



МАСТЕР
ПРОФИЛАКТИКИ

Сборник
методических материалов
для работы с группой

3

Репродуктивное здоровье



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



КАК РАБОТАТЬ С ДОКУМЕНТОМ

Документ содержит информацию, достаточную для самостоятельной подготовки к тренингу по теме «Репродуктивное здоровье»:

Как работать с документом.....	2
Цель	3
Задачи	3
Необходимое оборудование	3
План занятия	4
Дополнительные материалы	11
Раздаточные материалы.....	12
Внешние ресурсы и рекомендованная литература	13
Опорные видеоматериалы	14
Поддержка и консультации	15

Тренинг по теме:

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЦЕЛЬ:

Мотивирование участников на сохранение репродуктивного здоровья.

ЗАДАЧИ:

1. Повышение уровня информированности участников о строении и функционировании репродуктивных систем мужчин и женщин.
2. Анализ возможных негативных последствий безответственных половых отношений для репродуктивного здоровья.
3. Формирование у участников навыков, способствующих сохранению репродуктивного здоровья.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2 ЧАСА.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:

- Схема строения мужской и женской репродуктивных систем, по числу участников, в формате А4.
- Схема строения мужской и женской репродуктивных систем по 1 шт. большого формата (А1– А2) для иллюстрации информационного блока.
- Мультфильм: «Когда девочка взрослеет».
- Плакаты по физиологии взросления девочек и мальчиков.
- Набор упаковок разных видов контрацептивов либо изображения (фотографии) контрацептивов.
- Зеленые карточки А6 (или стикеры) с утверждениями (по 6 шт. на каждое утверждение).
- Презерватив в коробочке для демонстрации. Презервативы по количеству участников.
- Маркеры: 3 набора по 4 цвета.
- Ватман - 8 листов.
- Скотч бумажный.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ этапа	Содержание	Длит-ть
1	Введение	5 мин.
2	Анкета Пре-Пост	5 мин.
3	Упражнение на знакомство/создание атмосферы доверия «Мой любимый фильм...»	5 мин.
4	Мозговой штурм в общей группе «Для рождения здоровых и желанных детей человек должен знать/уметь...»	10 мин.
5	Информационный блок «Строение репродуктивных систем»	20 мин.
6	Перерыв на чай/кофе	10 мин.
7	Просмотр анимационного фильма «Когда девочка вырастет...»	25 мин.
8	Информационный блок «Контрацепция»	10 мин.
9	Упражнение «Выбор контрацептива»	10 мин.
10	Упражнение «Правила покупки и использования презерватива»	15 мин.
11	Анкета Пре-Пост	5 мин.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

1. ВВЕДЕНИЕ

Большинство людей считают важным создать семью и продолжить свой род, а также, чтобы в их взрослой жизни была взаимная любовь и гармоничные сексуальные отношения. Это естественная часть человеческой жизни. От чего зависит достижение этих целей? Нужны ли людям какие-то специальные знания для продолжения рода? Что должен знать и уметь человек для рождения здоровых и желанных детей? Сегодня мы попробуем разобраться в этих вопросах.

2. АНКЕТИРОВАНИЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИНГА

Используется одна и та же анкета. Еще такие анкеты называются анкета Пре-Пост. Для соблюдения анонимности не нужно просить участников подписывать анкету. Если есть необходимость отследить уровень информированности по конкретным участникам, а не только в целом по группе, то можно предложить закодировать анкеты. Например, первые две буквы имени матери, затем первые две буквы своего имени и год рождения.

Скачать анкету:

[Анкета Пре-Пост репр здоровье](#)

[Анкета Пре-Пост с ответами](#)

3. УПРАЖНЕНИЕ НА ЗНАКОМСТВО/СОЗДАНИЕ АТМОСФЕРЫ ДОВЕРИЯ «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ФИЛЬМ...»

Ведущий просит каждого из участников назвать один свой любимый фильм. Даже если участники группы хорошо знакомы друг с другом, это упражнение все равно нужно проводить. Оно настраивает на другой формат работы.

4. УПРАЖНЕНИЕ «ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ДЛЯ РОЖДЕНИЯ ЗДОРОВЫХ И ЖЕЛАННЫХ ДЕТЕЙ?»

Цель: актуализировать тему, повторить имена.

Инструкция

Участники по очереди называют своё имя и продолжают фразу: «Для рождения здоровых и желанных детей человек должен знать/уметь ...» Ведущий просит участников не повторяться.

Если участники не упомянули важность знания строения и функций репродуктивных систем, это должен сделать ведущий, переходя к следующему этапу.

5. ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК «СТРОЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНЫХ СИСТЕМ»

Цель: повышение уровня информированности участников о строении женской и мужской репродуктивных систем.

Инструкция

Каждый участник получает схему женской и схему мужской репродуктивной системы, на которых нужно надписать названия органов напротив стрелок. Желательно, чтобы каждый участник работал самостоятельно. Нужно заранее сказать участникам, что схемы останутся у них и никто не будет проверять, насколько правильно они ответили, поэтому важно выполнить упражнение самостоятельно, чтобы позже проанализировать собственные ошибки.

Затем ведущий, используя крупноформатные схемы строения репродуктивных систем и процесса взросления юношей и девушек, дает информацию о строении мужской и женской репродуктивных систем, физиологии и гигиене полового созревания. Участники свои работы не сдают, каждый проверяет сам себя.

Комментарии:

Вам для более успешного проведения этого упражнения желательно иметь наглядные материалы – схемы, муляж. Нужно заранее продумать мотивы необходимости рассмотрения и мужской, и женской репродуктивной систем – например, ответственное отношение не только к своему здоровью, но и к здоровью партнера, к здоровью своих детей, которые уже есть и которые будут.

С целью экономии времени и избегания повторов лучше мужскую репродуктивную систему обсуждать подробно, а женскую репродуктивную систему обсуждать в ходе просмотра фильма «Когда девочка вырастет». Это можно сделать в формате комментариев в паузах между разделами фильма.

6. ПЕРЕРЫВ НА ЧАЙ / КОФЕ

7. ПРОСМОТР МУЛЬТИПЛИКАЦИОННОГО ФИЛЬМА «КОГДА ДЕВОЧКА ВЗРОСЛЕЕТ...»

Цель: закрепить полученные во время информационного блока знания и актуализировать тему «Контрацепция».

Как метод используется просмотр мультипликационного фильма: «Когда девочка взрослеет...». Фильм создан при поддержке Московского представительства «Гедеон Рихтер» А.О. (научный консультант д.м.н., профессор Радзинский В.Е.). Очень важно, чтобы Вы посмотрели фильм заранее и смогли понять, что бы Вы хотели обсудить, на что обратить внимание участников.

Инструкция

Мультфильм разбит на несколько частей. После просмотра каждой части участники обсуждают увиденное, ведущий отвечает на вопросы.

Комментарий:

Позитивный и доступный, наглядный и легкий стиль подачи информации помогает ее усвоению. Данный мультфильм хорошо поддерживает мотивацию на изучение женской репродуктивной системы и средств контрацепции. Взрослым группам просмотр фильма позволяет не только выяснить для себя логику построения разговора на эту тему со своим ребенком, но и узнать много нового, возможно, неведомого ранее. Если есть подобный фильм про мальчиков, то его тоже нужно использовать.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК «КОНТРАЦЕПЦИЯ»

Цель: повышение уровня информированности участников по теме «Контрацепция».

Инструкция

После просмотра фильма «Когда девочка взрослеет...» ведущий предлагает участникам обсудить виды контрацептивов. Участники в формате общего мозгового штурма проговаривают все известные методы контрацепции.

Затем ведущий подробно рассказывает о видах контрацепции, структурируя информацию по механизму действия и фиксируя ее на ватмане: что такое контрацепция, какие виды бывают, на какие параметры (эффективность, стоимость, доступность, простота применения) опираются люди при выборе того или иного вида контрацепции.

Желательно в ходе беседы развеять мифы о контрацепции. (Например, что презерватив резко снижает чувствительность; эффективность и безопасность прерванного полового акта и т.д.). Обсудите, в том числе, и самые «странные» методы, если их называют (такие как использование таблеток аспирина; или попрыгать после полового акта, тогда сперматозоиды запутаются и оплодотворение не произойдет...). Вы-то ведь знаете, что это неэффективный способ контрацепции, правда? Информацию о методах контрацепции см. в папке «Дополнительные материалы к теме «Репродуктивное здоровье» в разделе «Описание методологии».

Обратите внимание участников, на недопустимость периодического использования средств экстренной гормональной контрацепции, особенно для подростков.

Вывод: способов контрацепции достаточно много и у каждого метода есть свои преимущества и недостатки. И важно помнить, что при выборе некоторых видов контрацепции важно проконсультироваться с врачом, а не с подружкой или другом.

Комментарий:

Желательно в этом упражнении проводить демонстрацию разных видов контрацептивов.

9. УПРАЖНЕНИЕ «ВЫБОР КОНТРАЦЕПТИВА»

Цель: структурирование знаний, полученных в ходе предыдущего упражнения, осознание принципов подбора метода контрацепции.

Инструкция

На большом листе ватмана или альбома для флипчарта чертим таблицу. Слева в строках сверху вниз, прописываются различные средства защиты от ИППП, ВИЧ и нежелательной беременности: презерватив, противозачаточные гормональные таблетки, внутриматочная спираль, спермициды, симпто-термальный (календарный) метод, противозачаточные таблетки «после того» («пожарная, срочная» контрацепция), воздержание.

Верхняя строка делится на следующие столбцы: защищает от ВИЧ, защищает от ИППП, не требует консультации с врачом, надежное средство от беременности, подходит подросткам, при регулярном использовании не дает побочных эффектов, использование не связано с половым актом,

Участники делятся на 7 групп и получают листочек с напечатанным средством защиты. Каждая группа по очереди подходит к таблице и отмечает галочкой, подходящие характеристики контрацептива, который им достался, в соответствующей строке. То есть делают или не делают пометку в каждой колонке. В итоге образуется таблица, в которой напротив каждого способа стоят отметки. Очевидным образом, наибольшее количество отметок стоит напротив использования презерватива и воздержания/отказа от секса.

Ведущий резюмирует: итак, мы видим, что образовалось 2 лидирующих метода, назовите их. Да, это презервативы и отказ от секса/воздержание. Но лишь один из них является бесплатным.

В процессе работы необходимо обратить внимание участников на то, что все средства контрацепции, кроме презерватива, требуют обязательной консультации врача до начала применения (фармацевт в аптеке, подруги и друзья не могут заменить консультации врача гинеколога).

Обратите внимание участников на недопустимость периодического использования средств экстренной гормональной контрацепции, особенно для подростков.

Вывод: самые подходящие способы контрацепции для молодых людей – презерватив или отказ от секса.

10. УПРАЖНЕНИЕ «ПРАВИЛА ПОКУПКИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЕЗЕРВАТИВА»

Инструкция

Это упражнение проводится таким образом, чтобы каждый вопрос провоцировал обсуждение. Поощряйте участников задавать и отвечать на вопросы. И помните, что Вы здесь для того, чтобы подсказывать и направлять, а не руководить! Помогает юмор! Не утомляйте людей, но ведите встречу так, чтобы приобретались знания.

Комментарии:

Это упражнение - обязательная, на наш взгляд, составляющая занятия направлена на приобретение практического навыка в использовании единственного контрацептива, защищающего от ВИЧ. Обязательно теоретические моменты необходимо сопровождать наглядной демонстрацией использования презерватива (открывание упаковки, правильное его раскатывание и снятие). Процесс демонстрации можно предложить осуществить кому-нибудь из участников. В качестве «муляжа» полового члена могут быть использованы пальцы ведущего. Необходимо иметь по презервативу на каждого участника для отработки навыка.

Перед началом занятия хорошо бы убедиться в наличии собственных знаний и умений по использованию презерватива.

Что такое презервативы и для чего они нужны?

«Презерватив надевают на пенис. Презерватив предотвращает попадание спермы в организм женщины и возникновение беременности. И, если у кого-то из партнеров есть инфекция, передающаяся половым путем, то заражение второго партнера не произойдет. Презервативы сделаны из латекса и очень прочны. Целостность презервативов проверяют на фабрике специальными методами». (Покажите презерватив.)

Как можно проверить, что с упаковкой презерватива все нормально?

«Если есть возможность, выбирайте презервативы со смазкой, запечатанные в упаковку, которая не допускает проникновение света. Обращайте внимание на срок годности. Если вы покупаете презерватив, который не запечатан в коробочку, то проверьте целостность упаковки презерватива - если она целая, то внутри упаковки перекачивается пузырек воздуха».

Где покупать презервативы?

«Лучше покупать презервативы в аптеках или больших супермаркетах, т.к. там соблюдаются условия хранения презервативов. Лучше покупать презервативы, произведенные в Америке или Европе, т.к. они более качественные».

Как открывать упаковку?

«Осторожно, чтобы не повредить презерватив. Ни в коем случае нельзя открывать презерватив при помощи ножниц и других острых предметов (в том числе, ногтей и зубов). Покажите, что на упаковке презерватива есть специальные насечки для того, чтобы открыть упаковку. Отметьте, что перед тем, как открывать презерватив, его необходимо отодвинуть от края».

Что может испортить презерватив?

«Смазка на основе масла, например, вазелин, разрушает презерватив. Используйте смазку только на водной основе (специальные лубриканты, либо солкосерил-желе, троксевазин-желе, которые продаются в аптеке). Смазка может понадобиться, если презерватив произведен без смазки».

Где лучше всего хранить презервативы?

«При себе. Например, в нагрудном кармане, бумажнике, сумочке. Тепло, свет, трение, острые предметы могут разрушить презерватив».

Возьмите другой презерватив, если:

- упаковка презерватива нарушена;
- закончился срок годности (с течением времени презерватив теряет эластичность, а, соответственно, больше вероятность появления маленьких трещинок, через которые может проникнуть что-нибудь нежелательное. Кроме того, большинство презервативов сейчас продаются в смазке, которая тоже с течением времени может портиться.);
- презерватив имеет неравномерную окраску или цвет его изменился;
- презерватив стал ломким, сухим или клейким на ощупь.

Сколько раз можно использовать презерватив?

«Только один раз. Каждый раз, когда вы занимаетесь сексом, вы должны использовать новый, неиспользованный презерватив».

Когда следует надевать презерватив?

«Только тогда, когда пенис эрегирован».

Как надевать презерватив?

«Сначала зажмите верхушку/конец презерватива. Таким образом, для сбора спермы останется небольшое пространство, что предотвратит разрыв презерватива (лучше покупать презервативы, имеющие спермоприемник). Потом раскатайте презерватив вниз на всю длину пениса – до его основания».

Как снимать презерватив?

«Презерватив снимают сразу после семяизвержения подальше от половых путей партнера, придерживая у основания презерватива».

Как избавиться от презерватива?

«Заверните презерватив в бумагу (газету) для того, чтобы потом выбросить в мусорную корзину. Презервативы нужно выбросить туда, где их не смогут найти дети и животные. Не рекомендуется выбрасывать использованные презервативы в форточку или в унитаз».

От чего еще защищает презерватив, кроме ВИЧ?

«Презервативы защищают от всех ИППП. Они также предохраняют от нежелательной беременности».

Есть еще вопросы?

Если Вы не знаете ответа на некоторые вопросы, скажите, что Вы не знаете, но можете узнать, если нужно. Гораздо лучше сказать правду, чем давать ложную информацию!

Комментарий:

Напомните, пожалуйста, подросткам, что взрослость и крутизна определяется не количеством используемых презервативов в единицу времени, а ответственностью, любовью и взаимным доверием.

11. АНКЕТА ПРЕ-ПОСТ

Используется та же анкета, что в начале занятия.

Скачать анкету:

[Анкета Пре-Пост репр здоровье](#)

[Анкета Пре -Пост с ответами](#)

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Скачать файл [3_1_Мастер Профилактики_Тренинг по теме _Репродуктивное здоровье_допматериалы.pdf](#)

РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Скачайте файл, распечатайте и раздайте участникам раздаточный материал

Скачать файлы:

[сведения о репродуктивной системе женщин](#)

[сведения о репродуктивной системе мужчин](#)

ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ И РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

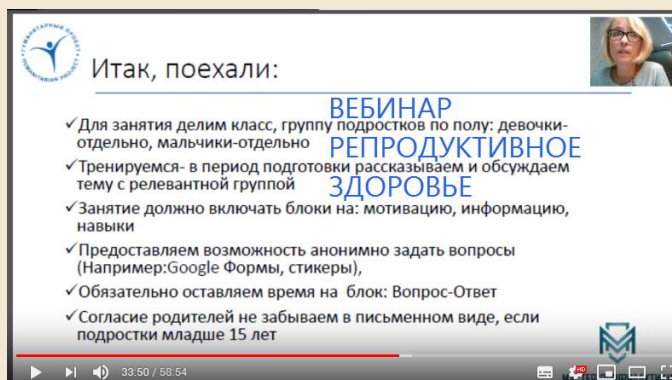
По ссылкам вы можете скачать дополнительную литературу по данной теме:

1. Ссылки на полезные сайты
2. Презентация – Поддержка, ориентированная на семью.pdf
3. Презентация – Возрастные особенности.pdf
4. Ориентационная программа ВОЗ участник.pdf
5. Ориентационная программа ВОЗ тренер.pdf
6. Консультирование подростков.pdf
7. 2015- Социальная психологическая работа с подростками – пособие для психологов.pdf
8. 2011- Предотвращение ранней беременности подростков в развивающихся странах- ВОЗ(eng).pdf
9. 2011-Консультирование подростков о репродуктивном здоровье-пособие для врачей.PDF
10. 2012 – Социальные показатели здоровья подростков – для специалистов.pdf
11. 2014 – Эндокринная гинекология пубертата – пособие для врачей.pdf
12. 2014- Здоровье подростков мира- статья ВОЗ.pdf
13. 2014- Предупреждение ранней беременности- статья ВОЗ.pdf
14. 2014- Рисковое поведение детей и подростков- для специалистов.pdf
15. 2011 – Репродуктивное здоровье молодежи – пособие для консультантов.pdf
16. 2009- Продвижение здорового образа жизни среди молодежи – руководство для специалистов.pdf
17. 2009- Проблемы здоровья и развития подростков – ВОЗ.pdf
18. 2008- Трудный подросток – для подготовки специалистов.doc
19. 2005- Пособие по проведению тренингов – для начинающих тренеров.pdf
20. 2001- Обучение консультированию подростков по вопросам сексуальности- пособие для тренеров.pdf

ОПОРНЫЕ ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ

Внимание! Некоторые из представленных видеоматериалов могут содержать ограничения по возрасту. Для просмотра этих видео следует авторизоваться (войти в аккаунт google), в этом случае ограничения будут сняты.

1. Вебинар «Репродуктивное здоровье»



2. Когда девочка вырастет (4 части вместе).mp4



ПОДДЕРЖКА И КОНСУЛЬТАЦИИ

Если у вас возникли вопросы или пожелания, обращайтесь к специалистам НОО «Гуманитарный проект».

[\(383\) 209-02-18](tel:(383)209-02-18)

human.org.ru