**Гигиена подростков: особенности ухода за собой**

**Казалось бы, еще совсем недавно ваш сын был милым маленьким мальчиком, который едва доставал вам до пояса.** И вот уже детям 14-15 лет, они значительно изменились внешне: окрепли или наоборот, неуклюже вытянулись, также меняется и их психология и физиология.

**Подростковый период** – переломный момент в жизни каждого человека, во время которого ребенок постепенно превращается во взрослого человека, происходит полное формирование и созревание всех органов и систем организма. Процесс взросления характеризуется серьезными изменениями в работе эндокринной системы, гормональными скачками, которые отразятся на эмоциональном состоянии подростка, а также состоянии его кожи, волос и тела. О том, какие необходимо **соблюдать правила гигиены** в подростковом возрасте мы расскажем в нашей сегодняшней статье.

Из-за гормональных изменений в организме подростка становится более активной **работа потовых желез**, поэтому подростки начинают достаточно серьезно пахнуть потом. В подростковый период, чтобы предупредить неприятный запах и излишнее размножение бактерий на коже, рекомендуется **принимать душ два раза в день** – утром и вечером. Приобщайте подростка к использованию дезодоранта, однако не забывайте обратить его внимание, что **дезодорант** необходимо наносить на чистую кожу. Также старайтесь следить за тем, чтобы ребенок **ежедневно менял нательную одежду**: рубашки, футболки, трусы и носки. Все эти процедуры должны войти в привычку у вашего сына или дочери.

Также в организме подростка увеличивается секреция сальных желез, что может приводить к **возникновению угревой сыпи**, особенно на лице, спине. Задача родителей в этот период – объяснить и показать, как необходимо **правильно ухаживать за кожей**, и что для этого нужно делать. Сейчас в продаже доступны различные гели для умывания на основе цинка, с помощью которых можно подсушить и дезинфицировать кожу, а также предотвратить появление новых высыпаний.

В подростковом возрасте у ребенка может появиться **перхоть**, что также обусловлено изменениями в секреции сальных желез. Если частое мытье головы популярными косметическими средствами от перхоти не помогает, также стоит проконсультироваться со специалистом, который выяснит причину возникновения перхоти и поможет вам выбрать лечебный шампунь.

В подростковом возрасте на фоне изменения гормонального фона на теле ребенка **начинают расти волосы**. У **мальчишек** волосы появляются на груди и в области подмышек, также заметной становится щетина на лице. Задача родителей – научить ребенка правильно пользоваться бритвой, рассказать, какие косметические средства необходимы для бритья, не забыть акцентировать внимание на гигиене подмышек.

Также в подростковом возрасте у родителей есть еще одна важная задача: **поддержание режима дня и правильного питания**. Конечно, подросток чувствует себя уже почти взрослым человеком и поэтому бунтует против «малышовой» привычки раннего укладывания в кровать. Однако нервная система ребенка в связи с гормональными изменениями испытывает перенапряжение и без недосыпания, посему важно помнить, что отдых в достаточном количестве необходим юному бунтарю, как и раньше.

Также подросток начинает расширять и количество «вредностей» в своем меню, игнорировать обязательность ежедневных полноценных завтраков, обедов и ужинов. Родителям важно **следить за питанием ребенка**, ведь растущему организму жизненно необходимо полноценное питание, а не очередной бутерброд.

Конечно, подростковый период - достаточно сложное время, как для взрослеющего ребенка, так и для его родителей, но его не избежать. **Берите в союзники любовь, набирайтесь терпения, запасайтесь пониманием и вы обязательно переживете этот период вместе, счастливо и  без излишних обострений.**

**Памятка для родителей**

***«Гигиена подростков: особенности ухода за собой»***



