAIS

- * Os seios aumentam de tamanho.
- * O corpo começa a se desenvolver.
- * Aparecimento de pelos na região da axila e pélvis.
- * A cintura afina mais.
- * Dores de cabeça.
- * Dores nas mamas.
- * Enjôos.
- * Cólicas.
- * Corrimento com borrões marrons.