**О чём нужно рассказывать подросткам.**

В первую очередь вы должны рассказать ребёнку о том, как защитить и сохранить своё здоровье. А также здоровье будущего партнёра. Выберите подходящее время и обязательно поговорите на такие темы, как:

* **Физиологическое строение их половых органов.** Может возникать много смущения и напряжения, но все же старайтесь называть все органы соответствующими терминами. Не нужно придумывать ласкательные имена, ребёнок должен знать достоверную информацию о строении своего тела. Расскажите о функциях каждого органа, для чего он создан природой.
* **Половое созревание.** Предоставьте информацию о процессах, которые происходят в их организме. Им будет намного легче сталкиваться с изменениями, когда они будут знать, что это нормально. Что это происходит со всеми, только у кого-то начинается раньше, у кого-то позже.
Девочкам подробную информацию о менструациях, о том, что может изменяться грудь. Начнут расти волосы в интимных зонах. Мальчикам важно знать о возникновении ночных поллюций. О том, что порой будут испытывать возбуждение и эрекцию. Начнёт «ломаться» голос и также появится «растительность» как в интимной зоне, так и на лице.
* **Гигиена.** Вроде и так понятно, дети давно приучены к гигиене. Но сейчас можно подробнее рассказать о заболеваниях, которые возникают при несоблюдении чистоты. Важно менять ежедневно белье и регулярно правильно подмываться. Порой даже злоупотребление мытьём может привести к воспалительному процессу у девочек. Редкое подмывание грозит мальчишкам инфицированием смазки, которая скапливается под крайней плотью. И со временем это может вызвать её сужение, которое называется фимоз.
* **Венерические заболевания.** Какие признаки при возникновении инфицирования, последствия. Расскажите о том, какие врачи занимаются диагностикой. Какое может назначаться лечение. Им важно знать о последствиях необдуманного поступка. Что это может привести к колоссальным изменениям их организма. Что лечение может занимать очень длительный период. А такие заболевания, как ВИЧ и СПИД остаются на всю жизнь. И требуют постоянного поддержания иммунной системы с помощью медикаментов.
* **Методы контрацепции.** Расскажите существующие способы контрацепции и защиты не только от заболеваний, но и от нежелательной беременности. Покажите, как правильно пользоваться презервативом. В какую сторону выворачивать и как правильно одевать. Что нельзя открывать зубами во избежание его повреждения. А также нежелательно носить в кармане, иначе может протереться. Все эти нюансы очень важны, иначе защитные функции теряются.
* **Вредные привычки.** Подростки должны иметь представление о пагубном воздействии курения, алкоголя и наркотиков на их организм. Что это вызывает привыкание. Очень влияет на здоровье будущих детей. Может менять их сознание и разрушать здоровье.