

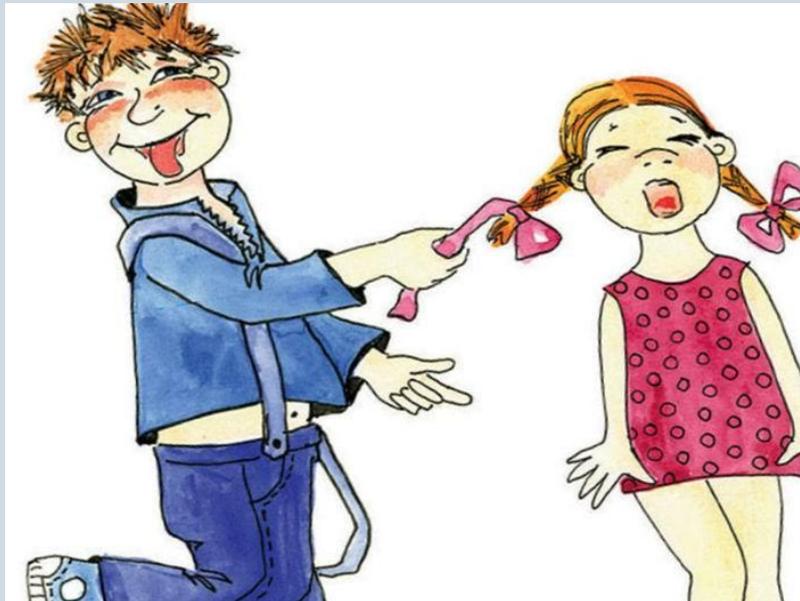
# Половое созревание

Руководитель:

Ямскова Евгения Сергеевна

Преподаватель: «Анатомия и физиология человека»  
ГАПОУ СО «БМК»

- 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.

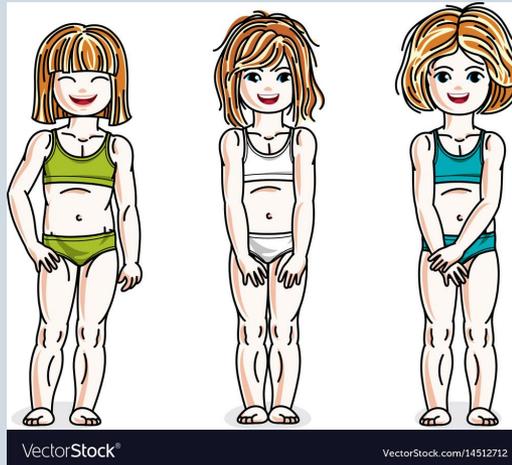
# Половое созревание у девочек

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 раздвигаются 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.

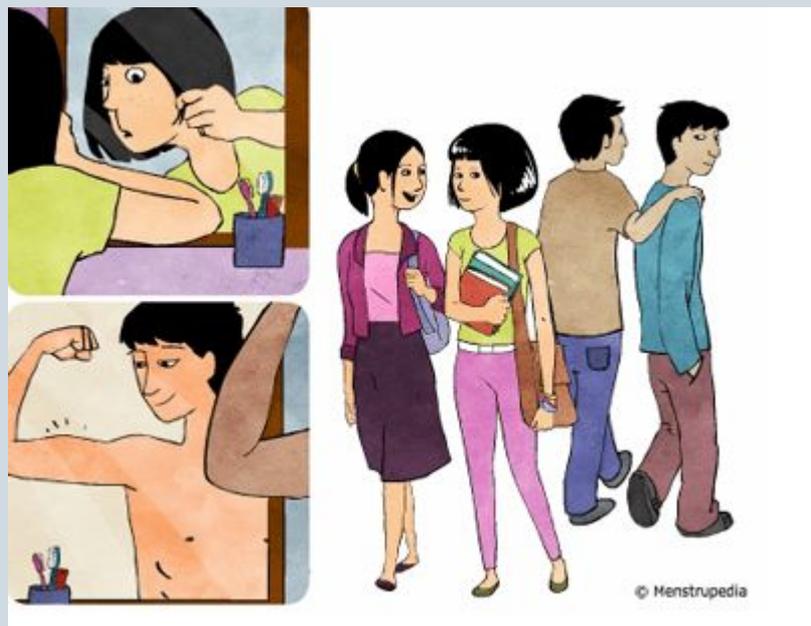
Отношения между полами. У девочек обостряется интерес к своей

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 произвольных 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.

