



ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ МАЛЬЧИКОВ: ЧТО МЕНЯЕТСЯ?

5-7 классы



МИНЗДРАВ
УДМУРТИИ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР



РЦОЗ МП

Главный внештатный специалист по урологии МЗ УР Вейс А.А.
Центр медико-социальной поддержки беременных женщин,
оказавшихся в трудной жизненной ситуации, БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР»

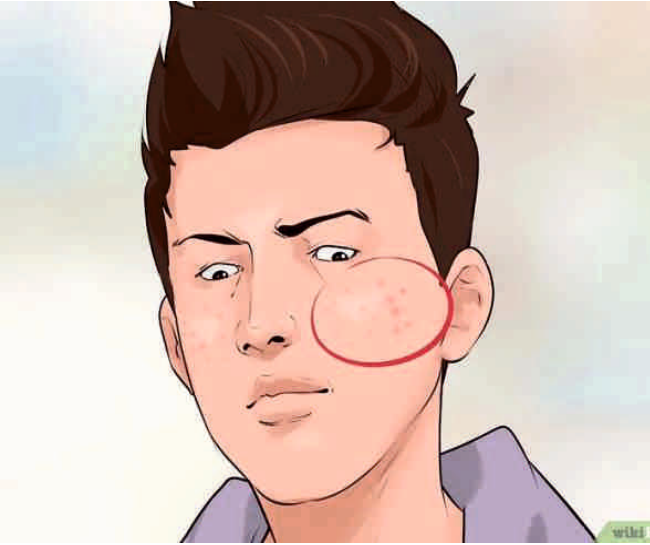
Что со мной происходит?

- Переходный возраст (половое созревание) – это переход от мальчика к мужчине. Происходящие в организме изменения вызываются действием гормонов. Гормоны – химические вещества, контролирующие процессы в нашем организме.
- Чаще всего первые признаки переходного периода у мальчиков начинают проявляться в 9-13 лет и длятся до 17-18 лет.
- Начало переходного возраста зависит от многих факторов: наследственности, климата, здоровья, наличия хронических заболеваний и т.д.



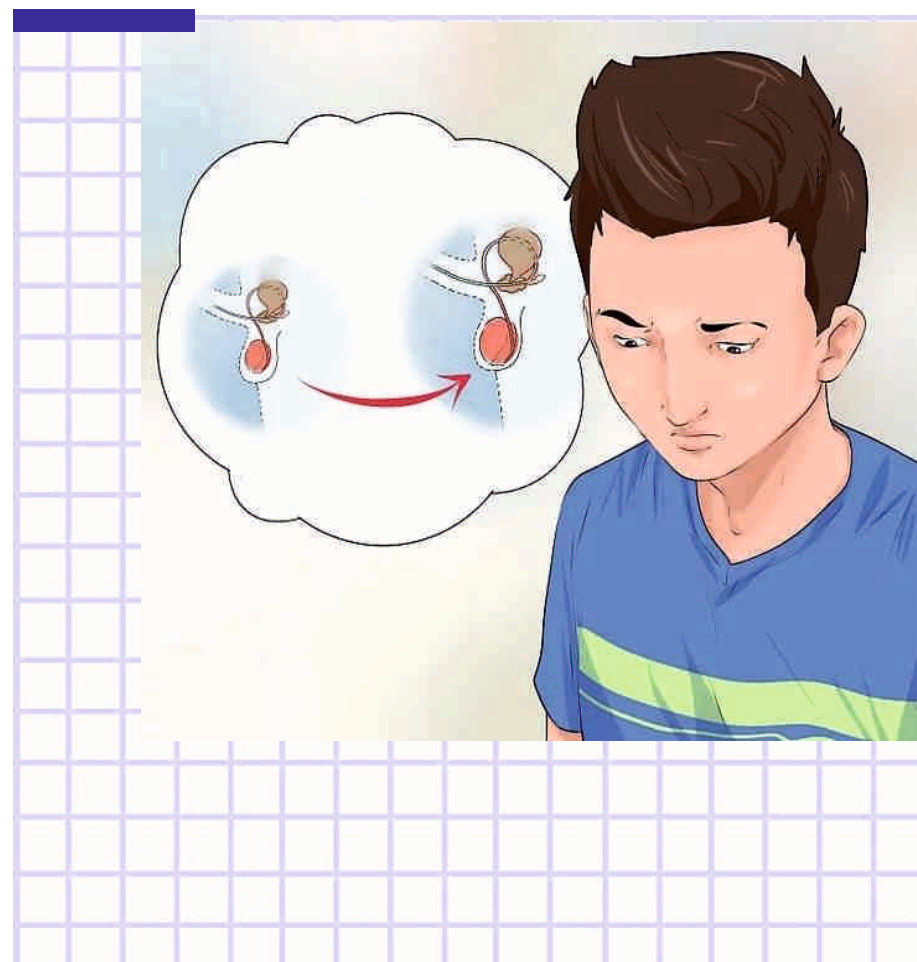
Какие изменения происходят в период полового созревания?

- Появление волос на лице, в подмышечных впадинах, на лобке, на других частях тела (ноги, руки и т.д.)
- Угревая сыпь на лице, спине, плечах
- Повышенная потливость
- Жирные волосы
- Изменение голоса: он становится ниже. Иногда голос совершенно неожиданно становится слишком низким или срывается на высокие тона (ломка голоса)



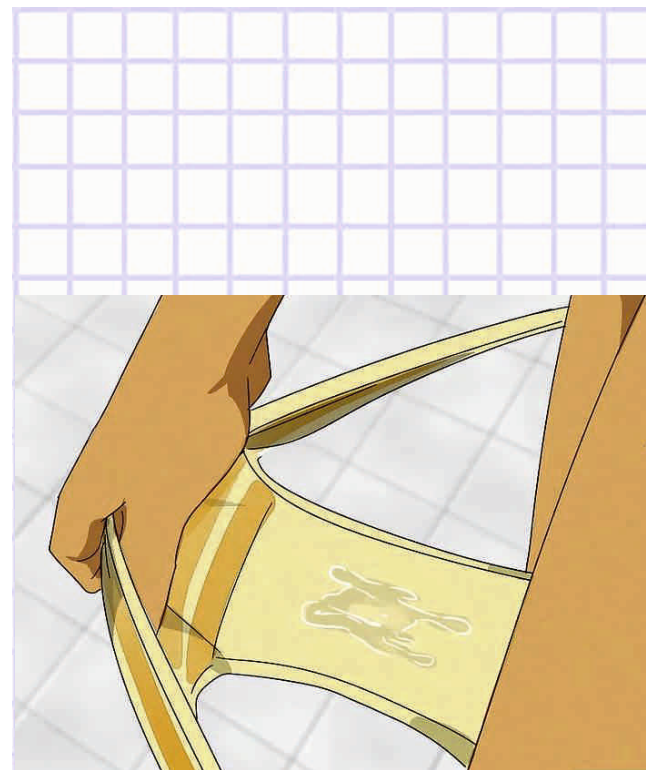
Какие изменения происходят в период полового созревания?

- Увеличение массы и длины тела (скачок роста)
- Рост половых органов (полового члена и яичек)
- Непроизвольная эрекция: половой член становится тверже и длиннее и поднимается сам по себе. Иногда это происходит в самый неподходящий момент, на публике, что может вызвать неловкость. Помните, это совершенно нормальное явление, которое со временем проходит.

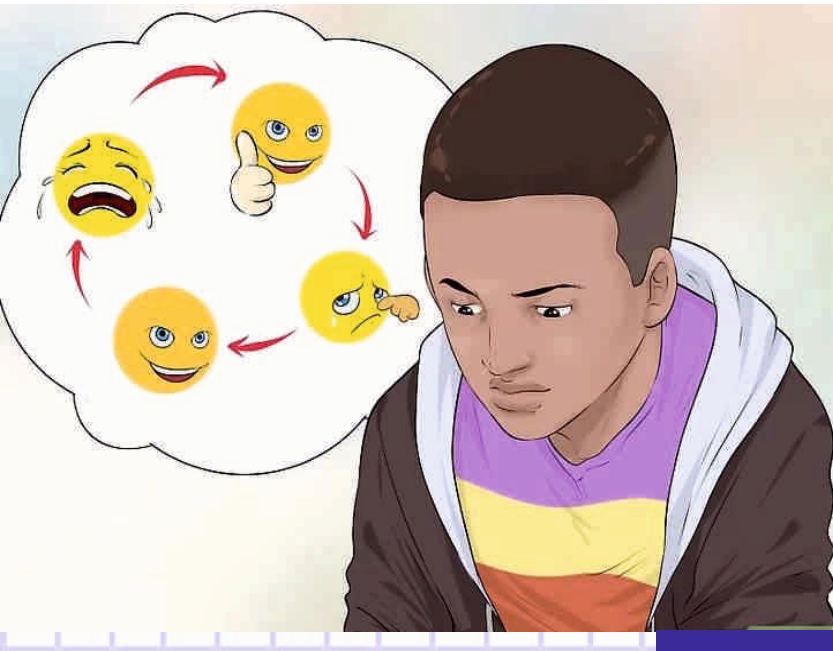


Какие изменения происходят в период полового созревания?

- В период полового созревания впервые происходит семяизвержение (эякуляция) – из полового члена выбрасывается сперма.
- Если эякуляция происходит ночью, во время сна, то называется поллюцией. Это нормальное явление. Поэтому обнаружив утром на нижнем белье, пижаме или простыне мокрые пятна, не стоит переживать. Если у вас была ночная поллюция, нужно вымыть половой член и постирать испачканную одежду, бельё.



Какие изменения происходят в период полового созревания?



- Из-за «бушующих» гормонов в переходный период становится труднее контролировать свои эмоции: можно чувствовать себя совершенно довольным и счастливым, а через считанные минуты — уже злым на весь мир.
- Причем, радость и горе принимают самую выраженную форму. Усиление чувств — еще один признак того, что организм приспосабливается к новому уровню гормонов.

Какие изменения происходят в период полового созревания?



- Если у вас участились вспышки гнева, найдите для себя способы успокоиться, чтобы не сказать и не сделать ничего, о чем впоследствии пожалеете.
- В период полового созревания вы можете стремиться к большему контролю над своей жизнью, поскольку чувствуете, что теряете контроль над своим телом.
- Возникает желание проводить меньше времени с семьёй и больше времени с друзьями.

Что важно соблюдать во время полового созревания?



- Здоровый образ жизни
- Правильное питание
- Режим дня
- Гигиену
- Защиту от инфекций, передающихся половым путем

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- **Правильное питание поможет справиться с избыточным весом и угревой сыпью:**
усиление сыпи происходит, когда вы увлекаетесь острой пищей (майонез, кетчуп, сухарики, чипсы), сладкой пищей (промышленные соки и сладкая газированная вода, шоколад), мучным (магазинные пирожки, пицца, гамбургеры и т.д.)



- **Ваши лучшие союзники:**
овощи, фрукты, мясо и рыба, яйца, молочные продукты, чистая питьевая вода.

Здоровый образ жизни



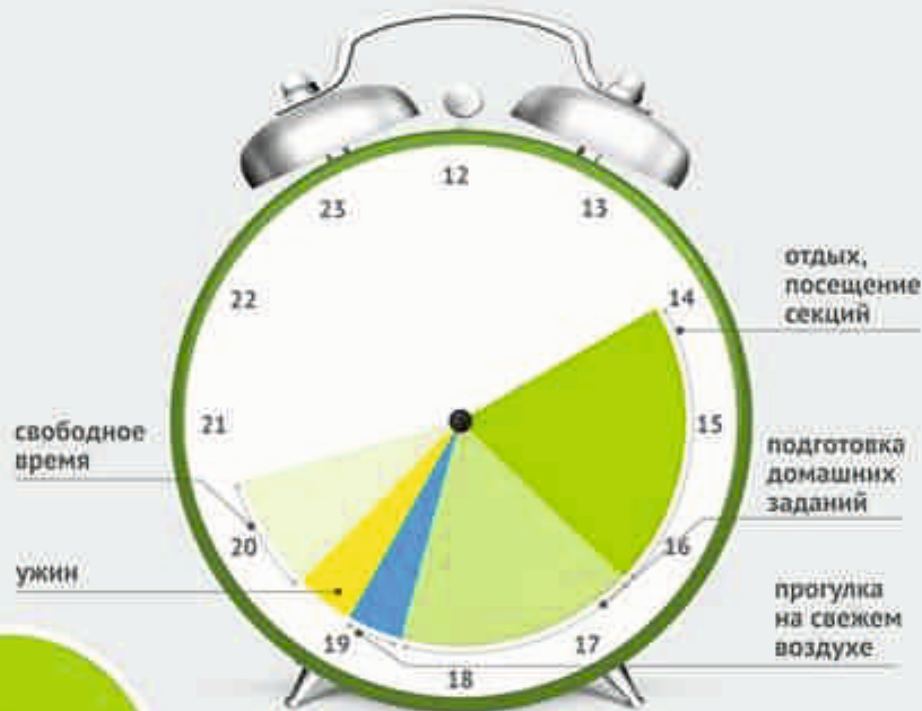
- Физическая активность поможет стать увереннее в себе. Любому подростку хочется выглядеть привлекательным для противоположного пола
- Физическая активность поможет справиться с лишним весом
- Физическая активность поможет справиться с депрессией и плохим настроением, так как при физической нагрузке вырабатывается «гормон радости» - дофамин.

Режим дня школьника 5-7 классов

I половина дня



II половина дня



Здоровый образ жизни

- Во время переходного возраста нередко случаи подростковой депрессии.
- Если вам кажется, что у вас депрессия, поговорите с родителями, другом, ведите дневник.

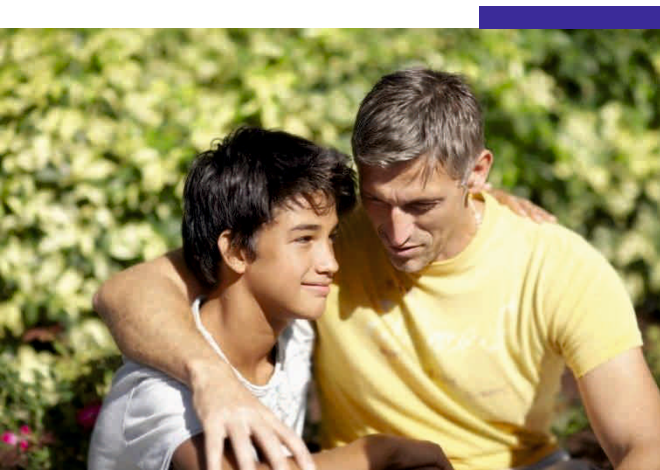
- Вы всегда можете позвонить на бесплатную, анонимную, круглосуточную линию:

8-800-100-09-06

или написать на сайте

ПЕРЕЗАГРУЗИСТРЕСС.РФ

- Опытные психологи выслушают и помогут вам



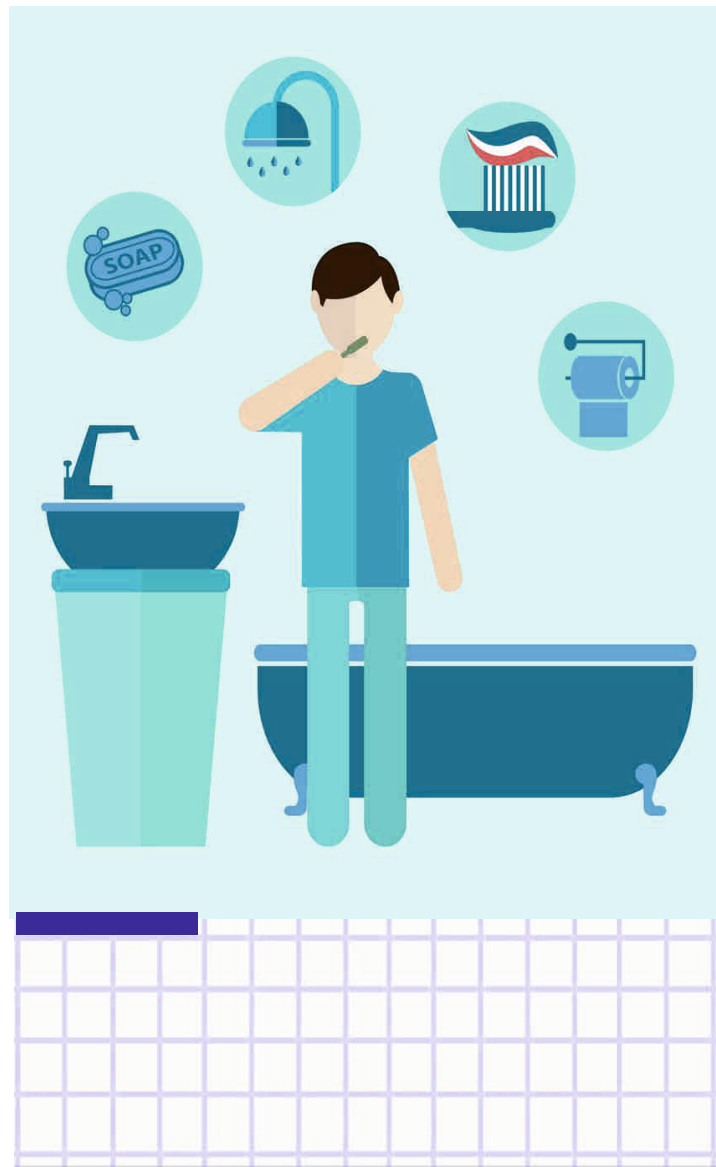
Гигиена



- Ежедневно принимайте гигиенический душ
- Мыться с мылом необходимо не реже 2 раз в неделю
- Мыть голову рекомендуется по мере загрязнения волос
- Если у вас появилась растительность на лице, начните бриться. После бритья волосы становятся жёстче и растут равномернее
- Начните пользоваться дезодорантами

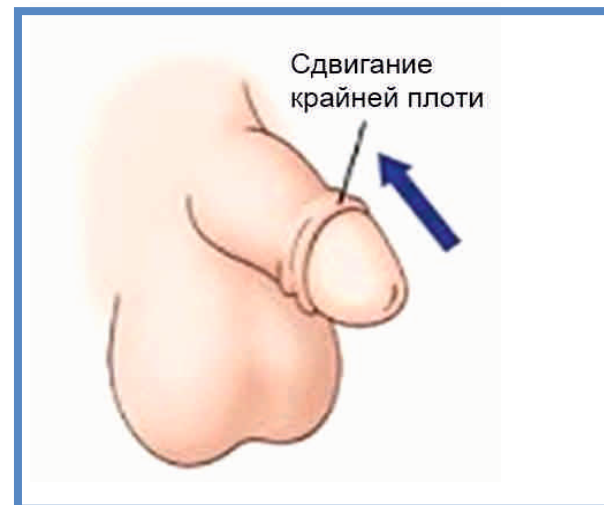
Гигиена

- Зубная щётка, расчёска, мочалка, бритва, полотенца должны быть только вашими. Не позволяйте другим пользоваться ими!
- Не берите «поносить» у друзей одежду и, особенно, обувь. Не давайте свою. Личные вещи друзей могут стать источником различных инфекций.
- Подберите для себя средства для ухода за лицом.
- Если вы не можете самостоятельно справиться с угревой сыпью, обратитесь к врачу-дерматологу.



Гигиена наружных половых органов

- Не менее 1 раза в сутки
- Обязательно после каждой поллюции
- Обмывание теплой водой (не горячей!)
- С нейтральным мылом, которое не раздражает и не сушит кожу (можно купить детское мыло)
- Намыливайте руки, а не половые органы
- Раскрывайте головку полового члена
- Тщательно высушите индивидуальным полотенцем



Что может затормозить или нарушить половое развитие?

Все вредные привычки (курение, в том числе электронных сигарет и кальяна, алкоголь, наркотики) замедляют процесс роста и формирования организма.

Поэтому твердо откажись «даже попробовать».





Чем опасна ранняя половая жизнь?

- Ранняя половая жизнь не приносит истинного удовольствия.
- Физическое созревание происходит быстрее психологического, а за свои поступки всегда приходится отвечать.
- Половая связь с несовершеннолетней девушкой может привести к проблемам с законом.
- Осознанное желание родить ребенка у молодых людей возникает гораздо позднее.
- Следует помнить и о заболеваниях, передающихся половым путем.

Всегда существуют 4 аспекта ответственности, возникающей при интимных отношениях:



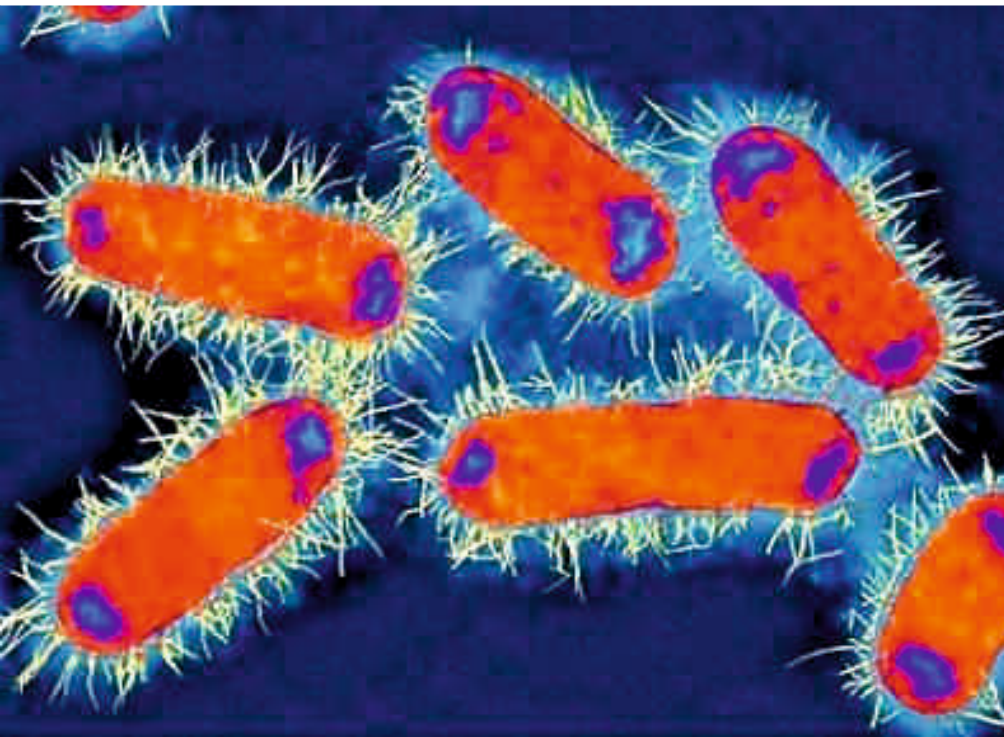
- **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ** перед самим собой
- **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ** перед своим партнером
- **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ** перед возможным ребенком
- **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ** перед законом

И инфекции
П передаваемые
П половым
П путем



Это инфекции, которые передаются от человека к человеку при сексуальном контакте:

- Сифилис
- Гонорея
- Хламидиоз
- Трихомониаз
- Генитальный герпес
- ВИЧ
- Вирусы гепатита В и С и др.



Заболевания, передаваемые половым путем (ЗППП)



- К сожалению, не обнаружение видимых признаков ЗППП, не говорит об их отсутствии.
- Некоторые из них успешно излечиваются, другие (например, ВИЧ/СПИД) неизменно имеют плачевный итог.
- ЗППП могут привести к простатиту (воспаление предстательной железы), импотенции, бесплодию, смерти.

Для предотвращения заражения различными половыми инфекциями мальчикам стоит отложить начало половой жизни до более зрелого возраста.

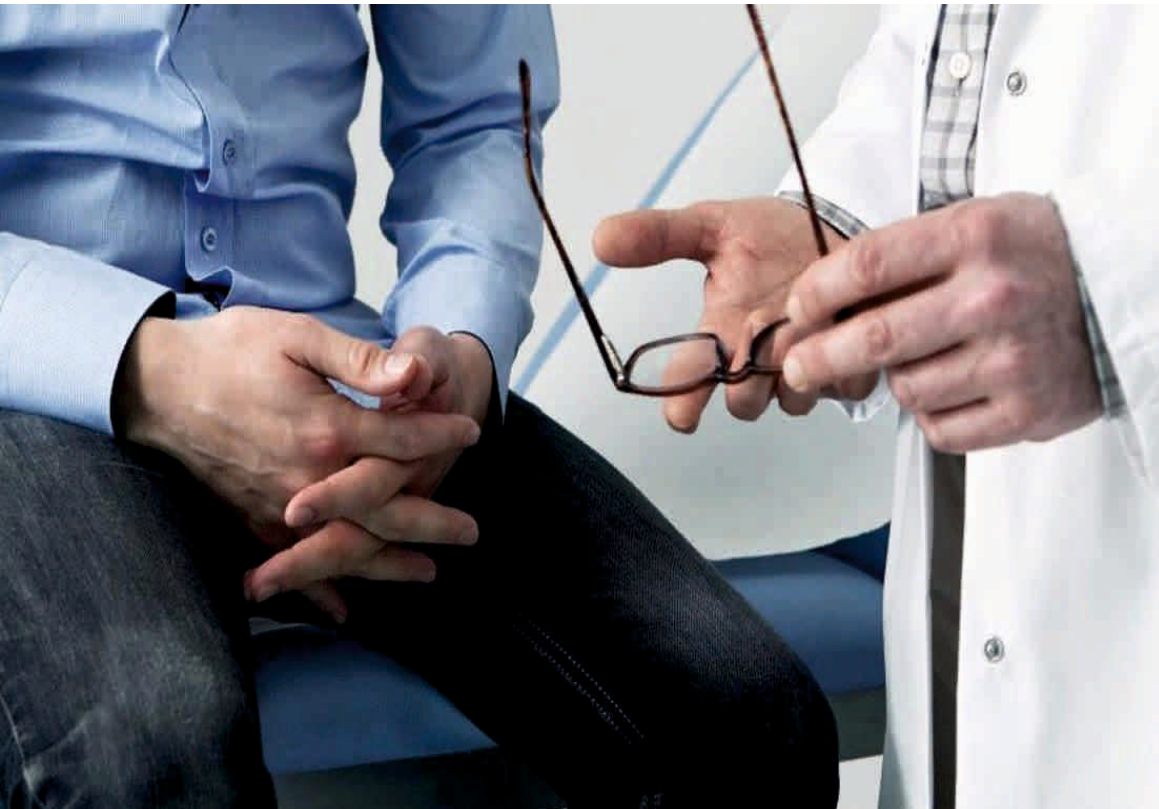




РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ВРЧ



ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ МАЛЬЧИКОВ



**Если у вас
остались
вопросы,
не стесняйтесь
обратиться
к врачу
урологу-
андрологу
в поликлинику
по месту
жительства.**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!