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.
Заведующий центром медико-социальной поддержки беременных женщин, врач акушер-гинеколог БУЗ УР «РЦОЗ и МП МЗ УР» Собовая А.С.

ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ МАЛЬЧИКОВ

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.

ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ МАЛЬЧИКОВ

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)

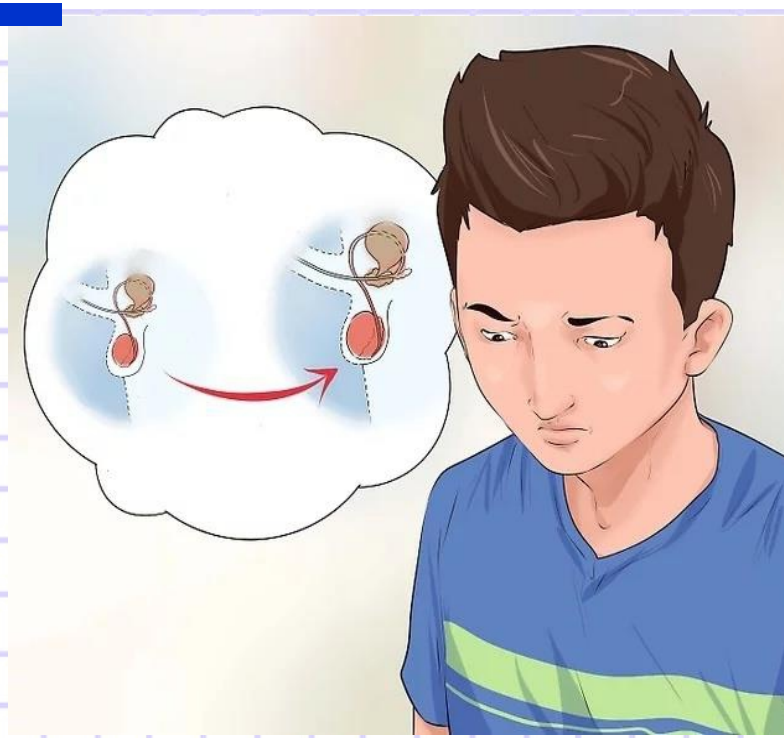
ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ МАЛЬЧИКОВ

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.



ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ МАЛЬЧИКОВ

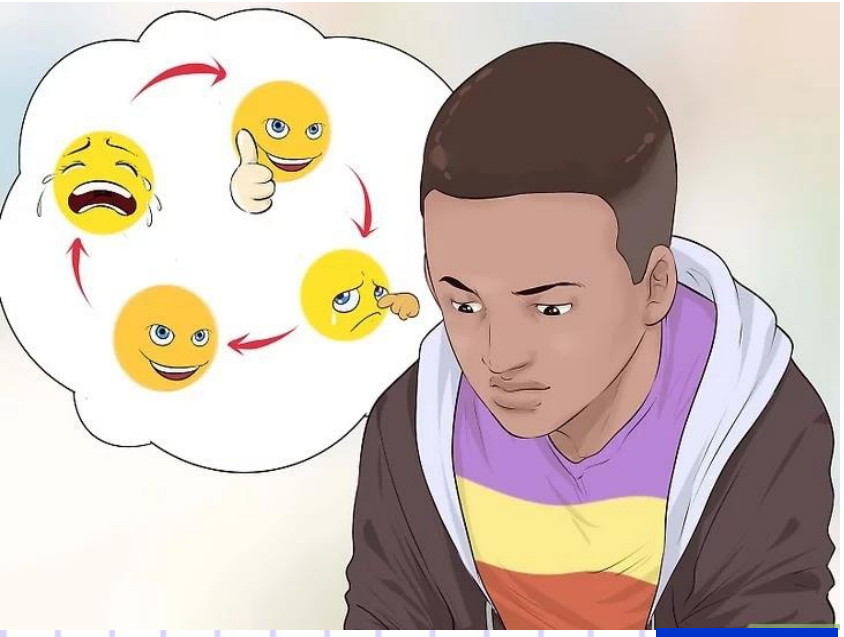
Какие изменения происходят в период полового созревания?

- 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.

ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ МАЛЬЧИКОВ

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.

МИНЗДРАВ УДМУРТИИ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР

РЦОЗМП

ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ МАЛЬЧИКОВ

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.**

ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ МАЛЬЧИКОВ

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.

МИНЗДРАВ УДМУРТИИ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР РЦОЗ МП

ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ МАЛЬЧИКОВ

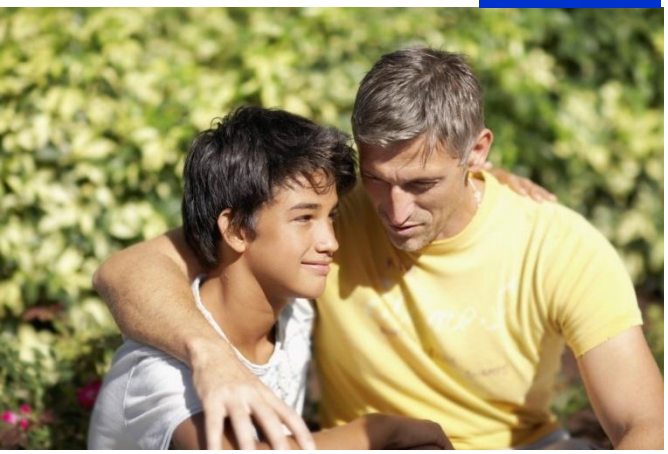
Режим дня школьника 5-7 классов

МИНЗДРАВ УДМУРТИИ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР

РЦОЗМП

ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ МАЛЬЧИКОВ



Здоровый образ жизни

- Во время переходного возраста нередки 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

ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ МАЛЬЧИКОВ

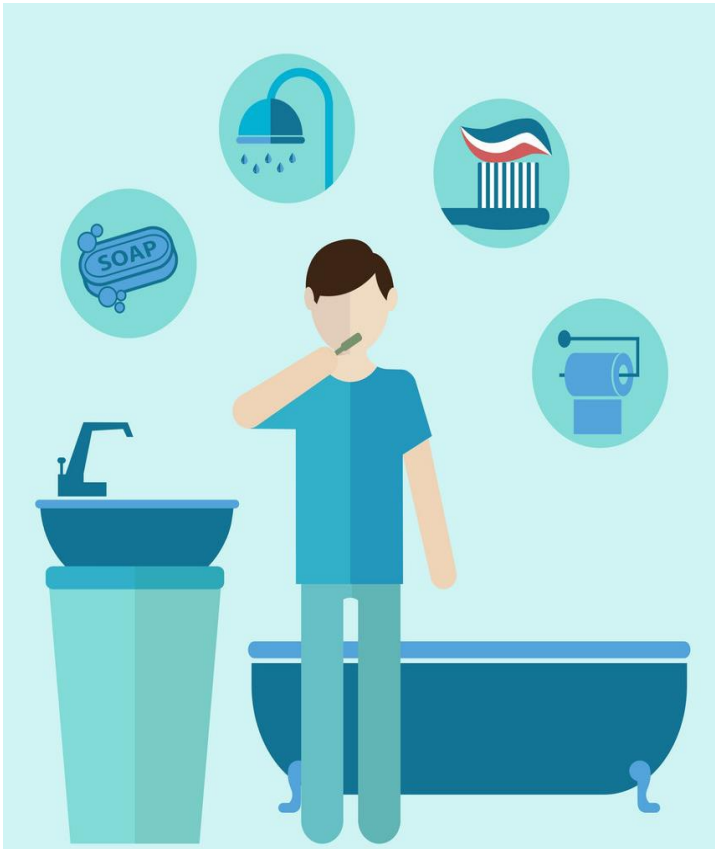
Гигиена

- 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

ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ МАЛЬЧИКОВ

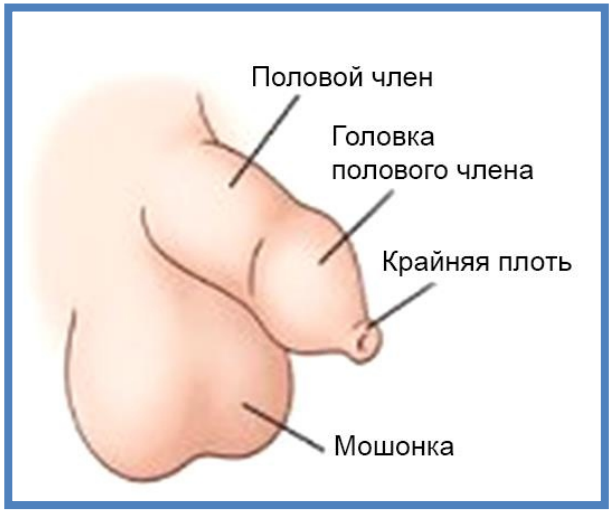
Гигиена

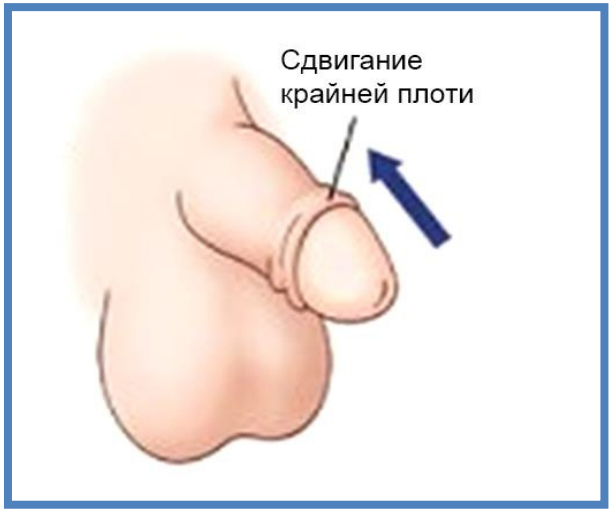
- Зубная щётка, расчёска, мочалка, бритва, полотенца должны быть только вашими. Не позволяйте другим пользоваться ими!
- Не берите «поносить» у друзей одежду и, особенно, обувь. Не давайте свою. Личные вещи друзей могут стать источником различных инфекций.
- Подберите для себя средства для ухода за лицом.
- 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».

МИНЗДРАВ УДМУРТИИ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР

РЦОЗМП

ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ МАЛЬЧИКОВ

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.

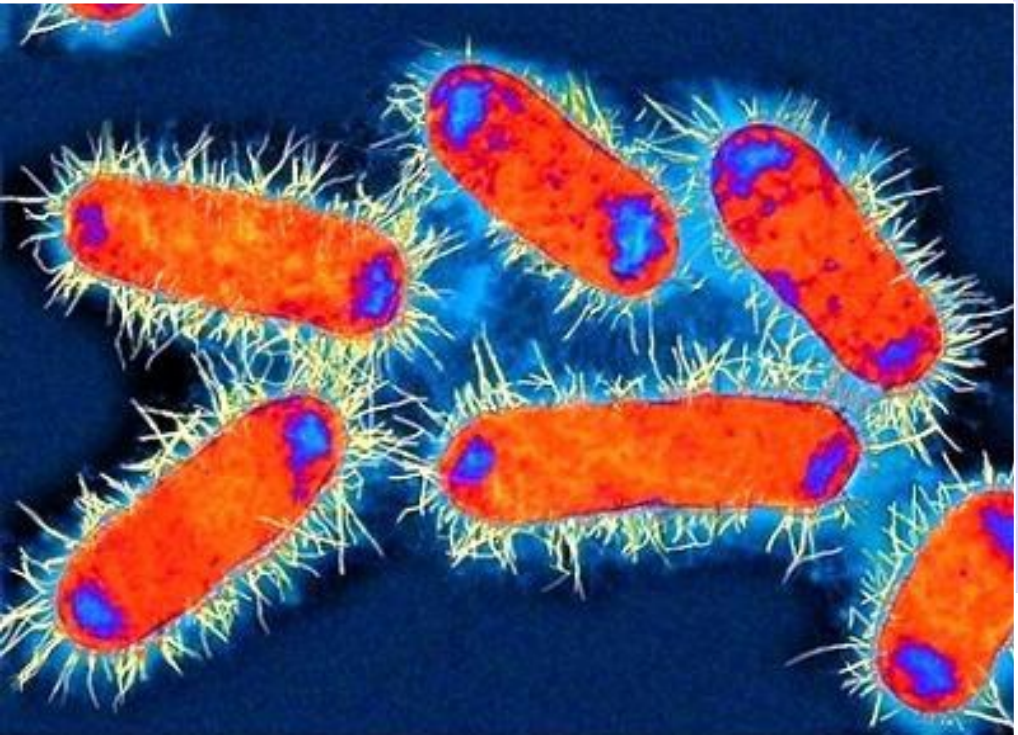
ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ МАЛЬЧИКОВ

Всегда существуют 4 аспекта ответственности, возникающей при интимных отношениях:

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

ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ МАЛЬЧИКОВ

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.**

ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ МАЛЬЧИКОВ

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.

МИНЗДРАВ УДМУРТИИ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР

РЦОЗМП

ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ МАЛЬЧИКОВ

Для предотвращения заражения различными половыми инфекциями

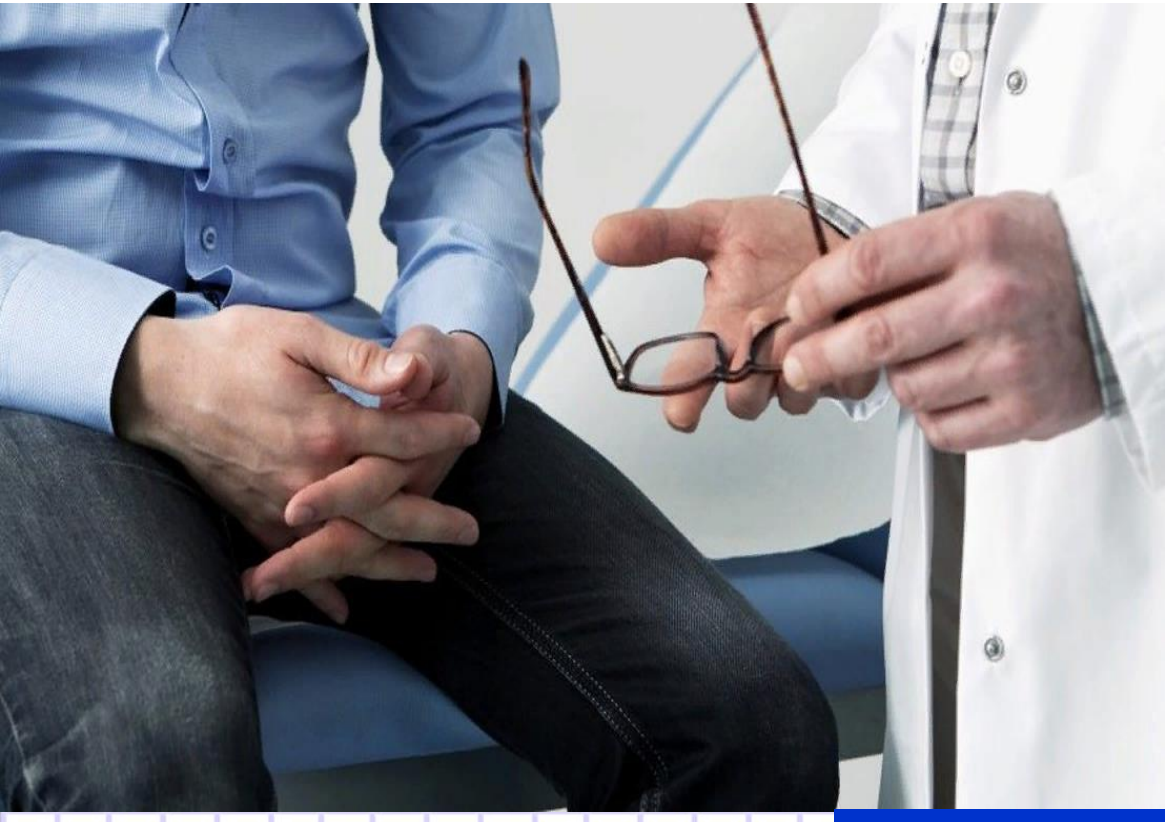
мальчикам стоит отложить начало половой жизни до более зрелого возраста.

МИНЗДРАВ УДМУРТИИ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР

РЦОЗМП

ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ МАЛЬЧИКОВ



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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!