

Гигиена мальчика, подростка, юноши.

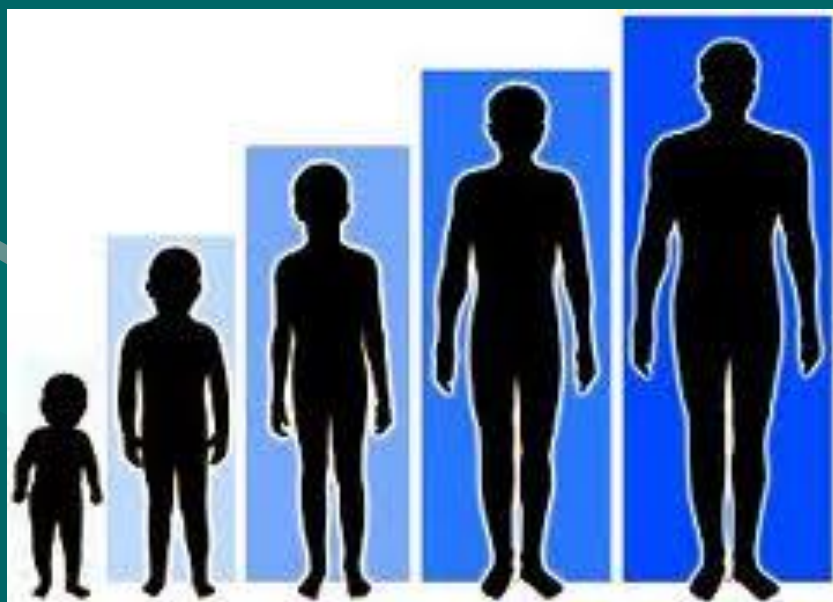
Автор: Созонов Павел Михайлович, учитель
Физической культуры

МОУ «Тимшерская средняя
общеобразовательная школа»

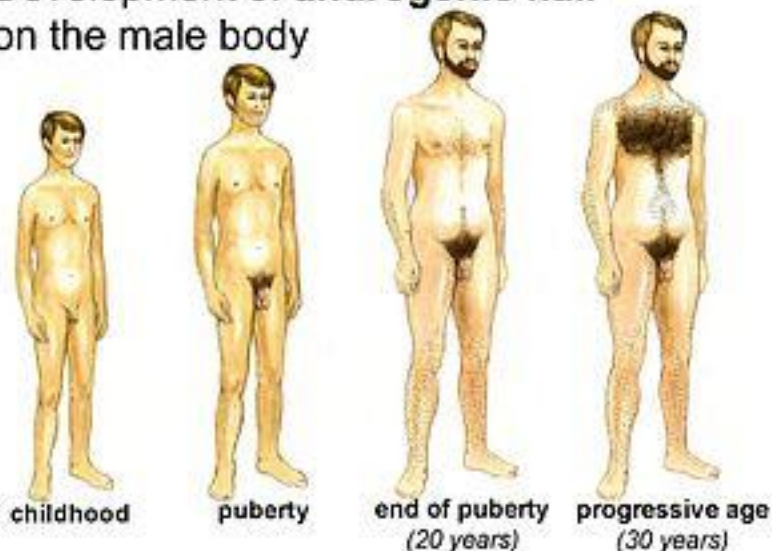
2012 год



10-12 лет ТЫ можешь почувствовать, что в тебе что-то меняется, появляются новые признаки – вырастают волосы там, где их раньше не было. Что происходит?



Development of androgenic hair on the male body



Начинается половое созревание мальчиков.

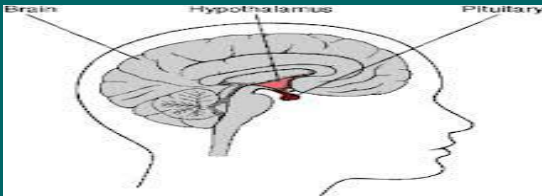
Как правило, полного расцвета своих сил юноши

достигают

18-20 годам.



- Половое развитие начинается с того что *гипофиз* (небольшая железа в головном мозге, которая управляет всеми хим. процессами в организме) организует выработку половых гормонов.



- В этот период происходит усиление потоотделения, и пот при этом приобретает характерный запах. Пот задерживается на отрастающих волосах и затем разлагается.



...о это ведет к неприятному, порою весьма интенсивному запаху, это самым непосредственным образом способствует и ухудшению здоровья.

Для предотвращения всего этого необходимо
ежедневно соблюдать личную гигиену



УХОД ЗА КОЖЕЙ И ВОЛОСАМИ

Правильный уход за кожей необходим для предотвращения её воспалительных заболеваний, преждевременного старения.

Для этого необходимо кожу открытых частей тела мыть водой с мылом ежедневно, закрытых – не реже одного раза в неделю.



УХОД ЗА КОЖЕЙ И ВОЛОСАМИ

Хорошие волосы на голове являются важным достоинством человека, и правильный уход за ними полностью себя оправдывает.

ПРОБЛЕМЫ С ВОЛОСАМИ:

- ОЧЕНЬ ЖИРНЫЕ
- ПЕРХОТЬ



Следует испробовать несколько разных сортов шампуня и подобрать тот, при котором волосы лучше промываются и не происходит раздражения кожи головы, признаками которого являются зуд и перхоть.

В борьбе с проблемами средство – Чистота и еще раз чистота!

Кстати, РАСЧЕСКИ – это отдельная тема!

Заведи себе отдельные расчески (можно не одну), так как иногда перхоть носит инфекционный характер, то есть вызывается грибком.



Расчесывать волосы следует от поверхности кожи наружу, и лишь длинные – начиная с концов.

УХОД ЗА КОЖЕЙ И ВОЛОСАМИ

ПОЙДУТ ЛИ ТЕБЕ УСЫ?



Первая растительность на лице — мягкая и почти бесцветная. Она не бросается в глаза и не мешает жить.

А вот если ты начнешь её сбривать, тебе придется делать это регулярно — сбритые волоски становятся жестче и темнее.

УХОД ЗА КОЖЕЙ И ВОЛОСАМИ

Где еще пригодится бритва?

Юноши и мужчины просто обязаны сбривать или хотя бы подстригать волосы под мышками.



Соблюдать чистоту в этой части тела, пользоваться дезодорантами и следить, чтобы запах пота не появился.

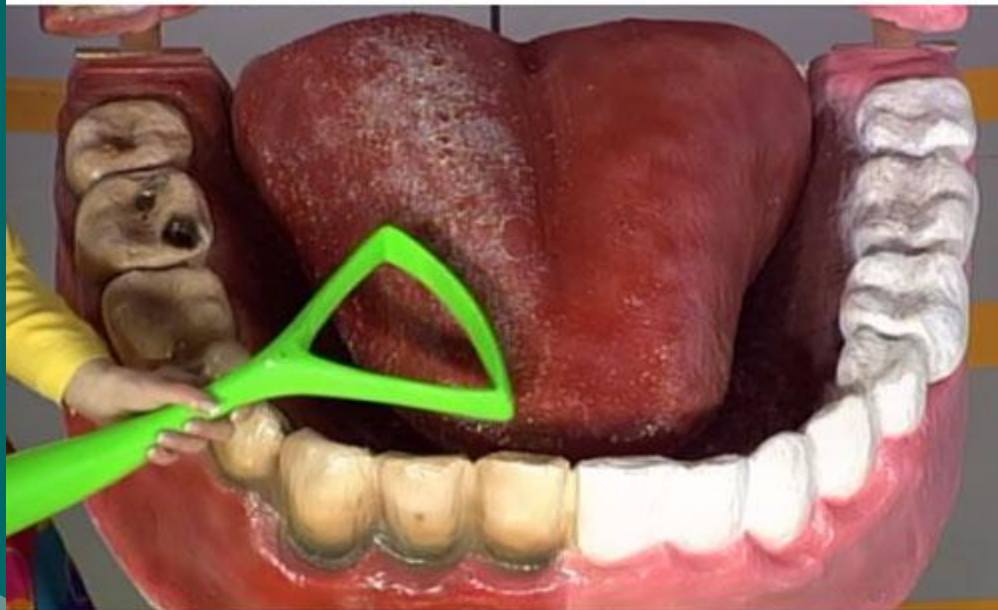
Девушкам приятно, когда от их кавалеров хорошо пахнет.

НЕ следует пренебрегать и уходом за ногтями.



- Прежде всего, их следует регулярно стричь.
- Скорость роста ногтей на руках составляет примерно 1мм в неделю, на ногах – в 3-4 раза меньше.
- Обстригать лучше после мытья рук и ног: от воды с мылом ногти размягчаются и при обстригании обрезаются легче. Не трескаясь.

Гигиена ротовой полости



Чтобы сохранить ротовую полость здоровой, необходимо:

- Чистить зубы зубной щеткой и зубной пастой не менее двух раз в день.
- Приводить ротовую полость в порядок после каждого приема пищи
- Беспокоиться о промежутках между зубами, используя зубную нить
- Регулярно посещать стоматолога

Правильная гигиена ротовой полости обеспечивает здоровье зубам на 85-90 %, и таким образом, это сокращает потребность лечения зубов на 75-80 % в будущем.

Гигиена мужских половых органов

Содержать в чистоте внешние половые органы родители должны научить тебя ещё в раннем детстве.

- 2-3 раза в неделю стоит устроить «генеральную уборку»
- Избегать попадания капель мочи на трусы
- Чаще менять нижнее белье
- Не пользуйсь бельем из синтетики — оно плотно обтягивает тело и затрудняет теплообмен, что вызывает появление сыпи.



Выполняя элементарные правила по гигиене гарантированно будешь избавлен от неприятных запахов, раздражения кожи и других неприятностей.

ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Главная функция одежды – защита тела от метеорологических воздействий (холод, тепло, дождь и т.д.) и загрязнений.



Одежда должна быть достаточно пористой, обладать способностью быстро поглощать и отдавать влагу, легко очищаться от загрязнений.

Летняя одежда должна быть из льняного полотна, хлопка или вискозы, иметь свободный покрой, быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращения.

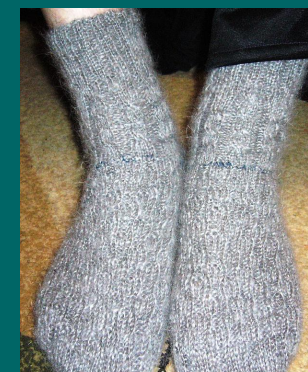


- На холодный период одежда должна быть прилегающих силуэтов преимущественно из шерстяных тканей.



ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

- **Нательное белье** служит своеобразной "промокашкой"; поглощает пот, жир, минеральные соли, освобождает кожу от омертвевших клеток. Все это помогает кожному дыханию.
- В настоящее время в ткани добавляют синтетическое волокно, отчего они меньше мнутся, выглядят наряднее, но хуже очищают кожу



- **Обувь** должна быть удобной, соответствовать ноге, ее размеру, конфигурации, должна соответствовать роду деятельности человека, климату, погоде.



- Узкая, не удобная обувь может быть причиной образования на ногах болезненных мозолей, трещин.

ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

- Одежду необходимо регулярно стирать, подвергать химической чистке; обувь – дезинфицировать, сушить.



- **Недопустимо пользование чужой одеждой и обувью.**



Правила личной гигиены в течение дня

Утро:

умойся,
почисти
зубы,
причешись.

День:

в течение дня мой
руки перед - едой,
после уборки
комнаты,
туалета,
игр, прогулки,
общения с
животными,
работы на огороде,
поездки в транспорте.

Вечер:

перед сном
вымой руки,
лицо, шею,
уши,
почисти зубы,
прими теплый
душ
и обязательно
вымой ноги.



ПОМНИ!

В период полового созревания у тебя есть все шансы сделать свое тело красивым и спортивным.



Дело в том, что интенсивные физические нагрузки замедляют выработку женских гормонов, но стимулируют выработку мужских!

Используемая литература

- Интернет ресурсы.
- В семье сын и дочь.
А.Г.Хрипкова, Д.В.Колесов; Москва 1995.
- Лучшая книга про тебя и твое тело.
В.В.Голувина; Санкт-Петербург 2010.



Спасибо за внимание.