**Памятка «Личная гигиена мальчиков – подростков»**

Подростковый период - реально существующий возраст в жизни любого мальчика, когда он уже не ребенок, но еще и не взрослый.  У мальчиков подростковым возрастом принято считать период с 12 до 16 лет.

 Этот очень сложный возрастной этап, характеризующийся созреванием организма, изменением функционального состояния в их органах и системах, резкими эндокринными сдвигами, связанными с половым созреванием.

 Какие же изменения на этапе своего взросления проходит подросток и как ему надо себя вести, чтобы вырасти здоровым и сильным юношей?

 В подростковой период начинают активно перестраиваться эндокринная система, возрастает двигательная и нервно-психическая активность, что в свою очередь, ведет к напряжению обмена веществ. Именно в это время у мальчиков происходить интенсивный рост и половое созревание, вырабатываются половые гормоны, которые усиливают работу сальных желез, а также появляются вторичные половые признаки – рост волос на лобке и в подмышечных впадинах.

 К 13-14 годам у мальчиков отмечается резкий рост туловища, увеличивается мышечная масса и начинает ломаться голос, появляется характерный мужской запах, может возникнуть угревая сыпь. Именно в этом возрасте юноши должны особенно тщательно следить за своей личной гигиеной.

 Ежедневный прием душа или ванны с применением специальных средств (мыло, гель для душа) помогает избавиться от избытков кожного сала и пота, которые провоцируют не только неприятный запах, но и могут способствовать размножению болезнетворным микроорганизмам на коже. Температура воды не должна быть очень горячей, оптимально 36 – 38 °C. Можно принимать и контрастный душ – такой душ помогает снять усталость и придает бодрости.

  Во время принятия душа или ванны подростку не следует забывать мыть головку полового члена и крайнюю плоть теплой водой. В противном случае между головкой полового члена и крайней плотью скапливается сальная смазка - смегма, что может привести к развитию острого гнойного заболевания под названием баланопостит. Симптомы баланопостита - зуд, жжение и боль в области головки полового члена.

 Принимать ванну или душ с применением мочалки желательно 1 раз в неделю.

 Умывать лицо необходимо дважды в день. Следует помнить, что появление угревой сыпи в подростковом периоде не является редкостью и далеко не всегда угревая сыпь является признаком недостаточной гигиены. Использовать противоугревые лосьоны и другие средства для борьбы с прыщами, а также выдавливать угри не следует. Правильно будет обратиться с этой проблемой к врачу.

 Лучше использовать жидкое мыло, не обязательно оно должно быть антибактериальное, ведь принцип действия мыла в смывании микробов с кожи, а не в их уничтожении. Мойте руки не меньше 15-20 секунд.

  Волосы необходимо мыть по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю. Мыть голову необходимо теплой водой, так как горячая вода активизирует работу сальных желез.

 Нельзя забывать и про уход за зубами.  Подросток, имеющий плохие зубы, помимо эстетического дефекта и неприятного запаха изо рта, не может нормально измельчать пищу, что затрудняет процессы переваривания в желудке, приводит к гастритам и язвенной болезни.  Зубы следует чистить 2 раза в день - утром и перед сном, сверху вниз, а также круговыми движениями в течение 2 - х минут.

Изменения, происходящие в организме подростка в совокупности с дополнительными нагрузками в школе или спортивных секциях, приводят к повышенной утомляемости и снижению иммунитета.

 В период полового созревания у мальчиков подростков происходят непроизвольные семяизвержения (поллюции), которые могут происходить днем, но чаще во время ночного сна. Поллюции являются признаком нормально развивающегося организма. Частота поллюций индивидуальна для каждого человека. В некоторых случаях поллюции могут происходить каждую ночь или даже несколько раз за ночь. Обычным считается их появление от 1—2 раз в неделю до 1 раза в 2—3 месяца.

 Чтобы у подростка не было психоэмоционального перенапряжения или каких - либо соматических заболеваний, ему необходимо четкое планирование своего дня. Нельзя допускать длительного просмотра телевизора, работы за компьютером, прослушивания громкой музыки (особенно в наушниках). Сон должен составлять не менее 8 часов.

 Менять обувь и носки нужно как можно чаще во избежание неприятного запаха, а также грибкового или бактериальное поражения кожи ног и ногтей. Влажную обувь необходимо хорошо просушивать. Носки и нательное белье следует менять ежедневно. Очень важно правильно выбирать подростку обувь. Она должна быть удобной и просторной, подходить по размеру и высоте подъема, соответствовать форме ноги.