



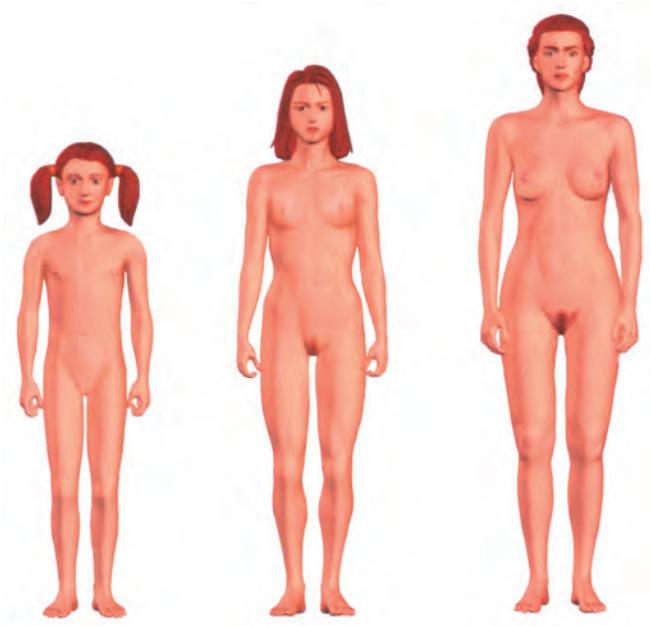
Э. Лейтон «Посвящение в рыцари»

- Когда начинается половое созревание?
- Почему у мальчиков ломается голос?
- Эти неприятные прыщи!
- Гигиена твоего тела
- Половые органы

У девочек половое созревание начинается раньше, чем у мальчиков. Период с 10 до 15 лет считается фазой наиболее активного роста. В этот период увеличиваются жировые отложения в области таза и бедер, формируются молочные железы, развивается оволосение наружных половых органов и подмышек, начинаются ежемесячные менструации. Это признак того, что женский организм готовится к выполнению взрослых функций — зачатию, беременности, родам, кормлению ребенка.



Три грации



Стадии развития вторичных половых признаков у женщин

Начало роста груди

Начало роста волос вокруг половых органов

Начало роста волос под мышками

Начало менструации

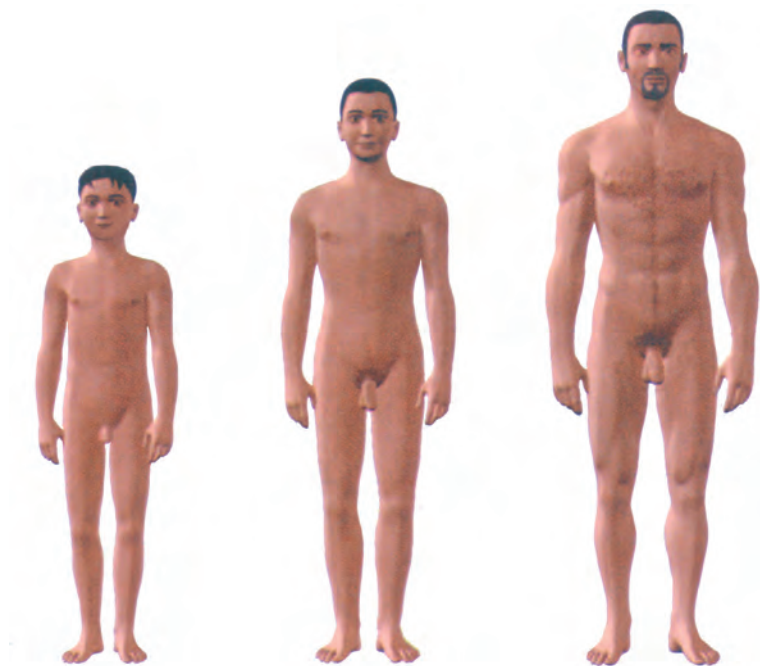
9 11 12 13 14 15 16 лет

У мальчиков в период полового созревания (11–18 лет) заметно изменяется телосложение — уменьшаются жировые отложения в области живота и бедер, плечи становятся более широкими, снижается тембр голоса (ломается голос), появляется волосяной покров на ногах, туловище и внизу живота; начинает расти пушок над верхней губой, а затем и на подбородке; запускаются процессы сперматогенеза.

Сперматогенез — процесс образования мужских половых клеток (сперматозоидов)



Микеланджело «Давид»



Стадии развития вторичных половых признаков у мужчин

Увеличение размеров яичек

Увеличение размеров пениса

Начало роста волос вокруг половых органов

Начало роста волос под мышками

Начало семяизвержения (поллюции)

Ломка голоса

Начало роста бороды и усов

10 11 12 13 14 15 16 лет

Почему у мальчиков ломается голос?

Известно, что высота голоса зависит от степени напряжения голосовых связок — органа гортани, который отвечает за воспроизведение звуков.

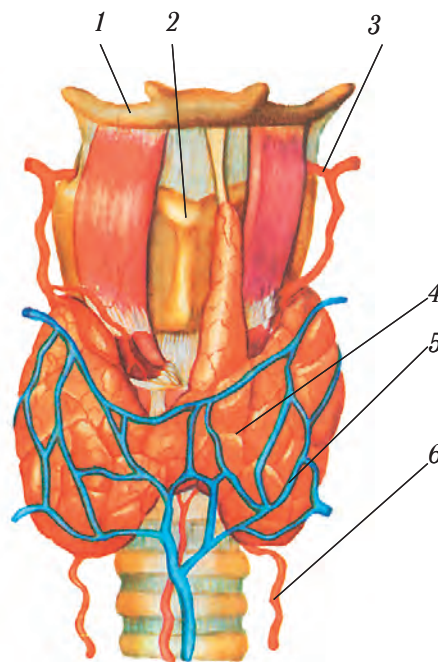
У мужчин тембр голоса ниже, чем у женщин, потому что мужские голосовые связки почти на четверть длиннее женских.



Рафаэль «Портрет Анджело Дони»

В период полового созревания у мальчиков в гортани происходят существенные изменения (увеличивается щитовидный хрящ — формируется так называемый кадык — один из характерных признаков мужского организма).

Мальчикам сложно приспособиться к быстро изменяющимся голосовым механизмам гортани, поэтому иногда они утрачивают контроль над собственным голосом. В этом случае говорят: «голос ломается».



Гортань и щитовидная железа (вид спереди):

- 1) подъязычная кость;
- 2) щитовидный хрящ;
- 3) верхняя гортанная артерия;
- 4) щитовидная железа;
- 5) вены гортани;
- 6) нижняя гортанная артерия



Эти неприятные прыщи!

Твой организм растет, развиваются его органы и системы, растягивается кожа, как следствие — увеличиваются поры. Для того чтобы кожа не трескалась, начинают активно работать сальные железы. Производимое ими кожное сало иногда закупоривает поры и не находит выхода наружу. Так образуется угревая сыпь. Если воспаление небольшое, то возникают гнойнички. Если же воспаление значительное, то образуются прыщи. Обычно угревая сыпь появляется как раз в подростковом периоде, когда происходит половое созревание.



Многих отклонений от нормы в формировании и развитии организма можно избежать, если заметить и исправить их именно в пубертатном периоде

Помните! Прыщи и угри ни в коем случае нельзя выдавливать! Эта — казалось бы простая — процедура может привести к проникновению инфекции в кровь. Если угревая сыпь доставляет тебе неудобства, необходимо обратиться к врачу. Врач (и только врач!) может назначить необходимый метод лечения.

Гигиена твоего тела

Еще совсем недавно тебя купали родители, и это было нормальным явлением. Но теперь ты смущаешься, если мама заходит в ванную комнату, когда ты принимаешь душ. Твое смущение вполне естественно — ведь ты уже не ребенок. Ты вырастешь день ото дня, а значит, пришло время самостоятельно заботиться о гигиене своего тела.

Если ты заботаешься о красоте и здоровье своего тела, постарайся следовать простым правилам:

- дважды в день принимай душ (можно совмещать душ с закаливающими процедурами);
- чаще бывай на свежем воздухе;
- больше двигайся — играй в подвижные игры, занимайся физической культурой, но не переутомляйся;
- не приобщайся к вредным привычкам. Алкоголь и курение — опасные враги, которые — особенно в период созревания — могут нанести непоправимый вред не только твоему здоровью, но и здоровью твоих будущих детей.



Это не просто дружба

Ты замечаешь, как изменяется твое тело. Но это еще не все — что-то происходит внутри тебя. Ты все чаще обращаешь внимание на своих сверстников (или сверстниц)... А может, кто-то из старшеклассников уже не дает тебе покоя?

Это чувство называют влюбленностью, увлечением.

Пора первых сердечных переживаний, иногда — разочарований. Ты словно репетируешь свою будущую роль — роль взрослого человека, испытываешь свое стремление к серьезной взрослой миссии — большой, глубокой любви и продолжению рода.

Это нормально, что у тебя и твоих друзей появляется интерес к сексуальным отношениям. Именно таким образом просыпается твой организм. Не буди его чересчур активно! Еще слишком рано: пусть все произойдет в нужное время, когда ты повзрослеешь и сможешь отличить симпатию к представителю противоположного пола от несоизмеримо более значительного чувства — любви.

Что такое любовь?

Любовь — это осмысленное, зрелое чувство, огромное и непреодолимое желание быть рядом с любимым человеком, дарить ему внимание, нежность, заботиться о нем.

Это также желание иметь совместных детей и готовность нести полную ответственность за их жизнь, здоровье и благополучие.



Что называют бракосочетанием?

Бракосочетанием называют официальное создание семьи, выбор того единственного человека, который будет твоим спутником на всю жизнь.

Иногда мужчина и женщина живут вместе и ведут общее хозяйство без государственной регистрации брака. Это называется сожительством.

В официальных государственных документах с конца 90-х годов XX века вошел в употребление термин «фактический брак», заменивший принятый ранее термин «соительство».

Вступая в брак, мужчина и женщина вдвоем творят свое семейное счастье, которое неполноценно, более того — немислично, без половой жизни.

Люди не напрасно называют половую жизнь интимной. Это сугубо личная сторона жизни, тайна, в которую должны быть посвящены лишь двое. Обсуждать свою интимную жизнь с приятелями неприлично, да и просто глупо.



Интимная жизнь

Когда твой организм сформируется (созреет) окончательно, а это происходит обычно к 18 годам, ты вступишь в фазу готовности к половой (или сексуальной) жизни.



«Поцелуй». Картина XIX в.



Г. Климт «Поцелуй»

Поцелуй — это не только проявление нежности. Во время поцелуя между партнерами происходит обмен микро-организмами полости рта. Но не стоит пугаться. Установлено, что такой обмен между здоровыми людьми стимулирует защитные силы организма и, как следствие, человек меньше болеет.

Как работает женская репродуктивная система

Основная функция женской половой системы — репродуктивная. Это означает, что зачатие нового организма и вынашивание плода происходит в организме женщины. Данная функция реализуется путем взаимодействия нескольких органов женской репродуктивной системы. Это взаимодействие обеспечивает гормональная регуляция. Именно гормональная регуляция является ведущим звеном в реализации репродуктивной функции женщины.

Одним из высших отделов гормональной регуляции всех внутренних органов и систем в организме человека является

эндокринная железа гипофиз, расположенная в головном мозге. Гипофиз выделяет особые гормоны, регулирующие работу других эндокринных желез — щитовидной железы (ТТГ — тиреотропный гормон), надпочечников (АКТГ — адренокортикотропный гормон), половых желез (ЛГ — лютеинизирующий гормон и ФСГ — фолликулостимулирующий гормон). Кроме того, гипофиз выделяет ряд гормонов, регулирующих работу некоторых внутренних органов и систем — мочевыделительной системы (вазопрессин, или антидиуретический гормон), костной системы (гормон роста), половых органов (окситоцин), молочной железы (пролактин, окситоцин).

Работа репродуктивной системы регулируется несколькими «основными»

