

ИНТЕРЕСНЫЙ МАТЕРИАЛ



КАК ГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ В ОРГАНИЗМЕ ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ? СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

ССЫЛКА НА НАШУ
ГРУППУ В TELEGRAM



ССЫЛКА
НА НАШ САЙТ



1. ОДЕЖДА

Нижнее белье надо менять каждый день
(в том числе колготки и носки)

Белье из натуральных тканей более
гигроскопичное и меньше раздражает кожу

1. ОДЕЖДА

Все естественные выделения (пот, кожное сало) являются питательной средой для размножения микроорганизмов, которые в результате своей жизнедеятельности вырабатывают неприятные пахучие вещества

Чем больше верхняя одежда соприкасается с телом, тем чаще ее надо стирать

2. ЗАПАХ

Часто регулярного мытья бывает недостаточно, и тогда на помощь приходят дезодоранты, которые необходимо наносить только на чистую кожу

2. ЗАПАХ

Для предупреждения неприятного запаха и излишнего размножения бактерий на коже рекомендуется принимать душ два раза в день – утром и вечером

3. УДАЛЕНИЕ ВОЛОС

И юноши, и девушки сталкиваются с необходимостью удаления волос. Пот имеет свойство задерживаться в волосках, растущих в подмышечных впадинах, поэтому их рекомендуется сбрасывать

Перед бритьем наносят пену или гель для бритья, которые минимизируют травмирование кожи

4. УХОД ЗА КОЖЕЙ

Нужно помнить, что нельзя трогать лицо руками

Утреннее умывание не менее важно, чем вечернее, так как сальные железы интенсивно работают именно ночью

Нельзя выдавливать прыщи и ковырять их, это приводит к нагноению и образованию рубцов

Особенно опасно выдавливать угри и прыщи в области носогубного треугольника

4. УХОД ЗА КОЖЕЙ

Кожа подростка нуждается в особо тщательном уходе

85% молодых людей в возрасте от 12 до 24 лет страдают акне

Юная кожа очень чувствительна, поэтому лучше использовать деликатные средства, не нарушающие баланс кожи: гели, пенки для умывания

Современные очищающие средства нормализуют салоотделение, уменьшают воспаления и контролируют жирный блеск

5. УЛЫБКА

Часто люди не понимают, зачем чистить зубы
2 раза в день

Во время чистки зубов удаляются остатки пищи
и бактерии

Если не чистить зубы и не удалять налет
с языка, деятельность бактерий во рту может
вызвать неприятный запах

6. УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Волосы необходимо мыть по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю

Мыть голову надо теплой водой, так как горячая активизирует работу сальных желез

Нужно следить за тем, чтобы волосы тщательно промывались, не оставалось шампуня

Волосы необходимо ежедневно расчесывать, делая это бережно и аккуратно

ИНТЕРЕСНЫЙ МАТЕРИАЛ



КАК ГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ В ОРГАНИЗМЕ ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ?

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ
ПРОДОЛЖЕНИЕ

ССЫЛКА НА НАШУ
ГРУППУ В TELEGRAM



ССЫЛКА
НА НАШ САЙТ



7. УХОД ЗА РУКАМИ

Руки следует мыть регулярно: после улицы, перед едой, после игр с домашними животными, после похода в туалет и перед тем, как воспользоваться индивидуальными гигиеническими средствами

Кроме того, необходимо регулярно подстригать ногти, чтобы под ними не скапливались микробы. На руках ногти нужно стричь 1 раз в неделю, на ногах – 1 раз в 2-3 недели

8. ОБ ОБУВИ И УХОДЕ ЗА НОГАМИ

Тем, кто часто бывает в «опасных местах», например, в бассейнах, аквапарках, очень важно принимать меры предосторожности

В душевых кабинках и ваннах общего пользования нельзя снимать резиновые тапочки и ходить босиком по плитке, так как во влажной среде хорошо размножаются вирусы и грибки, поражающие кожу стоп

8. ОБ ОБУВИ И УХОДЕ ЗА НОГАМИ

Обувь должна быть удобной и соответствовать размеру

Ежедневное проветривание обуви способно в два раза снизить интенсивность запаха пота от ног

Чужие тапочки или обувь на босую ногу могут вызвать заражение грибковыми инфекциями

9. ПИТАНИЕ

Недостаточное, малокалорийное и однообразное питание отрицательно влияет на развитие организма подростка

Рацион должен быть разнообразным и богатым витаминами

9. ПИТАНИЕ

Прием пищи должен происходить ежедневно с интервалом 4-5 часов в одно и то же время

Завтракать следует через 30 минут после пробуждения, ужинать – за 1,5 часа до сна

Нужно избегать чрезмерного употребления белого хлеба, шоколада, жареного и жирного, фаст-фуда

10. РЕЖИМ ДНЯ

Дефицит ночного сна у подростков повышает риск функциональных отклонений нервной системы

Продолжительность сна должна быть не менее 9 часов

За 2 часа до сна не стоит использовать гаджеты – они негативно влияют на процесс засыпания