## Половое воспитание

План занятия для девочек (12+)

1. Знакомство с девочками:
* Какая идея занятия;
* Какой смысл для ребенка;
* О чем будут рассказывать;
* Что беспокоит лично ребенка
1. Какие изменения происходят в организме:
* Растущие молочные железы;
* Рост лобковых волос;
* Гнойные высыпания на коже лица и теле;
* Менструация;
* Изменение настроения
1. О физиологии женского организма:
	1. Молочные железы:
		* Почему не грудь, а молочная железа;
		* Из-за чего начинается её рост;
		* Для чего она нужна;
		* Дискомфорт от растущей железы;
		* Как можно повлиять на её форму
	2. Рост лобковых волос:
		* Почему происходит;
		* Что делать точно не нужно;
		* Как бороться с дискомфортом от зуда
	3. Прыщи
		* Почему появляются;
		* Что с ними точно не надо делать;
		* Какой доктор поможет, если их много
	4. Менструация
		* Причины появления, в каком возрасте должна прийти;
		* Цикл и гормональные колебания;
		* Что делать если менструация не пришла;
		* Девайсы помогающие комфортно пережить этот период (прокладки, тампоны), календари менструации;
		* Самочувствие в период менструации;
		* Основы личной гигиены
	5. Изменение настроения
* Что происходит с настроением;
* Как комфортно это пережить.
1. Кто такие мальчики и что происходит с ними
* Внешние изменения, происходящие в организме у мальчика;
* Как это может повлиять на отношения между мальчиками и девочками
1. Секс.
	* Что это такое?
	* Последствия беспорядочных половых связей.
	* Контрацепция.
2. Где искать помощи если есть медицинские и психологические проблемы, связанные с работой мочеполовой системы.