

**\* Гигиена  
юноши.**

**\* Мальчишки взрослеют чуть позже девочек, это все знают. С 14–15 лет начинает усиленно расти скелет, поэтому рост мальчиков подростков в среднем за 1 год увеличивается на 6–10 см, плечи становятся шире, чаще всего мышечная масса отстает, поэтому мальчишки-подростки немного нескладные, пока привыкают к своему новому телу. В этом возрасте начинается гормональная перестройка организма - это путь от мальчика к мужчине. Для правильного понимания многих аспектов поведения человека и проведения тех или иных гигиенических мероприятий необходимо иметь определённые представления об анатомии и физиологии различных органов и их функций.**

# \* Ломка голоса.





**\* Питание. Вред фаст фуда.**



\* Для нормального развития  
нужно есть мясо, рыбу, а  
также большое количество  
сырой клетчатки в виде  
овощей и фруктов.

## Содержание клетчатки в продуктах

Рекомендованная норма в РФ: 20 гр., в США: 38 гр. (М) и 25 (Ж)



Чечевица  
15 грамм (1 стакан)



Нут  
12 (1 стакан)



Перловка  
10 (1/3 ст.)



Авокадо  
10 (150 гр.)



Пшеница  
8 (1 ст.)



Тыква  
6 (200 гр.)



Брокколи  
5 (150 гр.)



Греча  
4,5 (1 ст.)



Яблоко  
4 (1 среднее)



Кунжут  
4 (35 гр.)



Овсянка  
4 (1 ст.)



Картофель  
4 (170 гр.)



Апельсин  
3 (1 средний)



Банан  
3 (1 средний)



Помидоры  
2 (100 гр.)



*Гигиена тела*

**\* Личная гигиена**

**\*Потовые и другие железы начинают работать по-взрослому, поэтому, чтобы не распугать всех этими новыми для вас запахами, следите за своими рубашками, майками, нижним бельем и носками. Пользуйтесь дезодорантом. Не занашивайте одежду, нижнее белье и носки лучше менять каждый день. Поверьте, это важно как для вас, так и для окружающих.**



**\* Каждый мужчина должен знать, как нужно бриться. Большинство мужчин переносит процедуру безболезненно. Однако нередко мужчины обращаются с жалобами на появление во время бритья или после него неприятных ощущений, раздражение кожи лица и шелушение ее. Вот почему необходимо именно в вашем возрасте получить советы о том, как нужно правильно бриться и ухаживать за кожей лица до и после бритья.**