

# Половое созревание

Презентацию подготовили студентки  
Лысенкова Елизавета  
Лялькина Варя

**Половое созревание** ( пубертатный период) — процесс изменений в организме подростка, вследствие которых он становится взрослым и способным к продолжению рода.

**Период полового созревания**(переходный период)— процесс изменений в организме подростка, вследствие которых он становится взрослым и способным к продолжению рода. Организм достигает биологической зрелости.

**Факторы наступления полового созревания** : состояние здоровья, характер питания, климат, бытовые и социально-экономические условия, наследственная особенность.

**Причины задержки полового созревания.**

Неблагоприятные бытовые условия, неполноценная пища, недостаток в ней витаминов, тяжелые или повторные заболевания.

**Происходит** перестройка организма. окончательное формирование половых органов и половых желез, начинают развиваться вторичные половые признаки, по которым один пол отличается от другого (половые железы относят к первичным половым признакам).

**Активизируется** деятельность желез внутренней секреции.

Гормоны гипофиза:

- ✓ усиливают рост тела в длину;
- ✓ стимулируют деятельность щитовидной железы;
- ✓ усиливают деятельность надпочечников (выработка половых гормонов);
- ✓ Повышают возбудимость вегетативной нервной системы.

## Половое созревание у девочек

Половое созревание наступает от 8-13 лет.

Жир откладывается в молочных железах, на бедрах, ягодицах - округляются контуры тела, усиливается отложение жира в подкожной клетчатке, увеличиваются и развиваются грудные железы, кости таза разрастаются в ширину.

Увеличивается размер матки, в яичниках созревают фолликулы, начинается менструация.

16—17 лет в основном заканчивается формирование скелета.

19—20 лет — время окончательного становления менструальной функции, наступления анатомической и физиологической зрелости всего организма.

# Половое созревание мальчиков

Начинается с 10—11 лет.

12—13 лет меняется форма гортани и ломается голос.

Происходит накопление семенной жидкости и ночные непроизвольные извержения ее.

13—14 лет скелет формируется по мужскому типу.

15—16 лет усиленно растут волосы, появляются усы, борода, увеличиваются яички, начинается непроизвольное извержение семени.

Полное окостенение заканчивается к 24 годам.

## Развитие организма происходит неравномерно.

Сердце опережает в росте кровеносные сосуды, вследствие чего кровяное давление повышается и затрудняет прежде всего работу самого сердца (головокружения, посинение и похолодание конечностей, головные боли, быстрая утомляемость, приступы вялости; нередко наблюдается обморочное состояние из-за спазмов мозговых сосудов).

Эмоции подвижны, изменчивы, противоречивы: повышенная чувствительность сочетается с черствостью, застенчивость — с нарочитой развязностью, проявляется чрезмерный критицизм и нетерпимость к родительской опеке.

Снижение работоспособности, невротические реакции, раздражимость, плаксивость.

Отношения между полами. У девочек обостряется интерес к своей внешности. Мальчики стремятся показать перед девочками свою силу. Первые «любовные переживания»

В переходный период **нужно** чуткое отношение родителей и педагогов. Не следует специально привлекать внимание подростков к сложным изменениям в их организме, психике, однако разъяснить закономерность и биологический смысл этих изменений необходимо.

Очень **важно**, чтобы в отце, матери, педагоге подросток видел друга. Тактичное, уважительное отношение взрослых к инициативе и самостоятельности подростков, умение направить их энергию в правильное русло.

# Менструация

Яичники уже продуцируют готовые к оплодотворению созревшие яйцеклетки. Это начало половой зрелости.

Начало не раньше 11 — 12 и не позднее 17—18 лет. Продолжаются менструации до 45— 54 лет.

Причины нарушения менструального цикла: нервное потрясение, сильная физическая боль, переезд с севера на юг, с низменности в горы , длительная изнурительная работа, сильное переутомление.

Если менструации очень болезненны, обильны, то следует обратиться к врачу.

Во время менструации девушка должна оберегать себя, особенно ноги и нижнюю часть живота, от охлаждения.

Из пищевого рациона исключить сильно возбуждающие вещества: уксус, горчица, перец, хрен. Нельзя пить пиво, вино и другие алкогольные напитки, так как вследствие усиления кровотока это может привести к менструальным кровотечениям.

# Поллюция

Начинается поллюция в 15-16 лет.

Непроизвольное извержение семени, возникающее у юношей с наступлением периода полового созревания. Чаще всего эти извержения семени происходят во сне. У юноши начали вырабатываться сперматозоиды. Смешиваясь с выделениями семенных пузырьков они в виде семени накапливаются в половых путях и естественным путем после напряжения полового органа удаляются в виде ночных непроизвольных извержений.

В семенной жидкости подростка могут быть уже зрелые сперматозоиды, способные оплодотворить женскую яйцеклетку, однако это вовсе не показатель того, что организм подростка готов к половой жизни. Это естественная реакция организма, создающая физиологические условия для полового воздержания.

Не рекомендуется на ночь есть острые блюда, пить много жидкости, укрываться теплым одеялом, спать в плавках или тесных трусиках.