

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

Как изменяется твое тело?

Информация для мальчиков

Благовещенск, 2022

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.

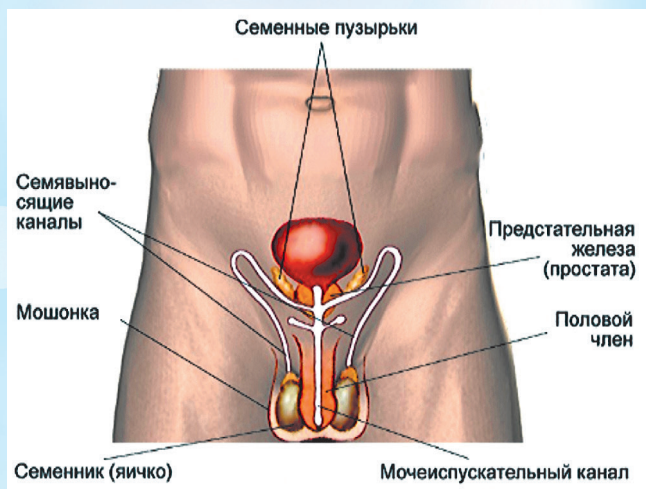


Мужские половые органы

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



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 желёзок, 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



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**.

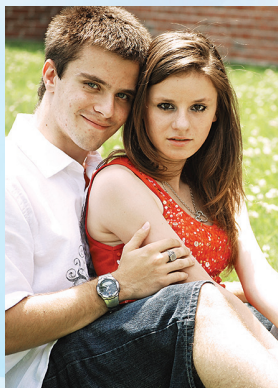
Чаще всего первые поллюции наблюдаются в 14-15 лет, но бывает, начинаются раньше или позже. Ничего вредного в поллюциях нет - это физиологическое событие. Они могут стать регулярными - через 2-3 недели.

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 «прыщики», 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.

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

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!

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 побегаєте 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.

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.

**От чего
зависит
наше
здоровье?**

образ жизни - 50%
медицина - 10%
наследственность - 20%
экология - 20%

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 |



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 |

**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

