Возрастная анатомия, Физиология, гигиена.

Половое созревание

Периоды полового созревания

Периоды	Возраст, в годах	
	мужчины	женщины
Детский (асексуальный)	0—9	0—8
Препубертатный	10—12	9—11
Первый пубертатный	13—16	12—14
Второй пубертатный	17—22 (25)	15—17 (20)
Период половой зрелости	23 (26)—51 (55)	18 (21)—45 (55)
Первый период инволюции	52 (56)—65 (70)	46 (56)—60
Второй период инволюции	66 (71)—90	61 (65)—90
Третий период инволюции	91 и выше	91 и выше

Выделяют 5 стадий полового созревания, определяемых по комплексу первичных и вторичных половых признаков.

- **I стадия**, которая, начинаясь еще в младшем школьном возрасте в 7-8 лет, охватывает в основном препубертатный период — возраст 10-12 лет.
- **II стадия** характеризуется активацией гипофиза. Она относится к 1-й фазе пубертата (у девочек это возраст 11-13 лет, у мальчиков — 13-15 лет).
- **III стадия** также соответствует 1-й фазе пубертата (у девочек до 13лет, у мальчиков до 15лет). Она характеризуется активацией половых желез. В крови растет концентрация половых гормонов.
- **IV стадия** отмечается во 2-й фазе пубертата (у девочек в 13-14 лет, у мальчиков в 15-16лет). Она характеризуется максимальным уровнем активности половых желез. Их секреция достигает максимальных значений в 14-15 лет.
- **V стадия** завершает 2-ю фазу пубертата (у девочек к 15-летнему возрасту, у мальчиков — к 17-летнему возрасту). Эта стадия определяется достижением зрелого уровня первичных и вторичных половых признаков.

Половое созревание девочек

II этап (12-17 лет)

- Равномерно увеличивается подкожный жировой слой
- Созревание яйцеклеток (появление менструаций)
- Дальнейшее развитие II половых признаков
- Дальнейшее увеличение наружных половых органов

Половое созревание

У мальчиков начинается приблизительно с 13—15 и заканчивается к 18— 20 годам

У девочек начинается приблизительно с 11—14 и заканчивается к 16—18 годам

Прежде всего появляются **вторичные половые признаки**: вырастают волосы на лобке и в подмышечных впадинах, у девочек развиваются молочные железы, у мальчиков «ломается» голос и пр.

Признаком зрелости половых желез и их готовности к функционированию служит появление менструаций у девочек и поллюций у мальчиков.

Половые железы

Определяют формирование организма по женскому или мужскому типу, регулируют развитие вторичных половых признаков.

Яичники

Гормон – эстроген

Семенники

Гормон – тестостерон

Подростковый возраст (пубертатный период)

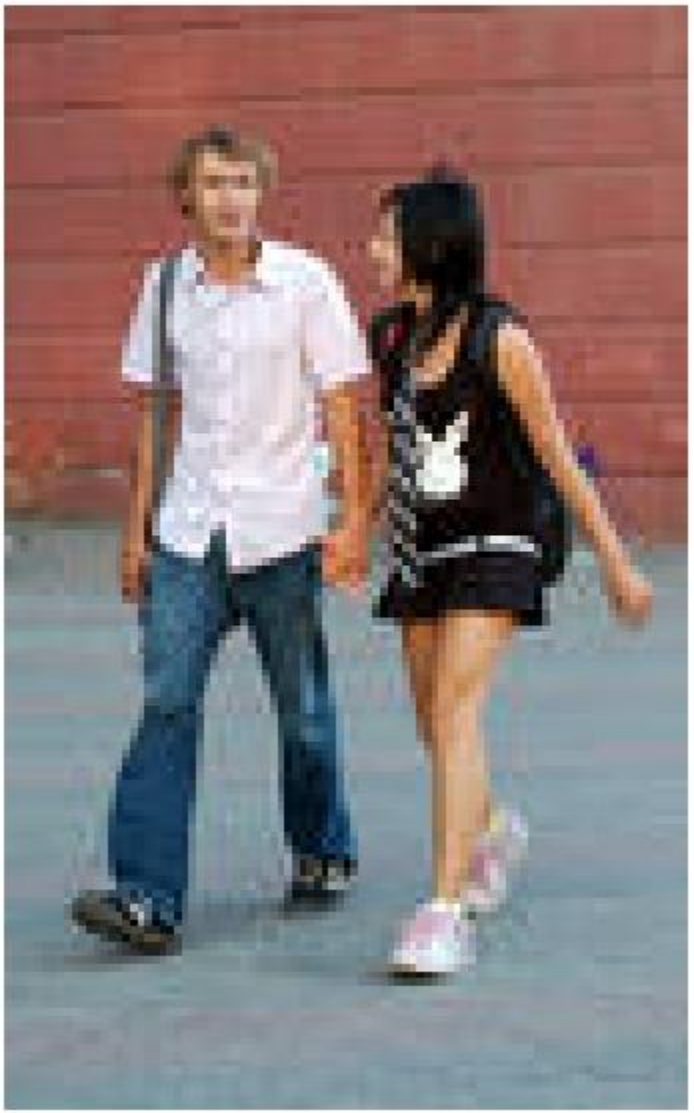
- Подростковый возраст (пубертатный период) традиционно считается самым сложным в детском развитии. Его называют переходным, «трудным», «опасным возрастом», «возрастом бурь». В этих названиях зафиксирована главная его особенность- переход от детства к взрослости.
- К этому возрасту относят школьников 11(12)-15(16) лет. За это время протекает бурная физиологическая перестройка организма.
- Трудным этот период является не только в плане воспитания, но и в отношении учебных достижений. Снижается успеваемость, пропадает интерес к учебе, неуспешное выполнение учебных заданий перестает восприниматься как нечто огорчающее и трагическое. Среди школьников нарастает число неуспевающих подростков, отличающихся апатией и неудовлетворенным отношением к школе.

половое созревание

Эмоциональная неустойчивость:

резкие колебания настроения, аффектные бурные реакции.

Как способ самоутверждения - ранние половые связи.



© Фокина Лидия Петровна

Залог здоровья – это чистота

Роль гигиены в профилактике воспалительных заболеваний наружных половых органов очень велика. Главной причиной таких заболеваний является именно несоблюдение элементарных правил личной гигиены.

Следует помнить, что область гениталий всегда должна быть сухой, чистой и хорошо вентилируемой, кроме того, не нужно допускать переохлаждения или перегревания.

Каковы же основные правила?

- У ребёнка должны быть своё личное полотенце, мочалка и мыло.
- Бельё ребёнка следует стирать отдельно от нижнего белья родителей
- Подмывать половые органы ребёнка следует не в тазике или в ванной, а только проточной водой.

Личная гигиена девушки-подростка

- *Соблюдение чистоты тела является первоочередным в личной гигиене. На поверхности кожных покровов открываются выводные протоки потовых и сальных желез, скапливаются отторгнутые чешуйки поверхностного слоя кожи, пыль, сажа, микроорганизмы. Кожный жир (в течение недели сальные железы выделяют его от 100 до 300 г), компоненты пота (3,5-7 литра), чешуйки, пыль закупоривают поры и сальные железы, нарушают функции кожи, являются благоприятной питательной средой для микробов. Накопившаяся на коже грязь, разлагаясь, образует неприятно пахнущие и раздражающие кожу вещества, которые могут способствовать развитию кожных заболеваний (гнойничковых, грибковых). Одновременно могут отмечаться снижение объема кожного дыхания и расстройство терморегуляции.*

Откровенный разговор об «ЭТОМ»

https://yandex.ru/video/search?filmId=13200042367586678062&text=ролик%20о%20последствиях%20половой%20жизни%20у%20подростков

https://yandex.ru/video/search?filmId=15489114075765939654&text=ролик%20о%20последствиях%20половой%20жизни%20у%20подростков

- https://yandex.ru/video/search?filmId=34664181767737586 28&text=презентация%20гигиена%20и%20половое%20созревание%20у%20девочек

- https://yandex.ru/video/search?filmId=34664181767737586 28&text=презентация%20гигиена%20и%20половое%20созревание%20у%20девочек

- https://yandex.ru/video/search?filmId=34664181767737586 28&text=презентация%20гигиена%20и%20половое%20созревание%20у%20девочек
  https://yandex.ru/video/search?filmId=8309121517436821983&text=ролик%20о%20последствиях%20половой%20жизни%20у%20подростков