

**НАША
ИНИ-
ЦИА-
ТИВА!**

**ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
И ПЛАНИРОВАНИЕ
СЕМЬИ**



Автономная некоммерческая организация правового сопровождения граждан и их семей "Наша инициатива"

УЧЕБНЫЙ ЭЛЕМЕНТ: ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ

НАША
ИНИ-
ЦИА-
ТИВА!

 ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Йошкар-Ола 2020

Изучив данный элемент, ты сможешь:

- Осознанно формировать ценностное отношение к своему здоровью;
- Узнать, как сохранить здоровье себя и будущих детей;
- Получить информацию о формах безопасного сексуального поведения.

Оборудование:

- Контрацептивы;
- Плакаты, буклеты.

Сопутствующие учебные элементы:

- «Твое здоровье и ОБЖ»;
- «Твое здоровье и ИППП»;
- «Твое здоровье и ВИЧ/СПИД»;
- «Твое здоровье и алкоголь»;
- «Твое здоровье и питание»;
- «Твое здоровье и личная гигиена»;
- «Твое здоровье и курение»;
- «Твое здоровье и наркотики».



Здоровье

Состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических нарушений (Устав ВОЗ).

Для его укрепления важно правильное поведение, в том числе и сексуальное, т. к. риск может привести к:

- Нежелательной беременности;
- ВИЧ;
- ИППП;
- Бесплодию;
- Распаду семьи;
- Аборту;
- Воспалительным процессам, заболеваниям матки и кишечника.



Планирование семьи

1. Быть готовым к рождению ребенка (психологически и физически).
2. Обдумать, сколько детей должно быть в твоей семье, и когда.
3. Решить вопрос о правильном использовании контрацепции.



Девушки и юноши должны знать, что наступление беременности возможно:

- До прихода первой менструации;
- Во время менструаций;
- После родов во время кормления грудью;
- При первом половом контакте;
- Сразу после аборта, до менструации;
- При прерывании полового акта.



Беременность

Физиологически предусмотренное состояние женщины.

Прерывание беременности - серьезное испытание для ее организма. Название процедуры - аборт. Она заключается в извлечении плода из полости матки.

Виды:

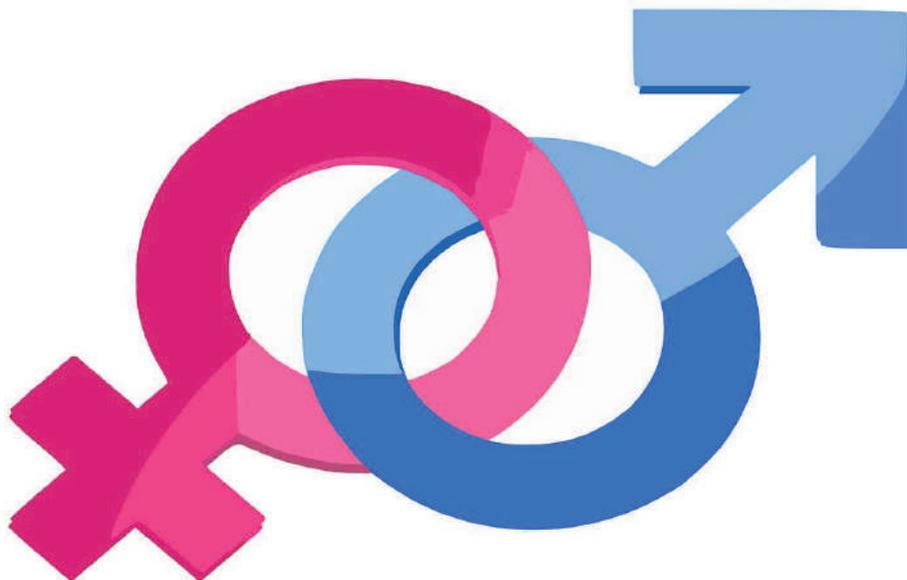
- Медицинский - в период между 8-12 неделями в мед. учреждении;
- Мини-аборт - при сроках 4-6 недель;
- Криминальный аборт - искусственное прерывание беременности внебольничных условиях.

Осложнения:

- Инфекция;
- Внутренние повреждения;
- Кровотечение.



Нежелательная беременность – одно из последствий рискованного сексуального поведения.



Фазы сексуальных отношений:

1. Платоническая - взгляды, намеки, беседы, в том числе общение по телефону и через интернет.
2. Эротическая - объятия, поцелуи, петтинг (получение сексуального удовлетворения, без соития), мастурбация.
3. Коитальная - как с применением контрацептивов, так и без. Коитус - переводится как соитие.



Как ты считаешь, какие из перечисленных видов сексуального общения можно отнести к безопасному сексу?

Будьте осторожны в выборе сексуального партнера! Откажитесь от рискованного сексуального поведения!

Виды и средства контрацепции:

Механическая контрацепция:

1. Мужской и женский презервативы (кондом): Предохраняет от ИППП и ВИЧ; Предупреждает нежелательную беременность.
2. Диафрагма и колпачок: Имеют низкую эффективность в защите от беременности; Сложны в применении.



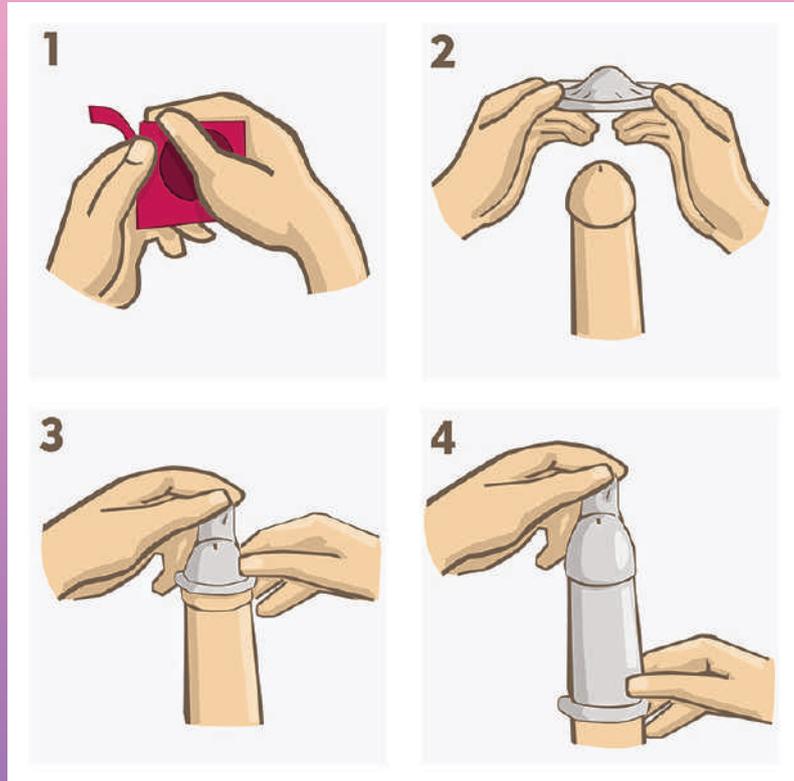
Как надеть презерватив:

1. Покупать только в аптеках;
2. Проверить срок годности;
3. Проверить целостность;
4. Надевать на половой член в состоянии эрекции;
5. Аккуратно снять сразу после семяизвержения.

Гормональная контрацепция:

- Таблетки и инъекции;
- Эффективность 97%;
- Простота и удобство;
- Подавляют овуляцию;

Принимать гормональные контрацептивы только по рекомендации врача!



Виды и средства контрацепции

Внутриматочные:

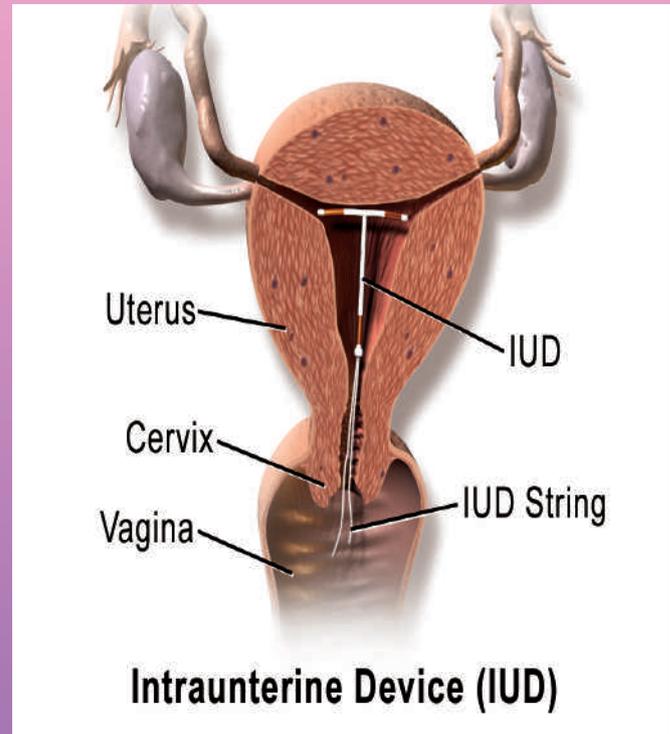
- Вводится в полость матки на длительный срок;
- Действует сразу;
- Удаление возможно в любое время врачом;
- Эффективность - 98%;
- Рекомендуется уже рожавшим;

Противопоказания:

- Внематочная беременность;
- Аномалии матки;
- Заболевания органов малого таза;
- Анемия.

Естественные методы:

- Эффективность - 50%;
- Определяется период, когда беременность наиболее вероятна;
- В опасные периоды необходимо воздержание или контрацептивы.



Контрольные вопросы

1. Половым путем передается:
 - A. Рак печени;
 - B. Пневмония;
 - C. ВИЧ-инфекция.
2. Презерватив предохраняет:
 - A. От ИПП;
 - B. От ожогов;
 - C. От нежелательной беременности;
 - D. От гриппа.
3. Для укрепления семейных отношений нужно:
 - A. Вступать в половые акты только со своим партнером;
 - B. Воздержаться от сексуальных отношений со своим партнером;
 - C. Постоянно менять сексуального партнера.
4. Механические средства контрацепции:
 - A. Только мужские;
 - B. Детские;
 - C. Мужские и женские;
 - D. Только женские.
5. Для рождения здорового ребенка необходимо:
 - A. Планировать рождение детей;
 - B. Привлекательно выглядеть;
 - C. Пройти обследование на ИППП обоим партнерам.
6. Предупредить ИППП можно:
 - A. Имея сильные чувства;
 - B. Имея платоническую любовь к партнеру;
 - C. Используя контрацептивы.
7. Условие благополучия семьи:
 - A. Забота только о партнере;
 - B. Забота друг о друге;
 - C. Забота только о себе.

8. Безопасный секс:
 - A. Секс с презервативом;
 - B. Секс с противозачаточными таблетками;
 - C. Секс с внутриматочной спиралью.
9. Формы безопасного секса:
 - A. Поцелуи и объятия;
 - B. Секс в алкогольном, наркотическом состоянии.
10. Последствия рискованного сексуального поведения:
 - A. ОРЗ;
 - B. Бесплодие;
 - C. Аборт;
 - D. Инфекции, передающиеся половым путем.
11. При обнаружении признаков ИППП необходимо:
 - A. Заняться самолечением;
 - B. Обратиться к врачу;
 - C. Сменить сексуального партнера;
 - D. Обратиться к друзьям.
12. Аборт это:
 - A. Прерывание беременности;
 - B. Венерическое заболевание;
 - C. Бесплодие.
13. ИПП П это:
 - A. Информация по планированию потомства;
 - B. Исследование первичных половых признаков;
 - C. Инфекции, передающиеся половым путем.

ТЕЛЕФОН 8 (917) 707-92-15

EMAIL 3.16@MAIL.RU

САЙТ [HTTP://INITIATIVE12.RU/O-NAS/](http://INITIATIVE12.RU/O-NAS/)

ГРУППА В «ВКОНТАКТЕ»

[HTTPS://VK.COM/NASHA_INICIATIVA](https://vk.com/nasha_iniciativa)