

תוכן עניינים:

שקף 1: תהליך ההתבגרות "מין" העניין...

שקף 2: מתי מתחיל תהליך ההתבגרות?

שקף 3: מה משפיע על בריאותנו

שקף 4: מהו סגנון חיים בריא?

שקף 5: מהו דחף מיני בגיל ההתבגרות?

שקף 6: מהם הסימנים לתחילת ההתפתחות המינית?

שקף 7: מהי אוננות?

שקף 8: מה זה קרי לילה או חלום רטוב?

שקפים 9-11: מהי וסת?

שקפים 12-20: מהם איברי המין הנקביים?

שקפים 21-24: מהם איברי המין הזכריים?

שקף 25: מהי היגיינה?

שקף 26: מדוע חשוב לשמור על היגיינה?

שקף 27: מהו מבנה העור?

שקף 28: מהם תפקידי העור?

שקף 29: מה זה בכלל אקנה?

שקפים 30-31: הידעת

שקף 32: מה גורם להחמרה באקנה?

שקף 33: איך מטפלים באקנה במצב קל עד בינוני?

שקף 34: ההזעה

שקף 35: למה אנו מזיעים?

שקף 36: מה משפיע על כמות הזיעה?

שקף 37: מה עושים נגד זיעה?

שקף 38: איזה דאודורנט?

תהליך ההתבגרות "מין" העניין...



מהם סימני גיל ההתבגרות?

- בתהליך ההתבגרות גוף הנערה/ה משתנה והופך מגוף של ילדה/ה לגוף של בוגרת/ת
- בגרות מינית = בשלות מינית
- הופעת וסת אצל בנות
- יצירה והפרשה של זרע ונוזל זרע אצל בנים

מתי מתחיל תהליך ההתבגרות?

- התבגרות היא תהליך המתרחש במשך כמה שנים, ובמהלכו אנו הופכים מילדים לבוגרים. ההתבגרות מתחילה אצל בנות בערך בגיל עשר, ואצל בנים בערך בגיל 12.

- תהליך ההתבגרות והצמיחה יכול להימשך עד גיל 21, ואף מאוחר יותר. לא כל השינויים מתרחשים באותו זמן.



מה משפיע על בריאותנו?



- תורשה
- סביבה: חשיפה למחלות זיהומיות, לכלוך, מזג האוויר, חומרים רעילים ועוד
- סגנון חיים
- מצב גופני ורגשי
- הרגלי היגיינה
- תזונה נבונה
- פעילות גופנית

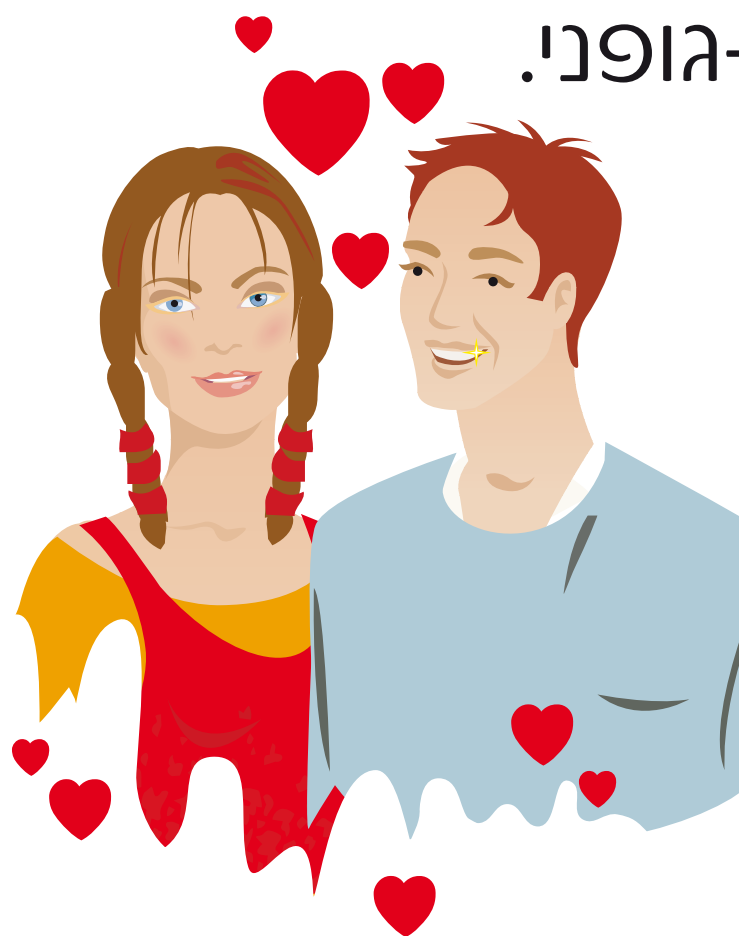
מה סגנון חיים בריא?

- תזונה נכונה
- פעילות גופנית
- הרגלי היגיינה נבונים
- הימנעות מגורמי סיכון
- בדיקות תקופתיות



מהו דחף מיני בגיל ההתבגרות?

דחף מיני הוא צורך המתבטא במשיכה מינית.
הוא מתפתח באופן טבעי כתוצאה מפעילות הורמוני המין,
והוא מעורר את האדם לחפש פורקן מיני-גופני.



מהם הסימנים לתחילת ההתפתחות המינית?

בנות

- מתחיל שיעור באזור הערווה ובבית השחי
- מופיעים ניצני שדיים
- נוצרים תאי מין - הבשלת ביציות
- מופיעים המחזור, הביוץ והווסת

בנים

- מתחיל שיעור באזור הערווה, בית השחי, אזור הפנים, החזה והגפיים
- מתחילה גדילה של איברי המין
- נוצרים תאי מין - זרע ונוזל זרע
- חל שינוי בקול

מהי אוננות?

- האוננות היא גירוי מיני עצמי באיברי המין. האוננות גורמת להנאה מינית, ולעתים לשפיכת זרע אצל הגבר ולאורגזמה אצל האישה ללא קיום יחסי מין.
- האוננות נחשבת לדרך נורמלית ובלתי מזיקה לפורקן מיני, ואין לראות בה נטייה לא טבעית ואסורה.

מה זה קרי לילה או חלום רטוב?

- עם תחילת גיל ההתבגרות מתחילה בלוטת יתרת המוח בהפרשת הורמונים מוגברת.
- אצל הנערים האשכים מתחילים לייצר את ההורמון הגברי ואת נוזל הזרע.
- פליטת נוזל עם תאי זרע היא תהליך יציאת הזרע מן הגוף דרך השופכה.
- כשפעולה זו מתרחשת תוך כדי שינה היא נקראת "קרי לילה".
- פלט זרע זה נקרא גם "שפִּיך".



מהי וסת?

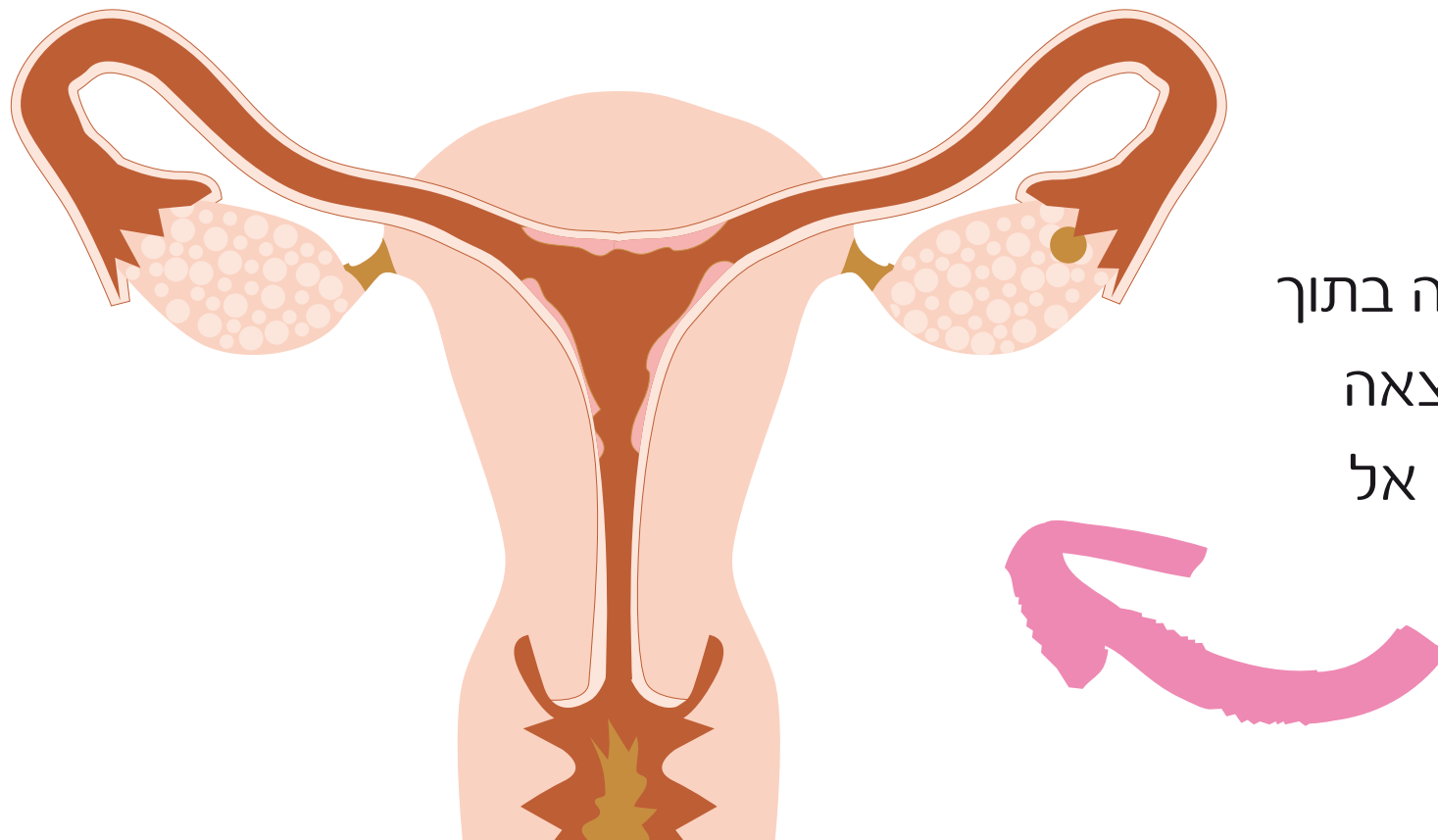
תרשים המחזור החודשי = מחזור הוסת

עד גיל ההתבגרות הביציות שבשחלות שרויות ב"תרדמת".
כתוצאה מהתחלת הפעילות של הורמוני המין הנקביים מתחילים השינויים.

1

השלב הראשון:

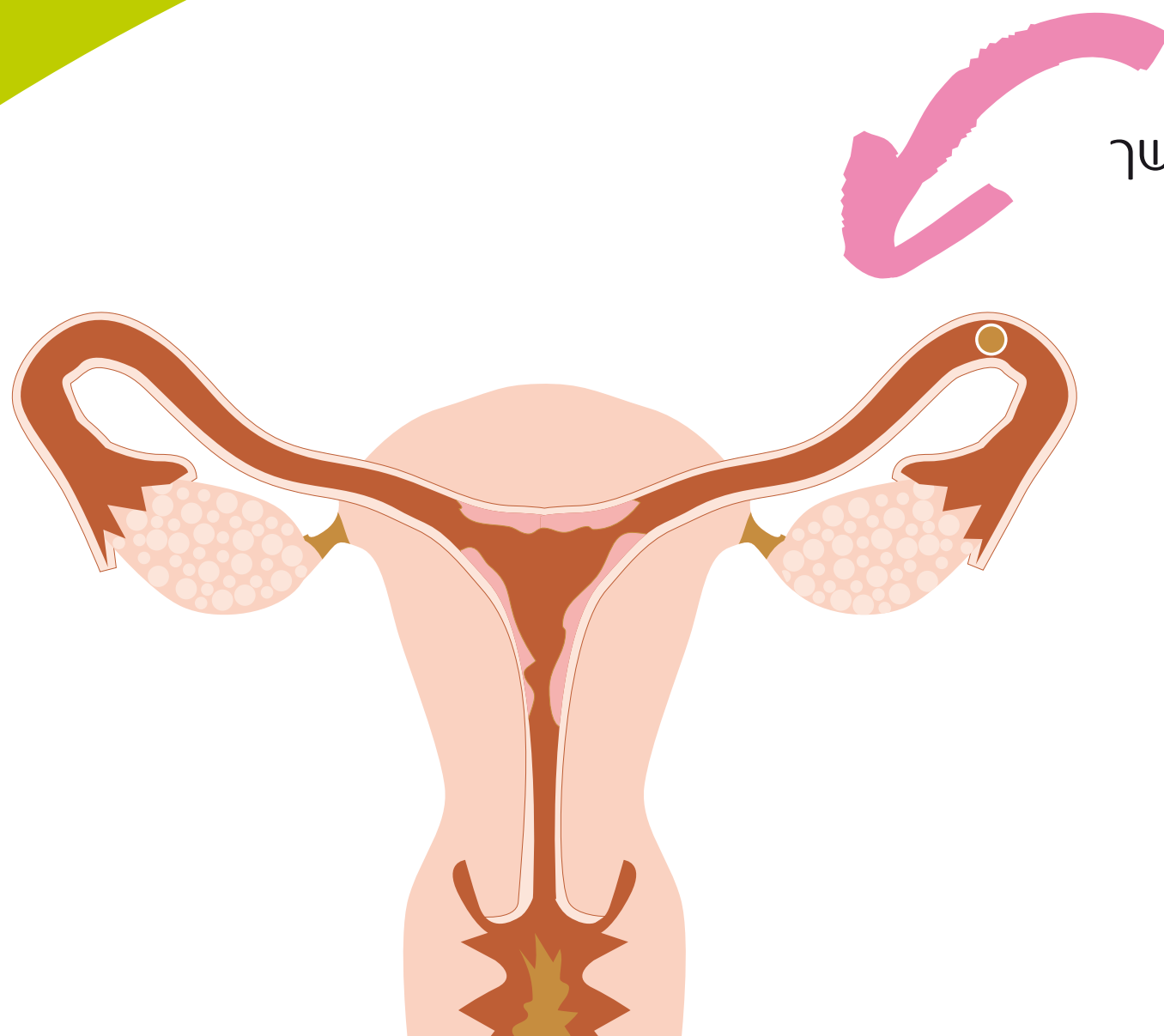
שלב הנמשך כ-14 ימים. הביצית המצויה בתוך זקיק (שק) "מתעוררת", מבשילה, וכתוצאה מפקיעת הזקיק היא יוצאת מן השחלה אל החצוצרה. שחרור הביצית נקרא ביוץ.



2

השלב השני:

הביצית שהגיעה לחצוצרה נעה בתוכה במשך כמה ימים לכיוון הרחם. במקביל לשינויים בשחלה ובחצוצרה מתרחשים שינויים גם ברחם: הרחם, המרופד ברירית, מתעבה בשכבת תאים עשירה בכלי דם.



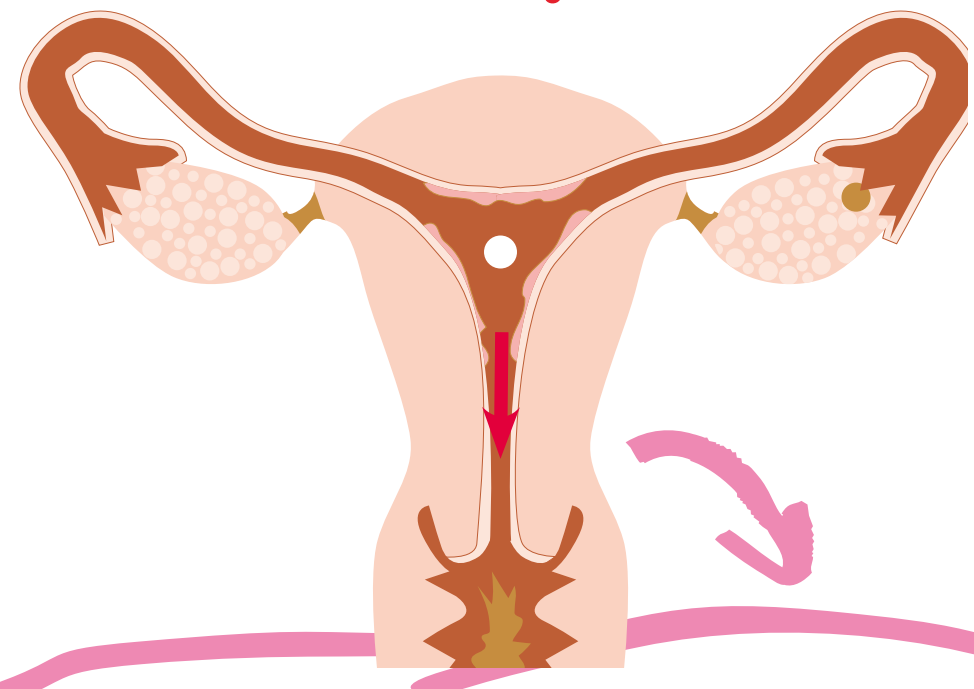
ביצית בשלה **שפגשה** תא זרע
בחצוצרה

הביצית המופרית שבחצוצרה ממשיכה
לנוע אל הרחם במשך כמה ימים.
עם קליטת הביצית המופרית
מתחיל היריון.



ביצית בשלה **שלא פגשה**
תא זרע בחצוצרה

הביצית מתנוונת, רירית הרחם נהרסת,
מתקפלת ומופרשת עם כלי הדם אל
מחוץ לגוף דרך הנרתיק.
דימום זה נקרא וסת.



עם תחילת הווסת
מתחיל שוב השלב הראשון של המחזור.

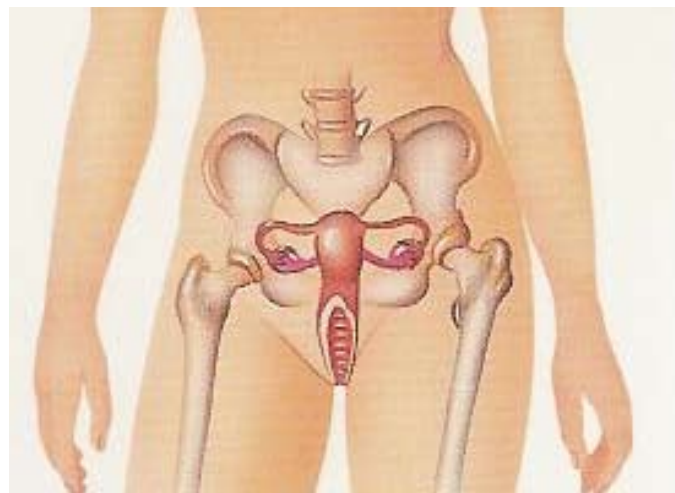
מהם איברי המין הנקביים?

איברי המין הפנימיים:

- ז. נרתיק
- ח. צוואר הרחם
- ט. רחם
- י. רירית הרחם
- יא. חצוצרות
- יב. שחלות

איברי המין החיצוניים:

- א. מונס - "תל הערווה"
- ב. שפתיים גדולות
- ג. שפתיים קטנות
- ד. דגדגן
- ה. פתח השתן
- ו. פתח הנרתיק



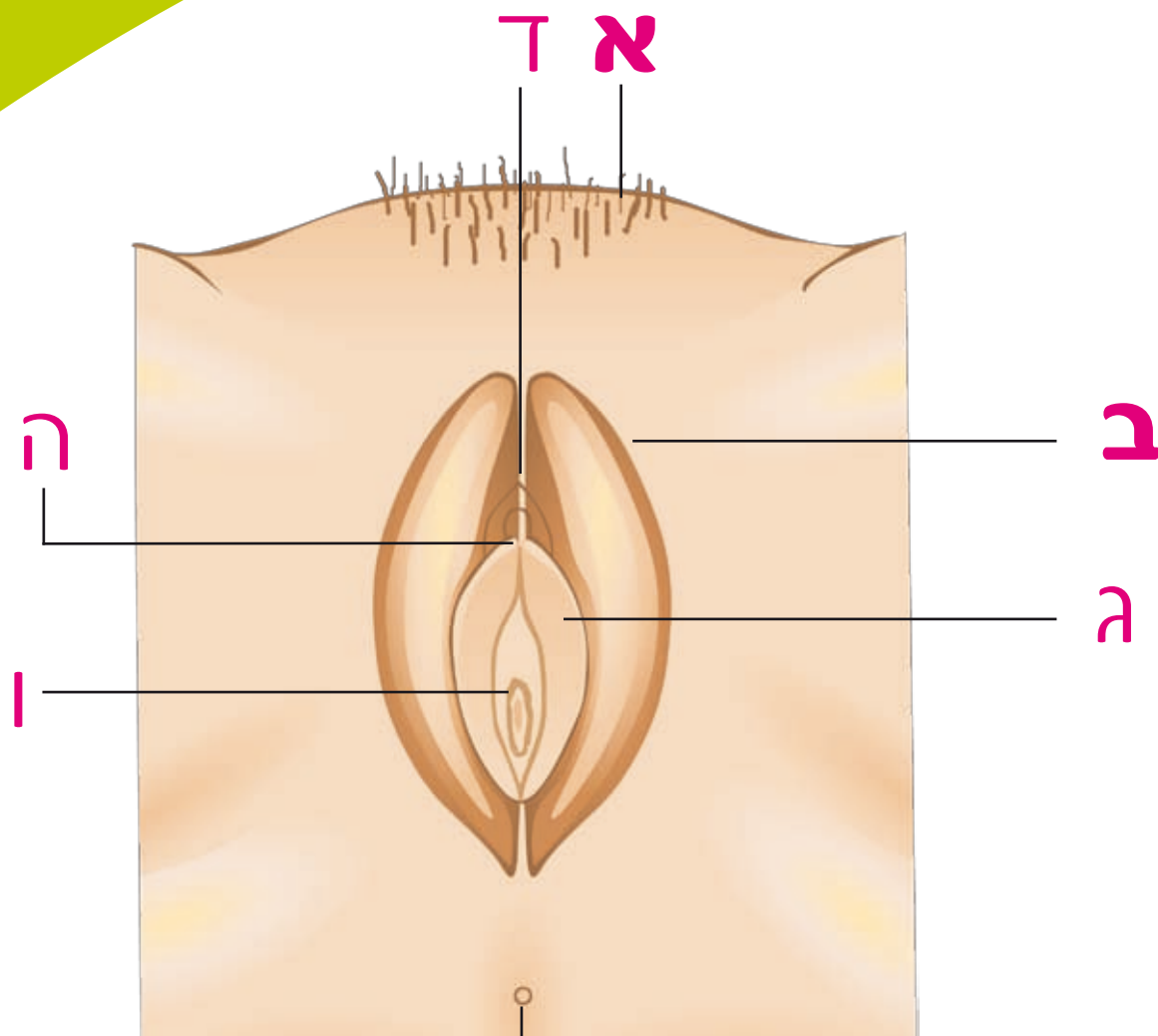
מהם איברי המין הנקביים?

א. מונס - "תל הערווה"

הגבעה הקטנה שמעל כל אזור איברי המין החיצוניים. זו מעין כרית קטנה המכילה תאי שומן, שעליה גם צומח השיער.

ב. שפתיים גדולות

שני חלקי עור הסוגרים על אזור איברי המין החיצוניים. אצל ילדות השפתיים הגדולות הן חלקות, ואצל נערות מפותחות ונשים הן נעשות כהות יותר ומתכסות בשיער.



פי הטבעת

הפתח התחתון ביותר שדרכו יוצאת הצואה. אינו חלק מאיברי המין החיצוניים.

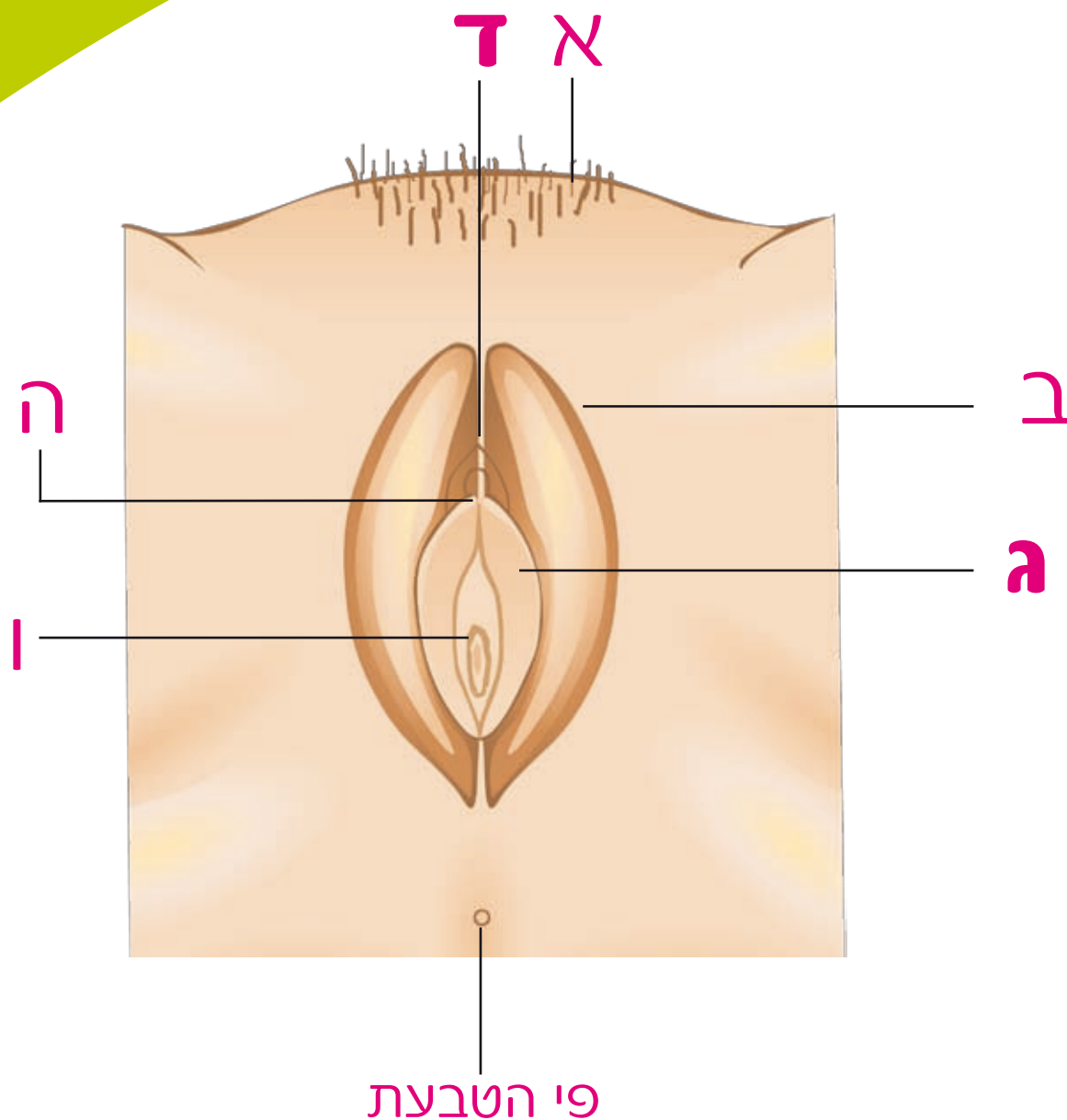
מהם איברי המין הנקביים?

ג. שפתיים קטנות

השפתיים הקטנות הן פנימיות יותר ביחס לשפתיים הגדולות.

ד. דגדגן

מעין קפל עור קטן, בליטה קטנטנה הנמצאת בחלק העליון שבין שתי שכבות השפתיים הקטנות (ג). הדגדגן עשיר בקצות עצבים ורגיש למגע, ויש לו תפקיד חשוב בחיי המין של האישה.



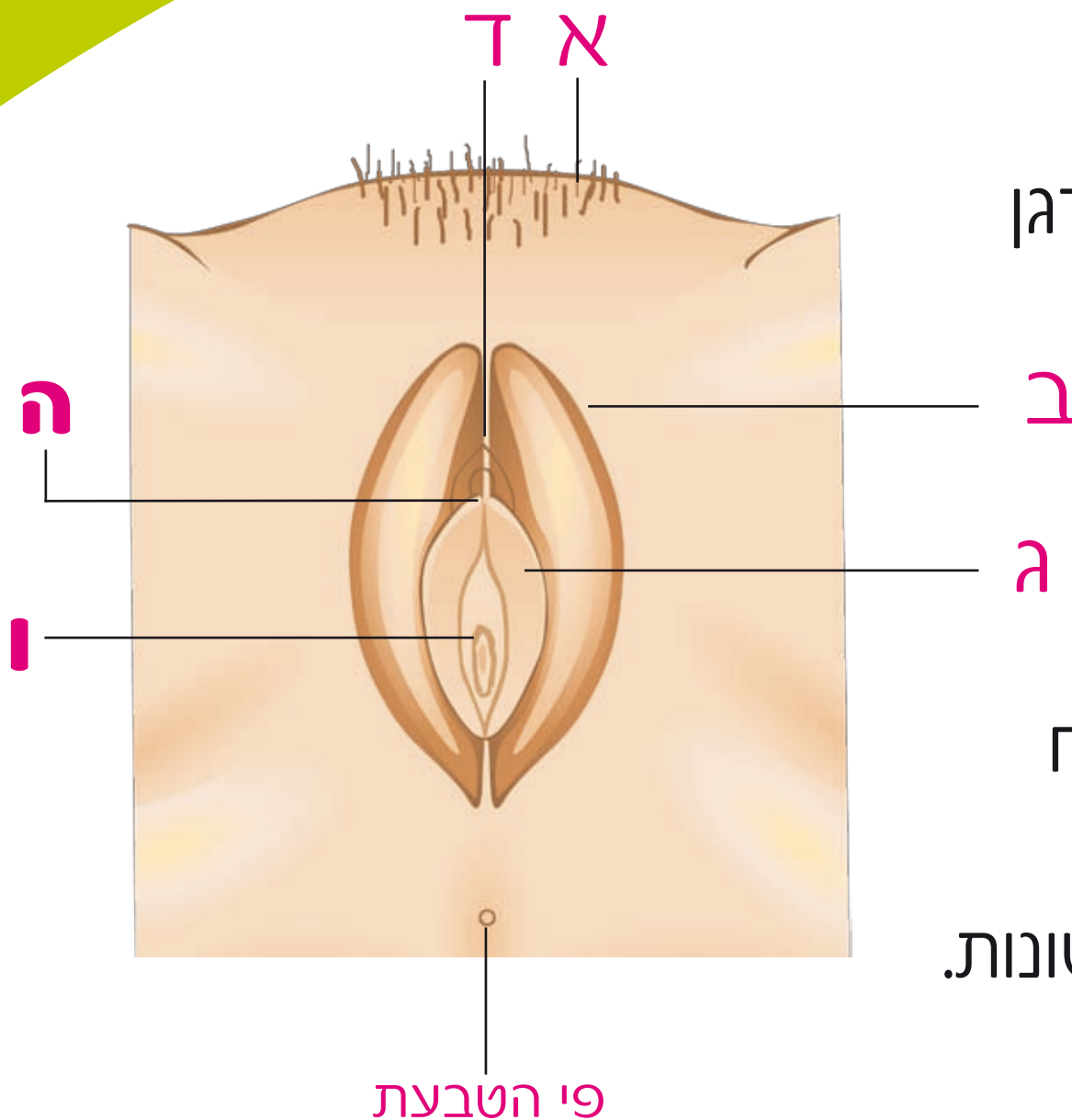
מהם איברי המין הנקביים?

ה. פתח השתן

זהו הפתח העליון ביותר, ממשי מתחת לדגדגן (ד), וממנו יוצא השתן.

ו. פתח הנרתיק

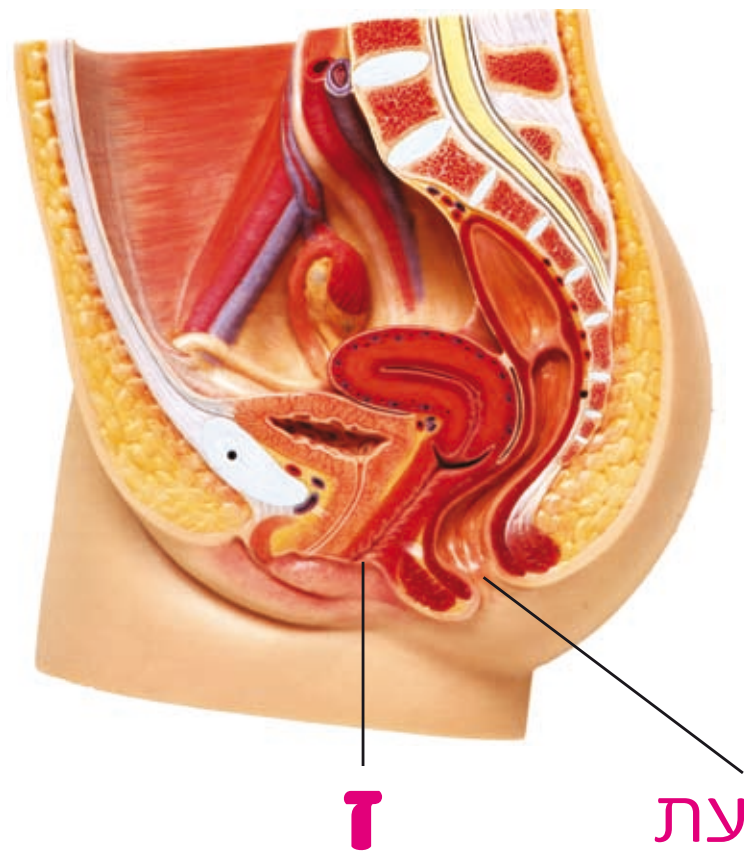
נמצא מתחת לפתח יציאת השתן. סביב הפתח נמצא קרום הבתולין, שלו פתח מרכזי אשר דרכו יוצא הדם בזמן הווסת. קרום הבתולין מופיע אצל הנשים בצורות שונות.



מהם איברי המין הנקביים?

ז. נרתיק

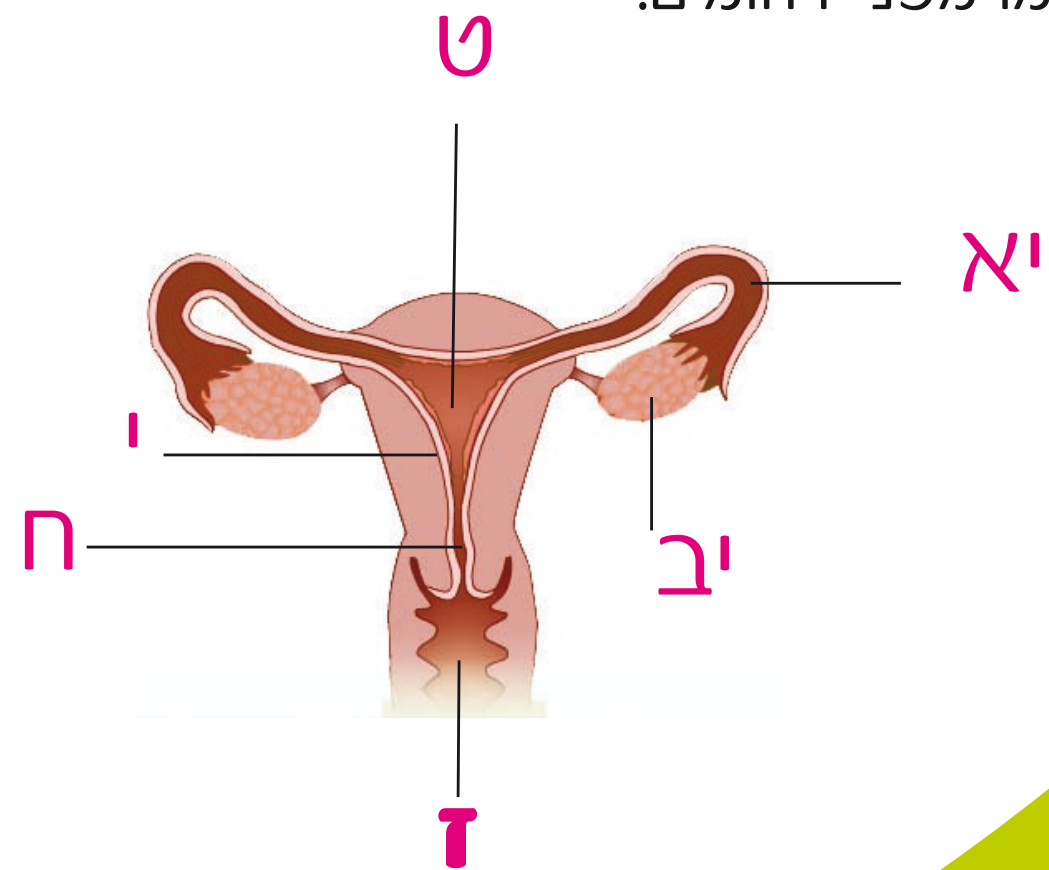
הנרתיק הוא פתח המחבר בין איברי המין החיצוניים לפנימיים. הנרתיק נמתח הודות לדפנות השרירים שלו. הוא יכול להכיל טמפון, וגם מאפשר לתינוק לעבור דרכו. הנרתיק שומר על עצמו מפני זיהומים.



פי הטבעת

ז

חתך צדי



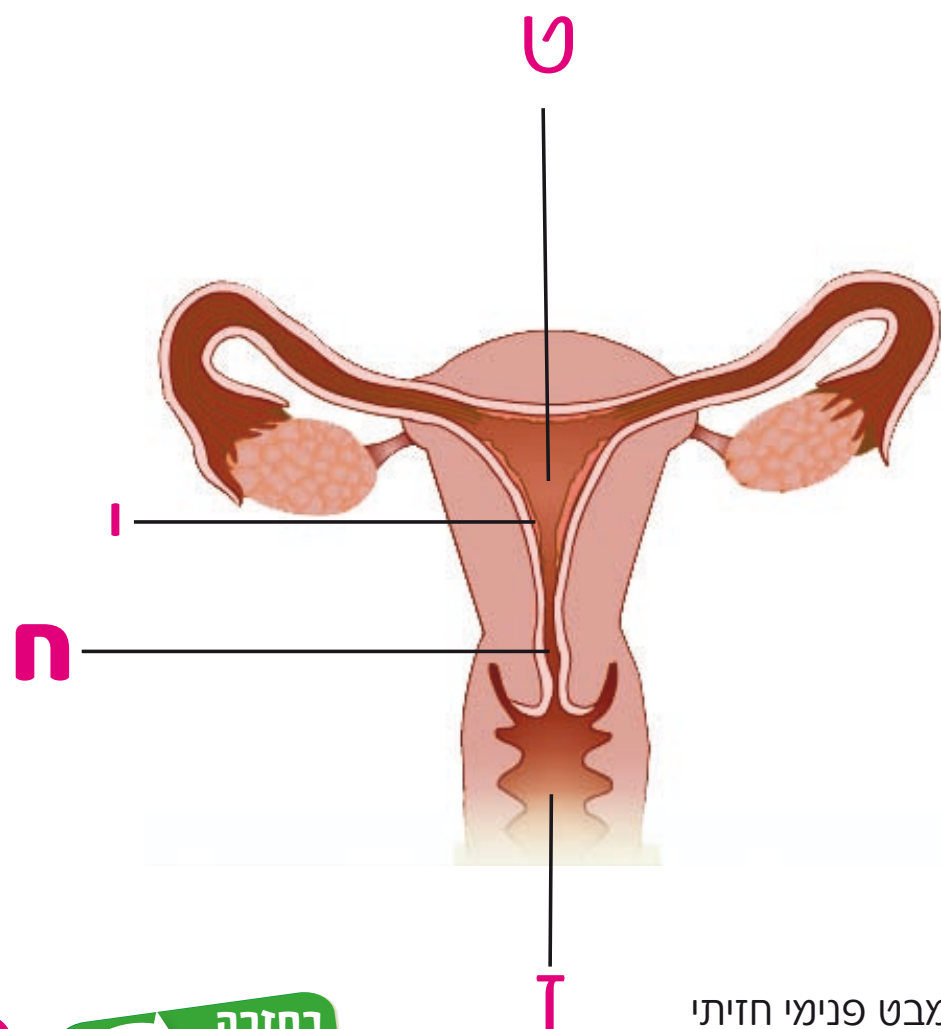
מבט פנימי חזיתי

ז

מהם איברי המין הנקביים?

ח. צוואר הרחם

בקצה העליון של הנרתיק נמצא צוואר הרחם, ובמרכזו פתח קטן שדרכו יוצא הדימום הווסתי. צוואר הרחם אינו מאפשר לטמפון "ללכת לאיבוד" בנרתיק ולהגיע בטעות לרחם (ט). הפתח היחיד החוצה הוא הנרתיק (ז).

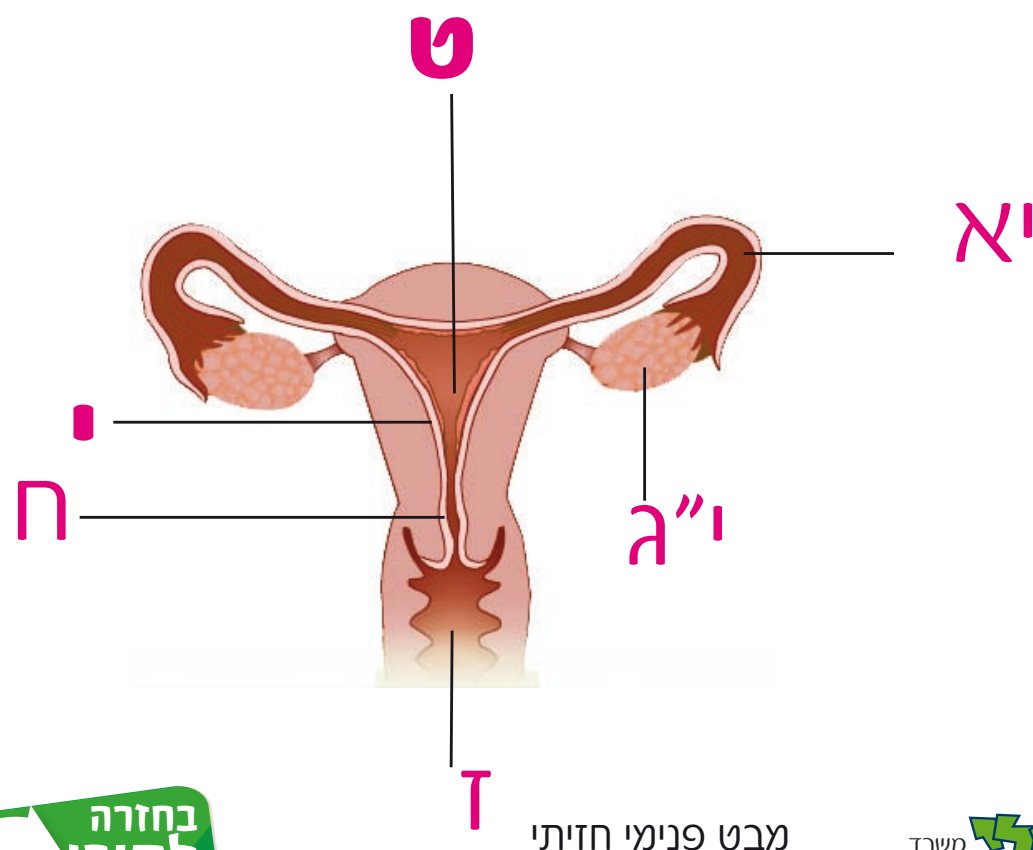


מבט פנימי חזיתי

מהם איברי המין הנקביים?

ט. רחם

הרחם נמצא מעל לצוואר הרחם (ח). צורתו כגודל אגרוף. תפקידו העיקרי להוות סביבה נוחה ומזינה לעובר במהלך ההיריון. הרחם הוא איבר שרירי מאוד היכול להימתח, ולו שלושה פתחים: אחד כלפי מטה ושניים מובילים לשתי החצוצרות (יא). בדופן הרחם קיימת רירית (י) המכילה כלי דם. זהו חלק של הרחם שמתקלף ונושר בכל חודש ולמעשה מרכיב את הדימום הווסתי.



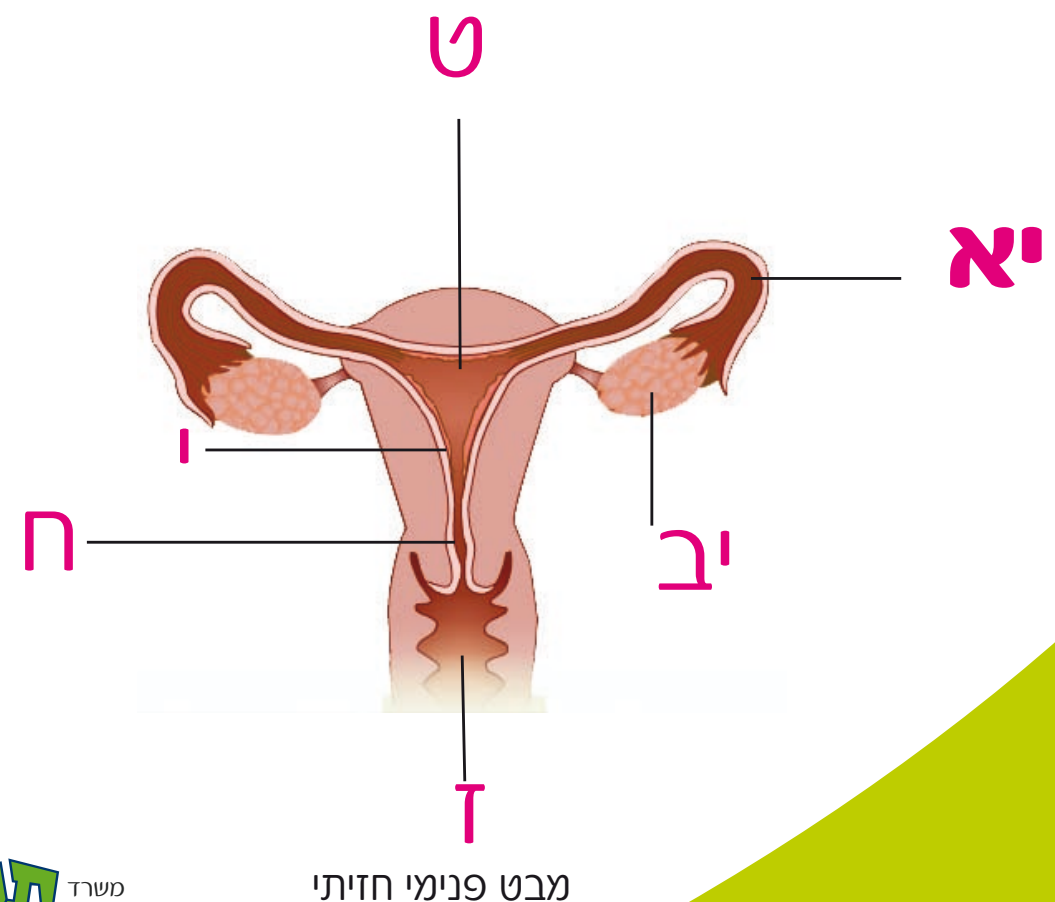
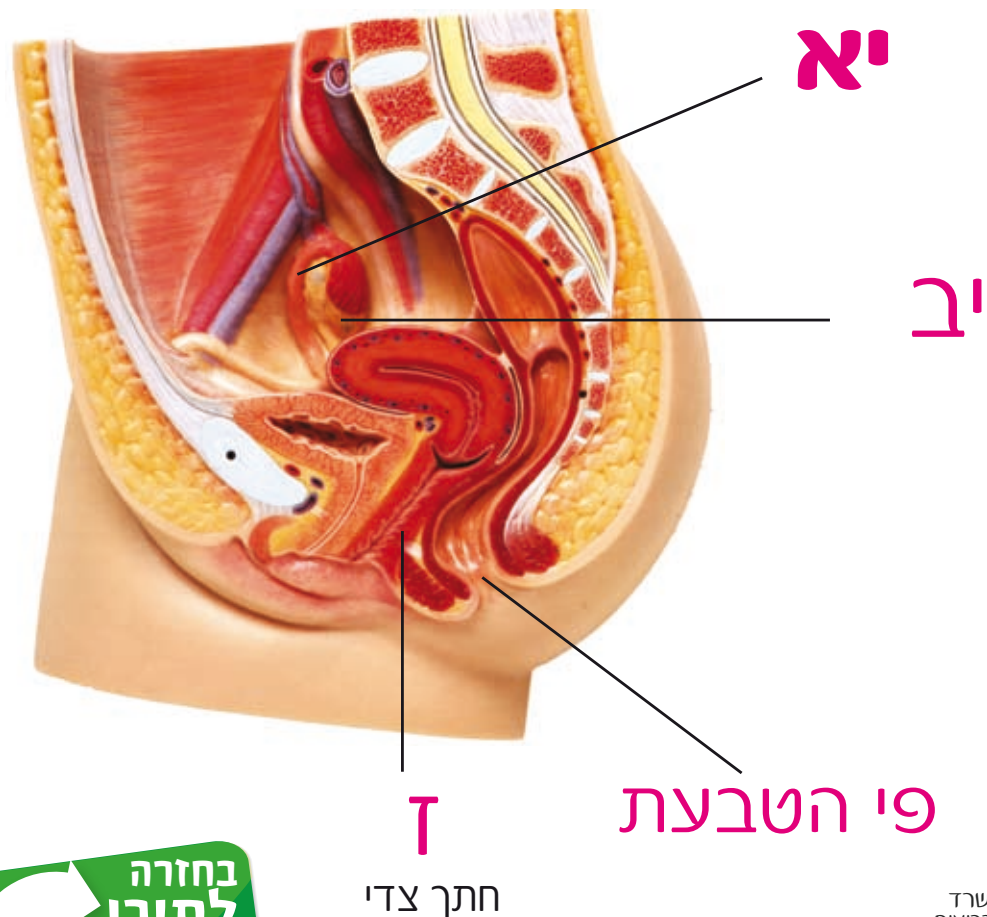
י. רירית הרחם

בדופן הרחם קיימת רירית (י) המכילה כלי דם. זהו חלק של הרחם שמתקלף ונושר בכל חודש ולמעשה מרכיב את הדימום הווסתי.

מהם איברי המין הנקביים?

יא. חצוצרות

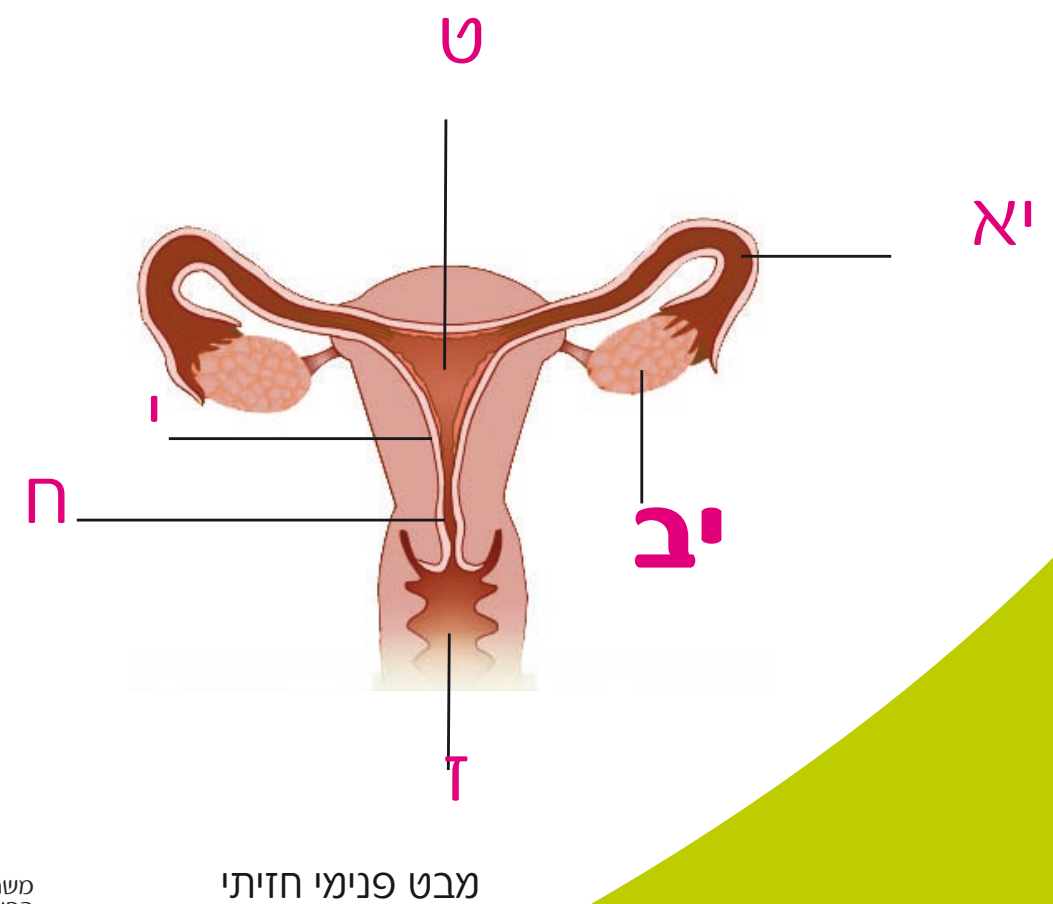
אלו הן שתי צינוריות הנפתחות אל חלל הרחם בחלקו העליון. החצוצרות הן מקום המפגש בין הביצית לבין תא הזרע.
הקצה של כל חצוצרה נראה כאוסף אצבעות, המסייעות באיסוף הביצית הבשלה מן השחלה (יב) לתוך החצוצרה. קוטר החצוצרה קטנטן.



מהם איברי המין הנקביים?

יב. שחלות

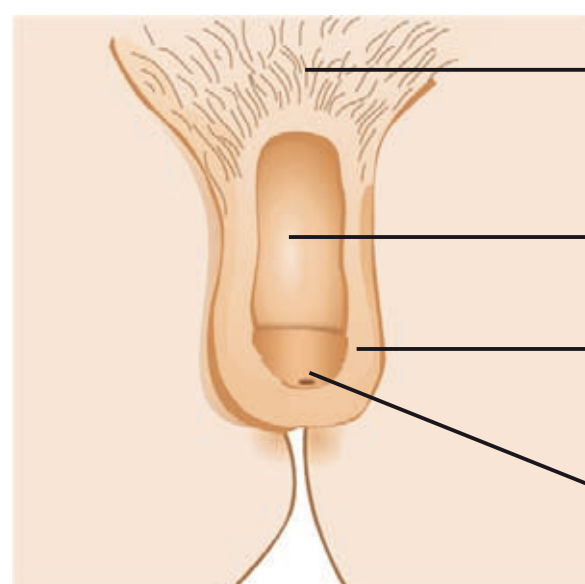
החצוצרות (יב) מובילות לשתי שחלות, אחת בכל צד של הרחם. הן מכילות את כל מאגר הביציות של האישה. בגיל ההתבגרות ההורמונים נותנים פקודה לשחלות להתחיל ולהבשיל ביציות. בכל חודש יוצאת ביצית בוגרת אחת מאחת השחלות, בתהליך אקראי. השחלות גם אחראיות על הפרשת הורמוני המין הנשיים - אסטרוגן ופרוגסטרון.



מבט פנימי חזיתי

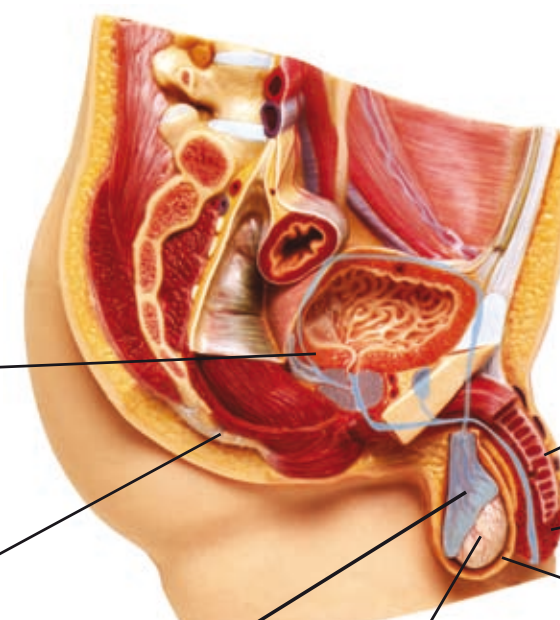
מהם איברי המין הזכריים?

- א. פין
- ב. צינורית הזרע (השופכה)
- ג. כיס האשכים
- ד. אשכים
- ה. עילית האשך



- שיער הערווה
- א
- ה
- ב
- פתח חיצוני

מבט קדמי



- ב
- א
- ה
- ד
- ה
- פי הטבעת
- שלפוחית השתן

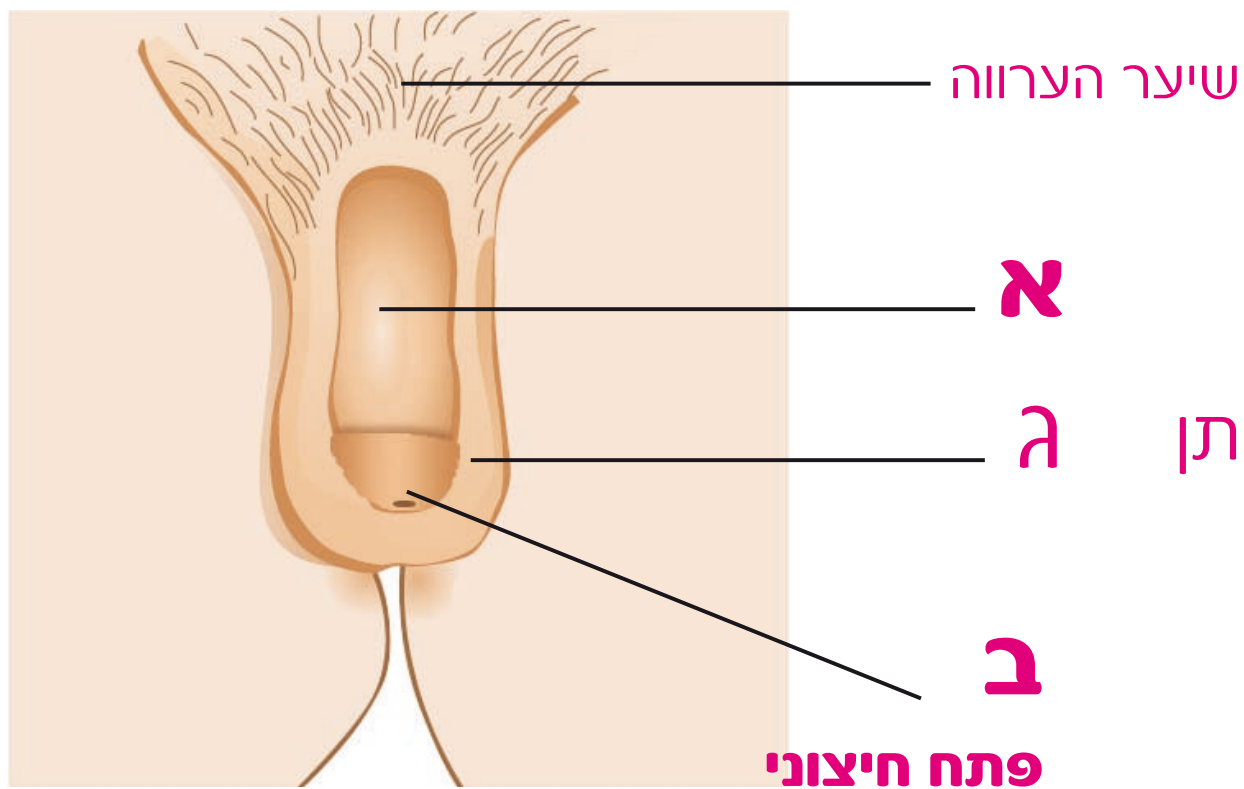
מבט פנימי צדי

מהם איברי המין הזכריים?

א. פיין איבר המין הזכרי, ממוקם בחזית הגוף מעל האשכים **(ד)**.

ב. צינורית הזרע (השופכה)

צינור העובר משלפוחית השתן לאורך איבר המין, ודרכו יוצאים השתן והזרע. כאשר תאי הזרע עם נוזל הזרע עוברים דרך השופכה, המעבר משלפוחית השתן לשופכה סגור ואין הטלת שתן.



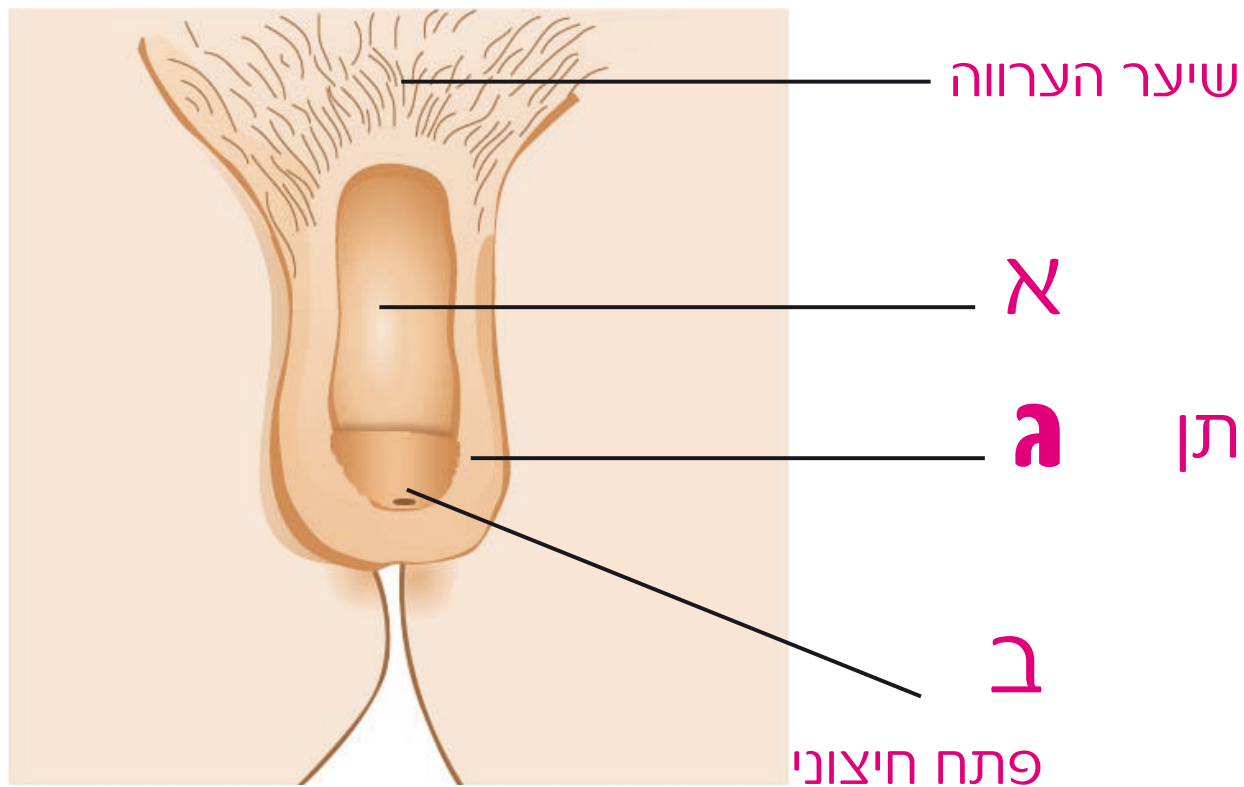
מהם איברי המין הזכריים?

ג. כיס האשכים

שקיק צור מאחורי איבר המין הזכרי המכיל את שני האשכים, ותפקידו להגן עליהם.

ד. אשכים

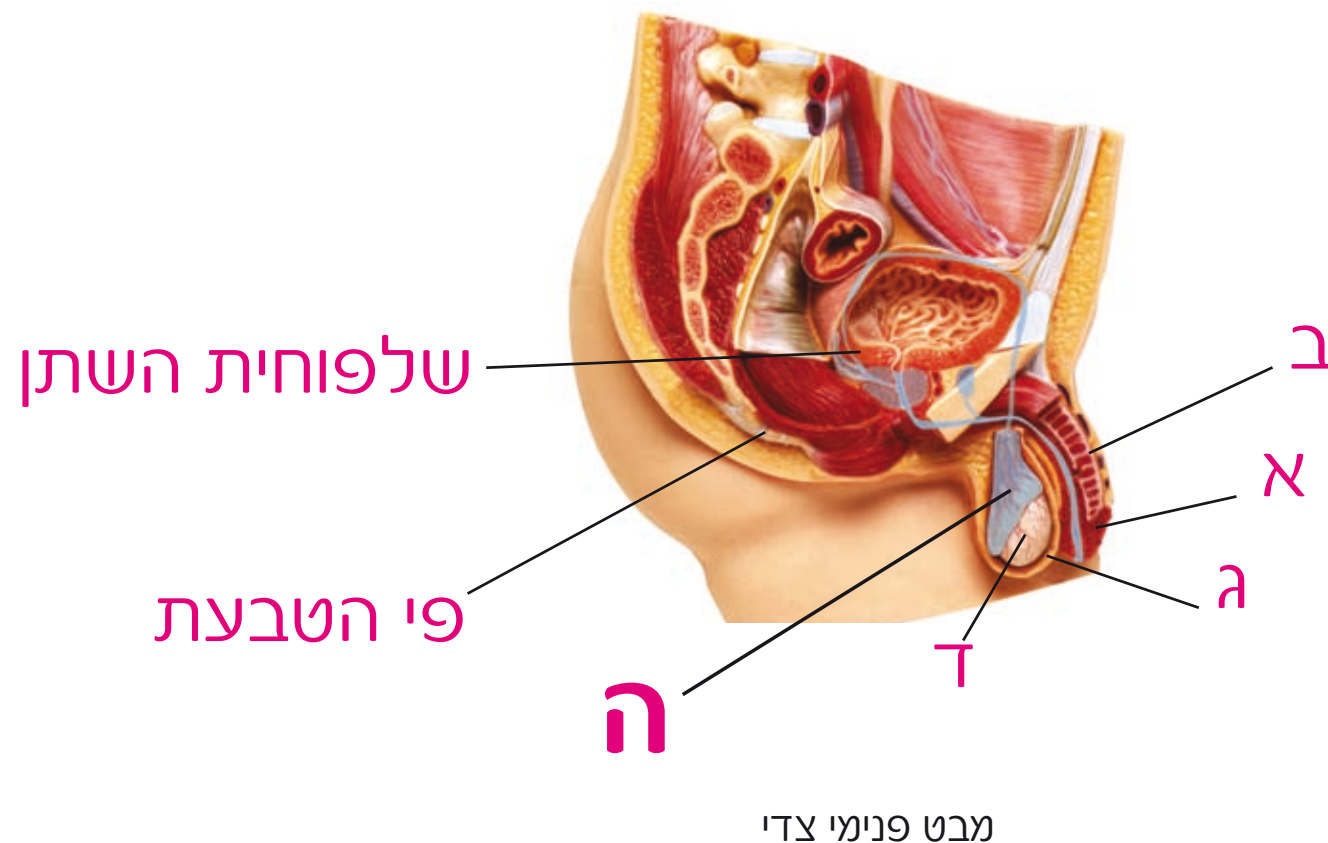
הבלוטות המייצרות את הזרע החל מגיל ההתבגרות. האשכים הם איברים חיצוניים, מפני שייצור הזרע דורש טמפרטורה נמוכה מטמפרטורת הגוף.



מבט פנימי צדי

מהם איברי המין הזכריים?

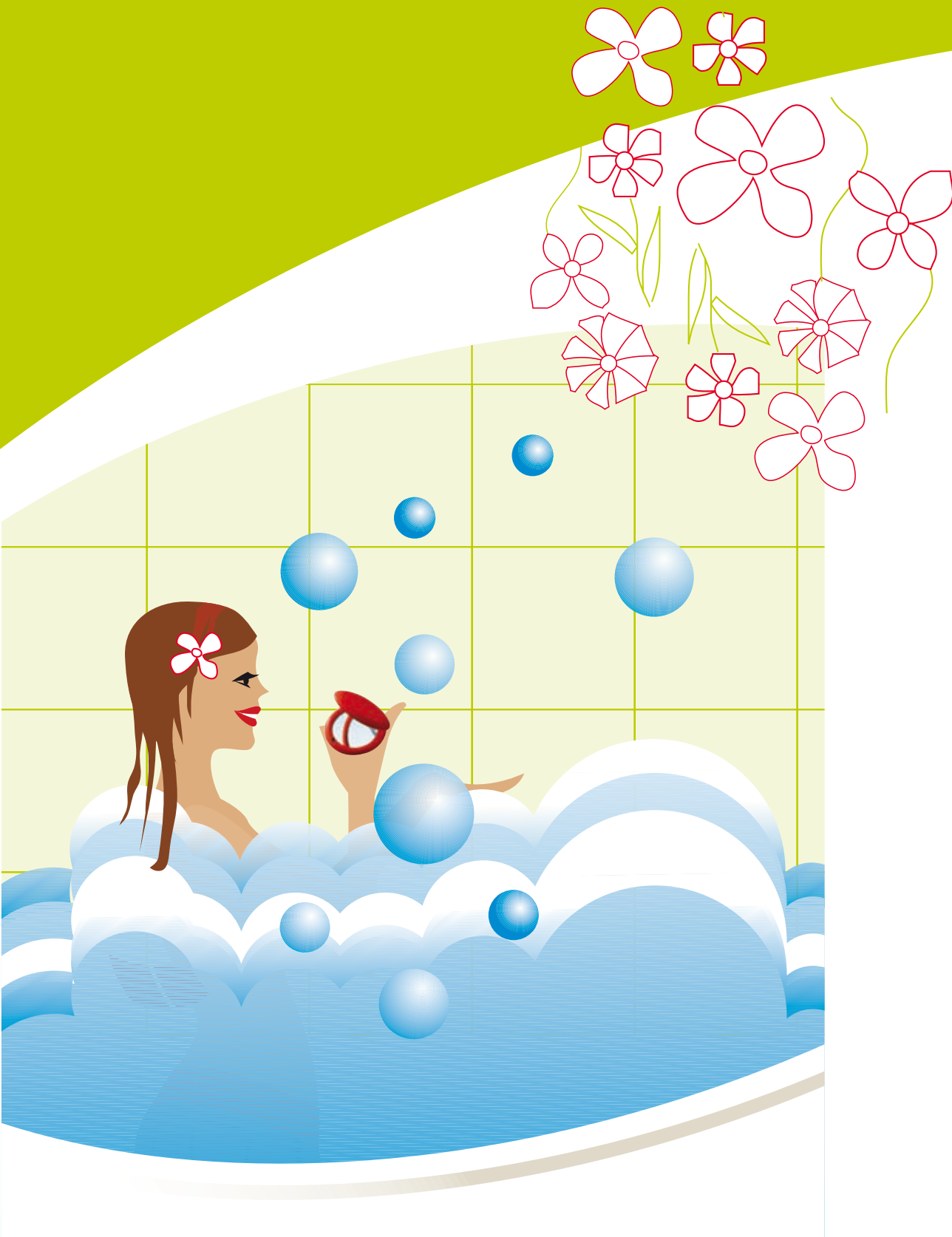
ה. עילית האשך צינורית פתלתולה הממוקמת בקצהו העליון של האשך. היא מאחסנת את הזרע הבשל עד להעברתו לצינורית הזרע בזמן השפיכה.



מהי היגיינה?

כתוב במילון:

תורת הבריאות, הרגלי ניקיון,
מניעת מחלות, גיהות.



מדוע חשוב לשמור על היגיינה?

אי שמירה על היגיינה גורמת:



- לחוסר נוחות
- לחשיפה למחלות
- לעצבנות ומבוכה
- להרגשה רעה
- לחוסר אסתטיקה

שמירה על היגיינה תורמת:

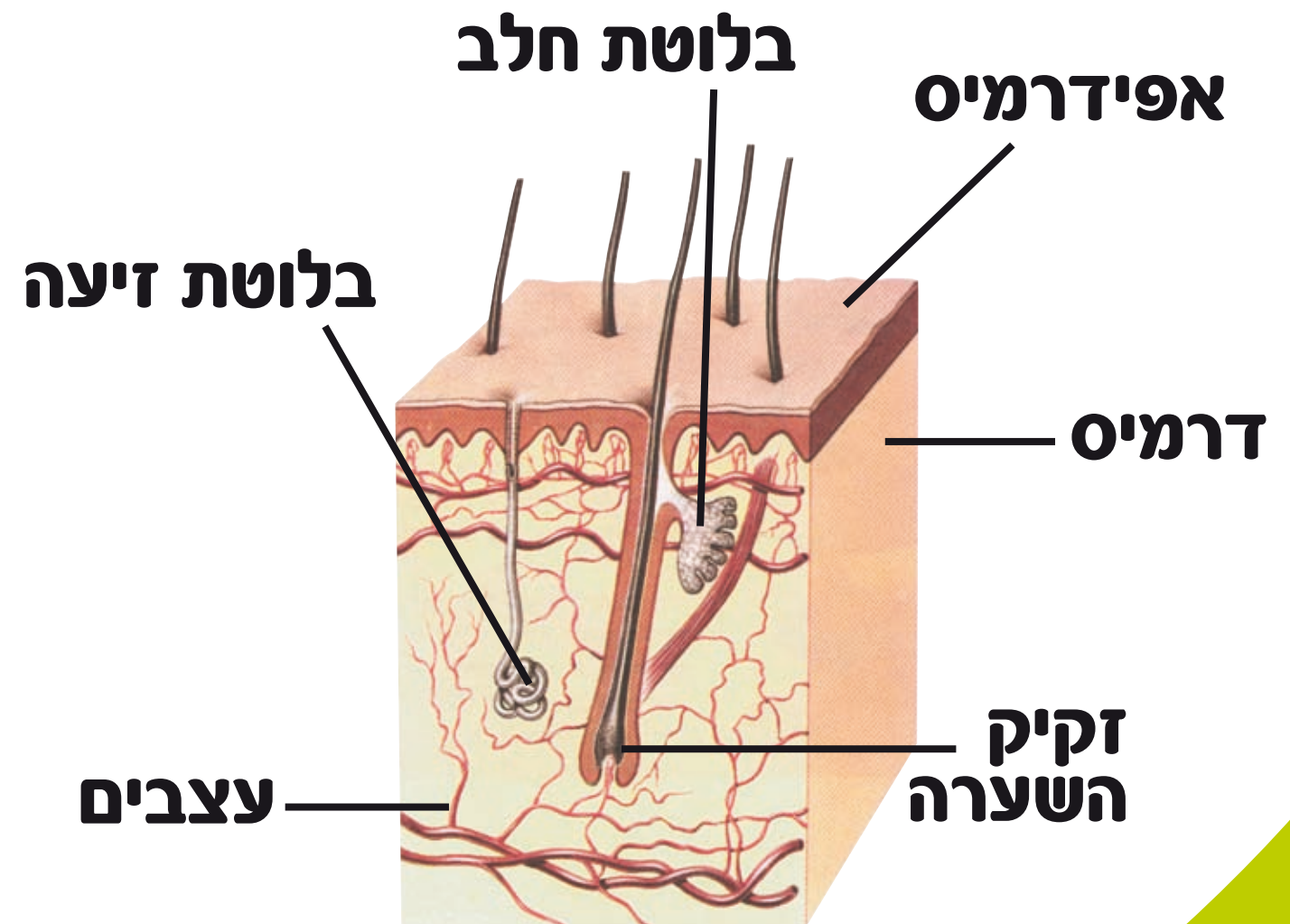


- להגנה מפני מחלות וזיהומים
- לכוח ואנרגיה
- לשמירה על הבריאות
- למראה אסתטי ונעים
- להרגשה נוחה ומצב רוח טוב

טיפ!

שמירה על
היגיינה חשובה
מאוד לבריאות
גופנית ורגשית

מהו מבנה העור?



מהם תפקידי העור?

- הגנה מכנית
- הגנה מפני זיהומים
- הגנה מפני כימיקלים
- הגנה מפני קרינה
- ויסות טמפרטורת הגוף
- מחסום לנוזלים
- איבר חישה
- חילוף חומרים



מה זה בכלל אקנה?

- אקנה (בעברית - חטטת, חצ'קונים) - פצעי בגרות.
- כ-90% מבני הנוער סובלים מאקנה.
- תופעת האקנה אינה פוגעת בבריאות, ולרוב חולפת מעצמה.
- פצעי אקנה מופיעים בפנים, בגב, במחשוף, בזרועות ובאזורים נוספים.
- התופעה מתחילה בסביבות גיל 12-13 ונמשכת כמה שנים.
- ניתן לטפל באקנה בהצלחה רבה בעזרת תכשירים מיוחדים המיועדים לטיפול בפצעי הבגרות ולניקוים.
- הגורמים לאקנה: תורשה, הורמונים.

הידעת?

- תופעת האקנה עלולה להימשך שנים, גם מעבר לגיל ההתבגרות.
- ניתן לטפל באקנה בהצלחה בעזרת תכשירים מתאימים.
- אין קשר בין פעילות גופנית או מינית לאקנה.
- תזונה לא נכונה, כולל מזון מטוגן או שומני וממתקים, אינה גורמת לאקנה.



הידעת?

- מומלץ להשתמש בסבון עדין ולשטוף את הפנים עד פעמיים ביום.



- לא מומלץ להוציא לבד את הקומדונים. "סחיטת" הפצעים עלולה לגרום לזיהום ולצללקות.

- חשיפה ממושכת לשמש אינה מרפאת אקנה, ואף עלולה לגרום נזק מצטבר לעור.

מה גורם להחמרה באקנה?

- תקופת הווסת
- אכילה מרובה של מוצרי מזון שמנים
- לכלוך וחוסר היגיינה
- קרמים ומוצרי קוסמטיקה שומניים
- תרופות מסוימות
- רחיצת יתר של עור הפנים
- שפשוף וחיטוט בעור הפנים
- ג'ל וקרמים לשיער



איך מטפלים באקנה במצב קל עד בינוני?

שלב 1: שומרים על היגיינה ורוחצים את הפנים.

שלב 2: משתמשים בסבון עדין.

שלב 3: מתייעצים עם רופא עור ו/או עם רוקח.

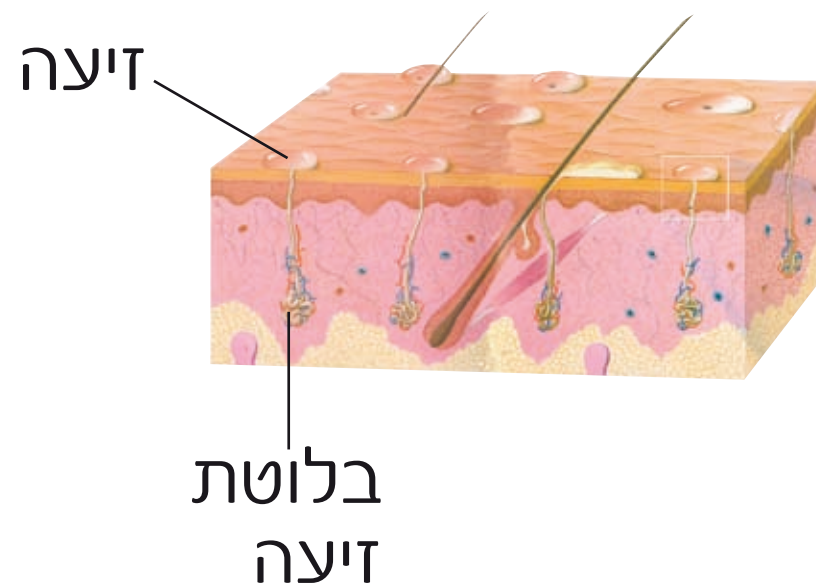
שלב 4: בודקים אם יש צורך בטיפול תרופתי.



ההזעה



- ההזעה מתחילה עם ההתפתחות בגיל ההתבגרות.
- ההזעה מופיעה בעיקר מתחת לבית השחי ובמפשעה.
- ההזעה ובעקבותיה ריח גוף לא נעים משותפים לכולם, בנים ובנות.
- ניתן ומומלץ לטפל בתופעת ההזעה באמצעות שמירה על היגיינה ושימוש בדאודורנט.



למה אנו מזיעים?

- בגיל ההתבגרות חלים בגופנו שינויים הורמונליים רבים.
- ההורמונים משפיעים על בלוטות הזיעה הנמצאות בגופנו.
- בגיל ההתבגרות בלוטות הזיעה פועלות באופן נמרץ ביותר ומפרישות כמויות גדולות יותר של זיעה.
- כתוצאה מן הזיעה ריח הגוף שלנו משתנה.
- לזיעה תפקידים רבים:
שמירה על טמפרטורת הגוף, הגנה על פני העור, חילוף חומרים, מניעת איבוד לחות מן העור ועוד.



מה משפיע על כמות הזיעה?



- מזג האוויר
- הורמונים
- גורמים פיזיולוגיים
- גורמים תורשתיים
- מצב רגשי
- הרגלי היגיינה
- סוגי מזון ומשקה

מה עושים נגד זיעה?



- שומרים על ניקיון והיגיינה
- מתקלחים מדי יום
- מכבסים את הבגדים בתדירות גבוהה
- רוחצים את בית השחי היטב בסבון או בתכשיר אנטי-בקטריאלי, שמקטין את מספר החיידקים
- משתמשים בדאודורנט

טיפ!

נא לא לשכוח!
דאודורנט אחרי
כל מקלחת

איזה דאדורנט?

איך משתמשים?

- חשוב למרוח דאדורנט רק על עור יבש ונקי!
- מומלץ להמתין כ-15 דקות בין רחצה וניגוב לבין מריחת התכשיר.
- מריחה אחת או שתיים בג'ל או בסטיק, או ריסוס קצר, מספיקים למניעת הריח והרטיבות.
- שימוש בכמות גדולה מדיי עלול לגרום לתחושה דביקה ולהכתמת הבגד.

