

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ЯЛТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 11»**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЯЛТА**

**РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**«Утверждаю»**  
**Директор МБОУ «ЯСШ №11»**  
**А.Т.Тутатчиков**



**Инструкция № ИОТ – 116 – 2019**

**Охрана репродуктивного здоровья подростков**

Все живое на Земле существует много миллионов лет, но ведь живые существа не живут вечно. На Земле нет никого, кто мог бы жить миллионы лет. Почему же тогда жизнь вечна? Потому что все живое: человек, животные и растения — способно размножаться. Органы, отвечающие за размножение, объединены в одну общую систему. Такая система существует и у человека. В подготовке к процессу деторождения участвуют все системы человеческого организма. Так будет длиться примерно 10 лет, которые можно разбить условно на несколько периодов или стадий развития... вам уже 10—11 лет. Незаметно для себя вы прошли и первую стадию и вступили во вторую. У вас интенсивно растут кости в длину и в ширину, тело постепенно изменяется. У мальчиков этот период начинается в 12—13, у девочек — в 10—12 лет. Сначала удлиняются конечности — ноги и руки. Если в младших классах ваше тело было сложено пропорционально, то сейчас большинство из вас длинноруки и длинноноги. Особенно девочки, так как они вступают в такой период развития на 2 года раньше мальчиков. Но мальчикам не надо огорчаться: они опередят своих одноклассниц в росте, но позднее, в старших классах, когда в год будут вырастать на 8 — 10 см. Увеличение длины тела всегда сопровождается увеличением его массы, причем за 1 год вы можете поправиться на 4—6 кг, но толстыми не выглядеть. Хотя мальчики и девочки растут одинаково быстро, их фигуры различаются уже в 12—13-летнем возрасте. У мальчиков, как правило, ширина плеч превышает ширину таза — это особенность мужской фигуры. У девочек ширина таза несколько превышает ширину плеч, и процесс жирового отложения в их организме идет более интенсивно, особенно в области бедер. Фигура девочек обычно более округла, что усиливается с ростом молочных желез.

Органы размножения у человека тоже изменяются в процессе роста организма: увеличивается их размер, они приобретают присущие им репродуктивные функции. У девочек это происходит примерно на 2 года раньше, чем у мальчиков.

Подростковый возраст связан с созревaniem в вашем организме системы, отвечающей за рождение новой жизни, за продолжение человеческого рода. В этот период у мальчиков просыпается интерес к девочкам, а у девочек — к мальчикам. Первая влюбленность — чувство новое, сложное. Трудно описать его словами, а переживания, связанные с влюбленностью, порой еще сложнее передать, объяснить. Почему? Наверно, потому, что личные отношения между людьми всегда

вызывают повышенный интерес у окружающих. Еще и потому, что каждый из вас испытывает некоторую неловкость перед существом противоположного пола. Возможно, природа дарит нам такое замечательное чувство, как влюбленность, интерес к другому полу, чтобы легче было учиться, строить отношения с представителем противоположного пола, потому что это основа нашей жизни, а любовь, понимание, уважение друг к другу — неотъемлемая ее часть. Об этом следует помнить и стремиться уважать чужие чувства, даже если они проявляются в неловкой форме. Мы все учимся, а без проб и ошибок не бывает опыта.

Как ухаживать за своим телом в период физиологического созревания организма?

В это время усиливается не только рост костей и мышц, увеличиваются также сальные и потовые железы, располагающиеся и коже.

Сальные железы расположены по всей поверхности кожи человека. Выделения из сальных желез обеспечивают эластичность кожи. В период полового созревания активность сальных желез может быть чрезмерной — особенно на лице, груди, спине. При этом выводные протоки этих желез часто закупориваются, в них начинают размножаться микробы, вызывая воспаления, и, как следствие, появляются прыщи (угри). В подростковом возрасте почти все мальчики и девочки страдают от прыщей, одни — больше, другие — меньше. При небольших высыпаниях достаточно использовать для умывания бактерицидное (убивающее бактерии) мыло и противоугревые лосьоны. Если же угрей много, то лучше проконсультироваться с врачом.

Потовые железы регулируют теплообмен между организмом человека и внешней средой. Один из видов потовых желез выделяет пахучие вещества, определяющие индивидуальный запах человека. Находясь на поверхности кожи, бактерии разлагают эти пахучие вещества. Если часто не мыться, то продукты разложения скапливаются на коже и издадут резкий, неприятный запах. Поэтому необходимо ежедневно принимать душ или ванну утром и вечером перед сном. Это должно войти в привычку.

Во время приема ванны или душа нужно помнить следующее:

- не рекомендуется мыться хозяйственным мылом — оно не столько очищает кожу, сколько вредит ей;
- не слишком сильно трите кожу при мытье, чрезмерно энергичное

воздействие может ее повредить;

- не следует подолгу сидеть в ванне, когда вода уже остыла — это верный способ простудиться и заболеть;

- нестрашно, если мыло попадет в глаза: это не принесет вреда.

После ванны необязательно пользоваться лосьонами и дезодорантами, поскольку чистое тело пахнет приятнее, чем любая парфюмерия.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 506007919238457772130328223527430359021468957919

Владелец Тутатчиков Александр Тимофеевич

Действителен с 02.11.2022 по 02.11.2023