

ЗАНЯТИЕ 4. СОХРАНЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Цель: предоставление участникам достоверной информации по вопросам сохранения репродуктивного здоровья.

Необходимые материалы: карточки с числами для игры «Числа», маркеры, скотч, бумага формата А1 - один лист, листы формата А4 со словами для упражнения «Прочти затылком», стикеры с символами для игры «Метка», бумага формата А4 зеленого, красного и желтого цветов по количеству малых групп в упражнении «Светофор», секундомер, листы бумаги формата А6, две коробки для вопросов для упражнения «С глазу на глаз».

Ход занятия

Вступительная часть

ИГРА «ЧИСЛА»

Цель: знакомство и/или приветствие участников, создание благоприятной атмосферы.

Ход работы. Ведущий раздает каждому участнику по карточке, на которой написано три произвольных числа. Задача каждого участника - найти в группе людей, для которых эти числа что-то значат. Их имена необходимо записать рядом с числами. Спустя некоторое время все возвращаются на свои места и презентуют результаты игры.

Основная часть

УПРАЖНЕНИЕ «КРУГИ»

Цель: актуализация темы репродуктивного здоровья.

Ход работы. Ведущий раздает каждому участнику по листу формата А4 и просит нарисовать на нем шесть концентрических кругов, назвав их «Я сам», «Партнер», «Семья», «Друзья», «Знакомые», «Окружение». Ведущий зачитывает вслух вопросы, касающиеся репродуктивного здоровья, и предлагает участникам отметить на кругах те группы людей, с которыми он был бы готов обсудить каждый вопрос; если же участник не готов ни с кем обсуждать данные вопросы, то он должен выбрать круг «Я сам»:

- отношение к ранней беременности;
- потребность в консультации по вопросам репродуктивного здоровья;
- предпочтительные методы контрацепции;
- первый сексуальный опыт.

Ведущий предлагает участникам проанализировать упражнение, опираясь на следующие вопросы:

- *Комфортно ли было вам участвовать в упражнении?*

- *Какие круги вы отметили в отношении первого вопроса? Второго? Третьего? Четвертого?*

- *Все ли вопросы вы готовы обсуждать с партнером? Семей? Друзьями? Почему?*

- *Важно ли уметь говорить на темы, касающиеся репродуктивного здоровья и сексуального поведения?*

- *Какая лексика, на ваш взгляд, является уместной для обсуждения тем, касающихся репродуктивного здоровья?*

Ведущий резюмирует обсуждение:

Многие люди испытывают смущение и дискомфорт при обсуждении тем, касающихся репродуктивного здоровья и сексуального поведения. Тем не менее, когда мы имеем дело с вопросами, касающимися сохранения собственного здоровья, мы должны учиться говорить об этом, отставив свой страх перед обсуждением «запретных» тем. Мы должны уметь корректно использовать слова, касающиеся сексуальности, в общении с партнером, с близкими, с медицинскими специалистами.

ИГРА «МЕТКА»

Цель: разделение участников на малые группы.

Ход работы. Участники встают в круг и закрывают глаза. Ведущий крепит стикеры с заранее нарисованными символами на спину каждому участнику. По команде ведущего все открывают глаза. Без слов и звуков участники должны распределиться по группам в соответствии с символами.

УПРАЖНЕНИЕ «СВЕТОФОР»

Цель: предоставление участникам достоверной информации по вопросам репродуктивного здоровья.

Ход работы. Ведущий раздает каждой из образовавшихся малых групп по три листа бумаги формата А4 зеленого, красного и желтого цветов. Ведущий зачитывает утверждение и засекает 30 секунд на обсуждение внутри малых групп, после чего группа поднимает лист цветной бумаги в соответствии с его значением в отношении утверждения: зеленый - «утверждение верно», красный - «утверждение неверно», желтый - «утверждение частично верно». Ведущий предлагает участникам аргументировать свой выбор, после чего резюмирует ответы и дает достоверную информацию по обсуждаемому вопросу.

Утверждения для упражнения:

- **Презерватив - это на 100% эффективный способ защиты от инфекций, передаваемых половым путем.**

Презерватив - это наиболее эффективный способ защиты при сексуальных контактах. При правильном использовании он эффективен на 98%. Однако только полное воздержание от половых контактов является на 100% эффективным способом защиты от инфекций, передаваемых половым путем.

- **Половое воздержание у мужчин в молодом возрасте может привести к сексуальным расстройствам.**

Медицинские специалисты утверждают, что половое воздержание в молодом возрасте безвредно, так как поллюциями поддерживается определенный психофизический комфорт организма молодого человека.

- **Женщины более подвержены риску заражения инфекциями, передаваемыми половым путем, чем мужчины.**

Женщины более уязвимы по отношению к инфекциям, передаваемым половым путем, поскольку слизистая женских гениталий больше по площади и более чувствительна, чем у мужчин.

- **Чем позже девушка начинает половую жизнь, тем болезненнее для нее первый половой контакт.**

Болезненность первого полового контакта не зависит от возраста. У 15-18% девушек первый половой контакт проходит безболезненно из-за анатомических особенностей.

- **Половые контакты во время менструации опасны для репродуктивного здоровья.**

С первой порцией менструальной крови вымывается слизь канала шейки матки, играющая защитную роль для вышерасположенных половых путей женщины, в связи с чем резко возрастает опасность воспалительных процессов. Опасны такие половые контакты и для мужчины, поскольку чреваты воспалением мочеиспускательного канала, называемого менструальным уретритом.

- **Использование двух презервативов одновременно обеспечивает большую защиту от инфекций, передаваемых половым путем.**

Презервативы предназначены для использования по одному: трение между двумя презервативами может привести к их разрыву.

- **Женщины, принимающие противозачаточные таблетки, защищены и от беременности, и от инфекций, передаваемых половым путем.**

Обмен биологическими жидкостями обуславливает риск заражения инфекциями, передаваемыми половым путем. Таблетки не представляют собой барьер против попадания этих жидкостей в организм. При регулярном

приеме таблетки представляют собой эффективный метод защиты только от незапланированной беременности.

- **Перенесенная инфекция, передаваемая половым путем, может стать причиной бесплодия и снижения потенции.**

Воспалительные процессы в маточных трубах приводят к их непроходимости, в результате чего яйцеклетка не может попасть в полость матки, что необходимо для процесса оплодотворения. При воспалении слизистой оболочки матки уже оплодотворенная яйцеклетка не может внедриться в нее, и дальнейшее развитие беременности становится невозможным. Воспалительные процессы часто приводят к выкидышам, к внематочной беременности. У мужчин также может наступить бесплодие после перенесенных инфекций, передаваемых половым путем, обусловленное непроходимостью семявыводящих путей. Если инфекция осложнилась воспалением предстательной железы (простатитом), его длительное, хроническое течение постепенно приводит к снижению потенции.

- **При оральном сексе заразиться инфекцией, передаваемой половым путем, невозможно.**

При оральном сексе можно заразиться практически любой инфекцией, передаваемой половым путем. Поэтому при оральном сексе также необходимо использовать презервативы.

- **Лечиться от инфекции, передаваемой половым путем, необходимо вместе с партнером, даже если его ничего не беспокоит.**

Заболевание может протекать в стертой, скрытой форме, при этом человека ничего не беспокоит, и он чувствует себя здоровым. Более того, в таких случаях даже лабораторное обследование может не выявить возбудителя. Тем не менее, такие люди являются источниками инфекции для своих половых партнеров, и если они не лечились вместе с ними, то могут вызвать повторное инфицирование.

УПРАЖНЕНИЕ «С ГЛАЗУ НА ГЛАЗ»

Цели выяснение проблем молодых людей в области репродуктивного здоровья и определение способов их решения.

Ход работы. Ведущий предлагает участникам подумать о вопросах, которые их волнуют, но которые они стесняются задать в повседневной жизни сверстникам противоположного пола.

Ведущий раздает участникам одинаковые листы бумаги формата А6 и предлагает записать вопросы, затем поместив их в коробки для парней и для девушек соответственно. Ведущий поочередно достает из коробок анонимные листы бумаги, зачитывает содержание группе и предлагает парням и девушкам

соответственно дать свои ответы.

Заключительная часть

УПРАЖНЕНИЕ «СТАТУЯ»

Цель: подведение итогов занятия и рефлексия.

Ход работы. Ведущий предлагает участникам стать в круг. Каждый участник по кругу при помощи своего тела образует статую, характеризуя свои ощущения, и при желании комментирует свою позу.