



**Healthy
Generation**

**ПЕРЕХОДНЫЙ
ВОЗРАСТ
И ГИГИЕНА
ДЕВОЧЕК.**

5-6 КЛАССЫ

Репродуктивное здоровье

- это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов во всех сферах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов.

(определение ВОЗ)



Половое созревание



- Половое созревание девочек (или по-другому, пубертатный период) – это физиологический процесс развития организма девочки-подростка, который приводит к взрослению и появлению репродуктивной функции (способности к деторождению).

ЖЕНСКАЯ ПОЛОВАЯ СИСТЕМА

(репродуктивные органы)



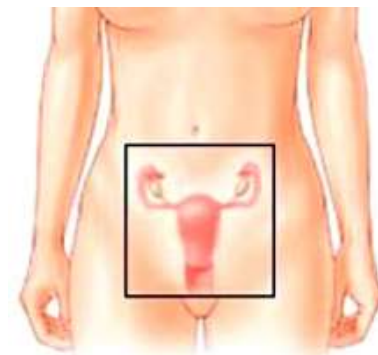
Наружные половые органы:

- большие и малые половые губы
- преддверие влагалища
- девственная плева



Внутренние половые органы (расположены в полости малого таза):

- яичники
- маточные (фаллопиевы) трубы
- матка
- влагалище

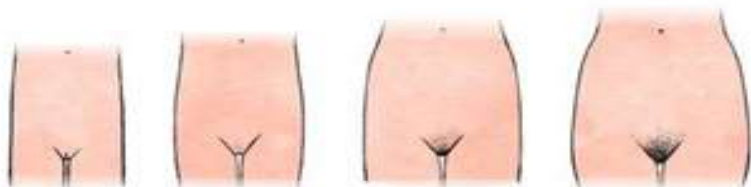
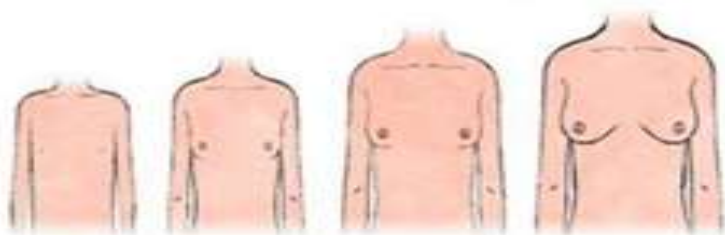


Половое созревание



- Запуск полового созревания осуществляется при помощи сигналов, посылаемых головным мозгом к половым железам девочек – яичникам.
- Яичники отвечают на полученные команды выработкой гормонов, которые стимулируют рост девочки и её развитие.
- Растёт и увеличивается мозг, костная система, мышцы, кожные покровы и репродуктивные органы.

Физиологические изменения в организме девочек в период полового созревания



Возраст 7 лет



Возраст 19 лет

- Период полового созревания у девочек достаточно продолжительный – **около десяти лет.**
- Начало полового созревания приходится на возраст **8-9 лет**, что характеризуется ускорением **роста девочек.**
- Появление дальнейших признаков полового созревания – увеличения молочных желез, роста лобковых волос начинается приблизительно **в 10-12 лет.**

- В среднем через два года после вышеуказанных внешних изменений появляется **первая менструация (менархе)**.
- **Окончательным этапом полового созревания девочек** считается возраст, который наступает после четырёх – шести лет после начала первых менструальных кровотечений. Обычно это происходит в возрасте **17-18 лет**.



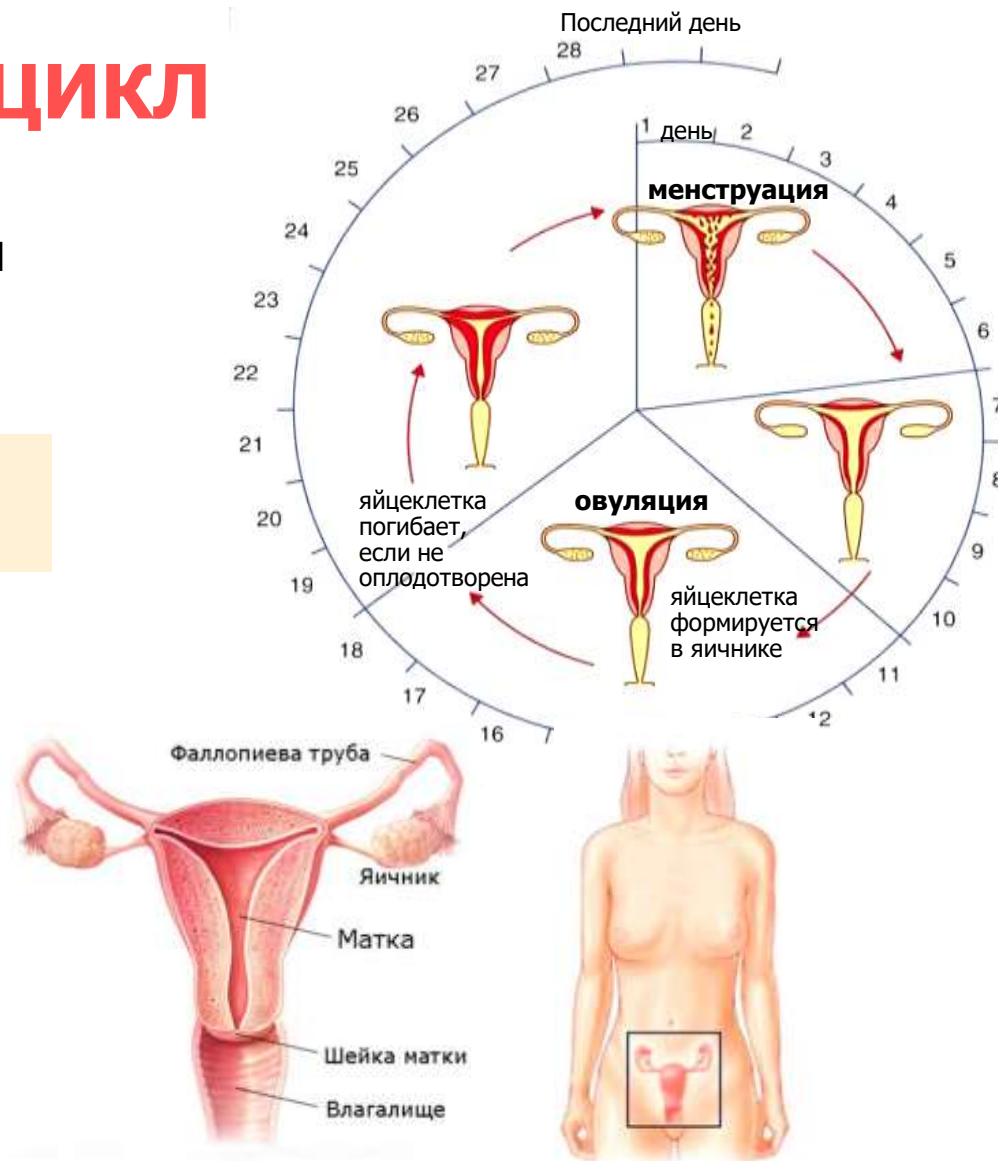
МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

– это промежуток между первым днем менструации до начала следующей менструации.

1 ПЕРИОД – МЕНСТРУАЦИЯ

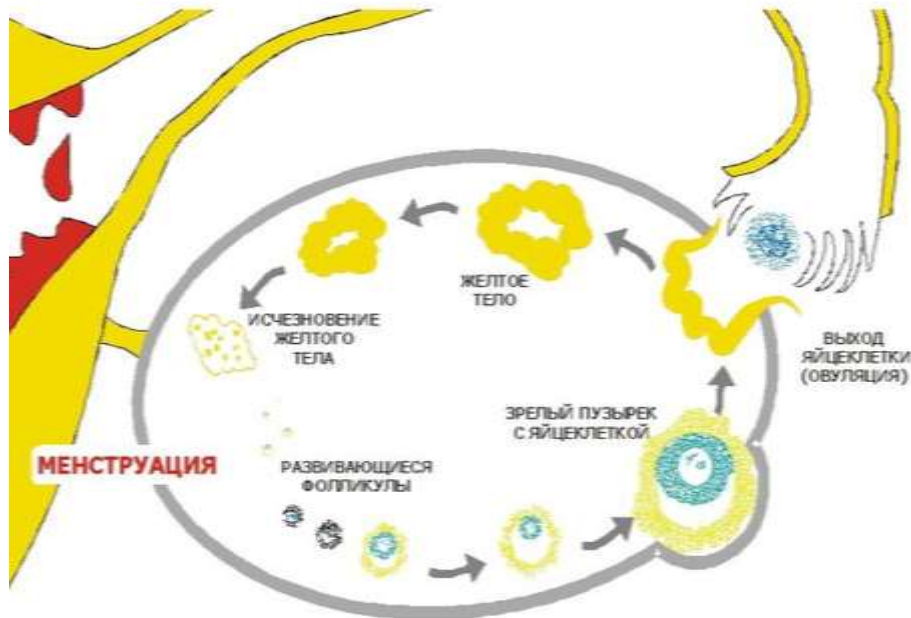
1 день менструации – это первый день цикла.

Обычно этот период длится от 3 до 7 дней. Внутренняя оболочка матки – эндометрий вместе с кровью выводится наружу через влагалище.



МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

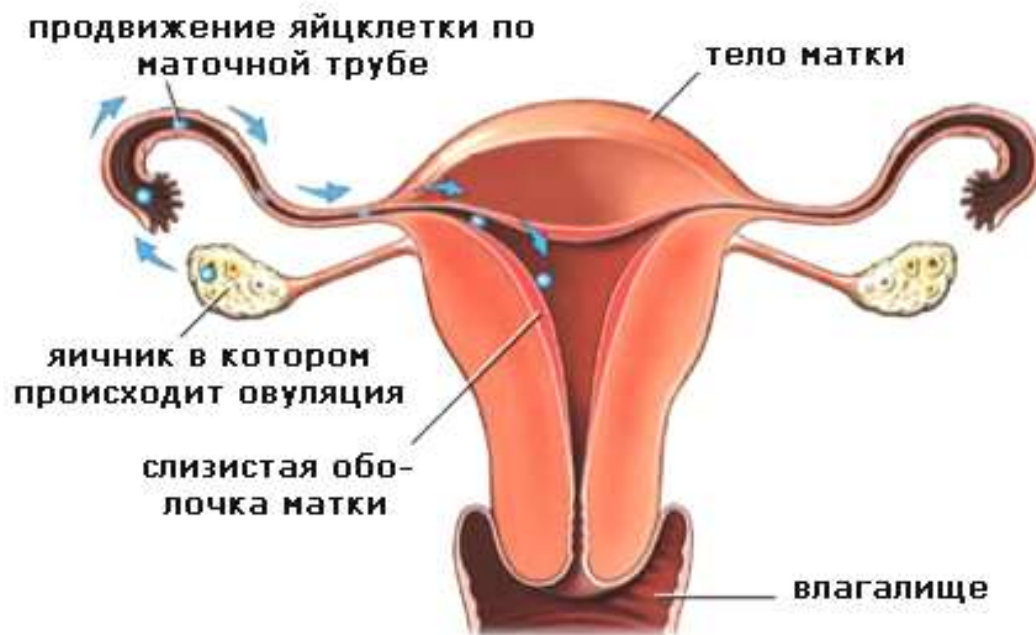
**ИЗМЕНЕНИЯ В ЯИЧНИКАХ В ТЕЧЕНИЕ ТИПИЧНОГО
МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА**



2 ПЕРИОД – РАЗВИТИЕ ЯЙЦЕКЛЕТКИ

Менструация заканчивается, в яичнике ускоряется созревание яйцеклетки.

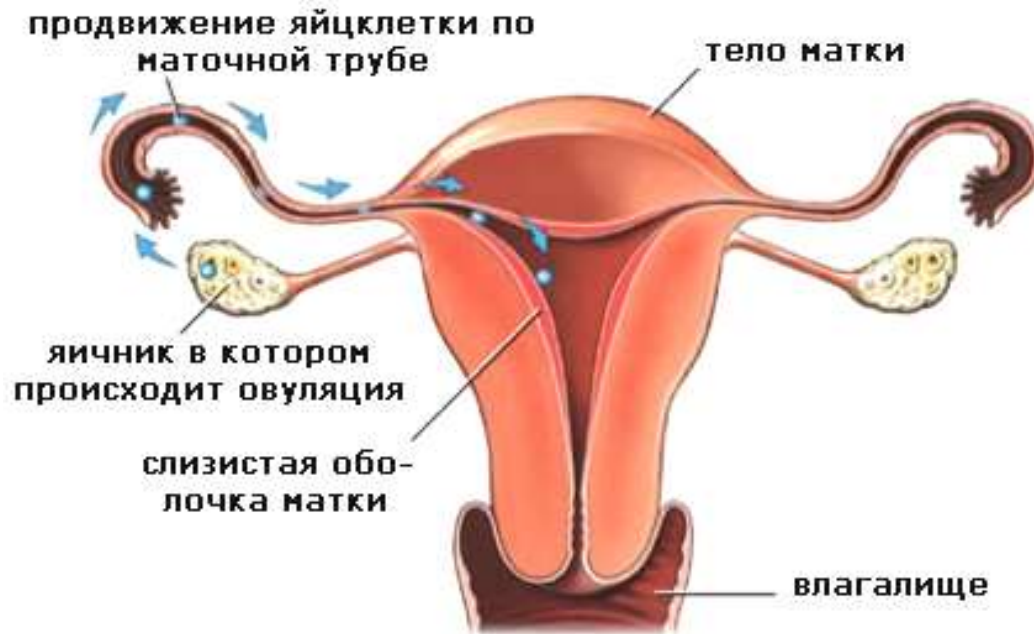
МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ



3 ПЕРИОД – ОВУЛЯЦИЯ

Происходит в середине менструального цикла (примерно за две недели до очередной менструации). Это процесс, при котором яйцеклетка выходит из яичника, захватывается бахромками маточной трубы и направляется к матке.

МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ



4 ПЕРИОД – ПОСЛЕ ОВУЛЯЦИИ

Яйцеклетка продолжает перемещаться по маточной трубе.

Далее возможны 2 варианта:

1. Яйцеклетка оплодотворяется.

2. Яйцеклетка не оплодотворяется

Яйцеклетка оплодотворяется

- Если в это время девушка имела интимную близость, может наступить беременность.

- Это значит, что произошло оплодотворение (слияние яйцеклетки и сперматозоида), после чего оплодотворенная яйцеклетка (зародыш) попадает в матку, где начинает развиваться дальше.



Яйцеклетка не оплодотворяется

В случае, если оплодотворение не произошло, то яйцеклетка вместе с внутренней оболочкой матки (эндометрием) отторгается и в течение нескольких дней выводится наружу через влагалище в виде менструальных выделений.



То есть наступает
следующая
менструация



С этого момента
цикл начинается
по новому кругу

Признаки задержки полового созревания

Необходимо обратиться к врачу если:



- отсутствует увеличение молочных желез к 13 годам;
- отсутствует менархе к 15,5 - 16 годам жизни девочки;
- иногда менструации могут приходить не каждый месяц, а с перерывами в два-три месяца. Возможно проявление и иных нарушений в цикличности менструаций, но такие отклонения должны исчезнуть в течение года после начала первой менструации. Если менструации не установились в течение года – это повод обратиться к врачу.

Составляющие здорового образа жизни:

- Физическая активность
- Распорядок дня
- Личная гигиена
- Правильное питание
- Отказ от вредных привычек
- Закаливание
- Положительные эмоции



ГИГИЕНА



– это правила, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

- **Личная гигиена включает:** общегигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста – правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон.
- **К личной гигиене в узком понимании относятся:** гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также к приготовлению пищи.
- **Первоочередным является соблюдение чистоты тела.**

Личная гигиена девочки

Гигиена жилища

Гигиена тела

Гигиена одежды и обуви

Гигиена питания

Гигиена сна

Гигиена труда и отдыха

ГИГИЕНА ТЕЛА

- Уход за кожей
- Уход за волосами
- Уход за руками и ногтями
- Уход за полостью рта
- **Интимная гигиена**



Чистая кожа обладает бактерицидными свойствами и способна убивать микроорганизмы.

Уход за кожей

- Принимать душ нужно ежедневно. Температура воды не должна превышать 37-38°.
- Основными средствами для очищения кожного покрова являются мыло и вода.



Уход за кожей



- Мыться в ванне или в бане с применением мыла необходимо не реже одного раза в неделю.
- После мытья нужно обязательно сменить нательное белье.
- При мытье, особенно с помощью мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение и способствует повышению хорошего самочувствия человека.

Уход за кожей лица

В период полового созревания нередко на коже появляются угри. Особенно неприятно, когда их много на лице. Поэтому необходимо тщательно ухаживать за кожей лица.



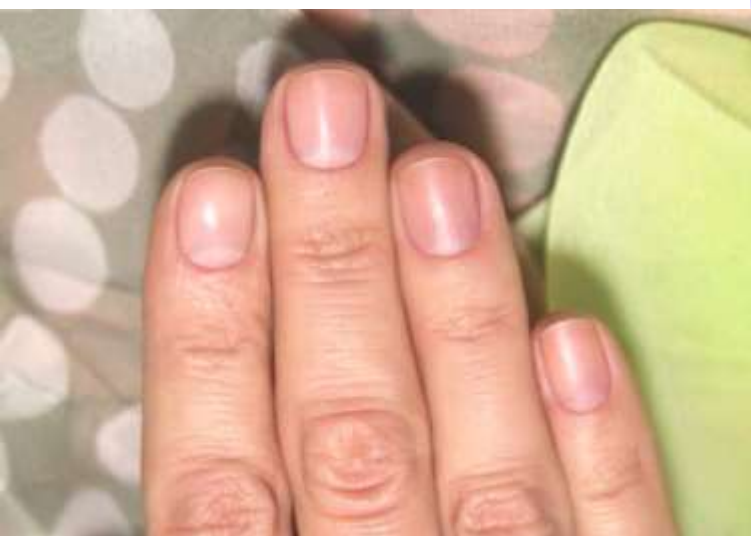
**Ни в коем случае
не выдавливай
угри!**

Это может привести к возникновению больших гнойников и грубых рубцов. Если даже при тщательном уходе количество угрей увеличивается, необходимо обратиться к врачу-дерматологу и строго выполнять его советы.

Уход за волосами

Волосы на голове быстро становятся жирными, и поэтому необходимо мыть их по мере загрязнения с использованием шампуня.



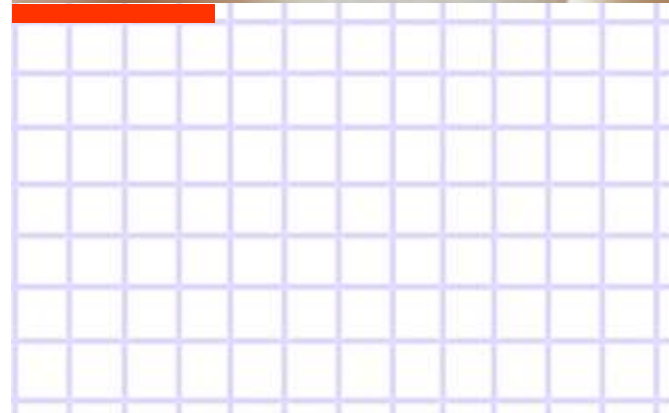


Уход за руками и ногтями

- Особенно много бактерий и вредных микроорганизмов под ногтями, поэтому важен систематический уход за ними.
- Ногти должны быть коротко острижены, чистые.
- Мыть руки необходимо несколько раз в день, а перед едой и после посещения туалета — **это просто необходимо.**

Уход за полостью рта

- Уход за полостью рта не только способствует сохранению целостности зубов, но и **предупреждает многие заболевания внутренних органов.**
- Чистить зубы нужно ежедневно утром и вечером, полоскать рот после каждого приема пищи.
- При появлении неприятного запаха изо рта необходимо обратиться к врачу.
- Для обнаружения начальной формы кариеса зубов, снятия зубного камня и других мероприятий, связанных с санацией полости рта, нужно не реже двух раз в год посещать стоматолога.



ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ НАРУЖНЫХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ



1. Не применяйте обычное косметическое мыло для гигиены наружных половых органов (подмывания)



2. Обмывайте наружные половые органы теплой водой два раза в день

Личная гигиена в период менструаций



- При менструации рекомендуется пользоваться **специальными одноразовыми гигиеническими прокладками**; их можно приобрести в аптеке или супермаркете.
- Кроме того, следует иметь несколько специальных трусиков-плавков из хлопчатобумажной ткани или трикотажа, которые также нужно менять по мере загрязнения; после стирки нижнее бельё нужно проглаживать утюгом.

3. Прокладки для критических дней используйте с учетом «капелек» на упаковке

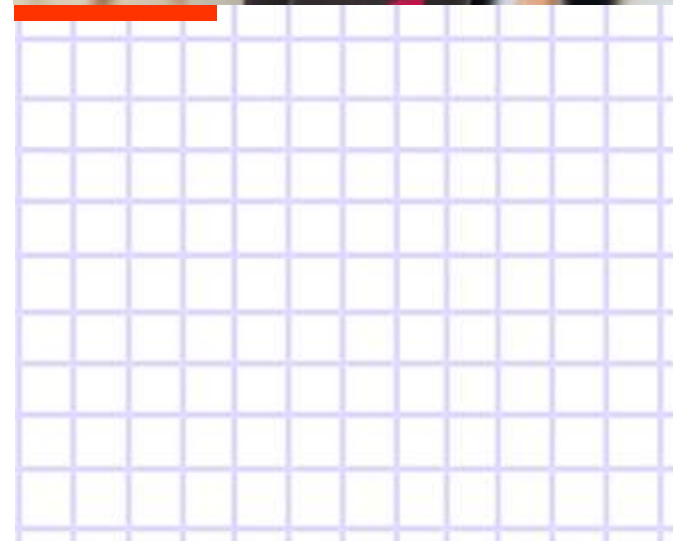


4. Ежедневные прокладки необходимо менять каждые два часа – не реже!



Личная гигиена в период менструаций

- При нормальном течении менструации занятия и образ жизни не должны меняться.
- Занятия физкультурой разрешаются, но при этом следует воздерживаться от прыжков и тяжелых физических упражнений.
- Важно остерегаться охлаждения тела, особенно ног и нижней части живота.
- Мыться лучше под душем.
Не менее 2 раз в день надо обмывать наружные половые органы теплой водой с мылом, предварительно тщательно вымыв руки.



5. Максимально удобное нижнее белье – залог здоровья



Выбор правильной одежды

- Одежда девочки имеет большое значение. Она должна быть свободной и не затруднять движения. Тесные джинсы, тугие пояса нарушают правильное кровообращение и дыхание. Кроме того, ношение облегающих джинсов в период бурного роста и развития девочки подростка приводит к формированию узкого, так называемого джинсового таза, что в дальнейшем затрудняет роды.
- Тесные трусики раздражают кожу наружных половых органов и приводят к воспалительным заболеваниям.





Выбор правильной обуви

- Ношение неудобной обуви, а тем более туфель на высоком каблуке в период, когда стопа ещё не сформировалась, может привести к неправильному развитию таза и искривлению позвоночника.

О питании в период полового созревания

- **НЕОБХОДИМЫ ПРОДУКТЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ: БЕЛКА, УГЛЕВОДОВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

- Правильное питание поможет справиться с избыточным весом и угревой сыпью: усиление сыпи происходит, когда вы увлекаетесь острой пищей (майонез, кетчуп, сухарики, чипсы), сладкой пищей (промышленные соки и сладкая газированная вода, шоколад), мучным (магазинные пирожки, пицца, гамбургеры и т.д.)

- Ваши лучшие союзники:

овощи, фрукты, мясо и рыба, яйца, молочные продукты, чистая питьевая вода.



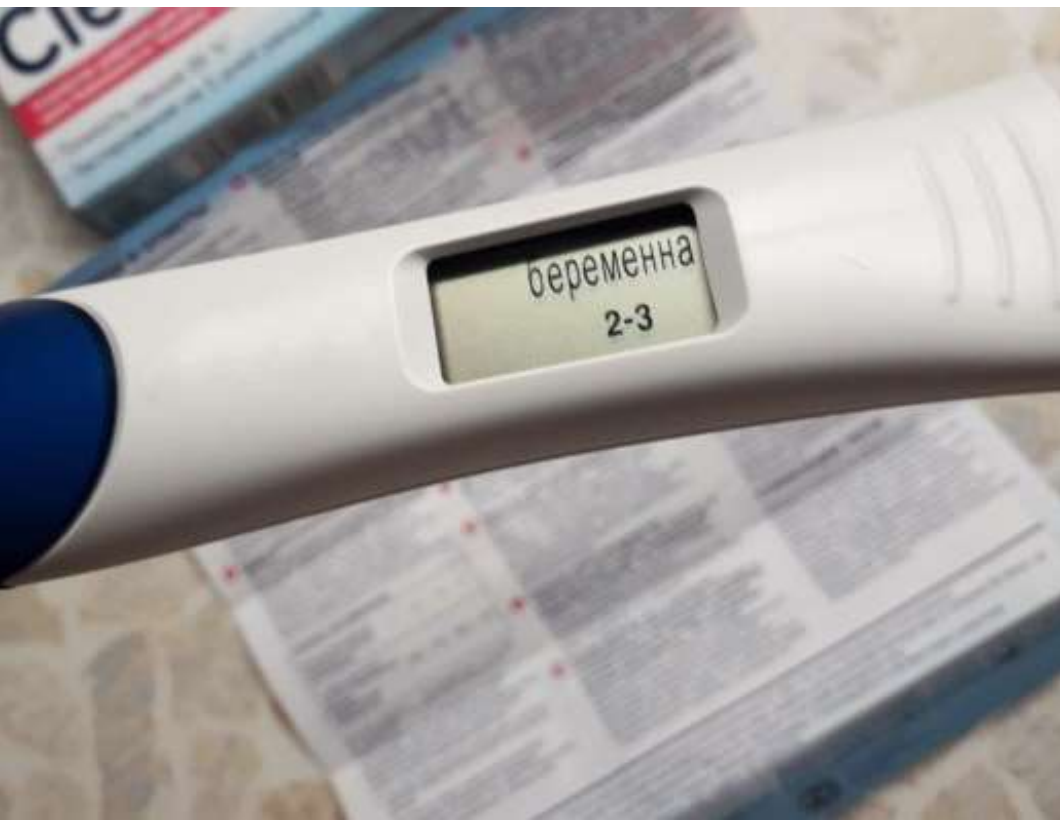
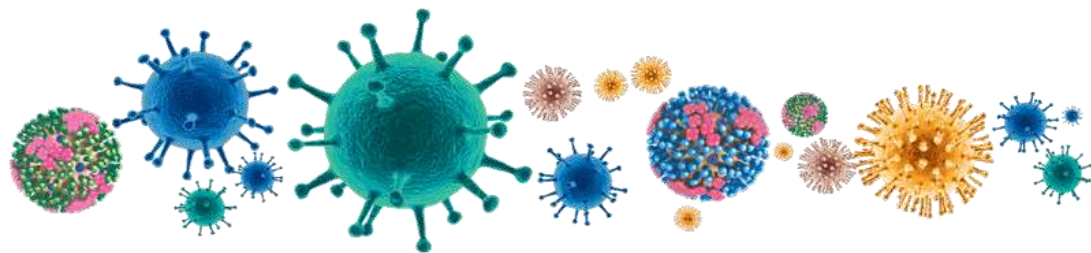
Занятия физической культурой и спортом

Занятия 3 раза в неделю по 20 – 30 минут помогут тебе сохранить необходимую физическую форму. А пользуясь прокладками, можно вести активный образ жизни и в «критические дни».



Режим дня школьника 5-6 классов



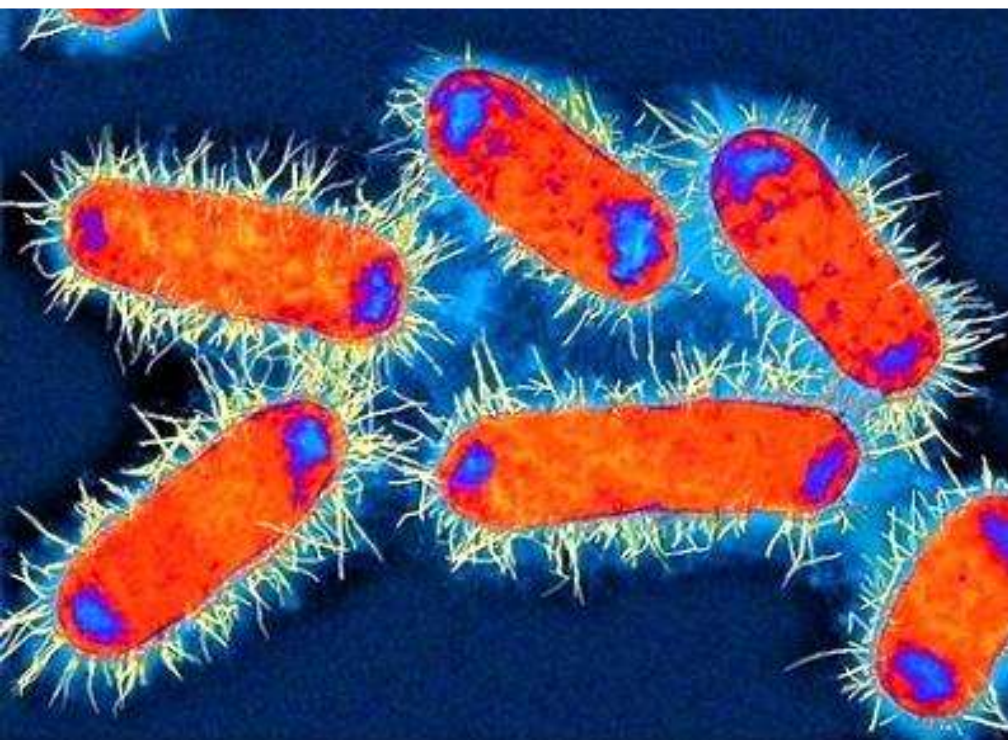


- Девочкам необходимо помнить о том, что раннее начало половой жизни может повлечь за собой серьезные последствия, к числу которых относятся:
- **инфекции, передающиеся половым путем (ИППП);**
- **нежелательная беременность.**

И инфекции
П передаваемые
П половым
П путем



- Сифилис
- Гонорея
- Хламидиоз
- Трихомониаз
- Генитальный герпес
- ВИЧ
- Вирус папилломы человека (вызывает рак шейки матки)
- Вирусы гепатита В и С и др.



Для предотвращения заражения различными половыми инфекциями девушкам и юношам стоит отложить начало половой жизни до более зрелого возраста.





**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**