## 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.