

***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.**