

## Az egészséges életvitel, életmód

---



## Mit jelent az egészséges életvitel, életmód

- az önismeretet (testi-lelki)
- a személyes higiénét,
- a táplálkozást,
- a megfelelő mozgást,
- a pihenés és munka egyensúlyát,
- a kiegyensúlyozott kapcsolatrendszer (család, párkapcsolatok, szülő-gyermek kapcsolatok, családi stresszhelyzetek kezelése)
- cigaretta, alkohol, drog elkerülését

## Személyes higiéné

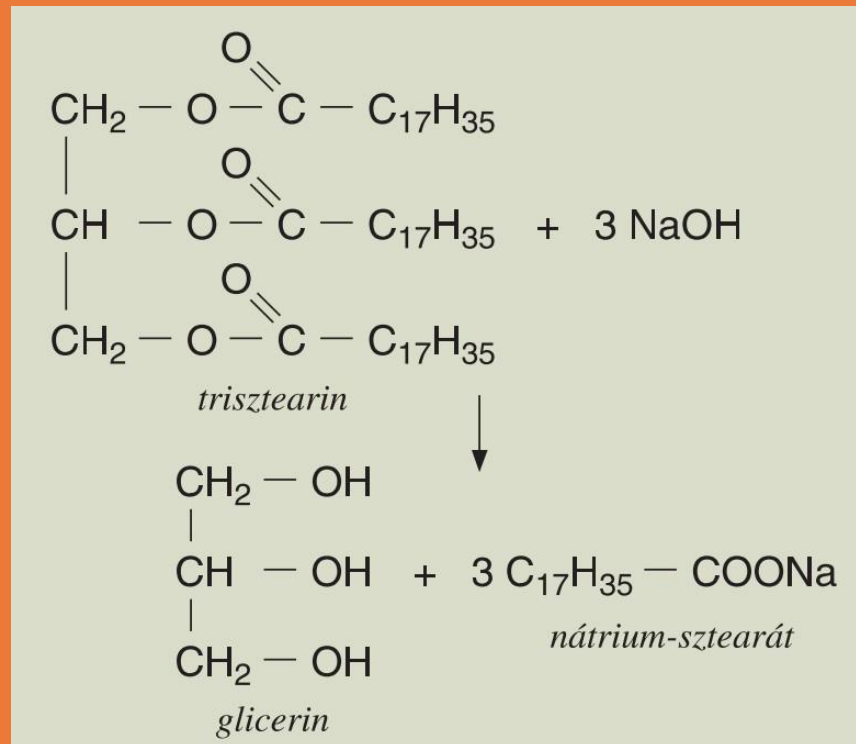
- Bőrápolás
- Hajápolás
- Szájápolás (fogak, szájüreg)
- Kéz és lábápolás
- Szem-, fül – és orrápolás
- Intim higiénia
- A ruházat ápolása, mosása, javítása
- Közvetlen környezetünk tisztasága

# Szappanok

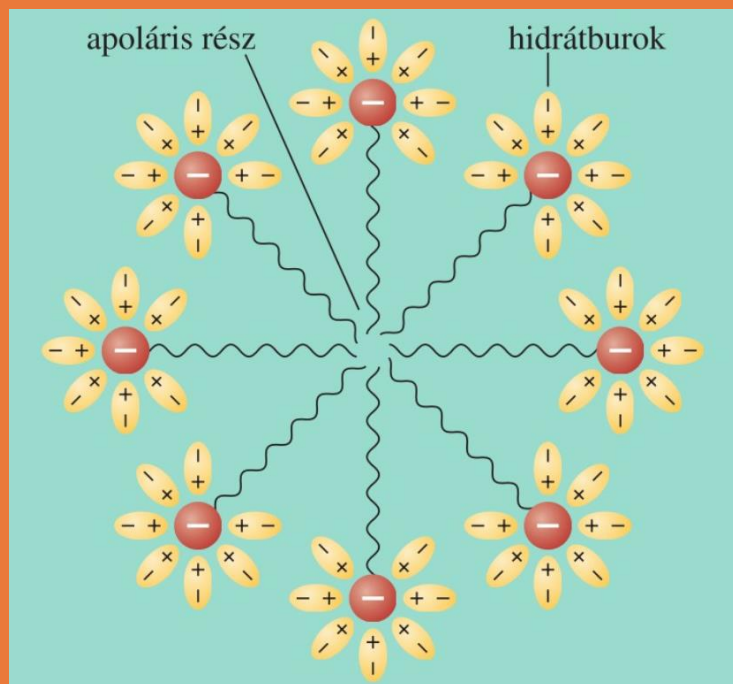
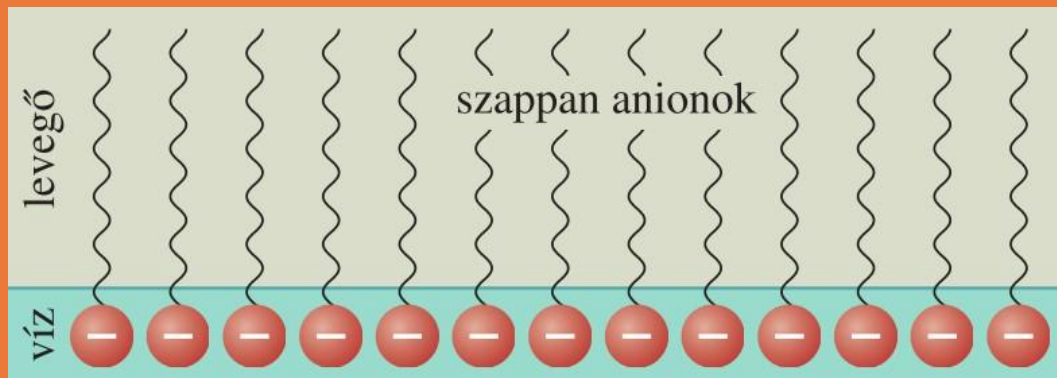
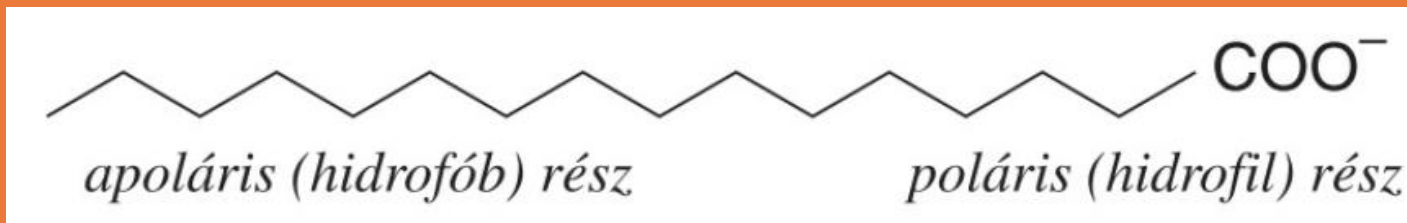
elméleti alap

Miből készítik?

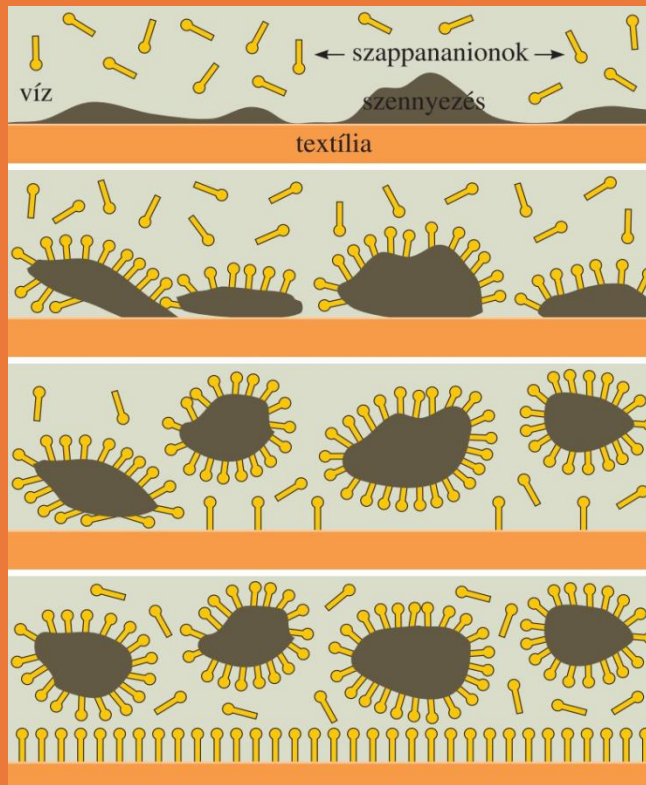
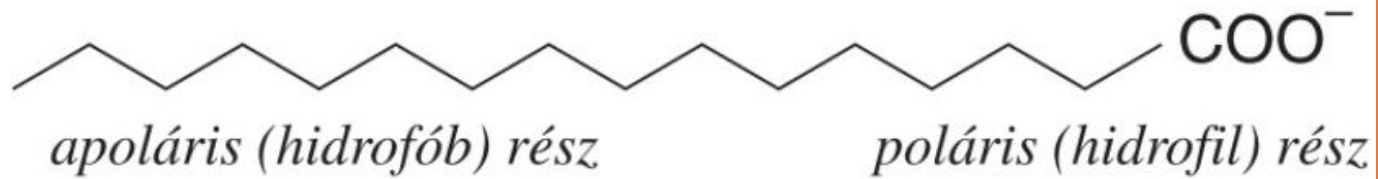
Zsírokból, olajokból és NaOH-ból



# Személyes higiénia



# Személyes higiénia



# A szappankészítés lépései

Hozzávalók:

- 250 g kókuszszsír
- 250 g pálmazsír
- 250 g étolaj
- 250 g olívaolaj
- 360 g víz
- 136 g NaOH
- „ízesítők”



# A szappankészítés lépései

1. lépés:

Zsírok, olajok kimérése külön-külön  
Víz kimérése  
NaOH kimérése



2. lépés:

Zsírok, olajok felmelegítés  $\sim 45^{\circ}\text{C}$ -ra  
A NaOH oldása vízben. **ÓVATOSAN!!!!!!**



3. lépés:

Lúgot az olajhoz kell önteni.  
Kevergetni, amíg pudingos nem lesz.

4. lépés:

Ízesítés  
Formába öntés.





*Köszönöm a figyelmet!*

# Személyes higiénia

- <https://www.youtube.com/watch?v=K5q54cyjlj8>