

Концепция проведения Открытого урока по репродуктивному просвещению среди девушек 9-11 классов.

Цель: профилактика заболеваний репродуктивной системы и формирование позитивного образа семьи и семейных ценностей путем проведения просветительской беседы с использованием презентационного материала.

Целевая аудитория: женская аудитория 9-11 классов школ.

Формат мероприятия: открытый урок.

Количество участников: до 30 человек.

Количество волонтеров: 1-2 человека.

План проведения мероприятия:

№	Этап мероприятия	Тайминг
1	Вступительное слово волонтеров-медиков.	3-5 минут.
2	Анатомия женской репродуктивной системы. Отличия женской и мужской репродуктивной системы.	6-8 минут.
3	Изменения, происходящие у девочек во время полового созревания.	6-8 минут.
4	Менструальный цикл. Менструация.	6-8 минут.
5	Правила интимной гигиены.	6-8 минут.
6	Беременность.	6-8 минут.
7	Рискованное половое поведение.	6-8 минут.
8	Популяризация семейных ценностей.	4-7 минут.
9	Заключительная часть. Проверка знаний.	3-5 минут.
Итого:		40-50 мин.

Необходимое оборудование:

1. Флешка с презентацией;
2. Компьютер или ноутбук;
3. Проектор или мультимедийная установка.

Сценарий проведения мероприятия

1. Вступительное слово волонтеров-медиков.

1 слайд:

Волонтер: Привет, друзья! Меня зовут _____, и я волонтер-медик! Сегодня мы встретились, чтобы обсудить крайне важную тему – вопрос взросления и полового созревания. У многих из вас, а, может быть, и у всех уже начались менструации, происходит перестройка организма, ваша фигура меняется. Эти изменения, и что за ними стоит, мы и будем сегодня обсуждать.

2. Анатомия женской репродуктивной системы. Отличия женской и мужской репродуктивной системы.

2 слайд:

Волонтер: Для начала, давайте обсудим, чем отличается мужское взросление от женского. Какие отличия вы можете назвать? *(ответ аудитории)*

(Вспомогательные вопросы!)

О мужских изменениях: Каким становится голос у мужчин? Где появляется растительность на теле? А какая у мужчин фигура: какой таз и какие плечи? Что свойственно для взрослеющих парней в подростковый период (поллюции)?

О женских изменениях: Какой становится фигура у женщин: какой таз и какие плечи? Что происходит с грудью? А есть ли отличия в появлении растительности у мужчин и женщин? Что появляется у женщин, в подростковый период (это влияет на ее репродуктивную способность)?

3 слайд:

Волонтер: Давайте проверим наши ответы.

У мужчин происходят следующие изменения *(можно зачитать со слайда)*:

1. Огрубение, «ломка» голоса;
2. Оволосение по мужскому типу *(Вопрос аудитории: где появляется растительность?)*;
3. Формирование фигуры по мужскому типу: низкое содержание жира в организме, узкий таз, широкие плечи;
4. Появление поллюций. Поллюции – непроизвольное семяизвержение у юношей подросткового возраста, и это нормальный физиологичный процесс.

У женщин же развитие репродуктивной системы претерпевает следующие изменения:

1. Формируются молочные железы;
2. Оволосение по женскому типу;
3. Формируется фигура по женскому типу: высокое содержание жира в организме, широкий таз, узкие плечи;
4. Появляется менструальный цикл.

4 слайд:

Волонтер: *(обращается к слушателям)* Давайте теперь поговорим о женской половой системе.

5 слайд:

Волонтер: Как вы думаете, почему здесь изображен мозг? *(ответы слушателей)*

Волонтер: Все изменения начинаются в мозге, а именно в двух маленьких участках, которые называются гипоталамус и гипофиз. Эти два участка начинают выделять гормоны, которые стимулируют работу яичников, а уже яичники начинают активно выделять гормоны, один из которых - ЭСТРОГЕН. Этот процесс и является пусковым механизмом для развития всей женской половой системы. Эстроген влияет на формирование молочных желез, оволосения по женскому типу, скачка роста и т.д.

6 слайд:

Волонтер: Теперь поговорим про сами органы репродуктивной системы:

Яичники – это парный орган, в котором заложены яйцеклетки. Яйцеклетки закладываются в самом начале эмбрионального развития, а на протяжении жизни этот запас постепенно истощается. Когда запас яйцеклеток заканчивается, наступает менопауза – женщина больше не способна родить, у нее не происходят менструации, а гормональный фон изменяется. Поэтому девушкам крайне важно следить за своим репродуктивным здоровьем, вести здоровый образ жизни. Например, курение ускоряет потерю яйцеклеток и ведет к преждевременной менопаузе.

Маточные трубы – орган, соединяющий яичники с маткой. Именно по этим органам проходит яйцеклетка, чтобы в матке встретиться со сперматозоидом. Если подвергать маточные трубы переохлаждению – их стенки воспаляются и могут возникнуть тяжелые для репродуктивной системы последствия: нарушения менструального цикла, внематочная беременность и даже бесплодие.

Матка – полый орган, покрытый эндометрием, специальной слизистой оболочкой, которая способна ежемесячно отторгаться и быстро регенерировать, тем самым вызывая менструацию. В матке создаются условия для вынашивания плода.

Полость матки сообщается с влагалищем. Влагалище – это полая трубка, в которой поддерживается кислая среда, необходимая для выживания сперматозоидов. Изменение pH среды в этом органе может привести к нарушению микрофлоры и заболеваниям мочеполовых путей, например, к бактериальному вагинозу.

7 слайд:

Волонтер: Есть одна особенность женской половой системы, в отличие от мужской. Девочки, в отличие от мальчиков, чаще подвержены риску возникновения инфекций мочевыводящих путей. Давайте посмотрим, из-за чего это происходит.

Близость анального отверстия, влагалища и уретры, приводит к тому, что происходит перемещение кишечных бактерий в область уретры и преддверия влагалища.

К тому же женская уретра короче, чем мужская, поэтому микробы переносятся гораздо легче на другие органы мочевыделительной системы.

3. Изменения, происходящие у девочек во время полового созревания.

8 слайд:

Волонтер: Когда мы кратко ознакомились с анатомией женской половой системой, можно обсудить изменения, происходящие во время полового созревания.

Организм девочки начинает перестраиваться гораздо раньше, чем у мальчиков. Становятся выразительнее вторичные половые признаки, изменяется характер, формируется менструальный цикл.

Волонтер: *(Обращается к аудитории)* Какие изменения вы можете назвать? *(ответы аудитории: скачок роста, увеличение груди, появление менструации, появление волос по женскому типу)*

Волонтер: Совершенно правильно. Обычно, изменения эти происходят последовательно.

9 слайд:

Волонтер: Резкий скачок в росте, обычно, возникает перед тем как у девочек начинаются первые месячные. Кости растут быстрее, чем мышцы, поэтому вначале фигура девочки приобретает подростковую угловатость. Постепенно тело девочки становится более женственным. Резкий рост тела в длину у девочек-подростков завершается спустя примерно два года после начала месячных и формирования стабильного цикла.

Вместе со скачком роста начинает формироваться грудь, благодаря отложениям жировой клетчатки и развитию молочных желез. Грудь становится более чувствительной и полной.

В этот же период начинается постепенное оволосение лобка по женскому типу. Через пару месяцев волосы также начинают расти и на других участках тела: в подмышечных впадинах, на ногах и на руках.

Затем, через 2-3 года, начинает формироваться менструальный цикл, происходят первые менструации. Фактически, с начала менструации, женщина уже способна к деторождению. Однако в подростковом возрасте половые органы еще не готовы к вынашиванию плода, процесс перестройки закончится лишь к 18-20 годам.

Выделения из влагалища в период полового созревания — нормальный физиологический процесс. Если отсутствует вагинальная инфекция, цвет выделений должен быть слегка белым либо они абсолютно прозрачны. При инфицировании цвет выделений резко изменяется. Они могут быть темно-жёлтыми или зелёными с неприятным запахом.

4. Менструальный цикл. Менструация.

10 слайд:

Волонтер: Как мы уже сказали, один из признаков полового созревания – формирование менструального цикла. Первые менструации (менархе) появляются у девочек в 11-14 лет, иногда раньше, иногда позже. Давайте посмотрим вместе, как это работает.

Волонтер: Примерно раз в месяц один из фолликулов яичника значительно увеличивается, а в это время внутри него созревает овоцит – клетка, которая станет в дальнейшем яйцеклеткой. В какой-то момент фолликул лопается и из него выходит яйцеклетка и движется к маточной трубе. Выход овоцита из фолликула называется овуляцией. Если оплодотворения не происходит – яйцеклетка погибает и примерно через две недели после

овуляции эндометрий – внутренний слой матки – отторгается, и появляются кровянистые выделения – менархе, или менструации.

11 слайд:

Волонтер: Что нужно знать о первых менструациях? (*обращает внимание на презентацию*)

- Первый день менструации считается первым днем менструального цикла.
- Нужно вести менструальный календарь, чтобы следить за своим циклом.
- Средняя продолжительность менструаций: 3-8 дней.
- Средняя продолжительность менструального цикла: 24-38 дней.

Волонтер: Нужно понимать, что в первые два года менструальный цикл устанавливается, и поэтому он может быть нерегулярным, а менструации могут сопровождаться болями в животе и общим недомоганием. Нужно следить за своим менструальным циклом, не зря на приеме гинеколог в первую очередь спрашивает, в какой день начались менструации, и какова их периодичность, ведь его изменения могут говорить о развитии каких-либо заболеваний, беременности и т.д.

Волонтер: Сейчас доступно большое количество приложений на телефоне и даже боты в мессенджерах, в которых вы можете записывать дни ваших менструаций, поэтому не забывайте отмечать их.

12 слайд:

Волонтер: Обычно первые менструации сопровождаются довольно характерными признаками, которые означают приближающуюся менструацию. Такие признаки объединяют в *предменструальный синдром (ПМС)*, куда входят:

- головная боль, утомляемость
- боль в животе и в пояснице
- набухание и болезненность груди
- снижение настроения
- высыпания по типу акне

Волонтер: *Как можно облегчить симптомы:*

- Прими водные процедуры;
- Займись физической активностью (йога, танцы, уборка). Замечали ли вы, что во время физической активности менструальная боль ощущается меньше? (обращение к аудитории). Умеренная физическая нагрузка может помочь уменьшить боль, но от интенсивных и силовых тренировок лучше воздержаться;
- Прими спазмолитики, но только в том случае, если ты проконсультировался со специалистом-гинекологом;
- Локально приложи грелку – тепло поможет уменьшить боль и тянущие ощущения внизу живота и в пояснице, однако будь осторожна это может вызвать локальное расширение сосудов и способствовать сильному кровотечению.

Волонтер: Обычно менструацию тяжелее переносят девушки и нерожавшие женщины. В любом случае, при болезненных кровотечениях важно обратиться к гинекологу за консультацией, потому что за менструальной болью могут скрываться гинекологические заболевания.

13 слайд:

Волонтер: Давайте рассмотрим, в каких случаях лучше не терпеть, когда само пройдет, а обратиться к врачу:

- Менструальный цикл длится менее 24 и более 38 дней или стал нерегулярным;
- Менструации неожиданно пропали;
- Менструации длятся более 8 дней;
- приходится менять прокладки или тампоны чаще, чем раз в 1-2 часа;
- нестерпимо болезненные менструации, сопровождающиеся потерями сознания;
- изменился окрас, запах и количество выделений.

Важно! Одна из самых распространенных причин пропущенной менструации у подростков — это беременность.

5. Правила интимной гигиены.

14 слайд:

Волонтер: Немаловажное значение в ежедневной рутине каждой девушки занимает гигиена. Какие правила интимной гигиены вы знаете? (*опрос аудитории*)

15 слайд:

Волонтер: Многие из тех правил, которые вы называете, действительно нужно соблюдать, давайте посмотрим, о чем мы еще забыли упомянуть.

Волонтер: Перед вами перечислены правила, которые необходимо соблюдать:

- 1) Подмывайся минимум 1 раз в день (во время менструаций – чаще) теплой водой. Перед этим необходимо вымыть свои руки.
- 2) Используй воду или средства для интимной гигиены. Не используйте для интимной гигиены гели для душа, жидкое мыло, и уж тем более твердое туалетное или хозяйственное мыло. В нашем влагалище соблюдается слабокислая среда, и, если мы будем использовать мыло, у которого среда щелочная, нарушится кислотность среды и это может привести к нарушению микрофлоры влагалища – роста патогенной флоры и бактериальным вагинозам. Не используйте для подмывания губки и мочалки, это может травмировать нежную кожу наружных половых органов.
- 3) Промывай только наружные половые органы, спереди назад. Это необходимо, чтобы не допустить занесение кишечной флоры во влагалище.
- 4) Имей отдельное полотенце для интимной гигиены. Оно должно быть мягким, абсолютно чистым и только вашим. Не забывайте менять его каждые 2-3 дня.
- 5) Меняй предметы гигиены каждые 3-6 часов. Это касается как прокладок, так и тампонов.
- 6) Меняй нижнее белье ежедневно. Также старайтесь не использовать агрессивные средства для стирки нижнего белья, так как это может вызвать раздражение.
- 7) Носи белье из натуральных тканей (хлопок, лен) и стандартной формы (не стринги). Стринги также способствуют занесению кишечной инфекции во влагалище, поэтому их носка нежелательна, особенно на постоянной основе.

16 слайд:

Волонтер: Существует разные варианты средств гигиены во время месячных: прокладки, тампоны, менструальные чаши, менструальные трусы. Эти средства необходимо своевременно менять, желательно делать это через каждые 3 часа.

По истечении указанного времени на поверхности прокладок и тампонов начинают активно размножаться бактерии, способные вызвать нарушение микрофлоры и ряд заболеваний. Особенно это касается тампонов: находясь внутри влагалища, они не способны обеспечить свободный отток менструальной жидкости, которая является идеальной средой для развития болезнетворной микрофлоры. Смена менструальной чаши может производиться несколько реже – примерно раз в 6-8 часов.

Волонтер: Для того, чтобы правильно подобрать себе средство гигиены, вспомните о главных принципах:

- советуйтесь с гинекологом (до полового дебюта использование тампонов и менструальных чаш нежелательно);
- удобство – это очень важно! Если вам некомфортно носить средства гигиены одной марки, попробуйте другие. Отдавайте предпочтение моделям без отдушек, так как ароматические компоненты могут вызвать раздражение;
- мы все разные, и у каждой девушки выбор индивидуален. Это означает, что если вашей подруге комфортна одна марка, это совершенно не означает, что вам понравится то же самое;
- И самое главное – не забывайте о базовых правилах гигиены. Не используйте предметы гигиены дольше положенного времени.

6. Беременность.

17 слайд:

Волонтер: Теперь давайте вернемся к менструальному циклу, а именно к овуляции. Какая основная функция репродуктивной функции? (*вопрос аудитории*) Правильно, воспроизведение. Поэтому основное значение менструального цикла – это ежемесячное созревание яйцеклетки и прохождение ее через маточную трубу, где она должна встретить сперматозоида.

18 слайд:

Волонтер: Весь этот процесс происходит ежемесячно, и помимо выхода созревшей яйцеклетки во время овуляции происходят различные процессы, благодаря которым организм девушки готовится к наступлению беременности. Если оплодотворение произошло, появляется зигота, которая претерпевает множество изменений (*показывает на слайд*). Так мы наблюдаем появление новой жизни и его внутриутробное развитие.

Чтобы ребенок появился на свет здоровым, необходимо тщательно следить за своим здоровьем и готовиться к беременности. Потому что ваши яйцеклетки закладываются еще на ранних этапах беременности, и с возрастом их запас не становится больше, а только истощается. Только вдумайтесь, из заложенных изначально 270-470 тыс. фолликулов до созревания достигнут только 300-500 штук. Путем нехитрых вычислений, вы можете понять, что это запас рассчитан на срок от 24 до 41 года. Но в то же время, мутации в них

могут происходить, и от образа жизни девушки зависит, как много мутаций произойдет до оплодотворения этой яйцеклетки. Поэтому так важно следить за собой, не подвергаться вредным привычкам и оберегать свое здоровье. Эти слова должны привести к нас важнейшей мысли. Какой, как вы думаете? *(вопрос аудитории)*

19 слайд:

Волонтер: Итак, самая важная мысль, которую вы должны усвоить, это то, что к беременности нужно быть готовой. И вот перед вами основные принципы:

1. Начать подготовку задолго до момента предполагаемого зачатия;
2. Обратиться к гинекологу для консультации и врачебных назначений;
3. Вести здоровый образ жизни;
4. Отказаться от вредных привычек;
5. Рационально питаться и нормализовать вес (это касается как уменьшения, так и увеличения веса). Мы с вами очень хорошо знакомы со стандартами красоты, и в подростковом возрасте многие из нас склонны худеть, истощать себя, чтобы выглядеть стройнее, и иногда это доходит до абсурда. Не зря есть нормы индекса массы тела, где есть как верхняя, так и нижняя граница, и не нужно экстремально понижать свой вес, это также пагубно скажется на вашем здоровье.

Волонтер: Вышеназванные принципы должны соблюдаться как будущей матерью, так и будущим отцом. Если их не соблюдать, это может привести к довольно пагубным последствиям. Какие последствия вы можете назвать? *(вопрос аудитории)*

Волонтер: Вот к каким последствиям может привести нездоровый образ жизни:

1. Генетические заболевания плода;
2. Интеллектуальные и психические расстройства плода;
3. Недоразвитие, врожденные дефекты плода;
4. Врожденные патологии внутренних органов плода;
5. Угроза выкидыша и мертворождения.

Волонтер: И это только некоторые аспекты, связанные именно со здоровьем плода, а ведь помимо этого могут развиваться заболевания репродуктивной системы, не говоря уже об общем состоянии здоровья женщины.

Волонтер: Поэтому важно заботиться о себе и не подвергать свое здоровье рискам, в том числе свое репродуктивное здоровье. И когда мы касаемся темы рисков, нужно также обозначить еще один важный вопрос – рискованное половое поведение? Вы когда-нибудь слышали такое выражение? И что оно означает? *(вопрос аудитории)*

7. Рискованное половое поведение

20 слайд:

Волонтер: Итак, к рискованному половому поведению относят:

- Любой половой контакт без использования презерватива;
- Начало половой активности в несовершеннолетнем возрасте;
- Наличие нескольких половых партнеров;
- Половой контакт с партнером высокого риска (имеющий нескольких партнеров или инфекции, передаваемые половым путем);

- Половой контакт с партнером, который когда-либо употреблял наркотические вещества внутривенно;
- Половые контакты под воздействием психотропных веществ, алкоголя.

Волонтер: Такое поведение может привести к пагубным последствиям, например, незапланированной беременности. Но к чему еще это может привести? *(вопрос аудитории)*

21 слайд:

Волонтер: Посмотрите внимательно на слайд и только представьте, **каждый день в мире происходит более 1 млн. случаев заражения инфекциями, передающимися половым путем (ИППП), и большинство из них протекает бессимптомно!**

Волонтер: К таким болезням относятся: ВИЧ, сифилис, гепатиты, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, генитальный герпес и вирус папилломы человека (ВПЧ). Как же предотвратить такие последствия? *(вопрос аудитории)*

22 слайд:

Волонтер: Как же предотвратить такие последствия?

Волонтер: В первую очередь, конечно же избегайте рискованного полового поведения. А во-вторых, пользуйтесь надежными способами контрацепции. Они бывают самые разные: барьерные, гормональные, спермициды, экстренные. Но только барьерные методы защищают и от ИППП, и от незапланированной беременности. И все же, лучшим способом избегания рискованного полового поведения является воздержание, потому что, как уже было сказано ранее, многие ИППП протекают совершенно бессимптомно, и невозможно без лабораторной диагностики понять, болен ли человек ИППП.

23 слайд:

Волонтер: Теперь проговорим ненадежные и нежелательные методы контрацепции:

- 1) Прерванный половой акт;
- 2) Календарный метод;
- 3) Термический метод;
- 4) Спринцевания и другие «народные рецепты»;
- 5) «Авось пронесет».

Волонтер: Ни один из этих методов не защищает от нежелательной беременности и инфекций, передаваемых половым путем! Помните, что любовь и взаимоуважение превыше любопытства. Заботясь о своем здоровье сейчас, вы сэкономите его не только для себя, но и для ваших близких.

8. Популяризация семейных ценностей

24 слайд:

Волонтер: Пришло время поговорить по душам. Есть прекрасная фраза, которую вы можете видеть на презентации: «Нет на свете человека, который бы не нуждался в общении». Все мы с вами – существа социальные, и умение общаться и находить контакт – также является одной из задач нашего взросления. Каких же нужно придерживаться правил, чтобы улучшить отношения с окружающими? Давайте познакомимся с ними поближе:

1) В основе всего лежит принцип взаимоуважения. Окружающие вас люди – полноценные личности, у которых есть свои ценности и принципы, и говоря с ними, необходимо бережно относиться к их точке зрения. Так вы сможете расположить их к себе.

2) Будьте искренними. Опознать ложь и притворство очень легко, если вы хотите сделать комплимент – сделайте его искренне. Таким образом вы поднимите настроение не только человеку, но и себе. Потому что психологически человеку самому приятно не только получать, но и говорить комплименты. Давайте попробуем! *(Волонтер предлагает каждому сказать соседу по парте комплимент, на это дается одна минута. Затем повторить эту практику в обратную сторону, теперь говорящий сам получает комплимент от своего соседа).*

3) При возникновении конфликтов, не бросайтесь с упреками и обвинениями, для начала выслушайте. Это может показаться довольно тяжелой задачей, однако так вы сможете узнать другую точку зрения в конфликте и вместе найти его решение.

4) Проявите сочувствие, не бойтесь выражать свои чувства. Здесь необходимо обозначить, что выражать свои чувства нужно, но в безопасном для себя и окружающих русле. Когда мы на кого-то обижены или злы, мы склонны сказать «ты меня не любишь!», «я не хочу с тобой разговаривать!», но ведь на самом деле мы вовсе не это чувствуем и хотим сказать, не правда ли? Лучше выразиться через фразу «я чувствую...» и затем выслушать оппонента.

5) Предложите свою помощь и поддержку. Мы все в этом нуждаемся, и придя на помощь однажды, вскоре вы можете получить в ответ гораздо больше.

Эти правила применимы не только для выстраивания отношений со сверстниками, но и со старшими, например, родителями и другими родственниками. В конце концов, семья – эта первая социальная группа, где мы учимся взаимодействовать с окружающими. И в семье важно поддерживать ценностный подход. Что это означает? И какие семейные ценности вы можете назвать? *(вопрос аудитории)*

25 слайд:

Волонтер: Все вышеназванное мне очень нравится, значит вы отлично понимаете, что такое семейные ценности, остается их еще раз проговорить:

- Любовь и взаимопонимание;
- Доверие и близость;
- Общность и принадлежность;
- Уважение и внимательность друг к другу;
- Комфорт и безопасность в семейных отношениях;
- Личностный и духовный рост каждого члена семьи.

Волонтер: Давайте же придерживаться этих ценностей ежедневно!

9. Заключительная часть. Проверка знаний

26 слайд:

Волонтер: И напоследок, давайте вспомним, о чем мы с вами говорили на уроке. (Вопросы аудитории):

- Перечислите признаки полового созревания у девушек (*У мужчин: огрубение, «ломка» голоса, оволосение по мужскому типу, формирование фигуры по мужскому*

типу, появление поллюций. У девушек: формирование молочных желез, оволосение по женскому типу, формирование фигуры по женскому типу, появление менструального цикла)

- Перечислите способы уменьшения симптомов ПМС

- Назовите правила интимной гигиены:

Подмывайся минимум 1 раз в день (во время менструаций – чаще) теплой водой чистыми руками

Используй воду или средства для интимной гигиены

Промывай только наружные половые органы, спереди назад

Имей отдельное полотенце для интимной гигиены

Меняй предметы гигиены каждые 3-6 часов

Меняй нижнее белье ежедневно

Носи белье из натуральных тканей (хлопок, лен) и стандартной формы (не стринги)

- Что относится к рискованному половому поведению

Любой половой контакт без использования презерватива

Начало половой активности в несовершеннолетнем возрасте

Наличие нескольких половых партнеров

Половой контакт с партнером высокого риска (имеющий нескольких партнеров или инфекции, передаваемые половым путем)

Половой контакт с партнером, который когда-либо употреблял наркотические вещества внутривенно

Половые контакты под воздействием психотропных веществ, алкоголя

- Какой способ контрацепции защищает и от нежелательной беременности, и от ИППП? (барьерный)
- Как необходимо выстраивать гармоничные отношения с окружающими?