**План проведения урока здоровья для школьниц 12-17 лет «Я – девочка, будущая мама!»**

**Длительность – 45 минут**

**Оснащение – мультимедийный проектор, ноутбук, видеоролик, презентация, печатный материал для раздачи.**

1. Введение. Объяснение актуальности проблемы сохранения репродуктивного здоровья девушки (презентация). 10 минут.
2. Краткое напоминание анатомии и физиологии женских половых органов (презентация). 5 минут.
3. Показ видеоролика «Как правильно подмываться - правила интимной гигиены» (создан при научном руководстве засл. деятеля науки РФ, проф. Разинского В.Е. (РУДН), (размещен ok.ru). 2.40 минут.
4. Показ видео «Гигиена девочек» (Школа доктора Комаровского), (размещен [www.yotube.com](http://www.yotube.com)) 9 минут
5. Показ видеоролика «Личная гигиена во время месячных» (размещен [www.yotube.com](http://www.yotube.com)) 2 минуты
6. Правила пользования менструальным календариком. Раздаточный материал (менструальные календарики). Объяснение. 5 минут.
7. Правила, которые нужно соблюдать при обсуждении с подростком начала половой жизни. 10 минут.

**Чем грозит раннее начало половой жизни. Можно ли заниматься сексом в 15 лет и зачем ждать, если организм уже готов.**

## Среднее начало половой жизни

Современное общество в большинстве своем живет по правилу: сначала карьера, затем семья. Таким образом, рождение первого ребенка сместилось на возраст около 25 лет (у женщин) и 28-30 лет (у мужчин), а вот среднее начало половой жизни, как и в дедовско-крестьянские времена, приходится на 14-16 лет. Каковы последствия такого разрыва для подростков?

## Плюсы раннего секса

Психологи выделили только два плюса раннего начала сексуальной жизни:

1. Первый – это кратковременное повышение самооценки подростка («Я не хуже всех»), укрепление его авторитета в той среде сверстников, где ранние половые отношения приветствуются.
2. И второй – это удовлетворение потребности в признании и любви, что особенно актуально для девочек, которые зачастую расценивают половую близость как свидетельство трепетного отношения к ним юноши.

## Чем грозит раннее начало половой жизни

Однако, по мнению психологов, есть гораздо более эффективные способы получения признания, любви и укрепления авторитета в коллективе – вне половых отношений, а вот раннее начало половых отношений грозит массой неприятностей как неокрепшему организму, так и психике молодых людей.

## Минус №1. Беременность

На первом месте стоит опасность ранней беременности. Парадокс подросткового и юношеского физического развития состоит в том, что при готовности к половой жизни организм практически не подготовлен к родам. Возникает вопрос: а как же наши бабушки рожали в 14-16 лет?

Ответ простой: при таком ритме к 42 годам женщина становилась прабабушкой, но чаще всего в 40 она была уже глубокой старухой, да и средняя продолжительность жизни была невысокой. Частые роды и тяжелый физический труд вкупе с рано начавшейся взрослой жизнью не позволяли надолго сохранять здоровье.

Однако в сегодняшней ситуации речь о родах в столь юном возрасте идет только у двух из десяти забеременевших. Остальные восемь делают аборт. 60% первых беременностей заканчивается абортом, а у двух третей девушек, сделавших аборт до 18 лет, развивается бесплодие.

Другие осложнения аборта:

* разрыв (перфорация) матки,
* нарушения свертываемости крови,
* кровотечения,
* повреждения шейки матки,
* воспаления яичника и/или придатков
* и т.д.

Если говорить об отдаленных последствиях аборта, то это:

* повышенный риск невынашивания и внематочной беременности,
* заболевания эндокринной и нервной систем,
* психические отклонения,
* рак шейки матки и молочных желез.

Кроме того, у девушек, которые начали жить [половой жизнью](http://vitaportal.ru/zhenskoe-zdorove/polovaya-zhizn-pri-beremennosti.html)в 15 лет, впоследствии рак шейки матки встречается в два раза чаще, чем у тех, кто начал ее в 19.

## Минус №2. Заболевания, передающиеся половым путем

К этой грозной группе относят не только венерические болезни, такие как сифилис и гонорея, но и ВИЧ, СПИД, вирусные гепатиты В и С, генитальный герпес, уреа- и микоплазмоз, хламидиоз, цитомегаловирус, вирус папилломы человека (ВПЧ). Таких инфекций более 40 – и каждые 10 лет ученые открывают новые.

Некоторые болезни достаточно легко лечатся, другие становятся причиной ранней смерти от сопутствующих заболеваний. Самое страшное: для того, чтобы заразиться, достаточно одного полового контакта (а иногда и просто «французского» поцелуя). И многие из заболеваний, передающихся половым путем, протекают бессимптомно, особенно у девушек.

## Минус №3. Психологические последствия

Сексологи утверждают, что регулярная половая жизнь до 18 лет тормозит умственное и физическое развитие. Дело в том, что секс – это огромный стресс для психики и эндокринной и нервной системы, который оказывается не под силу развивающемуся организму.

Чтобы избежать последствий стресса, молодые люди начинают употреблять алкоголь и наркотики, меняют партнеров, но ничто им не дает удовлетворения. Это становится причиной многих подростковых депрессий, ведущих к суициду.

Медики доказали связь между ранним началом половой жизни и наступающими впоследствии психическими отклонениями: неврозами, аффектами, неадекватным восприятием реальности.

Однако даже если до депрессии не дошло, молодые люди вступают во взрослую жизнь с целым ворохом внутриличностных конфликтов и проблем, главной из которых является инфантилизм. В сфере межполовых отношений он проявляется как неспособность построения гармоничных отношений, ожидание, что судьба пошлет идеального партнера, и постоянный его поиск.

Говорить о счастливой семейной жизни в таком случае не приходится. По статистике, более 50% браков у людей, начавших половую жизнь до 18 лет, распадается, а личностная незрелость сегодня является одной из основных социальных проблем, поскольку ее последствия – алкоголизация и наркотизация общества, ранняя смертность, демографический коллапс.

## Когда начинать половую жизнь

Психологи считают оптимальным возрастом для начала половой жизни 19-20 лет у девушек и 22-24 года у юношей, то есть между первыми половыми позывами и полным физическим и психическим созреванием разрыв в 5-10 лет. И что же делать все эти годы? Ученые говорят: воздерживаться.

Крупнейшие эндокринологи, физиологи, гинекологи и психиатры сходятся во мнении: нет болезней, причиной которых стало бы воздержание в этом возрастном периоде.

Более того, энергия, требующаяся молодым людям для достижения полной физической и социальной зрелости, – сублимированная, то есть преобразована из половой. И при растрате половой энергии человек лишается нравственных и физических резервов для роста и личностных достижений.

Это хорошо известно спортивным тренерам. В большом спорте половая жизнь допустима только после 22-25 лет, потому что только в этом возрасте она становится совместима с огромными спортивными нагрузками. И даже взрослым, физически зрелым спортсменам за 1,5-2 недели до соревнований рекомендуется полное воздержание – для аккумуляции и мобилизации сил.



.