

**“Астана Медицина Университеті” АҚ
Спорт медицинасы курсы және
профилактикалық медицина, тағамтану кафедрасы**

Презентация

Тақырыбы: Жыныстық жетілу, оның салдары

**Орындаған: Тамашкулова М.
301 МПД**

Астана 2016 ж.

Жоспары

I.Негізгі бөлім


*1)Жыныстық жетілу туралы
жалпы мәлімет*

*2)Жыныстық жетілудың
кезеңдері*

II.Қорытынды

Пайдаланған әдебиеттер





Адамдардың көбіне жыныстық жетілу кезінде дене бітімі мен мінез-құлқында болып жатқан өзгерістерге бойлары үйренбейді.

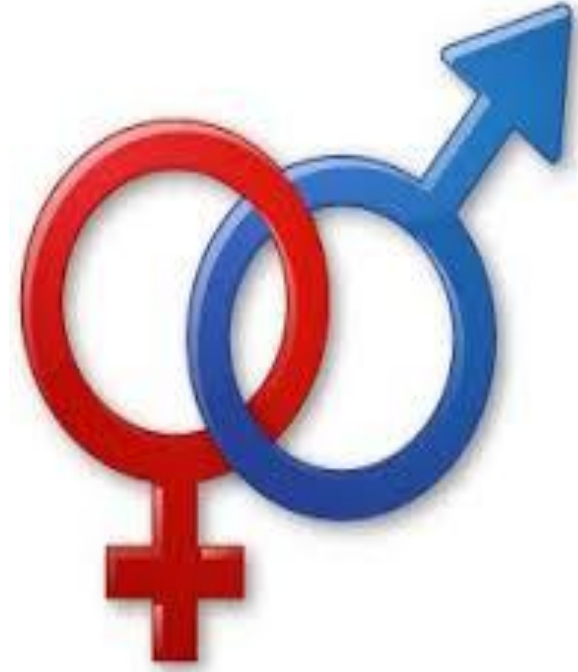
Жыныстық пісіп-жетілу ұл мен қыздың бір-бірінен бөлектенетін кезеңі. Бұл бөлектену бастапқы кезде байқала қоймағанымен, жыныс бездерінің ағзаға басымырақ әсер ететін кездері де жетеді, сөйтіп екінші жыныстық белгілер пайда бола бастайды. Бұл уақытта бозбаланың денесі іріленеді, бойы өсіп, жауырыны қақпақтай бола түседі, жұтқыншағының шеміршегі көзге түсерліктей ұлғаяды. Сөйтіп бозбала даусының тембрі өзгереді, жуандайды, жасөспірім «гүрілдеп» сөйлей бастайды. Өкпенің, жүректің және басқа да ағзалардың көлемдері тез әрі елеулі түрде ұлғаяды, соның нәтижесінде бүкіл ағзаның қанмен қамтамасыз етілуі және қоректенуі жақсарады. Зат алмасудың қарқыны артады, нерв жүйесінің қозғыштығы ұлғаяды, аяқ-қолы жылдам жетіледі.



Ағзаның осылайша өсуімен бір мезгілде сыртқы жыныс мүшесінің, сондай-ақ бүкіл жыныс аппаратының көлемі де ұлғаяды. Ұрық бездері дамиды, олар гармондармен бірге ұрық жіпшелерін бөліп шығара бастайды. Терідегі май мен тер бездерінің белсенділіктері артады. Қолтықтың терлеуі жыныстық пісіп-жетілуге тікелей байланысты. Шаштың өсуі күшейеді, әсіресе қолтық пен қасаға түктер қатты өседі, мұрт тебіндейді. Жыныстық қозу айқын байқалады, көбінесе жыныс мүшесі таңертең төсекте жатқанда қатты кернеледі (мұны эрекция дейді) Кейде жасөспірімнің емшегі аздап өседі, оны пубертаттық гинекомастия деп атайды, ол ешбір мазаламайды.

Жыныстық жетілу кезеңінде ұл-қыздарға әсер ететін өзгерістер

- бой өсіп, салмақ қосылып, бұлшық еттер дамиды
- жыныс мүшелері өсіп, тұқым жаю қабілетіне ие болады
- дауыс жуандайды
- терідегі май бездер белсендірек істей бастағаны себепті бетке безеулер қаптап кетуі мүмкін
- тер бездері дамиды
- қолтық асты және қасаға түгі өсе бастайды
- көңіл-күй жиі-жиі өзгеріп тұруы мүмкін
- қарсы жынысқа тартатын күшті сезіле бастайды



Қыздарға әсер ететін өзгерістер

- емшек өсіп, емшек ұштары ілгері созыла бастайды, бұл ауыртпалы болуы мүмкін сандары жұмырланады
- жыныс мүшелері дамып, аналық бездері аналық жасушаларды өндіріп шығара бастайды
- жыныстық жетілудің соңғы сатысында етеккір басталады



Ұл балаларға әсер ететін өзгерістер

- кеуде мен иықтары дамиды
- бетке сақал-мұрт өсе бастайды, кеудеде кейде түк пайда болуы мүмкін
- аталық жыныс мүшесі мен аталық бездері ісіп, үлкейеді; аталық бездер ұмаға түсіп, сперматозоидтарды өндіріп шығара бастайды
- аталық жыныс мүшесінің қан тамырлары қанға толғаны себепті эрекция, яни аталық жыныс мүшесінің қатаюы жиі-жиі және күтпеген жерде пайда болады
- кейде ұйықтап жатқанда аталық жыныс мүшесі
- қатайып, шәуһеттің шашырауы пайда болуы мүмкін



Адамда жалпы жыныстық жетілу қай кезеңнен басталады?

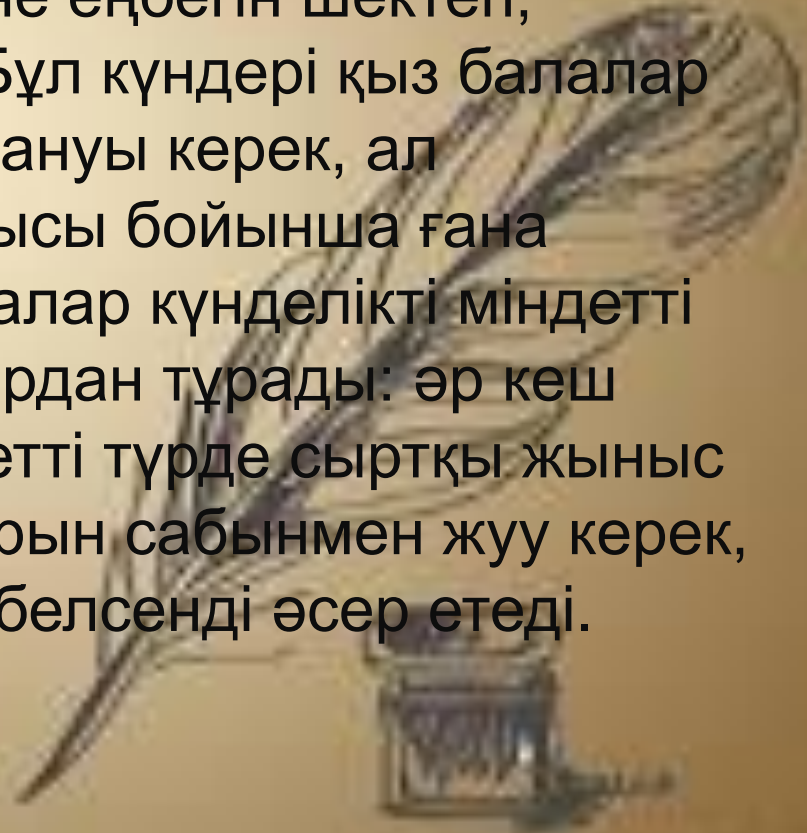
— Жыныстық жетілу, негізі, үш кезеңнен тұрады. Алғашқы кезеңі бала ана жатырында жатқанда пайда болады. Яғни баланың ағзасындағы жыныстық өзгерістер жатырда дамиды. Ана жүктілік кезде өзіне күтім жасамаса, баланың жыныстық жетілуінде де ауытқулар болуы мүмкін. Жыныстық жетілудің екінші кезеңі 5-7 жас аралығын қамтиды. Ал үшінші кезеңі — ересектер өміріне қадам жасайтын кезең. Оңтүстік аймақтарда қыз балалардың жыныстық жетілуі 9 жастан басталады. Негізі, қалыпты дамуы қыздарда 10-16 жас аралығын қамтиды. Осы кезеңде барлық өзгерістердің себебі эстроген гормоны болып табылады. Ал ұлдардың жыныстық жетілуі 11-17 жас аралығында болады да, ол тестостерон гормонымен реттеледі. Сондай-ақ, жыныстық жетілу кезеңінде ағза бала табуға дайындала бастайды.



Жыныстық дамудың дұрыстығын бағалау үшін екіншілікті жыныс белгілерінің пайда болу уақыты мен бірізділігін, жыныс белгілері мен жыныс мүшелерінің даму деңгейін есепке алу қажет. 9-10 жаста сүт бездерінің – гиперемия және төс ұшы ареолы дақтарының алғашқы белгілері пайда бола бастайды. Сүт бездерінің пайда болу жасы (10-11 жас) телархе деп аталады. Ол түктердің ұмада пайда болу жасына (10-11 жас) – пубархе және қолтық асты ойықта пайда болу жасына (11-12 жас) – адренархеге ұлғасады. Денесінің және дене салмағының ұлғаюы 9-10 жастан басталады және бір жыл ішінде максимумға (1 жыл ішінде +10 см және +12 кг дейін) – менархеге жетеді. 11-12 жаста ішкі жыныс мүшелерінің, сүт бездерінің өсуі мен дамуы, жамбас сүйектерінің ұлғаюы басталады. Алғашқы етеккір – менархе 12-13 жаста пайда болады. 13-14 жаста алғашқы овулярлы циклдер пайда болады. 15-17 жаста қыз бала денесінің өсуі тоқтап, әйелдік дене бітімі қалыптасады және репродуктивті жүйе қызметінің ересек түрі бекітіледі.

11-12 жаста ішкі жыныс мүшелерінің, сүт бездерінің өсуі мен дамуы, жамбас сүйектерінің ұлғаюы басталады. Алғашқы етеккір – менархе 12-13 жаста пайда болады. 13-14 жаста алғашқы овулярлы циклдер пайда болады. 15-17 жаста қыз бала денесінің өсуі тоқтап, әйелдік дене бітімі қалыптасады және репродуктивті жүйе қызметінің ересек түрі бекітіледі. Жыныстық пісіп-жетілу кезеңі - әйел өмірінің анағұрлым лабильді кезеңі, себебі ағзаның қалыптаспаған репродуктивті жүйесі жағымсыз сыртқы және ішкі факторларға өте сезімтал болып келеді.

Жыныстық пісіп-жетілу кезеңі барысында баланы толыққанды үйлестірілген тағаммен, оқу мен демалыстың, күш салмағы мен интеллектуалдық үстеменің тиімді тәртібімен қамтамасыз етілуі тиіс. 10-12 жаста қыз баланы оның жаңа жағдайына дайындау, жыныстық даму туралы айту қажет. Алғашқы етеккірден кейін өзін ұстау ережесін түсіндіру керек. Етеккір кезінде дене еңбегін шектеп, қосымша демалыс қосқан дұрыс. Бұл күндері қыз балалар арнайы гигиеналық төсемдер қолдануы керек, ал тампондармен гинекологтың ұсынысы бойынша ғана қолданған дұрыс. Гигиеналық шаралар күнделікті міндетті түрдегі сумен байланысты шаралардан тұрады: әр кеш сайын ұйқыға кетер алдында міндетті түрде сыртқы жыныс мүшелері мен қолтық асты ойықтарын сабынмен жуу керек, себебі осы аймақтарға гормондар белсенді әсер етеді.



Қорытынды

Адамдардың көбіне жыныстық жетілу кезінде дене бітімі мен мінез-құлқында болып жатқан өзгерістерге бойлары үйренбейді.

Жыныстық пісіп-жетілу кезеңінің ұзықтығы 10 жылға таяу, осы мерзімде жүйелі түрде қыз баланың дене бітімінің және жыныстық дамуы жүреді. 18-20 жасқа қарай қыз бала дене бітімі жағынан, жыныстық және әлеуметтік толығады және өмірге бала әкелу қызметін жүзеге асыруға дайын болады.

Пайдаланылған әдебиеттер

- 1) Интернет желісі (google.kz)
- 2) Неменко Б.А. Оспанова Г.К Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы Алматы 2002.



Назарыңызға рахмет!

