

Концепция проведения Открытого урока по репродуктивному просвещению среди мальчиков 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: мужская 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 мужской репродуктивной системы. Отличия женской и мужской репродуктивной системы.	6-8 минут.
3	Изменения, происходящие у мальчиков во время полового созревания.	6-8 минут.
4	Правила интимной гигиены.	6-8 минут.
5	Рискованное половое поведение.	6-8 минут.
6	Популяризация семейных ценностей.	4-7 минут.
7	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! Настало время обсудить крайне важные вопросы – вопросы репродуктивного здоровья. Сегодня мы поговорим о взрослении с медицинской точки зрения и об ошибках, которые следует избегать.

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

2 слайд:

Волонтер: До того, как коснуться мужской анатомии, 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: Я согласен с вашими ответами, давайте проверим, все ли изменения мы назвали?

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. Происходит оволосение по женскому типу; *(Вопрос аудитории: где появляется растительность?)*
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 мужской 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 яичков, а уже яички начинают активно выделять половые гормоны, один из которых - тестостерон. Этот процесс и является пусковым механизмом для развития всей мужской половой системы. Тестостерон влияет на формирование мошонки и полового члена, оволосения по мужскому типу, скачок роста и т.д.

6 слайд:

Волонтер: Теперь поговорим про сами органы репродуктивной системы:

Яички можно назвать главным репродуктивным органом, в них вырабатываются половые гормоны, а также созревают сперматозоиды. Процесс созревания сперматозоидов постоянный, в отличие от женщин, чьи яйцеклетки закладываются еще в утробе матери, сперматозоиды созревают постоянно, и происходят из специальных стволовых клеток, однако различные факторы могут влиять на сперматогенез и повышать количество мутаций: например, высокая температура, курение и употребление алкоголя. Поэтому необходимо понимать, что будущему отцу необходимо следить за своим здоровьем так же тщательно, как и будущей маме.

Далее сперматозоиды оказываются в семявыносящих протоках, которые выводят сперматозоидов в уретру.

Также к половым органам относят простату – орган, в котором в подростковом возрасте начинают вырабатываться гормоны и специальные вещества, активизирующие сперматозоиды.

Уретра пролегает внутри полового члена (пениса), семенная жидкость соединяется в ней с выделяемыми простатой железами и извергаются из половой щели, находящейся посередине головки пениса.

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

7 слайд:

Волонтер: Перейдем к изменениям, происходящим в процессе полового созревания у мальчиков. Как вы думаете, какие изменения происходят раньше, а какие позже? При каких признаках можно сказать, что процесс полового созревания начался, а при каких можно судить, что процесс созревания закончился? *(ответ аудитории)*

8 слайд:

Волонтер: Давайте проверим ваши ответы.

Волонтер: Организм мальчика начинает перестраиваться немного позже, чем у девочек. Самые первые изменения связаны с началом активного синтеза гормонов, эти гормоны

запускают развитие вторичных половых признаков: увеличивается мошонка, кожа на ней пигментируется и становится складчатой. Появляется растительность сначала в паховой области, в зоне подмышек, на ногах, затем на груди и на лице. Также увеличиваются пенис и яички. Затем изменяется фигура – становится более угловатой, происходит резкий скачок роста. В 12–13 лет происходит «ломка голоса», появляется кадык.

На последнем этапе (в 13–14 лет) мальчики уже становятся фертильными – созревают первые сперматозоиды, способные оплодотворить яйцеклетку. В этом возрасте у мальчиков могут появиться первые поллюции – непроизвольные и неконтролируемые семяизвержения и эрекции. Поллюции — нормальный физиологический процесс.

9 слайд:

Волонтер: На что следует обратить внимание?

Волонтер: Если есть отечность, набухание половых органов, высыпание на них, если появились острые, резкие боли в области половых органов, а также при боли и жжении при мочеиспускании, или при обнаружении нехарактерных выделений (кровянистых, зеленоватых, мутных, с гнилостным или рыбным запахом) следует незамедлительно обратиться к врачу). Не нужно бояться и стыдиться обратиться за помощью, ведь ваше здоровье – не скажет вам за это «спасибо». А вот за что оно может поблагодарить вас, так это за соблюдение правил интимной гигиены!

4. Правила интимной и общей гигиены.

10 слайд:

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

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

11 слайд:

Волонтер: Перед вами перечислены правила, которых должен придерживаться каждый мужчина:

- 1) Мыться и менять белье необходимо ежедневно.
- 2) Для мытья наружных половых органов можно использовать просто воду или любые мягкие очищающие средства. Не используйте для интимной гигиены твердое туалетное или хозяйственные мыло.
- 3) При мытье головки отодвигайте крайнюю плоть, чтобы тщательно провести интимную гигиену.
- 4) Пользуйтесь отдельным полотенцем для интимной гигиены. Оно должно быть мягким, абсолютно чистым и только вашим. Не забывайте менять его каждые 2–3 дня.
- 5) Носите белье из натуральных тканей (хлопок, лен) и стандартной формы.

Волонтер: Теперь перейдем к тому, чего делать не следует!

- 1) Чрезмерно тереть половые органы мочалкой;
- 2) Использовать для интимной гигиены средства, для этого не предназначенные (вызывающие чувство стянутости и сухости кожи): мыла, шампуни;

- 3) Ходить в одном нижнем белье несколько дней;
- 4) Использовать для лица, тела, интимной гигиены и для ног одно полотенце, старайтесь пользоваться минимум тремя полотенцами: для лица, для тела и для интимной гигиены.

12 слайд:

Волонтер: Следующий пункт: правила, позволяющие вам выглядеть опрятно.

Волонтер: Практически каждый подросток сталкивается с угревой сыпью и акне, и чтобы от них избавиться, необходимо тщательно ухаживать за своим лицом: не пытаться выдавить прыщи, а проконсультироваться с дерматологом и использовать уходовые средства.

Также если отращивание волос на лице – не самоцель, необходимо регулярно бриться. На слайде описаны следующие советы, которые вы можете использовать вовремя бриться, чтобы не травмировать кожу и не вызвать раздражение кожи.

- 1) Предварительно необходимо умыться теплой водой или приложить полотенца, смоченные горячей водой, чтобы распарить кожу.
- 2) Средство для бритья наносите обильно на область щек, подбородка, шеи.
- 3) Начинайте бритье с самых мягких участков – это щеки.
- 4) А заканчивать следует там, где щетина самая жесткая, обычно это область расположения усов и на подбородке.
- 5) Проводите лезвием только ПО направлению роста волос.
- 6) Когда сбреете основную часть, сполосните лицо и после повторного нанесения пены займитесь сбриванием пропущенных волосков и труднодоступных мест.
- 7) После бритья нанесение на лицо увлажняющих средств – обязательно!
- 8) И конечно же, не забывайте своевременно менять лезвия бритвы.

13 слайд:

Волонтер: Что касается темы общего ухода за телом, тут также есть обязательные правила:

1. Не забывайте мыться ежедневно, особенно в подростковом возрасте, когда в вашем теле происходит большое количество метаболических процессов, вы чаще потеете, а значит на поверхности вашей кожи создается благоприятная среда для развития патогенных микроорганизмов.
2. По этой же причине – не забывайте следить за гигиеной ног.
3. Когда вы пользуетесь душем, вода не должна быть горячей, оптимальная температура – близкая к температуре тела или чуть прохладнее.
4. Также важно менять носки как минимум раз в день, чтобы предотвратить грибковое поражение стоп и ногтей.

5. Рискованное половое поведение.

14 слайд:

Волонтер: Теперь поговорим об опасностях, угрожающих каждому из вас.

Волонтер: Очень важно заботиться о себе и не подвергать свое здоровье рискам, в том числе и 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*)

Волонтер: 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)*

15 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)*

16 слайд:

Волонтер: В первую очередь, конечно же избегайте рискованного полового поведения. А во-вторых, пользуйтесь надежными способами контрацепции. Необходимо знать, только барьерные методы контрацепции 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.

17 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

6. Популяризация семейных ценностей.

18 слайд:

Волонтер: Пришло время поговорить по душам. Есть отличная 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 и цивилизованно решать конфликтные ситуации? Давайте познакомимся с ними поближе:

1) В основе всего лежит принцип взаимоуважения. Окружающие вас люди – целостные 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. Оpoznать ложь и притворство очень легко, если вы хотите сделать комплимент – сделайте его искренне, без приукрашивания или наоборот, вызывающего сарказма. Необходимо понимать, что уметь делать комплименты нужно не только по отношению к противоположному полу, но и к абсолютно любому человеку, вне зависимости от пола и возраста. Таким образом, вы поднимите настроение не только собеседнику, но и себе. Потому что психологически человеку самому приятно не только получать, но и говорить комплименты, и это правило касается в том числе и мужчин. 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)*

Волонтер после интерактива: Как видите, это поднимает настроение! Немного практики, и вы сами не заметите, как у вас увеличится круг общения.

3) При возникновении конфликтов, не бросайтесь с обвинениями и кулаками, для начала выслушайте. Это может показаться довольно тяжелой задачей, однако так вы сможете узнать другую точку зрения в конфликте и вместе найти его решение. Мы живем в 21 веке, когда агрессивное поведение – уже не считается признаком мужественности, куда важнее уметь договариваться, так вы показываете высокий уровень коммуникабельности и эмоционального интеллекта.

4) Проявите сочувствие, не бойтесь выражать свои чувства словами. Мы уже давно не живем в то время, когда принято отмалчиваться. Здесь необходимо обозначить, что выражать свои чувства нужно в безопасном для себя и окружающих русле. Когда мы на кого-то обижены или злы, мы склонны обвинять собеседника в его ошибках и нетерпимы к ответным репликам. Но ведь на самом деле, гораздо продуктивнее обсудить вместе проблему, договориться о ее решении. Лучше выразиться через фразу «я чувствую...», и затем выслушать оппонента. Не стоит бояться слова «чувство», это не только про «любовь», но и про гнев, обиду, злость, раздражительность, и так далее.

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)*

19 слайд:

Волонтер: Все вышеназванное мне очень нравится, значит вы отлично понимаете, какие бывают 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!

7. Заключительная часть. Проверка знаний.

20 слайд:

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

- Какие изменения наблюдаются при половом созревании у мальчиков? (*У мужчин: огрубение, «ломка» голоса, оволосение по мужскому типу, формирование фигуры по мужскому типу, появление поллюций*).
- Как часто нужно мыться и менять нижнее белье? (*не реже раза в день*)
- Что такое рискованное половое поведение и каким оно бывает?

Рискованное половое поведение – это поведение, которое характеризуется беспорядочной, неконтролируемой сменой половых партнеров и вероятными последствиями в виде нежелательной беременности или заражения одного из партнеров инфекцией, передающейся половым путем (ИППП), зачастую сопровождающееся приемом алкоголя и психоактивных веществ (ПАВ).

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.

- Каки е методы контрацепции защищают и от нежелательной беременности, и от ИППП? (барьерные)
- Как необходимо выстраивать гармоничные отношения с окружающими? (*ответ в предыдущем слайде*)

Волонтер: На этом наше занятие подошло к концу, берегите свое здоровье и взрослейте с умом!