

ВВЕДЕНИЕ

Согласно Закону Кыргызской Республики о «Репродуктивных правах граждан и гарантиях их реализации» от 4 июля 2015 года, статьи 13 «Права несовершеннолетних в области охраны репродуктивных прав (пункты 1-3)», первичные и вторичные образовательные организации несут ответственность за предоставление несовершеннолетним информации о половой зрелости.

Переход от детства к подростковому возрасту может быть непонятным для детей. Поэтому очень важно обеспечить детей надлежащей информацией, заботой и поддержкой в их переходный период жизни. Из-за отсутствия необходимой и должной информации несовершеннолетние рискуют получить знания из непроверенных источников, которые могут привести к неправильным представлениям о половом созревании и менструации, вредным привычкам и поведению.

Половое воспитание подростков должно быть общей обязанностью родителей/опекунов и школьных учителей. Но стоит отметить, что в школе учителя несут особую ответственность за создание безопасной среды, где школьники будут чувствовать себя комфортно, получать знания, делиться своим опытом половой зрелости, выражать себя без смущения и, в то же время, уважать ценности и отношения своих сверстников по данному вопросу.

Данное руководство разработано для поддержки педагогов средних общеобразовательных школ в предоставлении достоверной информации о половой зрелости подростков. Оно построено таким образом, чтобы проводить занятия с девочками 5-11 классов, в группах не более 25 человек, о процессах, происходящих в организме девочки в период полового созревания, и содержит:

- ▶ Общий обзор роста и развития девочки в период полового созревания;
- ▶ Характеристику стадий полового созревания девочек;
- ▶ Схему и описание менструального цикла;
- ▶ Правила личной гигиены девочек.

ПРИ РАЗРАБОТКЕ ЗАНЯТИЙ СОВЕТУЕМ:

- ▶ Согласовать с администрацией школы свои планы по проведению, содержанию занятий по гигиене, а также использованию пособий для учащихся и родителей;
- ▶ Проинформировать родителей заранее о проведении занятий с их детьми;
- ▶ Продумать план занятий, оценить, сколько времени понадобится для проработки каждого раздела, обязательно оставить время для обсуждения и ответов на вопросы;
- ▶ Заранее сообщить ученикам о расписании занятий.

Рекомендуемый план занятия:

- В начале урока расскажите учащимся о физиологических процессах, происходящих в организме девочки в период полового созревания.
- Расскажите девочкам о менструальном цикле.
- Предложите учащимся задавать вопросы и ответьте на них. Можно воспользоваться брошюрой для девочек.
- По возможности, продемонстрируйте различные виды гигиенических средств и объясните, как правильно их выбирать и использовать.
- Обсудите правила соблюдения личной гигиены.

Рекомендации по проведению занятия:

- Создайте комфортную обстановку для доверительной беседы.
- Продумайте хорошее начало урока, чтоб не ввести детей в смущение.
- Старайтесь быть открытыми и без осуждения давать ответы на вопросы девочек.
- В случае затруднения в ответах на некоторые вопросы, задаваемые девочками, лучше открыто в этом признаться и сказать, что проконсультируетесь с медицинским работником. Важно только обязательно дать ответ учащимся после его уточнения.

Материалы, выдаваемые учащимся и их родителям:

- Брошюра для девочек с основными сведениями о периоде полового созревания и менструальном цикле, а также правилами личной гигиены и возможность познакомиться с выбором гигиенических средств, используемых во время менструации.
- Информационный материал для родителей «Разговор с дочерью», который позволит своевременно начать разговор с девочкой о половом созревании, оказать эмоциональную поддержку и привить навыки соблюдения правил личной гигиены и выбора гигиенических средств.

ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

Половое созревание - это естественный процесс становления и роста детей. Это переходный период, когда ребенок становится подростком: мальчики становятся юношами, а девочки – девушками. Данный переходный период может занять несколько лет.

Половое созревание у мальчиков происходит обычно в 12-15 лет, а у девочек – в 10-13 лет.

Половое созревание – это формирование вторичных половых признаков, развитие репродуктивных органов, формирование способности к деторождению и запрограммировано генетически.

Половое созревание начинается под влиянием гормонов. Гормоны бывают мужскими и женскими, они вырабатываются в половых железах под контролем соответствующих центров мозга (гипофиза и гипоталамуса). Роль мужских и женских половых органов состоит в выработке гормонов и в воспроизводстве потомства.

Эти гормоны также вызывают физические и эмоциональные изменения в подрастающем теле подростка, которые влияют на процесс их мышления, на то, как они себя чувствуют и, в конечном итоге, приводят к половой зрелости. Этапы развития девочек характеризуется пятью стадиями и включают физические изменения в процессе разв



10-11 лет

физические изменения
еще не видны



12-13 лет

первая менструация,
развитие груди, рост
лобковых волос



17-19 лет

полное физическое
развитие

ФИЗИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ДЕВОЧЕК И МАЛЬЧИКОВ

Психофизиологические изменения в организме девочек в период полового созревания проходят условно в несколько этапов: ранний подростковый возраст, средний и поздний подростковый возраст. Ниже приведены характеристики происходящих изменений у подростков и их взаимосвязь в процессе развития подростка, указанные в таблице.

ВЗАИМОСВЯЗЬ И ВЗАИМОУСЛОВЛЕННОСТЬ ПРОЦЕССОВ БИОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОСОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ

Период	Развитие			
	Физическое	Половое	Психическое	Социальное
Ранний подростковый возраст (10–13 лет)	Пубертатный скачок роста	Начало формирования вторичных половых признаков	<p>Переход конкретного в абстрактное мышление. Фантазии.</p> <p>Девочки начинают интересоваться вопросами интимного характера. Но, тем не менее, в присутствии взрослых, они обычно демонстрируют смущение и безразличие к таким темам.</p> <p>Эгоцентризм.</p> <p>Эмоциональная лабильность.</p> <p>Частые изменения в настроении.</p> <p>Девушка может чувствовать себя счастливой в один момент, начать сердиться, грустить или почувствовать конфуз в следующий момент.</p> <p>Девочки начинают беспокоиться об изменениях тела и начинают сравнивать себя со своими сверстниками.</p> <p>Борьба с самооценкой.</p> <p>Физические изменения приносят дискомфорт и смущение.</p> <p>Этап временного ухудшения психофизиологических функций со снижением способности к учебе.</p>	<p>Приобретение самостоятельности.</p> <p>Первые попытки обособления от семьи и возрастание роли сверстников.</p> <p>Начало конфликтов с родителями.</p> <p>Попытки рискованного поведения (проба алкоголя, «энергетических» коктейлей, курения, наркотиков).</p> <p>Ранняя стадия формирования морали.</p>
Средний подростковый возраст (13–17 лет)	Продолжающиеся увеличение длины и массы тела. Формирование пропорций тела, свойственных данному полу. Преходящие диспропорции тела.	Менструации. Поллюции. Достижение относительной зрелости репродуктивной системы.	<p>Развитое абстрактное мышление.</p> <p>Способность предвидеть будущее.</p> <p>Острый интерес к идеологии и религии. Переживание изменений своего тела.</p> <p>Самонадеянность и критическое суждение людей.</p> <p>Развитие самоидентичности и личности.</p> <p>Прохождение через процесс самореализации, самоутверждения.</p> <p>Желание стать независимым и важным человеком среди других взрослых.</p> <p>Учится общаться с людьми, чтобы показать свое уважение, учиться вести переговоры, выражать свои чувства и желания, и формирует свои ценности и поведенческие принципы.</p> <p>Появление высокой тревожности и возможность легкого формирования депрессии.</p> <p>Противоречивое поведение; дискомфорт и смущение заменяются самоуверенностью, независимостью и уязвимостью.</p> <p>Эмоциональная нестабильность, быстрые изменения в настроении.</p>	<p>Ролевое экспериментирование.</p> <p>Общение со сверстниками.</p> <p>Конвенционная мораль.</p> <p>Эмоциональное отделение от родителей.</p> <p>Идентификация со сверстниками тесная.</p> <p>Размышления о профессии.</p> <p>Рискованное поведение.</p> <p>Повышенная чувствительность к социальным суждениям.</p> <p>Борьба с социально-принятыми нормами и популярными идеалами.</p>
Поздний подростковый возраст (17–19 лет)	Физиологическая зрелость.	Физиологическая зрелость.	<p>Полное формирование логики.</p> <p>Взросший эмоциональный контроль.</p>	<p>Преодоление кризиса идентичности.</p> <p>Сформированность жизненных установок.</p> <p>Достаточный уровень жизненной компетентности и социализации.</p> <p>Отделение от семьи.</p> <p>Созревание морали.</p> <p>Формирование отношения идеологии и религии.</p> <p>Освоение профессионального ремесла.</p>

МЕНСТРУАЦИЯ

МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ



Менструальный цикл – это период времени, который занимает время от первого дня менструации до следующего первого дня менструации. В среднем на 14-й день происходит овуляция - когда созревшая и готовая яйцеклетка выходит из яичника. Во второй половине менструального цикла не оплодотворенная яйцеклетка движется по трубам к матке, а в матке наращивается слизистая оболочка, примерно на 21-28 день верхний слой слизистой оболочки матки отторгается и выходит с небольшим количеством крови через влагалище. Это и есть менструация. У девочек первая менструация начинается в среднем с 12-13 лет.

Средняя продолжительность менструального цикла составляет от 21 до 35 дней. Нужно помнить, что у девочек первые два года после наступления первой менструации цикл может быть нерегуляр-

ным, т.е. могут быть некоторые задержки и это является физиологической нормой.

В среднем менструация длится 2-7 дней. В это время девочка выделяет примерно 65 мл жидкости в виде кровянистых выделений. Обычно первые два дня интенсивность кровянистых выделений сильнее, а в остальные дни они постепенно становятся слабее.

За несколько дней до менструации некоторые девушки испытывают предменструальный синдром (ПМС). Например, некоторые девочки могут чувствовать себя грустными, другие без всякой причины могут стать раздражительными или плаксивыми, не находя этому объяснения. У некоторых девочек могут быть незначительные боли внизу живота или ощущение нагрубания молочных желез. Это происходит из-за гормональных изменений в организме девочек.

МЕНСТРУАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Ведение менструального календаря требует ежемесячной отметки в нем дней начала и окончания месячных. Девушка ведет счет дням менструального цикла, обозначая дату начала месячных как День 1.

Для этого она крестиком в календаре (специальном или обычном) отмечает дни, когда у нее идут месячные, это нужно делать каждый месяц. Чтобы правильно сделать расчет и определить менструальный цикл, необходимо подсчитать период времени от первого дня месячных до первого дня следующих месячных, а если ей захочется узнать их длительность – она должна подсчитать, сколько крестиков на календаре в одном месяце.

На примере нашего специального календаря мы видим 5 отмеченных крестиков в январе – это означает, что у девочки длительность месячных 5 дней. А менструальный цикл составляет 28 дней, т.е. мы произвели подсчет дней с 10 января по 6 февраля. Кроме того, мы можем сказать, что у девочки месячные установились, они регулярные, несмотря на то, что дата начала месячных в каждом месяце может быть разной: в январе у нее месячные начались 10 января, в феврале - 7 числа, в марте - 4. Но если подсчитать дни между месячными, то они всегда составляют 28 дней.

МЕНСТРУАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Январь										X	X	X	X	X																	
Февраль							X	X	X	X	X																				
Март			X	X	X	X	X																								
Апрель																															
Май																															
Июнь																															
Июль																															
Август																															
Сентябрь																															
Октябрь																															
Ноябрь																															
Декабрь																															

МЕНСТРУАЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И ПРАВИЛА НОРМ ГИГИЕНЫ И САНИТАРИИ ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ

Существует множество разновидностей гигиенических средств для использования во время менструации - это самодельные прокладки из хлопчатобумажных тканей и марли, а также готовые гигиенические прокладки.

Выбор гигиенических средств зависит от удобства их в применении самих девочек. Готовые гигиенические средства, существующие в продаже, удобные и практичны в использовании. Изготовленные гигиенические прокладки из хлопчатобумажной ткани и марли тоже широко используются, только важно научить девочек правильно ими пользоваться. Использование тампонов лучше отложить на более поздние сроки.

ВЫБОР ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОКЛАДОК ПРИ ПОКУПКЕ В МАГАЗИНЕ

У прокладок есть липкие ленты на основании и на крылышках, при помощи которых прокладки фиксируются на нижнем белье (чтобы предотвратить пачкание белья).

Прокладки бывают разных размеров и разной толщины, они подбираются в зависимости от количества теряемой крови во время месячных. Обычно на упаковках есть рисунок в виде капли. Две капли – для умеренных месячных, три и более – для обильных месячных.

Также прокладки бывают дневные и ночные. На упаковках они отмечены в виде рисунка «солнце» или «луна». Ночные прокладки имеют удлиненный конец, что позволяет надежнее защитить от протекания на постельное белье во время сна.

После использования гигиенической прокладки нужно ее завернуть в бумагу и выбросить в мусорный ящик, ни в коем случае не в унитаз.

СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

В подростковом возрасте ко времени полового созревания подростки должны освоить необходимые правила гигиены половых органов.

Слизистая оболочка половых органов девочки нежна, легко ранима, неустойчива к инфекциям, что обуславливает необходимость поддержания половых органов в особой чистоте. Во время менструации особенно важно тщательно содержать в чистоте наружные органы, так как менструальная кровь является оптимальной средой для размножения микробов. Во время менструации необходимо подмываться с мылом или специальным гелем (РН-нейтральное средство) не менее двух раз в день и менять прокладки каждые 4 часа. Подмываться надо теплой водой, спереди назад. Перед подмыванием и после него нужно тщательно вымыть руки с мылом.

А также перед и после использования прокладки необходимо тщательно вымыть руки с мылом. Принимать ванны, купаться в водоемах во время месячных не следует.

КАК ПЕДАГОГИ МОГУТ ПОДДЕРЖАТЬ ДЕВОЧЕК ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ?

- ▶ Обращайте особое внимание, если девочки подходят к вам и просят помочь с вопросами, связанными с менструацией. Также беседуйте с мальчиками и девочками о вредных и эмоциональных последствиях поддразнивания друг друга;
- ▶ Напомните учащимся, что все проходят через такие изменения и им следует относиться с уважением и пониманием к своим сверстникам. Можно такие беседы проводить отдельно для девочек и мальчиков, так как они могут стесняться во время беседы;
- ▶ Отнеситесь с пониманием к вопросам и переживаниям девочек;
- ▶ Постройте доверительные отношения с девочками;
- ▶ Отстаивайте, чтобы школа предоставила возможность доступа к теплой воде, чтобы девочки могли мыть руки и подмываться во время менструации;
- ▶ Отстаивайте, чтобы в школе были предоставлены мусорные урны с крышками, и была система обработки отходов, чтобы использованные во время менструации средства можно было утилизировать (уничтожить) в школе;
- ▶ Научите девочек вести менструальный календарь.