**Милые друзья - мальчики и девочки!**

Вы находитесь в том периоде, который называется переходным, трудным. Вы замечаете, что у вас изменился характер. Вам кажется, что родители и учителя по отношению к Вам проявляют излишнюю опеку, не понимают многие ваши действия и поступки, читают скучные нравоучения и никак не хотят понять, что Вы уже взрослые.

Всё это оттого, что Вы вступаете в новую полосу Вашей жизни - половую зрелость.

Девочка превращается в девушку, а затем в женщину, мальчик - в юношу, а затем - в мужчину. У мальчиков половая зрелость наступает в возрасте между 11 и 17 годами, у девочек - в 10-16 лет. Нередко, считая себя взрослыми, в этот период вы совершаете поступки, ошибки, от которых сами потом страдаете. Часто в ошибках и поступках Вашего возраста повинен половой инстинкт. Пробуждение полового инстинкта естественно. Однако еще не наступила настоящая зрелость.

**Подумайте об этом**

Предупреждаем, что в вашем возрасте Вас подстерегает много опасностей, связанных с ранними половыми отношениями. Организм ещё не сформирован, не защищен и поэтому более уязвим для многих инфекционных болезней, в том числе и передающихся половым путём. Среди них - ВИЧ - инфекция, приводящая к СПИДу - смертельно-опасному заболеванию.

**Что такое ВИЧ?**

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) внедряется в лейкоциты (белые клетки крови) и нарушает их защитные свойства. Организм становится беззащитным перед возбудителями различных инфекционных болезней. Существует множество теорий возникновения вируса. Однако окончательно происхождение вируса не установлено.

**Что такое СПИД?**

Синдром приобретенного иммунного дефицита (СПИД) - совокупность большого количества симптомов, признаков болезни. Приобретённый - заболевание не связано с генетической предрасположенностью, а возникает при определённых условиях. Иммунодефицит - состояние подавления защитной функции иммунной системы, в результате которого создаются условия для развития тяжёлых инфекционных и онкологических заболеваний.

**Как происходит заражение ВИЧ?**

Передача ВИЧ от инфицированного человека (в организме которого имеется вирус) к неинфицированному связана с определённым поведением. Уже точно установлено, что **основной путь заражения - половой контакт, даже если он был единственным**.

Ещё большей угрозе заражения подвергаются лица, вступающие в случайные половые связи, а также имеющие много половых партнёров. Вирус проникает в здоровый организм через микротравмы, которые возникают на слизистой оболочке при половом контакте.

Распространение ВИЧ-инфекции может произойти также через кровь при использовании нестерилизованных игл и шприцев при введении наркотиков и использовании инструментов при прокалывании ушей и нанесении татуировки.

Возможно и внутриутробное заражение ребёнка ВИЧ от инфицированной матери.

**Чаще всего СПИДом за­болевают люди, ведущие беспорядочный образ жизни. Поэтому ВИЧ - инфекцию, как и венериче­ские заболевания, называют болезнью пове­дения.**

**Как не передаётся ВИЧ?**

**Безопасны бытовые контакты**, так как вирус не передаётся с пищей, с водой, через укусы насекомых, при пользовании общими предметами, общей ванной, бассейном, посу­дой, постельным бельём или полотенцем, а также при чихании и насморке (воздушно-капельным путём), при рукопожатии и т.д. **Безопасны также защищённые половые кон­такты**.

Избежать опасности заражения ВИЧ Вам помогут **несколько советов по снижению сексуального риска**:

* Сексуальные контакты с неизвестными партнёрами - очень рискованное поведение.
* Секс с несколькими партнёрами увеличивает риск заражения ВИЧ. Если
* вы сексуально активны, лучше иметь одного партнёра.
* Даже если у вас один партнёр, следуйте правилам безопасного секса:
* пользуйтесь презервативами.
* Каждый из предыдущих партнёров Вашего партнёра мог иметь множество половых контактов с разными людьми. Любой из них может быть заражен ВИЧ.
* Не употребляйте алкоголь и наркотики! Они снижают критическую оценку, что может послужить причиной вашего рискованного поведения.

**Как же уберечься от СПИДа?**

Прежде всего - это здоровый образ жизни. Чистота во взаимоотношениях полов. Вы юны. Ваш, организм не защищён, не торопитесь, настоящей зрелости ещё нет, а пробуждение полового инстинкта - не повод для ранних, а тем более, случайных половых связей.