

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ПОДРОСТКА

Общие правила:

- ❖ Поддержание режима дня;
- ❖ Соблюдение правильного питания;
- ❖ Иметь индивидуальные полотенца для тела, лица, ног, индивидуальную расческу;
- ❖ Принимать душ 1-2 раза в день;
- ❖ Регулярно мыть голову;
- ❖ Использовать дезодорант (наносить только на чистую кожу!);
- ❖ Ежедневно менять нательную одежду;
- ❖ Полоскать рот после каждого приёма пищи;
- ❖ Чистить зубы вечером (обязательно!) и утром (желательно);
- ❖ Не использовать слишком жёсткую зубную щётку;
- ❖ Регулярно мыть руки;
- ❖ Ежедневно мыть ноги;
- ❖ Носить обувь только по ноге.



Правила для девочек:

- ❖ Уделять внимание интимной гигиене, особенно во время менструации;
- ❖ Регулярно менять специальные прокладки и тампоны (не реже 4-5 раз в день в сочетании с интимной гигиеной 2-3 раза в день);

Правила для мальчиков:

- ❖ Научиться правильно бриться, иметь индивидуальный станок или электробритву
- ❖ Уделять внимание интимной гигиене;
- ❖ Избегать перегрева в области паха и промежности;
- ❖ Не носить тугое белье, плавки, тесные джинсы.