

1. Ты меняешься – это нормально!

В твоём возрасте тело и чувства начинают меняться:

- Мальчики: рост мышц, изменения голоса, появление волос.
- Девочки: округление фигуры, начало месячных.
- Для всех: растут волосы под мышками и паху, появляется больше пота, могут появиться.



Важно помнить:

- Эти изменения происходят у всех по-разному. Кто-то начинает раньше, кто-то позже. Помни, что каждый идёт своим путём, цени свою уникальность и индивидуальность!
- Гигиена очень важна! Регулярно принимай душ или ванну, используй дезодорант.
- Если у тебя есть вопросы или ты чувствуешь себя некомфортно, поговори с родителями, учителем, врачом или другим взрослым, которому ты доверяешь.

2. Личные границы – твоя безопасность

- Твоё тело принадлежит только тебе.
- Никто не имеет права трогать тебя без твоего согласия.
- Если что-то тебя смущает – говори «нет» и обращайся к взрослым (родителям, учителям).
- Если тебе что-то не нравится или ты чувствуешь себя некомфортно, скажи "НЕТ" и уйди.
- Доверяй своей интуиции: Если тебе кажется, что что-то не так, скорее всего, так и есть.
- Расскажи взрослым: Если кто-то тебя обижает, запугивает или делает что-то, что тебе не нравится, расскажи об этом родителям, учителю или другому взрослому, которому ты доверяешь.

3. Уважение к другим

- Все люди разные – и это круто!
- Относись с пониманием к внешности, чувствам и взглядам других.
- Будь добрым и поддерживающим.

4. Как строить отношения?

- Дружба и любовь – это взаимное уважение.
- Если тебя дразнят или обижают – скажи взрослым.
- Настоящие чувства не требуют нарушения твоих границ.

5. Полезные советы

- Читай проверенные книги или сайты.
- Если стесняешься спросить родителей, напиши вопрос на бумажке и передай им.
- Используй только проверенные источники информации в интернете.



Запомни:

Взрослеть – это интересно!
Ты не один, и всегда есть те,
кто готов помочь.



**МБУ «ЦППМСС
Белгородского района»**

Куда обратиться за помощью?

- Родители или другие взрослые, которым ты доверяешь;
- Школьный педагог-психолог или социальный педагог;
- Телефон доверия для детей и подростков:
 - 8-800-2000-122;
 - 8-495-624-60-01
- Интернет-сайты с полезной информацией:
 - <https://pomoschryadom.ru/>
 - <https://childhelpline.ru/>
 - <https://support-teens-line.ru/>



Ты вырастешь! Что важно знать?

Что такое нравственно-половое воспитание?

Это знания о том, как:

1. Уважать себя и других.
2. Понимать изменения своего тела.
3. Строить здоровые отношения.



Белгородский район
2025 г.