

**Не стесняйтесь обращаться
к родителям, врачам, психологу,
если возникли вопросы
или трудности.**



**Будьте здоровы!
Бережно и внимательно
относитесь к своему телу!**



Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики». г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

www.aocmp.ru



Отпечатано в ООО «Сибкварт». Заказ № 28003. Тираж 1000 шт. 2024

Министерство здравоохранения Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

**Как изменяется
твое тело?**

Информация для мальчиков

Благовещенск, 2024

С 12-13 лет у мальчиков начинается значительная перестройка различных органов и систем, а у девочек - чуть раньше, в 11-12 лет. Активизируется деятельность желез внутренней секреции, вырабатывающих гормоны, необходимые для нормального роста и развития организма.

Чаще всего первый признак начала полового созревания - ускорение роста.

Менее чем за год ребята могут подрасти на 7-10 см.

Особенности

У подростков есть период, когда конечности становятся непропорционально длиннее, чем тело. Происходит это потому, что рост костей скелета как у мальчиков, так и у девочек идет неравномерно. Увеличиваются руки и ноги (в первую очередь стопы), опережая рост костей туловища.

Такое строение может отражаться на походке и движениях. Не волнуйтесь - это временное явление!

Увеличивается объем мышц, а содержание жировой ткани снижается. У некоторых юношей может быть заметна припухлость в области одного или двух сосков груди, которая длится около полутора лет.



Вес мальчиков от 7 до 17 лет (кг)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<18,0	18,0-19,5	19,5-21,0	21,0-25,4	25,4-28,0	28,0-30,8	>30,8
8 лет	<20,0	20,0-21,5	21,5-23,3	23,3-28,3	28,3-31,4	31,4-35,5	>35,5
9 лет	<21,9	21,9-23,5	23,5-25,6	25,6-31,5	31,5-35,1	35,1-39,1	>39,1
10 лет	<23,9	23,9-25,6	25,6-28,2	28,2-35,1	35,1-39,7	39,7-44,7	>44,7
11 лет	<26,0	26,0-28,0	28,0-31,0	31,0-39,9	39,9-44,9	44,9-51,5	>51,5
12 лет	<28,2	28,2-30,7	30,7-34,4	34,4-45,1	45,1-50,6	50,6-58,7	>58,7
13 лет	<30,9	30,9-33,8	33,8-38,0	38,0-50,6	50,6-56,8	56,8-66,0	>66,0
14 лет	<34,3	34,3-38,0	38,0-42,8	42,8-56,6	56,6-63,4	63,4-73,2	>73,2
15 лет	<38,7	38,7-43,0	43,0-48,3	48,3-62,8	62,8-70,0	70,0-80,1	>80,1
16 лет	<44,0	44,0-48,3	48,3-54,0	54,0-69,6	69,6-76,5	76,5-84,7	>84,7
17 лет	<49,3	49,3-54,6	54,6-59,8	59,8-74,0	74,0-80,1	80,1-87,8	>87,8

**От чего
зависит
наше
здоровье?**



Рост мальчиков от 7 до 17 лет (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<111,0	111,0-113,6	113,6-116,8	116,8-125,0	125,0-128,0	128,0-130,6	>130,6
8 лет	<116,3	116,3-119,0	119,0-122,1	122,1-130,8	130,8-134,5	134,5-137,0	>137,0
9 лет	<121,5	121,5-124,7	124,7-125,6	125,6-136,3	136,3-140,3	140,3-143,0	>143,0
10 лет	<126,3	126,3-129,4	129,4-133,0	133,0-142,0	142,0-146,7	146,7-149,2	>149,2
11 лет	<131,3	131,3-134,5	134,5-138,5	138,5-148,3	148,3-152,9	152,9-156,2	>156,2
12 лет	<136,2	136,2-140,0	140,0-143,6	143,6-154,5	154,5-159,5	159,5-163,5	>163,5
13 лет	<141,8	141,8-145,7	145,7-149,8	149,8-160,6	160,6-166,0	166,0-170,7	>170,7
14 лет	<148,3	148,3-152,3	152,3-156,2	156,2-167,7	167,7-172,0	172,0-176,7	>176,7
15 лет	<154,6	154,6-158,6	158,6-162,5	162,5-173,5	173,5-177,6	177,6-181,6	>181,6
16 лет	<158,8	158,8-163,2	163,2-166,8	166,8-177,8	177,8-182,0	182,0-186,3	>186,3
17 лет	<162,8	162,8-166,6	166,6-171,6	171,6-181,6	181,6-186,0	186,0-188,5	>188,5

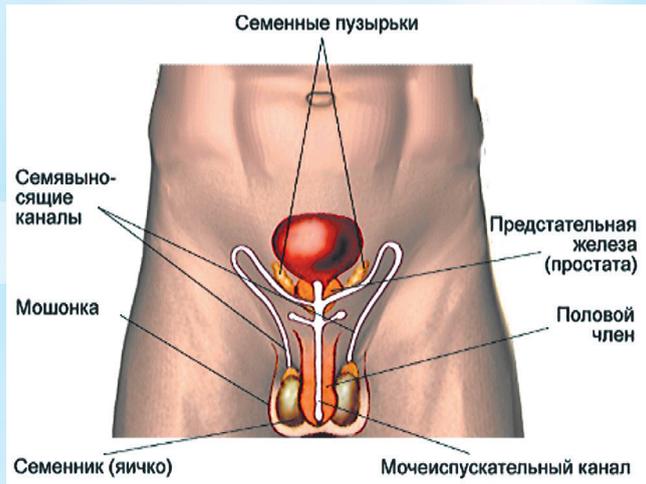


Мужские половые органы

Это яички с придатками, половой член, семенные пузырьки, семявыносящие каналы, предстательная железа.

Яички - это парный орган, вырабатывающий мужские половые клетки (сперматозоиды) и мужской половой гормон (тестостерон).

Мошонка - это своеобразный кожный мешочек, в котором находятся яички. Обычно



Вот некоторые **советы по питанию:**

- заменяйте жирные молочные продукты на обезжиренные кефир, сыр, творог;



- ограничьте потребление мучного и сладкого;

- ежедневно в рационе должны быть овощи;

- исключите фастфуд, чипсы, кириешки;

- не злоупотребляйте жареным, копченым;

- замените сосиски и колбасу рыбой;

- если между основными приемами пищи появляется желание перекусить, пусть это будут яблоко или морковь, а не печенье;

- ешьте медленно и вставайте из-за стола слегка голодным, чувство насыщения наступит позднее.

■ Учитесь общаться со сверстниками.

■ Будьте вежливы и терпеливы друг к другу.

■ Осознайте свою индивидуальность, но помните, что и другие имеют право на свое мнение.

■ Подростковому возрасту свойственны повышенная эмоциональность, противоречивость в стремлении одновременно выделяться и быть таким, как все.

■ В желании быть независимым не забывайте об ответственности за свои слова и поступки.

Больше двигайся!



Для вашего здорового роста и развития активные движения просто необходимы. Уклоняясь от уроков физкультуры в пользу компьютера, вы лишаете свой организм возможности быть крепким и выносливым.

Выбирая вид спорта, ориентируйтесь на свои предпочтения. Пользы будет больше, если вы побегаете 30 минут, чем от часовой тренировки в тренажерном зале, если такое занятие вам не по душе. Сердце и сосуды подростка не готовы выполнять тяжелую физическую нагрузку.

В этот период характерны колебания артериального давления и пульса, поэтому при занятиях спортом обязателен медицинский контроль!

Правильно питайся!

В век технического прогресса около 20% подростков имеют избыточный вес.

Причина этого - употребление пищи в большем количестве, чем требуется организму для роста и развития, особенно жиров и сахара.

одно из них расположено выше другого.

В половом члене расположен мочеиспускательный канал, выводящий мочу из организма и извергающий сперму - семенную жидкость.

Головка полового члена закрыта кожной складкой, называемой крайней плотью. В образованном таким образом кармане находится большое количество специфических железок, выделяющих секрет - смегму.

Чтобы не возникали зуд, воспаление и боль, необходимо ежедневно мыть половые органы, уделяя особое внимание крайней плоти.

Как происходит половое развитие?

Примерно к 12 годам у мальчиков половой член немного увеличивается, на мошонке появляются складки. На лобке, внизу живота, и под мышками наблюдается рост волос.

В 13-14 лет продолжается увеличение яичек и полового члена в длину и ширину, темнеет кожа мошонки и полового члена, волосы на лобке становятся более жесткими.

В 15-16 лет половые органы достигают размеров взрослого мужчины.

В это же время рост волос распространяется на внутреннюю сторону бедер, грубеет голос, начинают расти волосы на лице, груди, иногда и на спине. Это средний возраст



предметов: связки ключей, кошельков, телефонов.

■ Чрезмерные физические нагрузки, особенно тяжелая атлетика с приемом стимуляторов, нарушают процессы созревания сперматозоидов и могут привести к импотенции.



■ Кроме этого, во время занятий спортом увеличиваются риски травм яичек. Их ушибы, появление гематом - серьезный повод обратиться к врачу.

■ Употребление алкогольных напитков (особенно пива), наркотиков, курение угнетают выработку мужского гормона, изменяют форму сперматозоидов, снижают их активность, способствуют развитию импотенции.

Если происходят нарушения в здоровье, включая проблемы в половых органах, не занимайтесь самолечением, обращайтесь к врачу!

Правила, которые необходимо помнить и соблюдать

- Не носите постоянно плавки, тесное белье. Трусы должны быть из хлопчатобумажной ткани и свободно облегать тело. Также не стоит мальчику-подростку часто и длительно париться в бане, сауне. Для нормального созревания сперматозоидов температура в мошонке должна быть ниже температуры тела, а при ношении плотного белья и в условиях пребывания в парилках происходит перегрев яичек.

- Не отказывайтесь от прививок, так как они помогают не болеть. А подъем температуры тела до 38 и более градусов при простуде тоже губителен для сперматозоидов.



- Не используйте сиденья с подогревом.

- Негативное влияние на репродуктивную систему мужчины оказывает ношение в карманах брюк тяжелых

перемен, которые могут произойти на 1 год раньше или позже.

Период полового созревания юношей завершается к 18-21 году.

Иногда ночью у подростка (в этом возрасте часто снятся эротические сны) самопроизвольно выделяется клейкое и беловатое вещество - семенная жидкость. Это явление называется **поллюцией**.

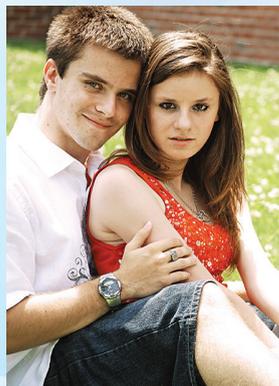
Чаще всего первые поллюции наблюдаются в 14-15 лет, но бывает, начинаются раньше или позже. Ничего вредного в поллюциях нет - это физиологическое событие. Они могут стать регулярными - через 2-3 недели.

Если же они значительно участились, возникают не только во сне, но и в бодрствующем состоянии, сопровождаются болями или появлением примеси крови в семенной жидкости, **обязательно обратитесь к врачу!**

Чтобы не было частых поллюций, не следует спать в плавках или очень тесных трусах, на очень мягкой постели, укрываться слишком теплым одеялом, есть непосредственно перед сном (ужин должен

быть за 2 часа до сна). Регулярные занятия физкультурой уменьшают частоту этого явления.

Нельзя рассматривать появление поллюций как признак, указывающий на необходимость начала половой жизни. Промежуток между первой поллюцией и первой половой связью может исчисляться годами без всякого вреда для здоровья.



В этом возрасте много юношей начинают заниматься онанизмом (мастурбацией) - это реакция на усиливающееся влечение к противоположному полу. В тех случаях, если такое желание возникает

слишком часто и подросток не в силах с ним справиться, он может посоветоваться с врачом.

Абсолютно не обоснованы опасения, что половое воздержание в молодом возрасте отрицательно отразится на половой жизни в будущем.

Изменения кожи

В период полового созревания начинают действовать новые потовые железы, изменяется запах тела. Соблюдение простых правил гигиены - ежедневный душ, тщательное мытье с мылом ног, области подмышек с последующим использованием на чистое тело дезодоранта - поможет избежать неприятных ощущений.



Активизируется и деятельность сальных желез. Происходит усиленное образование кожного сала и закупорка протоков желез этим секретом, что может привести к воспалению.

Нельзя выдавливать такие «прыщички», замазывать их кремом или пудрой, так как могут возникнуть осложнения: рубцы, гнойники и даже заражение крови! Умывайте лицо чистой водой с последующей обработкой специально разработанными гигиеническими средствами против угрей.