

**О ПОЛОВОМ ВОСПИТАНИИ  
(ВАМ, ДЕВУШКИ И ЮНОШИ!)**

Время полового созревания для подростка - тяжелый период. Его с разных сторон «атакуют» различной информацией о сексе. И порой источники бывают не только ненадежными, но часто травмируют психику ребенка своей извращенностью. Поэтому следует откровенно говорить с детьми. И чем застенчивее подросток, тем корректнее необходимо вести разговор. Ребенок должен быть психологически подготовлен к восприятию, осмыслению, нравственной оценке тех изменений, которые происходят в организме в период полового созревания.

Процесс гормональной перестройки организма сопровождается постепенными изменениями физического облика и психической сферы. Важнейший признак переходного возраста - установление регулярной активности половых желез, проявляющейся у девушек менархе (менструациями), а у юношей - эякуляциями (семяизвержениями), а также изменениями темпов роста, формированием свойственных полу пропорций тела и появлением вторичных половых признаков. Переходным возрастом считается период жизни человека, определяемый от 11-12 до 14-16 лет.

В период важных физиологических изменений у растущего ребенка формируется и новое восприятие окружающего мира. Важно не упустить момент, суметь найти компромисс и помочь взрослеющему ребенку. Процесс полового воспитания подростков, умело направляемый взрослыми, будет протекать при этом естественно и спокойно, без неприятных последствий, без физических и душевных травм.

Существенную роль в формировании половой культуры играют медицинские, гигиенические аспекты.

Предлагаемые примерные тексты бесед помогут учителям, воспитателям близко подойти к самым сокровенным вопросам ребят, затронуть тактично их душевный мир, ненавязчиво помочь им разделить сложные ситуации отношений, устранить кажущиеся неразрешимыми сомнения. Передача необходимых общих медицинских сведений вполне доступна педагогу. Беседы рекомендуется проводить отдельно для девушек и юношей, так как затрагиваются вопросы интимной гигиены, необходимо учитывать особенности развития учащихся данного класса, школы. Авторы настоятельно рекомендуют проводить беседы этого цикла в таком объеме и последовательности, как они представлены в сборнике.

Задачи:

- оказать содействие подросткам в их психологической подготовке к осмыслению и нравственной оценке изменений организма в период полового созревания;
- способствовать формированию гигиенических умений и навыков в период перестройки организма.

***Дорогие девушки! Помните о здоровье!***

В этой небольшой беседе поговорим о самом главном в вашей жизни - о здоровье. Его нельзя рассматривать как нечто дарованное от природы. Зачастую здоровье достигается и поддерживается систематической работой человека над совершенствованием своего организма. Об этом особенно важно помнить, так как вы ответственны не только за свое здоровье, но и за здоровье будущего поколения.

Что такое медицинская культура? В 12-15 лет вы еще далеки от мысли о материнстве. На первом плане у вас естественное стремление к красоте: помногу стоите у зеркала, интересуетесь косметикой, нарядами и часто забываете, что самое важное для красоты - *здоровье!* А достигается оно правильным режимом жизни: достаточным, своевременным сном, рациональным питанием, пребыванием на свежем воздухе, занятиями физкультурой, спортом, физическим трудом. Это то, что называется медицинской культурой современного человека, нарушать которую - значит исподволь подтачивать свое здоровье.

*Начнем со сна.* «Сон для организма - что завод для часов», - гласит народная мудрость. В подростковом возрасте ночной сон должен быть не менее 8-9 часов. Перед сном полезно погулять на свежем воздухе. Ложиться спать нужно в определенное время, предварительно проветрив комнату и совершив гигиенический туалет. Одежда - пижама или ночная рубашка - должна быть свободной, не стеснять движений и сшитой из хлопчатобумажной ткани. Постель - жесткая, ровная, с низкой подушкой.

*Утром после сна — обязательна зарядка и водные процедуры.* Кажется, простые истины. Но у многих ли хватает силы ежедневно выполнять эти правила? Очень часто в ущерб здоровью вы засиживаетесь у телевизора, лежа читаете книги, а утром встаете с трудом, вялые, не отдохнувшие. Не забывайте, что бдения у телевизора должны быть умеренными. Конечно, телепередачи обогащают эмоционально, но в то же время длительные сидения перед экраном создают дополнительную нагрузку для глаз, перевозбуждают нервную систему перед сном, развивают пассивность.

*В свой режим дня включайте пребывание на свежем воздухе.* Польза от этого многократно возрастает, если человек находится в движении. Придумывайте интересные подвижные игры, танцуйте, катайтесь на велосипеде и т.д. Помните! Двигательная активность - это стимулятор всех функций организма, без которого угасает деятельность органов, ухудшается настроение, человека преследуют болезни.

Некоторым кажутся полезными крайние меры: одни увлекаются гимнастикой йогов, другие - купанием в холодное время года. Между тем, неограниченную пользу организму подростка приносят такие простые и доступные средства как соблюдение режима дня, утренняя зарядка, проводимые *постоянно.*

Если вы мало занимаетесь физическим трудом, рекомендуется в комплекс утренней гимнастики включать упражнения для крупных мышечных групп (на 15-20 мин.) и 5-10-минутный бег.

Кроме такой зарядки, полезна ежедневная ходьба до нескольких километров в день или физическая работа в саду, огороде (1-2 часа). Ходить пешком надо систематически, в любую погоду, одеваясь в легкую удобную одежду и обувь, а маршруты выбирать в местах с наименее загрязненным воздухом.

Оздоровительный эффект оказывает и бег: он улучшает самочувствие, повышает работоспособность, нормализует вес, укрепляет мышцы, придает стройность фигуре и закаливает организм. Еще в древности говорили: «Не бегаешь, пока здоров, побежишь, когда заболеешь».

Если по каким-либо причинам у вас не хватает времени для ходьбы или бега и приходится много находиться в транспорте, постарайтесь и в таких условиях заняться физическими упражнениями. Например, втяните, затем расслабьте живот, повторите упражнение 20-40 раз, напрягите на несколько секунд мышцы голени и расслабьте - 20-40 раз. Аналогичные упражнения можете проделать и для различных мышечных групп. При выполнении упражнений старайтесь как можно сильнее напрягать мышцы, дышать равномерно.

Упражнения, укрепляющие мышцы живота, ног, спины помогут сформировать правильную осанку. Приглядитесь к окружающим. Вот идет красиво одетая девушка, но элегантно ее не назовешь: голова опущена, спина согнута, колени согнуты. Ни фигуры, ни походки! А причина - в неправильной осанке.

В подростковом возрасте происходит интенсивное окостенение скелета, позвоночник приобретает постоянную форму. Неправильная посадка за партой, ношение портфеля в одной руке, хождение в обуви на высоких каблуках, недостаточная двигательная активность могут привести к искривлению позвоночника, костей таза, смещению внутренних органов. Формируется не только некрасивая фигура. Впоследствии это может вызвать трудные роды, ведущие к осложнениям. Поэтому постоянно следите за осанкой: держите голову и спину прямо и свободно, плечи слегка отведенными назад, а живот - подтянутым. Вы скажете, что трудно держаться в таком положении. Вначале - да. Но вскоре это войдет в привычку, и такая осанка станет нормой. Труднее всего принять правильную осанку утром, встав с постели. В этом вам опять-таки поможет зарядка.

Нарушение осанки чаще всего возникает при мышечной слабости, поэтому позаботьтесь об укреплении мышц, особенно брюшного пресса, спины. Для этого используйте специальные физические упражнения и работу по дому (мойте полы руками, не сгибая колени; при мытье посуды, приготовлении пищи делайте специальные упражнения для мышц живота: втягивайте, а затем расслабляйте живот, повторяя так 20-40 раз и т.п.).

#### О формировании груди

Особое внимание надо обратить на формирование груди. В период усиленного роста молочных желез (13-14 лет) необходимо носить лифчики, которые помогут сформировать красивую форму груди. Нельзя забывать, что бюстгалтер не должен сдавливать молочные железы, так как это мешает правильному их формированию. Приобретать бюстгалтер надо сообразно форме груди, с широкими и глубокими чашечками, а не потому, что он красивый. Необходимы ежедневные ополаскивания груди прохладной водой и специальные упражнения для мышц грудной клетки и плечевого пояса:

- круговые движения плечами;
- отведение локтей как можно дальше назад;

- поочередное поднятие рук;
- круговые движения руками;
- движения руками, как при плавании стилем «брас» и т.д.

На формирование груди оказывает влияние плавание: движение рук укрепляют грудные мышцы, а холодная вода благотворно влияет на организм, делает кожу упругой. Неправильное развитие молочных желез в последующем, когда девушка станет матерью, может привести к гипогалактии - недостаточному количеству грудного молока. А это опасно для здоровья ребенка.

#### Чистота - основа красоты

Забываясь о формировании красивой фигуры, не забывайте о чистоте. Лучшее косметическое средство - вода. Неопрятное содержание тела приводит к различным кожным заболеваниям, так как в вашем возрасте ее верхний слой еще остается тонким, нежным и легкоранимым. Быстро закупориваются сальные железы, усиленно функционирующие в подростковом возрасте, образуются угри.

Грязная кожа имеет сероватый, непривлекательный вид, неприятный запах (что мы часто ощущаем в общественном транспорте и других многолюдных местах). Без регулярных водных процедур мало помогают дезодоранты. Помните, что самый лучший запах тела - отсутствие его.

*Чтобы предохранить кожу от высыпаний*, сохранить ее гладкой, упругой, важно ежедневно тщательно мыть лицо и шею с мылом теплой водой, а затем ополаскивать прохладной, соблюдать гигиену полости рта, 2-3 раза в неделю купаться в ванной или под душем. В остальные дни - мыться до пояса и подмываться утром и вечером.

Водные процедуры — не только косметическое и гигиеническое средство, но и наиболее эффективный способ закаливания. Закаливание водой лучше всего начинать с обтираний. После утренней гимнастики 1-2 минуты обтирайте тело смоченным в прохладной воде и отжатым полотенцем, затем разотритесь сухим. Когда привыкните к обтираниям, переходите к обливаниям. Начинайте с температуры воды 30°C, постепенно доводя ее до 15°C и ниже. Обливайте вначале спину, затем грудь, длительность процедуры 3-4 минуты, а после этого тщательно разотрите тело.

#### О половом созревании

У девочек в 12-14 лет интенсивно идет половое созревание. В этот период начинаются менструации - выделение крови из половых органов. Они повторяются периодически через 21-30 дней, длятся в среднем 3-5 дней. Это связано с созреванием яйцеклетки и извержением ее из полости матки вместе с менструальной кровью. Первое время менструации могут быть нерегулярными, но если они не появляются до 15-16 лет, не становятся регулярными или сопровождаются резкими болями, большой потерей крови, следует обязательно обратиться к врачу. Каждой девушке надо вести календарь менструаций, в котором ежемесячно отмечать числа ее наступления и окончания. Появление менструации свидетельствует о подготовке организма к беременности. Но полное половое созревание наступает в среднем к 18-20 годам, поэтому до этого возраста беременность и роды опасны для здоровья матери и ребенка.

Менструация - физиологическое явление; у здоровых девушек оно не вызывает выраженного ухудшения самочувствия, не требует изменения обычного режима дня. Однако тяжелую физическую работу и занятия спортом, которые требуют значительных физических усилий, следует ограничить. В эти дни надо особенно тщательно соблюдать гигиенические правила: подмываться 2-3 раза в день с мылом под струей теплой воды, чаще менять белье, прокладки, следить за нормальной работой кишечника (запоры ведут к застою крови, вызывают боли).

Вы, наверное, обратили внимание на изменчивость своего настроения и подруг. Это связано с изменениями психики в период полового созревания. Поведение становится неустойчивым, настроение - переменчивым. Девушки то придают слишком большое значение мелочам, то почти не интересуются ими; у них пробуждается интерес к другому полу, они стремятся нравиться. Девушки с неуравновешенной психикой держатся театрално, на самые незначительные обиды иногда реагируют рыданиями, рвотой, у них часто болит голова и т.п. Конечно, управлять собой трудно, но нельзя позволять себе распускаться, грубить окружающим - этим вы не только огорчаете своих близких, становитесь несимпатичными и наносите вред своему здоровью. Лучший способ разрядки неприятных эмоций - физическая нагрузка. Постарайтесь походить побольше пешком, поработать физически, если есть возможность - поплавать. Или попробуйте заняться аутогенной тренировкой. Учитесь противостоять отрицательным эмоциям шуткой, иронией, умейте отыскивать смешное в неприятной ситуации.

Помните о том, что женский организм полностью созревает для интимной жизни к 18-22 годам. Только в этом возрасте женщина может взять на себя обязанности жены и матери. Подчас мимолетное увлечение приносит девушке тяжелые переживания, унижение, стыд, нередко она решается на аборт, стараясь скрыть от людей последствия своего легкомыслия, избавиться от нежелательной беременности в раннем возрасте. Это очень опасный шаг, иногда приводящий к тяжелым осложнениям. Осложнения от абортов в ряде случаев становятся причиной бесплодия, а это для женщины - трагедия.

И еще об одном вы должны знать: случайные половые связи - основная причина заражения венерическими болезнями, передающимися преимущественно половым путем. Вылечить их, конечно, можно, если начать лечить сразу и аккуратно, но лечение длительное. Заразившись, не всегда сразу можно заметить у себя признаки болезни - она может протекать скрытно. В таких случаях болезнь переходит в хроническую форму, и женщина может стать источником заражения других людей, в том числе и того, кого она полюбит. Известное вам заболевание СПИД - более грозное, передается и половым путем.

«Взять от жизни все» - глупая поговорка. Только здоровый, чистый и сильный душой и телом человек возьмет от жизни все то прекрасное, что в ней есть!

#### Как надо питаться

Для здоровья девушки важное значение имеет питание. А правильно ли вы питаетесь? Не секрет, что во многих семьях бытует мнение: есть как можно вкуснее,

больше, хлеб - только белый. Все это ведет к перееданию, а излишний жир, сахар нарушают обменные процессы в организме, приводят к ожирению, благоприятствуют возникновению различных заболеваний. Особенно это проявляется в условиях малой физической активности.

Многие со свойственным вашему возрасту легкомыслием беспечно относятся к режиму питания. Утром, проспав, убегают на занятия, пережевывая на ходу бутерброд, днем ограничиваются пирожком или чем-либо сладким, и только поздно вечером едят горячую пищу. Кроме того, недостаточно употребляют фрукты, овощи в сыром виде. Все это отрицательно сказывается на здоровье.

Есть надо всегда в определенное время; к этому часу в желудке выделяется пищеварительный сок, и он готов к принятию пищи. Интервалы между едой не должны превышать 4-5 часов; в день есть 3, а лучше 4 раза.

Нормальное питание — это и количество, и качество пищи, которые должны отвечать физиологическим потребностям молодого организма, а также правильное распределение суточного рациона. Утренний завтрак должен составлять 25-30% калорий суточного рациона, полдник или второй завтрак - 10-15%, обед - 35-40%, ужин - 15-20%. Пища должна быть разнообразной и содержать необходимые питательные вещества. Нельзя злоупотреблять специями, копченостями, солениями.

#### О вредных привычках

Подросткам свойственно недооценивать влияние вредных факторов на их организм. Сегодня уже многие знают об отрицательном воздействии курения на здоровье, однако продолжают думать, что это скажется лишь через 30-40 лет, и рано приобщаются к нему. А последствия этой вредной привычки сказываются уже через несколько лет.

**Непоправимый вред курение наносит в период полового созревания.** От курения у девушек не только ухудшается цвет лица, расшатываются зубы, появляется неприятный запах изо рта, становится хриплым и грубым голос, поражаются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, но и значительно **нарушается функция половых желез.**

Курящая девушка награждает своего будущего ребенка многими бедами. Так, по наблюдениям педиатров, у этих женщин чаще рождаются недоношенные или дети с повышенной склонностью к судорогам, эпилепсии. Новорожденные много плачут, плохо спят в первые три месяца своей жизни, потому что им не хватает никотина, к которому они привыкли в утробе матери.

Не курите сами и не разрешайте курить в своем присутствии, потому что пассивное курение тоже опасно.

Еще губительнее для здоровья пристрастие к спиртному. В подростковом возрасте, не говоря о младшем, алкоголь оказывает более сильное разрушающее действие на клетки головного мозга, печени и других органов. В состоянии опьянения резко нарушается психическая деятельность, теряется самоконтроль.

Дорогие девушки! Все эти рекомендации - не новость для вас. Но нашей целью было убедить вас в особой важности их соблюдения в тот период, когда завершается

созревание организма. Помните, что от вашего здоровья во многом зависит здоровье будущего поколения!

## Мальчику-юноше

*Не само здоровье дает долголетие, а правильное расходование его.*

М.М. Пришвин

Особое значение для вас имеет рациональный режим дня. Для нормального восстановления функционального состояния нервной системы достаточно 9 часов сна. Переход от сна к бодрствованию задерживается, если юноша продолжает после пробуждения «нежиться» в постели.

Значительную пользу приносят быстрый подъем и *утренняя гимнастика*. Физические упражнения оказывают положительное действие на нервную систему, усиливают ее координирующее влияние на все органы, «заряжают» человека энергией, создают бодрость, отличное настроение. Как здесь не вспомнить древнее изречение: «В здоровом теле - здоровый дух».

При выполнении утренней гимнастики усиливается деятельность всех мышц, а к работающему органу поступает больше питательных веществ, и он гораздо лучше развивается. Поэтому люди, регулярно занимающиеся физической культурой, обладают сильной мускулатурой.

Мышечная нагрузка способствует повышению обмена веществ, а, следовательно, увеличению образования продуктов распада. Под их влиянием расширяются кровеносные сосуды, находящиеся во время покоя в спавшемся состоянии. В кровообращение вовлекается кровь из «депо» - печени, селезенки, сосудов жировой клетчатки.

Если в покое время полного оборота крови по большому кругу кровообращения составляет примерно 23-25 секунд, то при выполнении физических упражнений, за счет усиления работы сердца, кровь проходит этот путь за 8-10 секунд, т.е. в 2-3 раза быстрее. Это, естественно, улучшает кровоснабжение всех органов и тканей человека,

Физические упражнения повышают жизненную емкость легких. Это ведет к увеличению легочной вентиляции в несколько раз, значительно большему обогащению крови кислородом. Систематически выполняемые физические упражнения оказывают весьма благоприятное воздействие на всю опорно-двигательную систему: связки становятся длиннее и эластичнее, суставы - подвижнее, а кости - прочнее, осанка выравнивается. Улучшается двигательная и соковыделительная функции желудка, происходят широкие экскурсии диафрагмы и мышц брюшного пресса, усиливаются перистальтика (сокращение) кишечника, выделительная деятельность почек и кожи.

Особо отмечаем, что зарядка повышает сопротивляемость организма к простудному фактору и различным инфекциям.

Помещение, в котором занимаются утренней гимнастикой, должно быть хорошо проветрено. Результативными будут занятия, которые проводятся регулярно. Начинать надо с более легких упражнений, постепенно переходя к более сложным. После

утренней зарядки желательно принять душ или обтереться влажным полотенцем.

Полезно закаливание воздухом - воздушные ванны. Лучше всего начинать летом при температуре воздуха не ниже 18-20°C. Принимать их можно в полуобнаженном виде 20 мин. Движущиеся потоки воздуха оказывают благотворное влияние на нервную и сердечно-сосудистую системы, обмен веществ.

Наиболее эффективно на организм действует закаливание водой. Обтирания водой начинают с температуры 28-30°C и постепенно понижают ее до 16°C. В дальнейшем можно переходить к обливанию из ведра, таза или принимать душ. Закаливанию способствует купание и плавание при температуре воды не ниже 18-20°C. После выполнения любой водной процедуры необходимо хорошо обтираться полотенцем.

Молодым людям следует в свободное от занятий время в течение рабочей недели, и особенно в выходные дни, заниматься спортом. Вид спорта следует выбирать по совету врача и преподавателя физической культуры. Юноши, занимающиеся спортом, должны находиться под постоянным врачебным наблюдением. Необходим также самоконтроль: учитываются общее самочувствие, сон, аппетит, работоспособность. При разумном подборе и выполнении комплекса физических упражнений, занятии спортом юноша становится сильным, выносливым и ловким. Кроме того, резко повышается его устойчивость к простудным и другим заболеваниям.

Большое значение для нормального развития имеет правильное питание. Вся жизнедеятельность человека (обмен веществ, работа сердца и других внутренних органов, а также мышц) происходит при непрерывной затрате энергии. Постепенно идет обновление клеток. Эти процессы возможны при условии поступления в организм пищи, содержащей сложные органические и минеральные вещества.

Энергетические затраты человека измеряются в больших калориях (ккал). В этих же единицах выражают энергию, которую могут дать продукты питания при сгорании в организме. Наибольшие затраты энергии происходят в зимний период года при выполнении физической работы,

наименьшие - летом в состоянии покоя. Естественно, что между этими «полюсами» возможны различные колебания показателей, характеризующих затраты энергии и, следовательно, потребность человека в калориях. В любом случае пища должна компенсировать энергию, расходуемую на жизнедеятельность человека в определенной конкретной обстановке. Если съедая за сутки пища дает примерно столько калорий, сколько расходуется организмом, то масса тела человека относительно стабильна. Положительный баланс калорий ведет к прибавлению массы тела, а отрицательный - к ее уменьшению.

И.П. Павлов отмечал, что правильным режимом питания, с соответствующей массой еды и правильной периодичностью ее приема, обеспечивает всегда здоровый, хороший аппетит, нормальный пищевой рефлекс, а за ним и нормальное пищеварение.

Наиболее целесообразно 4-х разовое питание: завтрак составляет 25-30% суточного рациона, второй завтрак либо полдник - 10%, обед 40-50%, ужин 15-20%. В пищевой рацион первой половины дня должны входить преимущественно белки и жиры (мясо, рыба, колбаса, молоко, яйца, творог, сыр, масло); в рацион второй половины - углеводы (молоко, овощи, фрукты, хлебобулочные и крупяные изделия).

Для поддержания здоровья и трудоспособности человек нуждается в

определенных количествах и соотношении питательных веществ - белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей. Соотношение белков, жиров и углеводов примерно 1:1:4.

*Белки* входят в состав каждой клетки организма. Они могут быть животного (яйца, молоко, творог, мясо, рыба) и растительного (овощи, хлеб, крупы) происхождения. Наиболее полноценными являются животные белки.

*Жиры* - основной источник запасов энергии каждой клетки. Они также могут быть животного (сало, сливочное масло) и растительного (растительное масло) происхождения.

*Углеводы* - это продукт растительного происхождения. Они содержатся в виде крахмала в крупах, картофеле или в виде различных сахаров во фруктах и ягодах. Поступивший в организм сахар отчасти превращается в гликоген (животный крахмал), откладывающийся в печени и мышцах. По мере необходимости (при затратах энергии) он расходуется.

*Витамины* чрезвычайно необходимы для жизнедеятельности человека. Их недостаток ведет к развитию ряда общих заболеваний, а также резко понижает трудоспособность и выносливость человека.

*Витамин А* способствует росту, восстановлению тканей. Содержится в сливочном масле, печени животных и рыб, а также в яичном желтке. Провитамин А (каротин) находится в моркови, помидорах и других овощах и фруктах.

*Витамин В1* (тиамин) участвует в белковом, углеводном и жировом обменах, способствует заживлению ран. Его много в дрожжах, мясных и молочных продуктах.

*Витамин В3* (РР, никотиновая кислота) оказывает благоприятное влияние на углеводный и белковый обмен, усиливает кроветворение, нормализует выделение желудком соляной кислоты. Этот витамин содержится в печени, мясе, почках крупного рогатого скота, в пивных и пекарских дрожжах.

*Витамин С* усиливает защитные силы организма по отношению к инфекционным началам. Содержится в различных овощах и фруктах, особенно облепихе, черной смородине, шиповнике, а также в зеленом луке, шпинате и др. Организм нуждается и во многих других витаминах, содержащихся в пищевых продуктах.

Почти во всех продуктах находятся *минеральные вещества* (соли). Лишь поваренную соль приходится добавлять к пище. Потребность организма в названных пищевых веществах зависит от возраста, упитанности человека, сезона года, выполняемой работы - физической и умственной. В среднем суточная потребность взрослого человека в белках составляет 100 г (около половины из них должны быть белки животного происхождения), в жирах - 75-100 г (2/3 - животные жиры и 1/3 - растительные); в углеводах - 400-500 г.

Следует заметить, что чрезмерное питание так же вредно, как и недостаточное.

Несколько слов о культуре вашего питания

*Если вы едите в спешке, это может стать причиной появления лишнего веса.* Тем, кто хочет избавиться от нескольких лишних килограммов, необходимо есть медленно, а главное, не нервничать во время еды, - уверены греческие ученые из

Афинского университета. По словам исследователей, когда мы едим на ходу, гормон, который отвечает за чувство насыщения, блокируется. Так человек рискует съесть больше, чем необходимо. Прежде чем приступить к трапезе, вначале внимательно изучите все, что есть на вашей тарелке и на обеденном столе. И только после этого приступайте к еде. Разглядывая продукты, мы определяем, что нам больше всего нравится. Это позволяет не есть лишнего.

*Тщательно пережевывайте пищу* (не менее 20 жевательных движений). Во время жевания в мозг поступает определенный сигнал, желудок и поджелудочная железа начинают вырабатывать необходимые для переваривания соки. Если же еда попадает в желудок быстро, организму придется выделить больше желудочного сока, а это вредит здоровью.

Заключительный элемент распорядка дня юноши - **сон**. Его продолжительность для 14-17 летнего человека должна составлять 9 часов.

Без сна невозможна жизнь. А.С. Пушкин назвал сон «волшебным исцелителем душевных мук».

Для того чтобы сон восстанавливал функциональное состояние нервных клеток, необходимо соблюдение ряда гигиенических правил. Перед сном - прогулка на свежем воздухе, и совершенно не рекомендуется просмотр телевизионных передач, вызывающих сильные эмоции. Ложиться спать следует через 1-2 часа после ужина, пробуждаться в одно и то же время. В результате вырабатывается определенная привычка, т.е. условный рефлекс, который будет способствовать полноценному сну.

Спать надо в спокойной обстановке - без шума, света, разговоров. В комнате должен быть свежий воздух. Следует постепенно привыкать ко сну с открытой форточкой - летом и зимой. Хочется подчеркнуть, что правильный режим и гигиеническая культура являются важнейшей предпосылкой для сохранения здоровья, повышения трудоспособности и выносливости к неблагоприятным факторам внешней среды.

О личной гигиене

*Чистота - первое правило личной гигиены.* Особое внимание следует уделять чистоте коже, которая в наибольшей степени подвергается действию разнообразных факторов внешней среды. На ее поверхности открываются выводные протоки потовых и сальных желез. В разложившемся поте, кожном сале легко задерживаются пыль, микробы, которые могут быть причиной возникновения гнойничковых и других заболеваний. Поэтому необходимо своевременно и систематически мыть кожу с мылом. При сухой коже лица предпочтительнее умываться слегка теплой водой, а затем хорошо вытираться полотенцем - до появления легкой красноты. При жирной коже лучше пользоваться прохладной водой.

Тело рекомендуется мыть не реже одного раза в неделю горячей водой и мочалкой. Горячая вода способствует расширению пор, усиливает выделение пота и секрецию сальных желез, что позволяет хорошо удалить грязь. После мытья тело вытирают насухо чистым полотенцем.

Лицо, уши, шею и ноги моют ежедневно, руки - после каждого загрязнения и перед приемом пищи. После каждого приема пищи рот следует прополаскивать водой

(лучше теплой), зубы чистить утром и вечером (перед сном).

Содержание ногтей в чистоте преследует не только эстетическую цель, но и предупреждает инфекционные заболевания и глистные инвазии - в подногтевом пространстве длительное время могут находиться микробы и яйца глистов.

Предметы туалета: мыло, мочалка, полотенце, зубная щетка, расческа и т.д. - должны быть индивидуального пользования.

В специальном уходе нуждаются волосы. Они не только защищают голову от вредных внешних влияний, но и украшают человека. Средняя их продолжительность жизни - от 2 до 4 лет, они постоянно обновляются. Поэтому следует считать нормальным, если ежедневно выпадает 30-120 волос. Рост новых происходит со скоростью 0,4 мм в сутки. На рост волос влияет деятельность центральной нервной системы, желез внутренней секреции (щитовидная, надпочечники), различные болезненные состояния (хронический тонзиллит, глистная инвазия).

Большое значение имеет правильный гигиенический уход за волосами, и частота мытья зависит от их жирности. Если кожа головы очень сухая, покрыта перхотью, представляющей собой отрубевидные чешуйки, то вместо мыла можно использовать яичные желтки (2-3 желтка на стакан теплой воды).

Расчески и щетки для волос являются предметами индивидуального пользования и не подлежат передаче другим лицам. Их надо содержать в абсолютной чистоте, очищать от чешуек, жира, пыли 10% раствором нашатырного спирта.

Преждевременному и значительному выпадению волос способствуют плохой уход за ними, различные болезни - неврозы, малокровие, нарушение функций эндокринных желез, курение, алкоголь, сидячий образ жизни, что вредно влияет на иннервацию, кровоснабжение, питание волос.

Важнейшее требование личной гигиены - **это чистота белья**. Соприкасаясь с кожей человека, оно впитывает пот и кожное сало, постоянно выделяемое сальными железами. Поэтому нательное белье следует менять не реже одного раза в неделю. При стирке белья важно помнить, что стиральные порошки могут вызывать раздражение кожи, поэтому полоскать его необходимо в чистой воде не менее трех раз, но не рекомендуется крахмалить, так как при этом нарушается воздухопроводность тканей.

Следует обращать внимание и на гигиену верхней одежды. Подбор тканей для одежды и ее цвет определяется сезонными условиями: летом одежда светлых тонов, зимой - темных. В любом случае, верхняя одежда должна быть свободной, не стеснять движений, и конечно, обязательно быть чистой. Для этого ее рекомендуется систематически проветривать и чистить.

Привычка, укоренившаяся среди некоторых молодых людей, ходить без головного убора в прохладное время года, вредна.

Обувь должна соответствовать размеру и форме стопы, предохранять ее от деформации, не затруднять движений. Для повседневной носки не рекомендуется обувь без каблуков, так как она способствует развитию плоскостопия, а тесная обувь нарушает кровообращение, благоприятствует развитию грибковых заболеваний. Спортивную обувь (кеды, тапочки) следует надевать только во время занятий спортом, а резиновую носить непродолжительное время.

При подборе носков следует помнить, что они создают между ногой и обувью

прослойку из воздуха, предохраняющую кожу от трения и охлаждения. Ткань носков подсушивает кожу ног за счет того, что впитывает пот. Это качество зависит от свойства ткани, поэтому наиболее гигиеничны хлопчатобумажные носки; они особенно рекомендуются юношам, страдающим повышенной потливостью стоп или грибковыми заболеваниями. Носки, изготовленные из синтетических и натуральных нитей, достаточно гигиеничны, так как они также впитывают влагу, воздухопроницаемы, легко стираются.

Умение следить за собой свидетельствует об общей культуре человека, но соблюдать обычную, необходимую для сохранения здоровья интимную гигиену, умеет далеко не каждый юноша.

Для правильного понимания многих вопросов, касающихся половой гигиены, важно иметь определенные представления об анатомии и физиологии половых органов. К мужским половым органам относятся: два яичка с придатками и оболочками, заключенные в кожную складку (мошонка), два семявыносящих протока, два семенных пузырька, предстательная железа, половой член и мочеиспускательный канал. Каждая из этих частей имеет соответствующее анатомическое строение и расположение. Половые органы мужчины теснейшим образом связаны с мочевыделительными органами: мочеиспускательный канал является одновременно органом мочевой и половой систем.

Физиологическое назначение яичек состоит в выработке мужских половых клеток - сперматозоидов, которые с завершением полового созревания постоянно накапливаются в семенных пузырьках. Переход сперматозоидов из яичек в семенные пузырьки совершается через семявыносящие протоки вследствие постоянного движения мышц их стенок. Во время полового акта сперматозоиды при мышечном напряжении половых органов выталкиваются в полость задней части мочеиспускательного канала. Количество выбрасываемых сперматозоидов велико: в 1 см<sup>3</sup> семенной жидкости их около 60 млн. Важным органом половой системы является предстательная железа. Неслучайно в древности ее называли «вторым сердцем» мужчины. Она вырабатывает особый тканевой сок, который во время полового акта выталкивается в полость задней части мочеиспускательного канала. Здесь происходит смешение сока предстательной железы со сперматозоидами, в результате чего образуется мужское семя, выбрасываемое наружу.

Деятельность мужских половых желез возбуждается и регулируется железой, расположенной у основания мозга - гипофизом. Она выделяет в кровь особые вещества (гормоны), которые с током крови доставляются в половые органы и вызывают их рост и деятельность. Деятельность гипофиза, в свою очередь, стимулируется и регулируется некоторыми участками коры головного мозга.

Период созревания начинается в среднем на десятом году жизни мальчиков, в отдельных случаях немного раньше или позже и заканчивается не ранее 18 лет, зародышевые клетки (сперматозоиды) появляются уже к 13-15 годам.

В начальный период полового созревания происходит усиленный рост тела в длину. Это связано с процессом усиленного образования вещества гипофиза - гормона роста. В этот период гипофиз выделяет и другие гормоны, которые вызывают усиленную деятельность надпочечников, а последние стимулируют выработку

половых гормонов.

Мужские половые гормоны определяют характер развития тела юноши, содействуют росту полового члена и созреванию половых желез, главным образом предстательной железы и семенных пузырьков. Эти же гормоны действуют на голосовые связки, на характерный для мужчины рост скелета и мышц, способствуют появлению вторичных половых признаков (рост усов и бороды, волос на лобке и т.д.). Нервная система и психика также перестраиваются: у подростков формируются свойственные мужчине черты характера - активность, предприимчивость. В это же время пробуждается интерес к девушкам и стремление сблизиться с ними.

Признаком наступления полового созревания юноши служат поллюции - непроизвольно происходящее семяизвержение обычно ночью во время сна. Это нормальное физиологическое явление. Поллюции наступают в результате переполнения семенных пузырьков сперматозоидами. Непроизвольное семяизвержение сопровождается сновидениями и оргазмом (сладострастным ощущением). Это снимает напряженность и обуславливает «разрядку», после поллюций обычно происходит пробуждение. Каких-либо субъективных и объективных расстройств они не вызывают. Семяизвержения могут быть и наяву, даже во время урока в школе. Чтобы поллюции были более редкими, необходимо соблюдать правила гигиены крайней плоти, то есть содержать в чистоте и сухости кожный мешок на головке полового члена. Он образуется двойной складкой кожи и может быть сдвинут назад. Внутри него, в складках, откладывается беловатая смазка, так называемая смега: пот, соли, выпадающие из мочи. Разлагаясь, они вызывают раздражение, зуд, отеки, поллюции.

Особенности строения половых органов требуют их ежедневного обмывания, вода при этом должна быть теплой, мыло - не раздражающим кожу (детское, ланолиновое). Во время обмывания необходимо оттянуть кожу на головке полового члена назад, обмыть, сполоснуть и высушить головку специально выделенным для этого мягким полотенцем и только после этого натянуть кожу обратно. Юношам гигиенические процедуры необходимы также после ночных поллюций. Целесообразно подмываться после дефекации.

Несоблюдение норм гигиены может привести к ослаблению здоровья даже крепкого юноши.

Иногда молодые люди не ждут наступления поллюции, а вызывают их сами для освобождения от накопившегося семени. Этот способ самоудовлетворения получил название онанизма (рукоблудия). Юноши, которые пытаются заняться онанизмом, должны хорошо представлять себе, что половое воздержание до периода вступления в брак безвредно и создает благоприятные условия для физического и психического развития. При воздержании в кровь поступает больше половых гормонов. А это способствует подъему общего тонуса, выносливости, улучшению работоспособности, лучшему формированию организма. Ранняя половая жизнь отрицательно влияет на здоровье подростков, ведет к преждевременному увяданию, физическому истощению, уменьшению периода половой активности. Конечно, из этого не следует, что человек всю жизнь должен быть аскетом, подавляя в себе естественные порывы и влечения.

Определяющим в поведении человека является разум, умение сочетать свои физиологические потребности с чувством ответственности перед обществом, с нормами морали и нравственности, уважение достоинства других людей.

Все это озаряет любовь - своеобразное кружево, чарующий узор которого соткан из богатой и разнообразной гаммы человеческих эмоций, переживаний. *«Все в ней гармония, все диво, все выше мира и страстей!»*

*Материал из сборника бесед для учащихся «Беседы о здоровье»/под редакцией Г.Е. Челах - г.Донецк: Капитан, 2012г.*

*Тема: «О половом воспитании» подготовлена врачом-методистом высшей категории Донецкого областного Центра здоровья Кураповой Е. М.*

ДОНЕЦКИЙ ГОРОДСКОЙ  
ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

Информация для  
любознательных и подростков

**ВРЕМЯ  
ВЗВЕШЕННЫХ РЕШЕНИЙ**



**Юность** - это время постоянного поиска, экспериментов. Ты начинаешь чувствовать себя взрослым.

Несоответствие заключается в том, что половое чувство приходит раньше, чем наступает зрелость, самостоятельность и ответственность перед семьей. Но оно узаконено самой природой. Поэтому тебе следует воспитать в себе умение владеть своими первыми чувствами.

**Девушки!** Учитесь уважать себя, свою девичью честь, свое здоровье.

**Юноши!** Воспитывайте в себе мужское достоинство, благородство и, если хотите, рыцарство.

Начало сексуальной жизни - это еще не то, что делает тебя взрослым. Взрослым человек становится, когда он может отвечать за свои поступки, делает их осознанно.

Начинать или не начинать половую жизнь - это выбор каждого. Запреты почти никогда не срабатывают. Но никто не имеет права заставить тебя. Не стоит поддаваться чужому влиянию и давлению.

**Делай свой выбор самостоятельно!**

**Будь независимым от моды или мнения друзей.**

**Твой выбор должен быть осознанным, информированным, добровольным.**

Кроме радости и удовольствия, половая жизнь может принести боль и разочарованием именно заражение инфекциями, которые передаются половым путем, в т.ч. ВИЧ/СПИДом, нежелательная беременность, аборт.

Большинство ситуаций, во время которых может произойти заражение заболеваниями, передающимися половым путем (ЗППП), зависит от **твоего поведения**, а значит, поддаются контролю.

Не перекладывай ответственность за свою жизнь и здоровье на других людей.

**Если ты выбираешь секс, то предохраняйся!**

Безопасный секс - это секс, при котором исключается

попадание в твой организм чужой крови, спермы или вагинальных выделений.

Что такое **безопасные** сексуальные отношения?

- ✓ наличие только одного постоянного партнера, а еще лучше временное (до брака) воздержание от половой жизни;
- ✓ постоянное и правильное использование методов предохранения от нежелательной беременности;
- ✓ предохранение от инфекций, передаваемых половым путем, в т.ч. ВИЧ/СПИД.

**Как себя защитить?**

- ✓ Если ты не уверен(а) в безопасных последствиях - лучше воздержись от половой близости
- ✓ Надежными являются половые отношения с одним постоянным партнером
- ✓ Используй презерватив при каждом половом контакте
- ✓ **Соблюдай** правила личной гигиены

**ПОМНИ!** Только от тебя и от твоего поведения зависит твое здоровье!

Если у тебя возникли проблемы со здоровьем ни в коем случае **не занимайся самолечением**, не слушай советы друзей тем самым, теряя драгоценное время, а обращай за помощью к врачам-специалистам.

**Последствия неизлеченных заболеваний передающихся половым путем очень серьезны!**

**ПОМНИ!** Большинство инфекций, передаваемых - половым путем излечимы, если вовремя обратитесь за медицинской помощью.

Если тебе нужна дополнительная информация - обратись за помощью к врачам-специалистам!

**ПОМНИ!** Легче спросить и действовать правильно, чем сделать ошибку, а потом жалеть об этом.

## Ты и твоё тело

***Переходный возраст хорош тем, что он быстро проходит.***

В жизни каждой девочки наступает период биологической зрелости, в течение которого организм достигает полового созревания. У одних он начинается в 8 лет, у других в 9, но у всех заканчивается, как правило, к 18 годам. Происходит грандиозный гормональный всплеск, справиться с которым не так просто.

И не бойся признаться самой себе в недостатках фигуры. Посмотри на свою грудь, талию, бедра, ноги как бы со стороны. Ничего страшного...

***Не комплексуй!***

***Все проходит, и это пройдет.***

Если ты надумала стать более стройной и подтянутой, придется потрудиться, а не сваливать все на генетику.

Идеальных красавиц нет и быть не может. *Создавай свой имидж, свой стиль и запомни «ну кому ты понравилась, если не любишь сама себя?»*

***Помни о двух аксиомах:***

- мир хорош своим разнообразием, - что не нравится одному, приводит в восторг другого.

## Грудь - не повод для переживаний

Здесь о вкусах не спорят: одним нравится глубокое декольте, другим - глубокий ум.

Тем же, кто попался на удочку развлекательных телешоу, хочется сказать: *роскошные бюсты кинозвезд — результат пластических операций за баснословные деньги.*

*Форма, размеры, положение молочных желез имеют индивидуальные особенности и зависят от возраста, степени развития половых органов и менструального цикла.*

Каждой груди свое время. Тебе еще нет восемнадцати? Тогда нет причин для беспокойства. Запасись терпением и подожди пару лет. Не трать деньги на всевозможные лосьоны, крема и мази - это все рекламные трюки.

## Менструация - свидетельство твоей зрелости

Появление менструации, это характерный признак полового созревания.

Время появления первой менструации различно и зависит от климата, условий жизни, питания, наследственности.

Менструация начинается обычно в 12 - 14 лет, но могут быть и в более раннем или более позднем возрасте. У каждой девочки устанавливается определенный менструальный цикл. Он колеблется от 21 до 32 дней. Продолжительность менструации 3 -6 дней.

Во время менструации очень важно содержать в чистоте наружные половые органы. В это время рекомендуется ежедневно принимать теплый душ. Ни в ванне, ни в реке, ни в море купаться нельзя. Особенно опасно купаться в холодной воде, так как это может удлинить кровотечение и вызвать воспаление половых органов.

Перед менструацией у некоторых девочек возникает учащение пульса, появляется отечность, повышенная раздражительность, утомляемость и сонливость. Это связано с перестройкой нервной системы. Современные женщины имеют широкие возможности в выборе гигиенических средств. *Гигиенические прокладки, тампоны, тампаксы — все это облегчает жизнь в трудный период.*

## Хочу быть красивой!

Угри, лишний вес, скованность... Ну и что? Не разрешай себе заикливаться на этом. *Все, что тебе нужно — поверить в себя.*

Порой, взглянув на себя в зеркало, обнаруживаешь на лбу прыщ.

К сожалению, *многие имеют привычку постоянно их выдавливать.* Имей в виду, *это может закончиться ранками и рубцами, и даже более серьезными последствиями.* В аптеках продается не мало препаратов от угрей. В их состав входят вещества, обезжиривающие кожу и оказывающие антибактериальное и отшелушивающее действие. Однако во многие лосьоны входят компоненты сильной концентрации, например, салициловая кислота, поэтому пользоваться ими надо осторожно: кожу жирную, но тонкую легко пересушить и могут появиться морщины. Если же речь идёт о тяжёлой форме угревой сыпи, никакой лосьон не поможет и надо обращаться к врачу.

Лечение не бросай: порой действие лекарств даёт эффект лишь через полгода. И не комплексуй! Дефекты кожи, конечно, вызывают угнетённое состояние, плохое настроение, повышенную раздражительность, а это способствует появлению новых угрей. Выполняй все рекомендации врача и будь здорова!

Клиника дружественная к  
молодежи г. Донецк  
Донецкий городской центр здоровья

## Ты и твоё тело



Клиника

дружественная к молодежи

г. Донецк, 83119

ул. Щетинина, 33 а

тел.: 309-63-09

Донецк-2019

### **Половое воспитание (гигиенические аспекты)**

*Рекомендации в помощь медработникам образовательных учреждений и учителям*

Назначение предлагаемых материалов состоит в определении объема знаний и характера становления навыков и привычек по охране здоровья и гигиене, которыми должен владеть каждый ученик.

В ходе проведения различных мероприятий с обучающимися необходимо освещать такие аспекты как:

- некоторые вопросы нравственности;
- развитие человека;
- специфическая гигиена;
- вредные привычки и здоровье.

#### **Возрастная группа 7-9 лет**

В разделе **«Некоторые вопросы нравственности»** нужно рассказывать о значении дружной семьи; уважительном отношении к родителям, друзьям; о дружбе мальчиков и девочек; об откровенности с родителями, обращении за разъяснениями к близким взрослым при возникновении каких-либо вопросов, связанных со здоровьем; оказание посильной помощи в семье по хозяйству.

В разделе **«Развитие человека»** освещают различие полов в растительном и животном мире; размножение растений, животных; необходимость бережного отношения к женщине, ожидающей ребенка.

В разделе **«Специфическая гигиена»** разъясняются вопросы как содержать свое тело в чистоте, соблюдать специфическую гигиену; спать на чистом белье, на не слишком мягкой постели; о необходимости проветривания комнаты перед сном; ужинать не позднее, чем за 1,5 часа до сна; после пробуждения не залеживаться в постели; утром выполнять зарядку и водные процедуры; при возникновении зуда или других неприятных ощущений в области половых органов, промежности обращаться к близким взрослым и врачу; не держать руки в карманах брюк; во время сна руки держать поверх одеяла; опорожнять кишечник в определенное время (лучше перед сном или утром после пробуждения). Регулярно опорожнять мочевой пузырь. Аккуратно пользоваться туалетом и туалетной бумагой.

В разделе **«Вредные привычки»** необходимо проинформировать школьников о влиянии микросоциальных факторов на состояние здоровья; влиянии пассивного и активного курения, слабоалкогольных напитков на организм ребенка; об ограничении пользования мобильными телефонами; о вредном влиянии на зрение, опорно-двигательную систему длительных просмотров телепередач.

#### **Возрастная группа 10-14 лет**

Раздел **«Некоторые вопросы нравственности»**: уметь уважать друг друга, готовность помочь, быть ответственным за поступки; бережное отношение к женщине – закон для мужчины; обязанность мальчиков помогать девочкам выполнять физическую работу (например, при самообслуживании); не употреблять бранных слов и пошлых выражений; не допускать насмешек над физическими недостатками людей.

Раздел **«Развитие человека»**: информировать учащихся о некоторых анатомо-физиологических особенностях мужского и женского организма; об изменениях в связи с началом полового созревания: оволосение, некоторые изменения функции кожи (чрезмерная активность сальных желез, приводящая к закупорке пор); болезни кожи (угри и т.п.); увеличение молочных желез у девочек; о физиологическом явлении в период полового созревания девочки – менструации; о ведении менструального календаря; о необходимости тщательно соблюдать правила личной гигиены, чаще умываться прохладной водой, вытираться только своим полотенцем; употреблять больше овощей, сократить количество жирной и жареной пищи, мучных изделий; употреблять хлеб грубого помола и растительные масла. Занятия физкультурой улучшат кровообращение, что будет

способствовать очищению пор. Не допускать стрессовых ситуаций, т.к. кожный покров реагирует на беспокойство, выделяя больше кожного сала.

Обращаться к близким взрослым или медработнику во всех случаях, когда происходящее явление в период полового созревания начинает беспокоить.

#### **Раздел «Специфическая гигиена».**

*Для мальчиков:* ежедневно проводить гигиенические процедуры; не менее 2-х раз в неделю менять нательное белье (трусы, майку, футболку), ежедневно – носки.

*Для девочек:* о необходимости тщательного ухода за кожей, ежедневно выполнять туалет половых органов; не реже двух раз в неделю менять нательное белье, ежедневно – трусы, трико, колготы. Тщательно расчесывать волосы утром и вечером перед сном. Регулярно мыть волосы. Не допускать скопления грязи под ногтями. О значении специфической гигиены для здоровья девочки. В случае зуда в половых органах или промежности обращаться к врачу или близким родственникам, взрослым. О необходимости регулярного опорожнения мочевого пузыря и кишечника.

#### **Раздел: «Вредные привычки»:**

О вреде курения, особенно для растущего организма; недопустимость употребления алкогольсодержащих напитков (в т.ч. пива); воздействии мобильных телефонов на здоровье.

### **Возрастная группа 15-17 лет**

#### **Раздел «Некоторые вопросы нравственности».**

##### *Для юношей*

Понятие о гармоничном развитии личности. Дружба и любовь юноши и девушки, женщины и мужчины. Нравственная чистота – важное качество молодежи.

Понятие об инстинктах. Инстинкт и разум. Умение дисциплинировать свои чувства, подавлять инстинктивные желания. Эмоции положительные и отрицательные. Скромность и развязанность. Душевная чистота, целомудрие. Мужское достоинство и благородство.

Критическое отношение к своим и чужим поступкам, развитие самообладания, предупреждающего неправильные поступки. Товарищеские взаимоотношения юношей и девушек, основанные на уважении личности, бережном отношении друг к другу.

Понятие о счастье. Симпатия, увлечение, влюбленность, любовь. Дисциплина чувств. Понятие о биологическом и социальном созревании.

Роль семьи в обществе и государстве.

Социальная и физическая зрелость, единство интересов в жизненной цели – основа семьи.

##### *Для девушек*

Понятие о нравственности и этикете. Формирование нравственных убеждений.

Понятие о гармоничном развитии личности. Дружба и любовь юноши и девушки, женщины и мужчины. Нравственная чистота – важное качество молодежи.

Понятие об инстинктах. Инстинкт и разум. Умение дисциплинировать свои чувства, подавлять инстинктивные желания. Эмоции положительные и отрицательные. Скромность и развязанность. Душевная чистота, целомудрие. Девичья гордость.

Критическое отношение к своим и чужим поступкам, развитие самообладания, предупреждающего неправильные поступки. Товарищеские взаимоотношения юношей и девушек, основанные на уважении личности, бережном отношении друг к другу.

Понятие о счастье. Симпатия, увлечение, влюбленность, любовь. Дисциплина чувств. Понятие о биологическом и социальном созревании.

Роль семьи в обществе и государстве.

Социальная и физическая зрелость, единство интересов в жизненной цели – основа семьи.

Физиологические и психологические предпосылки создания семьи. Здоровье женщины.

#### **Раздел «Развитие человека».**

##### *Для юношей*

Некоторые анатомо-физиологические особенности мужского и женского организма. Анатомо-физиологические особенности организма в период полового созревания: деятельность эндокринных желез («гормональная буря»), особенности сердечно-сосудистой системы (понятие о функциональной недостаточности сердца и сосудов, юношеской

гипертонии); увеличение массы и силы мышц; завершение замены хрящевой ткани костной; самооценка своих поступков и действий.

Понятие об эрекции, о поллюциях, о безвредности поллюций; об эротических сновидениях. Норма и отклонение от нормы в половом созревании. Воздержание. Его безвредность для организма.

*Анатомо-физиологические особенности женщины.*

Зачатие, развитие плода и беременность. Вред аборта для здоровья женщины. Бережное отношение к женщине. Ответственность мужчины перед женщиной. Краткие данные о болезнях, передающихся по наследству. Понятия о врожденных болезнях, их влиянии на наследство. Инфекции, передающиеся половым путем, ВИЧ/СПИД, их профилактика.

#### *Для девушек*

Некоторые анатомо-физиологические особенности женского организма. Краткие сведения о строении половых органов женщины. Менструация (начало, становление, цикличность, регулярность, боли, изменение самочувствия и пр.). Выполнение ежедневного туалета половых органов, правила гигиены во время менструаций: предупреждение переохлаждений, перегреваний, повышенной физической нагрузки; отказ в эти дни от упражнений на гимнастических снарядах, плавания; езды на велосипеде и пр.

Понятие об оплодотворении, зачатии, беременности.

Краткие данные о наследственности. Понятия о врожденных болезнях, об их влиянии на потомство.

Некоторые представления об инфекциях, передающихся половым путем, ВИЧ/СПИД. Влияние на потомство вредных привычек (употребление спиртных напитков, курение, наркомания).

Понятие о женских болезнях (нарушение менструального цикла, воспалительные заболевания); отрицательное влияние аборта на женский организм и последующую детородную функцию.

Понятие о брачном возрасте, ранние половые связи и их последствия. Забота о здоровье женщины.

#### **Раздел «Специфическая гигиена».**

#### *Для юношей*

Уход за телом в юношеском возрасте. Гигиена половых органов.

Рациональная верхняя одежда и белье.

Мода и здоровье.

Сон. Гигиена сна. Время ужина. Вечерние занятия перед сном.

#### *Для девушки*

Общий уход за телом, за волосами, за кожей лица.

Соблюдение интимной гигиены. Мода и здоровье. Культура одежды.

Значение свежего воздуха, физкультуры и спорта для укрепления здоровья (в т.ч. репродуктивного) и работоспособности.

Зарядка и физкультпаузы. Виды спорта рекомендуемые и не рекомендуемые девушкам; самоконтроль, медицинские осмотры.

Режим питания. Рекомендации по сбалансированному питанию для девушек.

Значение режима дня в укреплении и сохранении здоровья девушки. Чередование труда и отдыха. Понятие об активном отдыхе. Режим и гигиена сна.

#### **Раздел «Вредные привычки».**

Вредное влияние алкоголя и никотина на развивающийся организм (на нервную, сердечнососудистую системы, половую сферу).

Губительное действие наркотиков на организм. Здоровый образ жизни – основа здоровья.

(по материалам Донецкого областного центра здоровья «Примерный объем знаний и навыков учащихся разных возрастных групп по вопросам формирования здорового образа жизни». г.Донецк, 2012г.)