



Благодійний Фонд
«ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї»



ВИКОРИСТАННЯ АНІМАЦІЙНИХ ВІДЕО В ПРОВЕДЕННІ ПРОСВІТНИЦЬКИХ ЗАНЯТЬ З УЧНІВСЬКОЮ МОЛОДДЮ



навчально-методичний посібник

КИЇВ, 2021

Використання анімаційних відео в проведенні просвітницьких занять з учнівською молоддю. Навчально-методичний посібник. БФ «Здоров'я жінки і планування сім'ї». Київ, 2021.

Автори: **Тетяна Слободян, Орина Курилко**

Дизайн і верстка: **Катерина Кириченко**

Літературна редакція: **Сніжана Баля**

Рецензенти:

Поліщук А.Й., методистка науково-методичного центру професійного розвитку педагогічних працівників з охорони праці, безпеки життєдіяльності, виховної роботи Хмельницького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Байдик В.В., завідувач кафедри управління освітою Луганського ОІППО, ст.науковий співробітник УНМЦ, кандидат психологічних наук

Схвалено для використання в освітньому процесі Експертною комісією з психології та педагогіки Міністерства освіти і науки України. Лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» №22.1/12-Г-593 від 13.10.2021р. (протокол № 3 від 29.09.2021р.)

Посібник допоможе фахівцям у підготовці до тематичних просвітницьких занять, під час яких будуть демонструватися та обговорюватися анімаційні відеоролики, що додаються до цього посібника.

Публікація стане в нагоді вчителям-предметникам, практичним психологам, соціальним педагогам закладів освіти, педагогам-організаторам, класним керівникам. Посібник та відео можна використовувати в рамках уроків з основ здоров'я, інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», біології, громадянської освіти, під час факультативних занять, гурткової та позакласної роботи, годин психолога. Тематика відео та вправ у посібнику дає нагоду ініціювати обговорення питань здорового способу життя, асертивної поведінки, статевого дозрівання, репродуктивного здоров'я, основ відповідального батьківства, профілактики насильства в молодіжному середовищі.

Посібник також можуть використовувати фахівці громадського сектору у своїй просвітницькій діяльності з підлітками та молоддю, а також спеціалісти/-ки мережі Клінік, дружніх до молоді, центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, молодіжних центрів, інших зацікавлених організацій.

Посібник призначений для роботи з підлітками та молоддю вікової групи 12–16 років (учнівство 7–10 класів закладів загальної середньої освіти).

Публікація розроблена в рамках діяльності Благодійного фонду «Здоров'я жінки і планування сім'ї» за підтримки Інституту ЮНЕСКО з інформаційних технологій в освіті (ІІТО ЮНЕСКО).

Використані назви та подання матеріалів у цій публікації не є висловленням із боку ЮНЕСКО будь-якої думки стосовно правового статусу будь-якої країни, території, міста, району чи відповідних органів управління, так само як і ліній розмежування чи кордонів.

Відповідальність за погляди та думки, висловлені в цій публікації, несуть укладачі. Їхня думка може не збігатися з офіційною позицією ЮНЕСКО й не покладає на організацію жодних обов'язків.

Анімаційні відео, що згадуються в публікації, перекладені та адаптовані Благодійним фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» в співпраці з креативною агенцією @nudge.ua за підтримки ІІТО ЮНЕСКО. Відомості та думки в роликах є авторськими та не обов'язково відображають погляди БФ «Здоров'я жінки і планування сім'ї» та ІІТО ЮНЕСКО.

© БФ «Здоров'я жінки і планування сім'ї»
info@rhr.org.ua
womanhealth.org.ua



Ця публікація ліцензована на умовах Ліцензії Creative Commons Із Зазначенням Авторства – Некомерційна – Без Похідних 3.0. Щоб ознайомитися з копією цієї ліцензії, відвідайте <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.uk>

ЗМІСТ

Вступ	4
Пояснювальна записка	7
Плани інтерактивних занять із використанням анімаційних відео	11
ТЕМА 1. Підлітковий вік: фізіологічні зміни та емоційні прояви	12
Зміни у тілі та роботі мозку	12
Статеве дозрівання дівчат	16
Статеве дозрівання хлопців	20
ТЕМА 2. Емоції та спілкування	24
Керування негативними емоціями	24
ТЕМА 3. Відповідальна поведінка	28
Вплив колективу на прийняття рішень	28
Профілактика соціально небезпечних хвороб	32
ТЕМА 4. Культура взаємин	36
Стать та гендерні ролі	36
Побудова взаємин	40
Усвідомлене ставлення до сексуальності та стосунків	42
ТЕМА 5. Репродуктивне здоров'я, профілактика ІПСШ та ВІЛ	46
Безпечна статеві поведінка: методи контрацепції	46
Профілактика інфікування ВІЛ	50
ТЕМА 6. Безпека в Інтернеті	54
Правила безпечної поведінки у мережі	54
Корисні ресурси	58
Використані джерела	59
Література	60

ВСТУП

Закон України «Про освіту» визначає освіту основою інтелектуального, духовного, фізичного та культурного розвитку особистості та її успішної соціалізації, підкреслюючи тим самим потребу суспільства в якісній системі освіти, орієнтованій на збереження і зміцнення здоров'я. Це стосується і збереження сексуального та репродуктивного здоров'я / СРЗ.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, СРЗ включає аспекти фізичного, емоційного, психологічного та соціального благополуччя в тому, що стосується сексуальності; це не тільки відсутність хвороб, дисфункцій чи фізичних дефектів. Здорові звички та розуміння того, як зберегти здоров'я, закладаються в ранньому дитинстві. А найкращий період для виховання здорових звичок і здорового способу життя в сфері СРЗ – це підлітковий вік, оскільки саме в цей період мають місце фізичні та емоційні зміни, набуття нових соціальних ролей, і більшість підлітків починає замислюватися про свою сексуальність і будувати особисті відносини¹.

Згідно з дослідженням, проведеним у 2018 році в рамках Міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді України»², знання про статеві стосунки учнівська молодь отримує здебільшого з Інтернету (58,4 %), рідше – від однолітків (41,0 % опитаних). Відповідно до міжнародних рекомендацій основними надавачами інформації у сфері сексуального та репродуктивного здоров'я та відповідних прав мають бути батьки та шкільні вчителі. В Україні лише для третини підлітків батьки та вчительство є джерелом такої інформації (32,5 % та 28,9 % відповідно).

Різні джерела, включаючи ЗМІ, популярних серед молоді блогерів, музикантів тощо, транслюють різноманітну інформацію стосовно здоров'я, сексуальності та взаємин. Тож значна частина молоді вступає у доросле життя, володіючи суперечливою, негативною

-
- 1 International Technical Guidance on Sexuality Education. An evidence-informed approach. Revised edition. UNESCO, 2018.
 - 2 Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в межах Міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді»? моногр. / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар та ін.: наук. ред. О. М. Балакірева: ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». К.: Поліграфічний центр «Фоліант», 2019.

і не завжди достовірною інформацією. Дорослі, включно з батьками та освітянами, не хочуть, а часто й не готові обговорювати ці питання з дітьми.

Програма комплексної сексуальної освіти в Україні відсутня. Окремі питання, вивчення яких передбачається в рамках предметів «Біологія» та «Основи здоров'я», висвітлюються не повністю, часто даються на самостійне вивчення. Дослідження³, проведене у 2017 році БФ «Здоров'я жінки і планування сім'ї», виявило, що викладання предмета «Основи здоров'я», зокрема тих його тем, що спрямовані на сексуальну освіту/статеве виховання учнівської молоді, різняться від школи до школи та суттєво залежить від рівня підготовки педагога. Під час викладання основ здоров'я здебільшого використовуються непопулярні та непривабливі для підлітків методи: лекції, бесіди, читання відповідних параграфів підручників або самостійне вивчення «незручних» тем.

На думку вчителів, вони мають достатньо інформації про ВІЛ, але є потреба в інформації та методичних матеріалах щодо інших тем із питань розвитку та здоров'я молоді, зокрема: питань сексуальності, репродуктивного здоров'я, психологічного насильства, насильства в сім'ї, попередження незапланованої вагітності, деяких правових аспектів та ін.

Освітяни потребують широкого вибору візуальних матеріалів: плакатів, у тому числі із зображенням репродуктивних систем, презентацій, тематичних відео українською мовою. Окремо викладачі підкреслили потребу в посібниках та методичних рекомендаціях із планами занять, рекомендаціями для вчителя щодо особливостей викладання тих чи інших тем, варіантами інтерактивних вправ, а також переліком інтернет-ресурсів із перевіреною інформацією, рекомендованих Міністерством освіти і науки України. Ці ж потреби були озвучені освітянською спільнотою під час дослідження⁴ Аналітичного центру CEDOS, проведеного

3 Теми статевого виховання в практиці викладання предмета «Основи здоров'я». За результатами фокус-групових інтерв'ю з підлітками та вчителями. Благодійний Фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї». Київ, 2017.

4 Дослідження сексуальної освіти в українських школах, проведене в рамках проекту «Створення передумов для розвитку сексуальної освіти в школах», що реалізовувався аналітичним центром CEDOS в рамках «Ініціативи з розвитку аналітичних центрів в Україні», яку виконував Міжнародний фонд «Відродження» у партнерстві з Ініціативою відкритого суспільства для Європи (OSIFE) за фінансової підтримки Посольства Швеції в Україні. Короткий звіт за результатами дослідження. Режим доступу: <https://www.cedos.org.ua/uk/articles/stvorennia-peredumov-dlia-rozvytku-seksualnoi-osvity-v-shkolakh>

у 2019 році, та дослідження⁵, проведеного CEDOS на замовлення Фонду ООН у галузі народонаселення у 2020 році.

З іншого боку, питання сексуальності та збереження репродуктивного здоров'я наразі можуть обговорювати з дітьми в школі не лише вчителі, але й шкільні (практичні) психологи, соціальні педагоги та медичні працівники закладів освіти⁶.

Наявність та доступність якісних візуальних та методичних матеріалів допоможе вчителям, шкільним психологам та медикам, громадським діячам – усім, хто прагне покращити освіту молоді з питань сексуальності, здоров'я та прав, – зробити її більш цікавою та ефективною. Це сприятиме кращому засвоєнню учнівською молоддю знань, необхідних для прийняття усвідомлених рішень, вибору на користь здорового способу життя та безпечної поведінки.

5 Обізнаність та ставлення вчительської спільноти і батьків до комплексної сексуальної освіти. Фонд ООН у галузі народонаселення (UNFPA), 2020. Звіт за результатами дослідження. Режим доступу: <https://ukraine.unfpa.org/uk/SCEResearch>

6 Постанова Кабінету міністрів України від 20 січня 2021 № 31 «Про затвердження Порядку здійснення медичного обслуговування учнів закладів загальної середньої освіти». Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-poryadku-zdiysnennya-medichnogo-obslugovuvannya-uchniv-zakladiv-zagalnoyi-t200121>

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

У Концепції «Нової української школи» зазначено, що українські вчителі мають академічну свободу та є вільними у виборі форм організації навчально-виховного процесу, способів навчальної взаємодії⁷, а також перенесенні акценту з викладання на фасилітацію навчання.

Пропонований посібник допоможе освітянам та іншим фахівцям у роботі з підлітками та молоддю щодо їх емоційного, фізичного та духовного розвитку, позитивного самосприйняття, розвитку навичок ефективної комунікації та усвідомленого прийняття рішень, відповідального ставлення до здоров'я, у тому числі репродуктивного, безпечної статевої поведінки, попередження насильства тощо.

Посібник допоможе фахівцям у підготовці до занять за такими темами:

- Підлітковий вік: зміни в організмі та роботі мозку.
- Емоції та спілкування.
- Відповідальна поведінка.
- Культура взаємин.
- Репродуктивне здоров'я, профілактика ІПСШ та ВІЛ.
- Безпека в Інтернеті.

В анімаційних відео в цікавій формі розповідається про складні речі. У роликах відсутній повчальний тон, моралізаторство, прямі чи нав'язливі поради, які, як правило, викликають у підлітків і молоді зворотну реакцію. У кожній темі наводяться факти і наукові дані, які непомітно підводять глядачів до висновків на користь здорового способу життя. Ролики є оптимальними за тривалістю – 4–5 хвилин, щоб утримувати увагу глядачів, водночас передати ключові повідомлення. Проста мова і гумор, що використовуються, зрозумілі та привабливі для молоді.

Освітні анімаційні відео та посібник стануть у нагоді освітянам в інтеграції інтерактивного навчання в їхні навчальні програми, зокрема в рамках підготовки та проведення занять для учнів/-ць 7–10 класів закладів освіти за програмою предметів «Основи здоров'я», інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», біологія, громадянська освіта. Використання анімаційних

7 Лист Міністерства освіти і науки України від 09.08.2017 р. № 1/9–436 Щодо методичних рекомендацій про викладання навчальних предметів у загальноосвітніх навчальних закладах у 2017/2018 навчальному році.

відео та посібника можливе і під час факультативних занять, гурткової та позакласної роботи, годин психолога.

Використання цих відео дозволить активізувати пізнавальний інтерес учнівства до теми. Коли заняття мають на меті профілактику вживання психоактивних речовин, збереження репродуктивного здоров'я, профілактику ВІЛ-інфекції та ІПСШ, педагоги можуть запрошувати в ролі експертів медиків: лікаря-гінеколога, нарколога, фахівців мережі Клінік, дружніх до молоді.

Посібник може використовувати і громадський сектор у своїй просвітницькій діяльності з підлітками та молоддю, а також спеціалісти/-ки мережі Клінік, дружніх до молоді, центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, молодіжних центрів, інших зацікавлених організацій.

Заняття з використанням анімаційних відео можна використовувати як окрему форму профілактичної роботи, проте краще інтегрувати в нові чи для вдосконалення вже наявних профілактичних навчальних та тренінгових програм.

Запропоновані в посібнику сценарії тематичних занять мають таку структуру:

- 1.** Назва відеоролика.
- 2.** Можливості використання (у рамках яких предметів навчальної програми або інших заходів).
- 3.** Орієнтовний план проведення заняття:
 - I.** Мотивація до перегляду (запитання для актуалізації теми заняття).
 - II.** Перегляд відеоролика.
 - III.** Фасилітація обговорення:
 - а) уточнюючі орієнтовні запитання для з'ясування загального сприйняття та розуміння ключових термінів;
 - б) пояснення значення термінів і сенсу епізодів, які викликали труднощі в розумінні (якщо такі були);
 - в) запитання для обговорення та фасилітації дискусії.
 - IV.** Підбиття підсумків (підсумування, ключове повідомлення; орієнтовні кроки/вправи для продовження вивчення теми).

Така структура і запропоновані в інструкціях запитання є орієнтовними, тому можуть змінюватися чи доповнюватися залежно від цілей навчання, віку аудиторії, рівня розвитку та готовності юних глядачів обговорювати ті чи інші аспекти дорослішання та взаємин. Так, у разі потреби під час перегляду відео фасилітатор може робити паузи, аби обговорити ту чи іншу частину з глядачами, а потім продовжити демонстрацію.

У будь-якому разі проведення занять у формі дискусії є важливим, адже такий формат допоможе молоді у розвитку критичного мислення, здатності приймати обдумані рішення та обґрунтовувати власну думку.

Для самопідготовки фасилітатора, а також (у разі потреби) пояснення вживаних у відео термінів у посібнику запропоновано словник термінів до кожного з відео. Окрім того, у посібнику наявні посилання на додаткові інформаційні ресурси.

Посібник та відео пройшли апробацію у квітні-травні 2021 року в шести областях України. До апробації долучилися педагоги та фахівці психологічних служб міських та селищних закладів освіти, у тому числі спеціальних (для глухих і слабочуючих дітей) та закладів професійно-технічної освіти.

Допомогу та підтримку у апробації надали заклади післядипломної освіти, а саме:

- Вінницька академія неперервної освіти;
- Івано-Франківський інститут післядипломної педагогічної освіти;
- Обласний навчально-методичний центр підвищення кваліфікації педагогічних працівників Дніпровської академії неперервної освіти;
- Сумський інститут післядипломної педагогічної освіти;
- Харківська академія неперервної освіти;
- Хмельницький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

До апробації також долучилися Клініки, дружні до молоді, які здійснюють просвітницьку профілактичну роботу серед підлітків та молоді в межах своїх повноважень.

Відгуки та надані рекомендації були враховані під час доопрацювання цієї публікації.

Посібник розроблений у рамках діяльності Благодійного фонду «Здоров'я жінки і планування сім'ї» за підтримки Інституту ЮНЕСКО з інформаційних технологій в освіті (ІІТО ЮНЕСКО).

Використані назви та подання матеріалів у цій публікації не є висловленням з боку ЮНЕСКО будь-якої думки стосовно правового статусу будь-якої країни, території, міста, району чи відповідних органів управління, так само як і ліній розмежування чи кордонів.

Відповідальність за погляди та думки, висловлені в цій публікації, несуть укладачі. Їхня думка може не збігатися з офіційною позицією ЮНЕСКО і не покладає на організацію жодних обов'язків.

Анімаційні відео, що згадуються в публікації, перекладені та адаптовані Благодійним фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» в співпраці з креативною агенцією @nudge.ua за підтримки ІІТО ЮНЕСКО. Відомості та думки в роликах є авторськими та не обов'язково відображають погляди БФ «Здоров'я жінки і планування сім'ї» та ІІТО ЮНЕСКО.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ УМОВИ ТА НЕОБХІДНІ РЕСУРСИ

Для створення сприятливої та психологічно комфортної атмосфери заняття з використанням запропонованих у посібнику відео та вправ бажано організовувати в приміщеннях, пристосованих для проведення тренінгів. У деяких навчальних закладах є спеціально обладнані тренінгові кабінети.

Приміщення для проведення інтерактивних вправ має бути відповідно оснащеним, зокрема містити:

- достатню кількість стільців для розміщення їх по колу, а також столи для виконання групових завдань;
- комп'ютер із виходом до мережі Інтернет, проектор для демонстрації відео та веб-ресурсів, запропонованих у посібнику;
- фліпчарт або дошку, інші роздаткові матеріали – за умови проведення вправ, зазначених у плані занять у блоці «Підведення підсумків».

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРА

Посібник не містить ґрунтовної тематичної інформації щодо тем, які педагог чи інший фахівець має обговорювати з групою під час занять. Перед проведенням заняття потрібно уважно прочитати визначення, запропоновані в словнику термінів, а в разі потреби – звернутися до інших джерел. Це можуть бути тематичні сайти та література, запропоновані в блоці «Використані джерела», а також онлайн-курси, наприклад, зазначені нижче:

- [Основи здоров'язбережної компетенції](#)
- [Вчимося жити разом](#)
- [Недискримінаційний підхід у навчанні](#) на платформі EdEra
- [Протидія та попередження булінгу \(цькування\) в закладах освіти](#) на платформі PROMETHEUS
- [Школа для всіх: Безпечне шкільне середовище](#)
- Освітній модуль [Насильство щодо жінок: згода](#) про культуру згоди та сексуальне насильство (16+) від Amnesty International Ukraine

ПЛАНИ ІНТЕРАКТИВНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ АНІМАЦІЙНИХ ВІДЕО

ТЕМА 1.

ПІДЛІТКОВИЙ ВІК: ФІЗІОЛОГІЧНІ ЗМІНИ ТА ЕМОЦІЙНІ ПРОЯВИ

Заняття Підлітковий вік: зміни в організмі та роботі мозку

Рекомендований вік **12+**

З використанням відеоролика
«Чому бути підлітком складно?»



Відео доступне [тут](#)

МОЖНА ВИКОРИСТАТИ:

- біологія – 8-й клас, тема «Розмноження та розвиток людини»;
- основи здоров'я – 9-й клас, ТЗ – «Здоров'я і безпека», підтема «Репродуктивне здоров'я молоді»;
- виховні, класні години – 7–8-мі класи;
- у рамках проведення інтерактивних занять за посібником «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді» – у Темі 4 «Дорослішання та репродукція».

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ

I. Мотивація до перегляду

Запропонуйте учням відповісти на запитання:

- У чому особливість підліткового віку?
- Що впливає на поведінку підлітків у період статевого дозрівання?

II. Перегляд відеоролика

III. Фасилітація обговорення

A) Орієнтовні запитання:

- Які враження від відеоролика?
- Що нового ви дізнались?
- Що було незрозумілим?

Б) Поясніть значення термінів і сенс епізодів, які викликали труднощі в розумінні (якщо такі були).

Запитайте:

- Що може бути причиною конфліктів підлітків із дорослими?
- Чому підліткам важко контролювати свої емоції та бажання?
- Чому вони легко піддаються впливу інших людей, однолітків?
- Що спонукає підлітків до імпульсивних вчинків? Чому дехто з них діє, не замислюючись про наслідки?
- Які зміни в емоційній сфері ви спостерігаєте в себе? У ваших однолітків?
- Як ви справляєтесь з емоціями, зокрема негативними?
- Як може вплинути імпульсивна поведінка на здоров'я людини?

Репродуктивне здоров'я?

IV. Підбиття підсумків

Попросіть учнів/-ць обговорити, чи може усвідомлення причин імпульсивної поведінки та виникнення непорозумінь, конфліктних ситуацій у стосунках допомогти підліткам впоратись із такою поведінкою та ситуаціями, а також зберегти своє здоров'я.

Для продовження дискусії, можна провести вправу із посібника «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді». Вправа 5.2. «Фактори впливу на репродуктивне здоров'я людини» (фактори стосуються і загального здоров'я людини).

ПРИМІТКА

Педагог може, знаючи рівень розвитку та потреби аудиторії, надати додаткову інформацію, зокрема про будову головного мозку, та пояснити терміни, не подані в словнику (наприклад, імпульсивні вчинки, неврози).

Якщо учнів у класі багато, можна запропонувати обговорення тих чи інших питань у малих групах по 5–7 осіб, попередньо об'єднавши їх на початку заняття.

Ролик можна також використати на батьківських зборах для батьків учнів/учениць 6–7-х класів для інформування про особливості періоду статевого дозрівання, а також ініціювання дискусії: як спільно допомогти дітям подолати цей період, підтримати їх у зростанні.

Словник термінів до відео «ЧОМУ БУТИ ПІДЛІТКОМ СКЛАДНО?»

Біла та сіра речовина – тканини мозку. Сіра речовина виконує всю обробку інформації, її кодування та зберігання, вона в основному і забезпечує процес «мислення». Біла речовина передає сигнали між різними частинами сірої речовини.

Естрадіол – основний жіночий статевий гормон.

Естроген – жіночий статевий гормон.

Магнітно-резонансна томографія – це діагностичний метод, який використовує радіохвилі і сильне магнітне поле для отримання пошарових зображень органів і тканин організму.

Менструація – це виділення крові з піхви. Кров тече з матки назовні. Це може тривати по 3–5 днів кожного місяця. Перша менструація (менархе) починається в дівчат у середньому у віці 12–13 років. Спочатку менструації можуть бути нерегулярними, з перервами між ними до кількох місяців. Приблизно за 2 роки менструальний цикл має стабілізуватися. Тоді менструація повинна бути приблизно кожні 28 днів, тобто приблизно раз на місяць. Саме тому менструації іноді ще називають місячними.

З моменту першої менструації дівчина може завагітніти та народити дитину. До та під час менструацій може боліти голова та живіт. Якщо болі дуже сильні, дівчині потрібно звернутися до лікаря. У віці близько 48 років менструація припиняється – жінка більше не може завагітніти. Цей період у житті жінки називають менопаузою.

Мигдалеподібне тіло або амігдала - область мозку, яка має форму мигдального горіха, і яка відіграє ключову роль у формуванні як негативних (страх), так і позитивних емоцій (задоволення).

Полюція (або «мокрі сни») – мимовільне виверження сперми під час сну.

Префронтальна кора головного мозку знаходиться прямо за лобовою кісткою, вона спрямовує, керує і контролює дії людини. Вона відповідає за «виконавчі функції» – здатність керувати часом, судженнями, імпульсами, плануванням, організацією і критичним мисленням. Здатність думати, планувати майбутнє, раціонально використовувати час і спілкуватися з оточуючими значною мірою залежить від цього відділу мозку.

Прилегле ядро – це «центр задоволення», джерело імпульсивних дій, бажання щось зробити, не замислюючись про наслідки.

Пубертат (від лат. *pubertas* – статевая зрілість) – фізичний і розумовий розвиток людини у перехідний період від дитячого віку до дорослого, пов’язаний із статевим дозріванням.

Тінейджер – те саме, що підліток. За визначенням ВООЗ, дитина віком від 10 до 19 років.

Тестостерон – основний чоловічий статевий гормон.

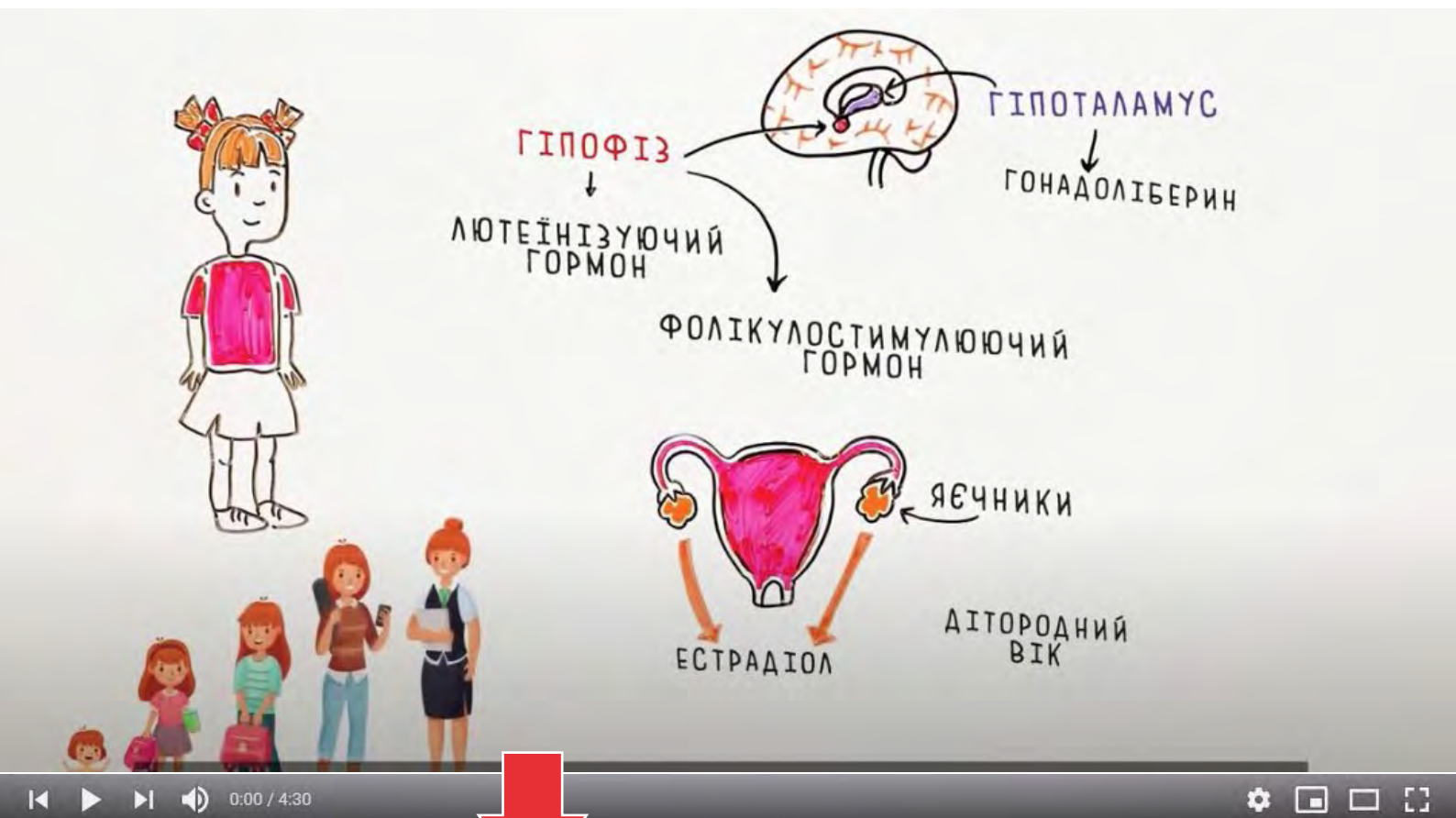
Центр виконавчого функціонування – лобова частка мозку людини. Серед функцій лобової частки – здатність до прогнозування майбутніх наслідків поточних дій, вибір між хорошими і поганими діями, або хорошими й кращими (що також можна назвати сумлінням), заміщення та придушення соціально неприйнятних відповідей та визначення подібності та відмінності між речами чи подіями.

Заняття

«Статеве дозрівання дівчат»

Рекомендований вік **12+**

З використанням відеоролика
«Статеве дозрівання дівчат»



Відео доступне [тут](#)

МОЖНА ВИКОРИСТАТИ:

- біологія – 8-й клас, тема «Розмноження та розвиток людини»;
- основи здоров'я – 9-й клас, ТЗ – «Здоров'я і безпека», підтема «Репродуктивне здоров'я молоді»;
- виховні, класні години – 7–8-мі класи;
- у рамках проведення занять за посібником «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді» – у Темі 4 «Дорослішання та репродукція».

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ

I. Мотивація до перегляду

Запропонуйте учням відповісти на запитання:

- Що таке пубертатний період? Які прояви він має?
- Як зміни, викликані статевим дозріванням, можуть впливати на зовнішність та поведінку підлітків?

II. Перегляд відеоролика

III. Фасилітація обговорення

A) Орієнтовні запитання:

- Що нового ви дізнались?
- Що було незрозумілим?

Б) Поясніть значення термінів і сенс епізодів, які викликали труднощі в розумінні (якщо такі були).

Запитайте:

- Чому дівчата-підлітки одного віку можуть виглядати по-різному?
- Чим викликані часті та різкі зміни настрою, психологічних станів у підлітковому віці?
- Як підлітковий вік (гормональні зміни) впливає на самооцінку дівчат?
- Чому одні дівчата сумніваються у власних силах, уміннях, привабливості, а інші – ні?
- Хто, на вашу думку, «легше» проживає підлітковий вік – дівчата чи хлопці? Чому ви так вважаєте?
- Як не соромитися і приймати себе, своє тіло і зміни позитивно? Що б ви порадили своїй подрузі-підлітку щодо цього?
- До кого чи куди ви порадите їй звернутися за допомогою чи підтримкою, коли буде така потреба?

IV. Підбиття підсумків

Запропонуйте учням/-цям підбити підсумки – у чому полягають основні зміни в організмі дівчат у пубертатний період.

Нагадайте про правила гігієни (див. стор. 62 посібника «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді» або інші джерела).

Наголосіть, що немає «ідеальних» або «нормальних» статури чи зовнішності, не дивлячись на різні уявлення про красу різних культур чи образів у медіа. Навчитись бути в гармонії з власним тілом, мати позитивне уявлення про нього – це важливий елемент самоповаги.

Нагадайте, що отримати допомогу та підтримку можна:

- звернувшись до близької дорослої людини, до якої є довіра, шкільного психолога чи педагога;
- отримати анонімні консультації на сайтах [teensLIVE](#) (від фіхівців Клінік, дружніх до молоді), [teenergizer](#) (від однолітків), [supportME](#) (від фахівців);
- звернутися за офлайн-консультацією до найближчої КДМ;
- подзвонити на місцевий телефон довіри (надайте номер);
- скористатися підказками у чат-боті [Sisters' bot](#).

ПРИМІТКА

Заняття рекомендується проводити у гендерно змішаній групі, де є і хлопці, і дівчата. Краще, якщо заняття про статеве дозрівання дівчат та хлопців (і відповідні відео) проводитимуться в рамках однієї зустрічі/уроку. Це сприятиме формуванню культури відкритості та кращій готовності обговорювати ці питання в майбутніх взаєминах зі своїм чоловіком, дружиною в подружньому житті.

Вибір на користь гендерного поділу учнівської групи (окремо дівчата, окремо хлопці) небажаний, але можливий з огляду на вік та рівень розвитку підлітків, їхню готовність обговорювати такі специфічні теми в присутності осіб іншої статі, а також рівень комфорту педагога.

У разі потреби під час обговорення додатково зупиніться на поясненні терміну «однонуклеотидний поліморфізм» (він може бути складним для сприйняття після першого перегляду відео). Як варіант, можна коротко пояснити цей термін ще до демонстрації відео.

Одним із варіантів розгортання дискусії після перегляду може бути питання стосовно зовнішності: як доглядати за шкірою, що робити у випадку стрімкої зміни ваги, як підбирати одяг (нижню білизну), а також питання менструальної гігієни. Наприкінці заняття спрямуйте глядачів до пошуку додаткової інформації на вищезгадані ресурси та інші достовірні джерела.

Словник термінів до відео «СТАТЕВЕ ДОЗРІВАННЯ ДІВЧАТ»

Естрадіол – гормон жіночої статевої сфери. Даний вид гормону знаходиться в групі стероїдних гормонів. Особливий вплив естрадіол має на жіночий організм. У чоловіків гормон врівноважує тестостерон, тим самим забезпечуючи баланс.

У жінок естрадіол відповідає за:

- формування та розвиток органів жіночої репродуктивної системи;
- розвиток вторинних статевих ознак;
- налаштування і регулювання менструального циклу;
- ріст яйцеклітини;
- підготовку репродуктивних органів до вагітності;
- стресостійкість;
- підтримання молодості шкіри.

Естріол – малоактивний жіночий статевий гормон, естроген, який виробляється фолікулярним апаратом яєчників у жінок. Найбільша кількість естріола виробляється також корою наднирників та яєчками в чоловіків. Естріол відіграє важливу роль у розвитку матки під час вагітності, так як плацента плоду виробляє дуже велику кількість саме естріолу.

Естрогени – група стероїдних гормонів, які утворюються, передусім, яєчниками у відповідь на дію фолікулостимулюючого гормону. Естрогени підтримують розвиток жіночої статури, вторинних статевих ознак; їхній рівень підвищується в першій фазі менструального циклу та особливо під час вагітності. Естрогени допомагають підтримувати м'язову масу, сприяють виживанню волосяних фолікулів та утворенню колагену в шкірі. До естрогенів чутлива жирова тканина, тому в жінок підшкірні жирові запаси відкладаються, передусім, на стегнах, а не на животі.

Лютеїнізуючий гормон – гормон, що виробляється передньою часткою гіпофізу. У жінок він стимулює ріст фолікул яєчника та ініціює овуляцію, у чоловіків – стимулює вироблення тестостерону. Як у чоловіків, так і у жінок ЛГ необхідний для нормального функціонування репродуктивної системи.

Менархе – перша менструація.

Телархе – початок розвитку молочних залоз.

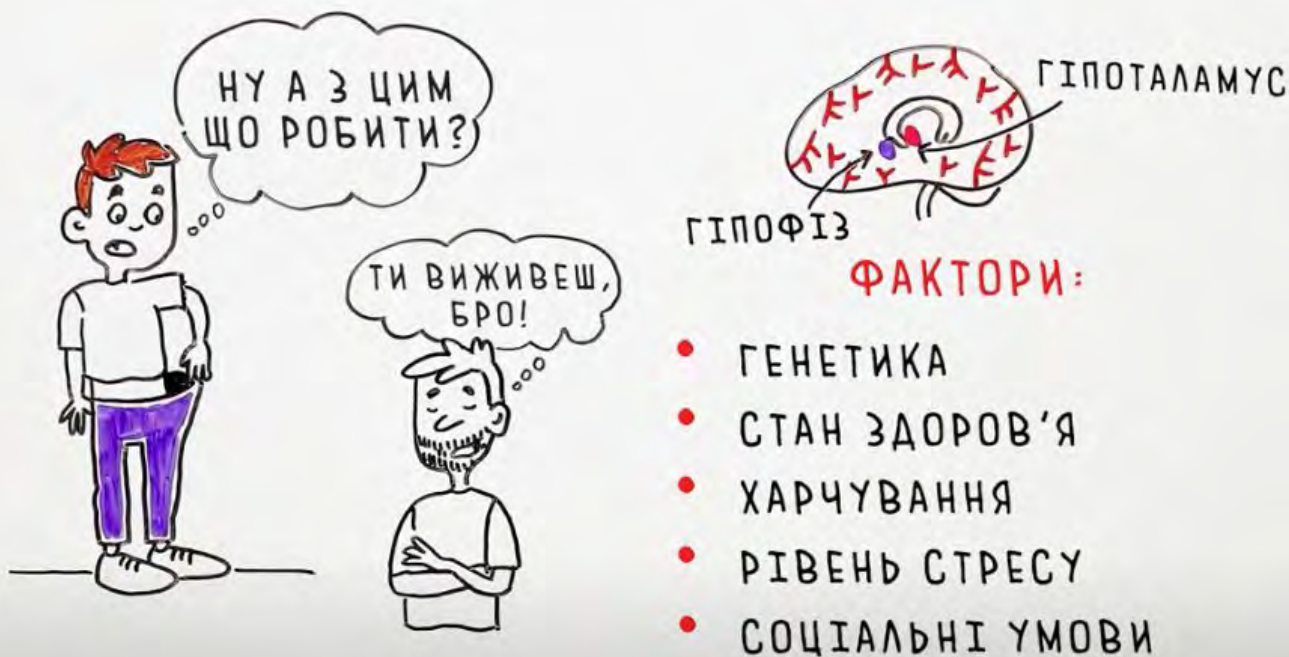
Однонуклеотидний поліморфізм – це зміна в послідовності ДНК розміром в один нуклеотид, яка може відбутися внаслідок заміни, вставлення або випадіння нуклеотидів.

Фолікулостимулюючий – глікопротеїдний гонадотропний гормон гіпофіза. У жінок сприяє дозріванню фолікулів яєчників і стимулює вироблення естрогену. У чоловіків ФСГ сприяє зростанню рівня тестостерону, розвитку сім'яних каналців і дозріванню сперми.

Заняття «Статеве дозрівання хлопців»

Рекомендований вік **12+**

З використанням відеоролика
«Пубертат у хлопців: що це таке?»



Відео доступне [тут](#)

МОЖНА ВИКОРИСТАТИ:

- біологія – 8-й клас, тема «Розмноження та розвиток людини»;
- основи здоров'я – 9-й клас, ТЗ – «Здоров'я і безпека», підтема «Репродуктивне здоров'я молоді»;
- виховні, класні години – 7–8-мі класи;
- у рамках проведення занять за посібником «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді» – у Темі 4 «Дорослішання та репродукція».

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ

I. Мотивація до перегляду

Запропонуйте учням відповісти на запитання:

- Що таке пубертатний період? Які прояви він має?
- Які зміни, викликані статевим дозріванням, можуть впливати на зовнішність та поведінку підлітків?

II. Перегляд відеоролика

III. Фасилітація обговорення

A) Орієнтовні запитання:

- Що нового ви дізнались?
- Що було незрозумілим?

Б) Поясніть значення термінів і сенс епізодів, які викликали труднощі в розумінні (якщо такі були).

Запитайте:

- Як змінюються хлопці в пубертатний період? Які чинники на це впливають?
- Чи є відмінності пубертатного періоду в хлопців і дівчат?
- Чи можуть ці зміни впливати на поведінку хлопця-підлітка? Яким чином?
- Чому в підлітковому віці може змінитися самооцінка хлопців?
- Як зміни, викликані пубертатом, ви вважаєте найбільш проблемними для підлітків? Складіть відповідний рейтинг.
- Чи часто хлопці-підлітки звертаються за підтримкою чи допомогою? Чому? Як ви думаєте, до кого їм комфортно звертатися?

IV. Підбиття підсумків

Запропонуйте учням/-цям підбити підсумки – у чому полягають основні зміни в організмі хлопців у пубертатний період?

Нагадайте про правила гігієни (див. стор. 62 посібника «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді» або інші джерела).

Підсумуйте, що всі люди проходять через період статевого дозрівання, але розвиваються по-різному і в різний час – і це нормально. Зовнішність і внутрішні зміни в організмі важливі, проте більш важливим є емоційне, психічне здоров'я та здоров'я загалом.

Наголосіть, що це нормально – звертатися за допомогою чи за підтримкою, порадою, якщо є труднощі, з чим би вони не були пов'язані.

Нагадайте, що отримати допомогу та підтримку можна:

- звернувшись до близької дорослої людини, до якої є довіра, шкільного психолога чи педагога;
- отримати анонімні консультації на сайтах [teensLIVE](#) (від фіхівців Клінік, дружніх до молоді), [teenergizer](#) (від однолітків), [supportME](#) (від фахівців);
- звернутися за офлайн-консультацією до найближчої КДМ;
- подзвонити на місцевий телефон довіри (надайте номер).

Запропонуйте учням (і хлопцям, і дівчатам) скласти власний список людей та/чи джерел підтримки, до яких вони можуть звернутися в разі потреби.

ПРИМІТКА

Заняття рекомендується проводити у гендерно змішаній групі, де є хлопці та дівчата. Краще, якщо заняття про статеве дозрівання дівчат та хлопців (і відповідні відео) проводитимуться в рамках однієї зустрічі/уроку. Це сприятиме формуванню культури відкритості та кращій готовності обговорювати ці питання в майбутніх взаєминах зі своїми партнерами/ками в подружжі.

Вибір на користь гендерного поділу учнівської групи (окремо дівчата, окремо хлопці) небажаний, але можливий з огляду на вік та рівень розвитку підлітків, їхньої готовності обговорювати такі специфічні теми в присутності осіб іншої статі, а також рівня комфорту педагога.

Деякі терміни можна пояснити ще до демонстрації відео (які саме – на розсуд педагога).

Після перегляду частини про гуаведосе можна поставити відео на паузу, обговорити цю частину відео з глядачами, дати їм можливість поділитися своїми враженнями, емоціями (упродовж 5 хвилин). Потім продовжити перегляд і перейти до обговорення питань щодо підліткового віку загалом, зосереджуючись більше на потребах підлітків, які живуть у нашій країні.

Одним із варіантів розгортання дискусії після перегляду може бути те, як вирішувати питання щодо зовнішності (догляд за шкірою, тілом), питання полюцій, мимовільних ерекцій та мастурбації. Це залежить від вашої готовності обговорювати ці питання з підлітками. Або ж спрямуйте для пошуку такої інформації до вищезгаданих ресурсів та інших достовірних джерел.

Словник термінів до відео «ПУБЕРТАТ У ХЛОПЦІВ: ЩО ЦЕ ТАКЕ?»

Андрогени – чоловічі статеві гормони та їхні активні метаболіти. За хімічною будовою андрогени – стероїди. Найактивніші андрогени – тестостерон і 5 α -дигідротестостерон. До андрогенів належать також андростендіол, дегідроепіандростерон і андростендіоли тощо.

Гонадоліберин – це декапептид, який контролює виділення двох гормонів передньої частки гіпофізу – лютропіну та фолітропіну. Окрім гіпоталамусу він синтезується іншими відділами ЦНС, які контролюють емоційну та статеву поведінку. Гормон проявляє антидепресивну й збудливу дію. Рецептори гонадоліберину в плазматичній мембрані входять до складу інозитидної системи.

Двадцять третя пара хромосом – це дві спеціальні хромосоми, X і Y, які визначають нашу стать. Жінки мають пару X-хромосом (46, XX), у той час як у чоловіків ця пара складається з однієї X і однієї Y хромосоми (46, XY)¹.

Лютеїнізуючий гормон – гормон, що виробляється передньою часткою гіпофізу. У жінок він стимулює ріст фолікул яєчника та ініціює овуляцію, у чоловіків – стимулює вироблення тестостерону. Як у чоловіків, так і у жінок ЛГ необхідний для нормального функціонування репродуктивної системи.

Тестостерон – це головний чоловічий статевий гормон, у жінок він також утворюється, але в наднирниках. У чоловіків він утворюється в яєчках і забезпечує появу вторинних статевих ознак, відносно легкий набір м'язової ваги, накопичення кальцію кістками, утворення колагену в шкірі і підтримку її пружності, прискорений транзит кишечника, інтенсивний обмін речовин та лібідо.

Супер-тестостерон або дегідротестостерон – це один із найбільш активних андрогенів (як у чоловіків, так і в жінок), що утворюється з тестостерону безпосередньо в «органах-мішенях» за участю спеціального ферменту (5-альфа-редуктази).

Фолікулостимулюючий – глікопротеїдний гонадотропний гормон гіпофіза. У жінок сприяє дозріванню фолікулів яєчників і стимулює вироблення естрогену. У чоловіків ФСГ сприяє зростанню рівня тестостерону, розвитку сім'яних каналців і дозріванню сперми.

SOX9 – ген, який кодує білок, що являє собою транскрипційний фактор, який відіграє важливу роль у розвитку опорно-рухової системи, а також у детермінації і диференціюванні статі. Мутації гена SOX9 пов'язані з розвитком кампомелічної дисплазії (вродженої вади розвитку).

1 Джерело – http://vse-pro-geny.com/ua_chromosoma.html

ТЕМА 2.

ЕМОЦІЇ ТА СПІЛКУВАННЯ

Заняття

«Керування негативними емоціями»

Рекомендований вік **12+**

З використанням відеоролика
«Чи корисно зганяти злість?»



Відео доступне [тут](#)

МОЖНА ВИКОРИСТАТИ:

- основи здоров'я – 7, 8, 9-й класи: Т-2 «Соціальний добробут, соціальна компетентність», підтема «Навички ефективного спілкування», Т-3 – «Психічна і духовна складові здоров'я», підтема «Емоційне благополуччя»;
- виховні, класні години – 7–9-ті класи;
- у рамках проведення занять за посібником «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді» – у Темі 7 «Ефективна комунікація».

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ

I. Мотивація до перегляду

Запропонуйте учням відповісти на запитання:

Для учнівства 7 класу:

- Чи виникали у вас конфлікти?
- Чи вмієте ви їх вирішувати? Поділіться досвідом вирішення конфліктів.
- Що таке емоції? Наведіть приклади позитивних і негативних емоцій.
- Чи важко керувати емоціями? Чому?
- Дайте пораду, як виразити гнів, інші негативні емоції.

Додатково для учнівства 8 класу:

- Чому саме агресивна поведінка може спровокувати конфлікт?

Додатково для учнівства 9 класу:

- Чи часто підлітки поведуться агресивно, коли їх щось не влаштовує?
- Що потрібно, щоб перетворити агресивну поведінку на асертивну?

II. Перегляд відеоролика

III. Фасилітація обговорення

A) Орієнтовні запитання:

- Яке враження від відеоролика?
- Що нового ви дізнались?
- Що було незрозумілим?

Б) Поясніть значення термінів і сенс епізодів, які викликали труднощі в розумінні (якщо такі були).

Запитайте:

Для учнівства 7–9-х класів

- Що таке злість? У яких ситуаціях і чому ми відчуваємо злість, страх або розгубленість?
- Чи допоможе злість нам досягти успіху, розв'язати ту чи іншу проблему? Аргументуйте свою відповідь. (Підказка: злість як така – це активна енергія. Вона може додавати сміливості, рішучості, допомогти захистити себе чи іншу людину. Але важливо пам'ятати, що не завжди в стані злості ми приймаємо виважені рішення і, навіть не бажаючи цього, можемо завдати шкоди, болю іншій людині і собі.)
- Чому деякі люди пов'язують агресію із задоволенням?

- Як ви вважаєте, чи потрібно обов'язково показати назовні злість і роздратування? Чи допомагає це розслабитися? І які можуть бути наслідки такого «розслаблення»?
 - Які техніки подолання злості відомі вам? Які з них ви використовуєте?
 - Що допомагає вам розслабитися, позбавитися негативу?
- Додатково для учнівства 8–9-х класів:**
- Чи були у вашому житті випадки, коли злість вам заважала? Як ви виходили з цієї ситуації?
 - Пригадайте приклади з власного життя, коли ви змогли опанувати себе, не «зігнали» на когось свою злість. Які емоції відчували в результаті?

IV. Підбиття підсумків

Наголосіть, що відчувати різні емоції – це нормально. Важливо те, як ми ними керуємо і чи не страждають від цього інші люди, наші стосунки з ними. Нагадайте, що вчинки, скоєні на піку емоцій, майже ніколи не приносять користі, але можуть призвести до неприємностей.

Запропонуйте групі разом скласти список із мінімум 10 способів зняття емоційного напруження, позбавлення негативних емоцій, угамування злості, які для них є найбільш ефективними. Нехай учасники групи запишуть для себе ці поради і додадуть індивідуальні (це може бути домашнім завданням). Запропонуйте учням розмістити цей список на видному місці у своїй кімнаті як підказку-нагадування.

Нагадайте, що підліткам особливо складно керувати емоціями через швидкі гормональні зміни. Але пубертатний період, коли настрій і емоції вирують, скоро мине. Маємо усвідомити, що цілком нормально звертатися за підтримкою (нагадайте про джерела підтримки, зазначені в сценаріях занять про статеve дозрівання).

Для продовження дискусії можна провести Вправу 7.6. «Життєві ситуації та моделі поведінки» із посібника «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді».

Словник термінів до відео «ЧИ КОРИСНО ЗГАНЯТИ ЗЛІСТЬ?»

Асертивна поведінка – упевнена, ввічлива поведінка людини, яка здатна протистояти зовнішньому тиску, обстоювати власну думку та цінності, спокійно сказати «ні» на пропозицію чи прохання, що суперечить її переконанням чи обмежує права.

Брамітол – одна з форм вітаміну B6 (піридоксину), який регулює і покращує обмін речовин в організмі.

Емоції – це стан (переживання), що виникає в людини під впливом різних чинників, ситуацій, у яких вона оцінює, наскільки задовольняються чи ні її актуальні потреби. Основні емоції: радість, здивування, сум, страх, гнів, відраза.

Емоційні реакції – це відповідні реакції на зовнішні та внутрішні подразники, які проявляються у вигляді задоволення (або незадоволення), радості, страху, гніву тощо.

Злість – почуття (емоція) роздратування, недоброзичливості, гніву, досади по відношенню до чогось чи когось.

Катарсис – це короткочасний стан полегшення і радості, що виникає після того, як проходить сильне негативне переживання.

Комунікація – це процес обміну інформацією (фактами, ідеями, поглядами, повідомленнями, емоціями тощо) між двома або більше особами.

Конфлікт, його прояви – зіткнення протилежних інтересів, поглядів, оцінок, цінностей. Це протиріччя, що виникає між людьми чи колективами в процесі спілкування, їхньої спільної діяльності через непорозуміння або протилежність інтересів, відсутність згоди між двома та більше сторонами. Основними проявами конфлікту є наявність протиріччя; зміна характеру спілкування в напрямі протиставлення, негативної спрямованості мінімум однієї, а частіше – обох сторін; підвищений емоційний фон.

Мигдалеподібне тіло або амігдала – область мозку, яка відіграє ключову роль у формуванні як негативних (страх), так і позитивних емоцій (задоволення).

Свідомість – це найвища, притаманна тільки людям і пов'язана з мовою функція мозку, яка полягає в узагальненому і цілеспрямованому відображенні дійсності, у попередній уявній побудові дій і передбаченні їх результатів, у розумному регулюванні і самоконтролі поведінки людини.

Психічне благополуччя – відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язують із гармонійною організацією психіки та її можливістю адаптуватися до стресів. Впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери людини. Включає в себе суб'єктивну емоційну оцінку людиною себе й власного життя.

Стрес – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну зовнішню дію (подразник), яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

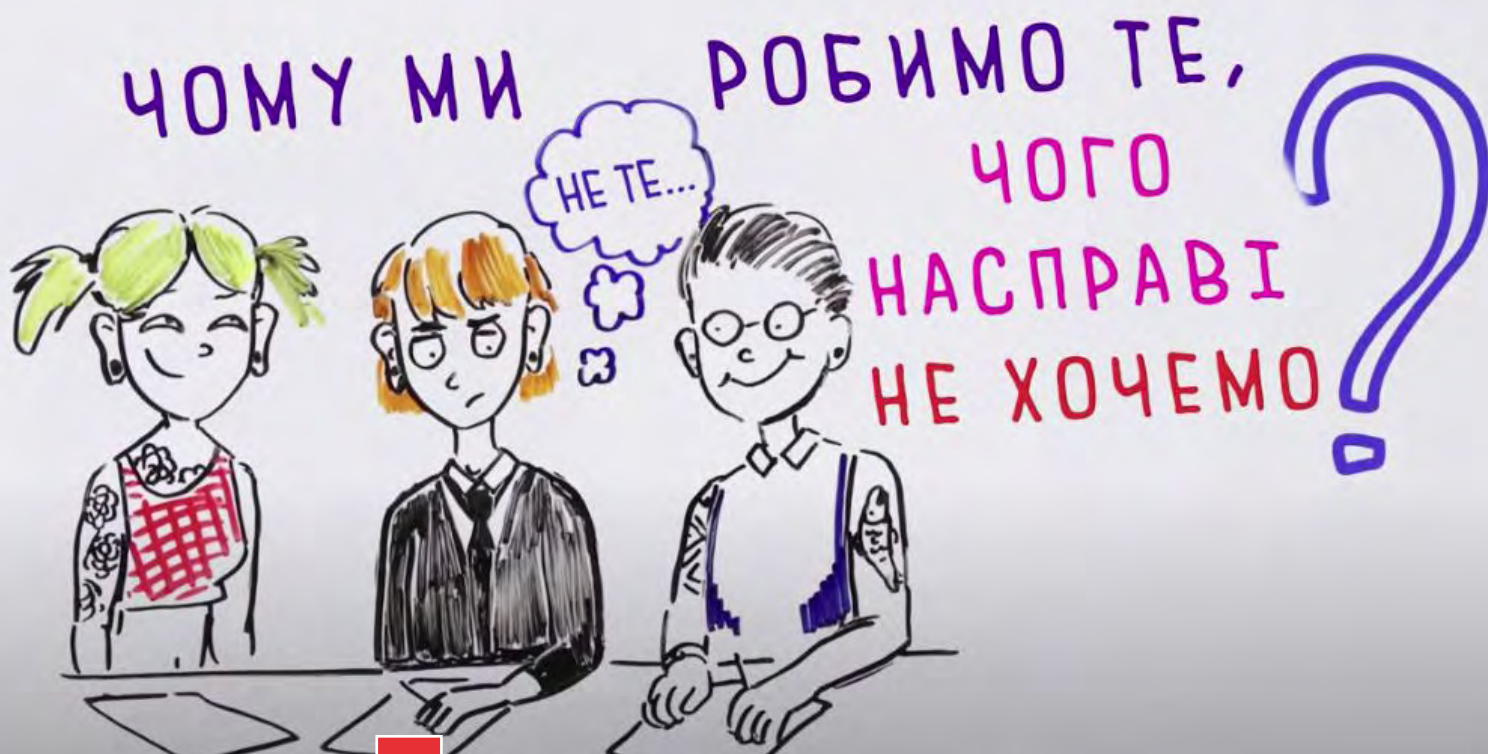
ТЕМА 3.

ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА

Заняття «Вплив колективу на прийняття рішень»

Рекомендований вік **13+**

З використанням відеоролика
«Чому ми робимо те, чого насправді не хочемо?»



Відео доступне [тут](#)

МОЖНА ВИКОРИСТАТИ:

- основи здоров'я – 8, 9-й класи: Т-2, Т-3: «Соціальний добробут», «Соціальна компетентність», підтеми «Навички ефективного спілкування», «Відмова від небезпечних ситуацій в умовах тиску»;
- виховні, класні години – 7–9-ті класи;
- у рамках проведення занять за посібником «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді» – у Темі 7 «Ефективна комунікація».

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ

I. Мотивація до перегляду

Запропонуйте учням відповісти на запитання:

- Як ви приймаєте рішення у разі виникнення проблемних ситуацій?
- Чому ми іноді робимо те, чого насправді не хочемо?
- Хто найбільше впливає на ваші рішення?
- Наскільки сильно думка групи, соціуму, впливає на думку, ставлення та поведінку окремої людини?

II. Перегляд відеоролика

III. Фасилітація обговорення

A) Орієнтовні запитання:

- Яке враження від відеоролика?
- Що нового ви дізнались?
- Що було незрозумілим?

Б) Поясніть значення термінів і сенс епізодів, які викликали труднощі в розумінні (якщо такі були).

Запитайте:

- Що з того, про що йшлося у відеоролику, здалося вам найбільш важливим?
- Чому часто буває складно відокремити свій голос від думки більшості?
- Якими можуть бути наслідки, якщо людина буде прислухатися лише до думки оточуючих?
- Хто несе відповідальність за рішення, які ми приймаємо у своєму житті?
- Що нам дає прийняття усвідомлених і відповідальних рішень?
- Який зв'язок, на ваш погляд, є між темою заняття і народною мудрістю «Сім раз відміряй – один раз відріж»?
- Як можна відмовити (сказати Ні) так, щоб не зіпсувати стосунки, але залишитися на своїй позиції, при своїй думці? (Запропонуйте групі скласти список із мінімум п'яти фраз, що допоможуть у такій ситуації. Якщо обговорення відбувається неактивно, скористайтеся підказками нижче.)
- Які позитивні наслідки можуть бути, коли людина йде своїм шляхом, не боїться бути особливою («білою вороною»), відрізнитися від загалу?

IV. Підбиття підсумків

Підсумуйте обговорення, врахувавши поради щодо того, як впевнено сказати Ні. Для продовження дискусії, можна провести Вправу 7.1. Рольова гра «Як сказати “Ні”» з посібника «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді».

Наприкінці заняття нагадайте, що відчувати свою приналежність, спільність із колективом – важливо. Це дає людині почуття безпеки, радість прийняття, можливості для підтримки і взаємного розвитку. Але, проявляючи свою індивідуальність, власні таланти, втілюючи свої прагнення, мрії, люди створюють шедеври та досягають успіху у сфері своїх інтересів – і це також робить їх щасливими.

ВАРІАНТИ ФОРМУЛЮВАННЯ ВІДМОВИ

- Цікава пропозиція. Але в цей час (сьогодні, найближчі півроку) у мене багато інших важливих справ.
- На жаль, я мушу відмовити. Коли я робив/ла таке востаннє, то все закінчилося погано (проблемами з батьками, здоров'ям та ін.).
- Я б із задоволенням погодився/лася, але... (дати мінімум пояснень, досить буде лаконічного: «погано себе почуваю», «уже запланував/ла поїздку за місто», «дуже завантажена/ий з навчання»).
- Чесно кажучи, я нічого в цьому не розумію. Попроси когось іншого.
- На жаль, з цим я допомогти не зможу, проте з радістю зроблю... (запропонувати безпечну альтернативу, яку не складно виконати).
- Це дуже гарна пропозиція, але в мене інші справи. Можливо, я передзвоню тобі, коли звільнюся...

Словник термінів до відео

«ЧОМУ МИ РОБИМО ТЕ, ЧОГО НАСПРАВДІ НЕ ХОЧЕМО?»

Антрополог – фахівець, що вивчає походження й еволюцію людини; загальні ознаки людської поведінки, способи життя серед членів різних соціальних груп.

Вид – нижча одиниця в системі класифікації тваринного та рослинного світу, що об'єднує тварин або рослини, які мають однакові ознаки, і входить до складу вищої одиниці – роду.

Група – об'єднання людей, у яких спільні інтереси або діяльність.

Еволюція – процес необоротних змін у будові та функціях живих організмів протягом їхнього історичного розвитку. Її наслідком є пристосованість організмів до умов життєвого середовища. Також є процесом зміни, розвитку, перетворення когось, чогось.

Інстинкт – вроджена здатність тварин і людей здійснювати доцільні дії по безпосередньому спонуканню.

Мавпи Діани – один із видів мавп, названий на честь Діани, давньогрецької богині природи і полювання. Довжина тіла мавп Діани коливається від 40 до 55 см. Хвіст має довжину до 70 см. Мавпа Діана живуть групами з одного дорослого самця-ватажка, декількох самок і дитинчат. Досягаючи статевої зрілості в 3 роки, самці залишають групу, самки ж залишаються. Тривалість життя мавп – до 20 років.

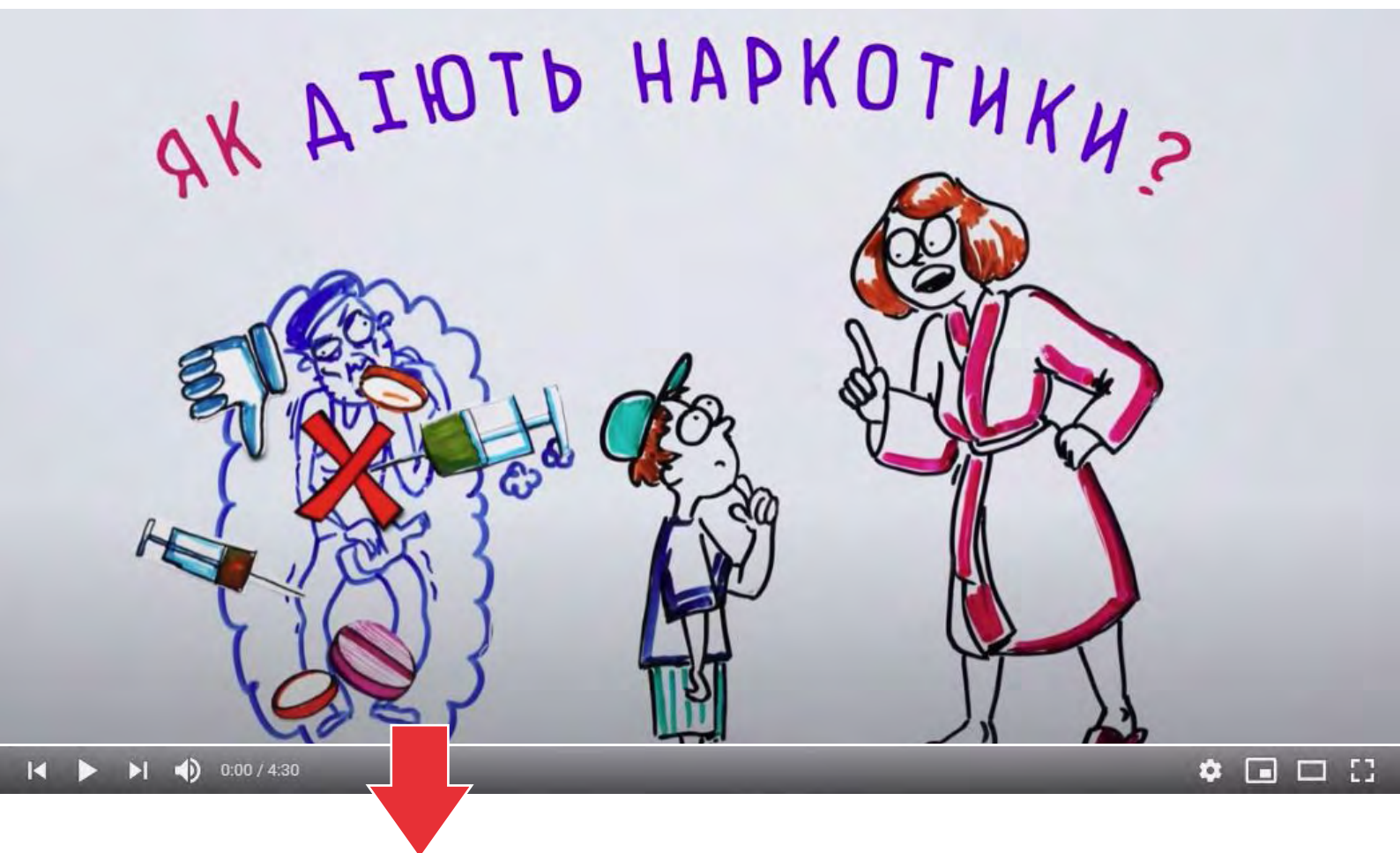
Прогрес – розвиток по висхідній лінії, удосконалення, перехід від нижчого до вищого, від простого до більш складного.

Соціум – велика стійка група людей, що характеризується спільністю соціального, економічного та культурного життя.

Заняття «Профілактика соціально небезпечних хвороб»

Рекомендований вік **13+**

З використанням відеоролика
«Як діють наркотики?»



Відео доступне [тут](#)

МОЖНА ВИКОРИСТАТИ:

- основи здоров'я – 8-9-й класи: Т-3: «Соціальна складова здоров'я. Соціальні чинники здоров'я», підтема: «Небезпека інфікування ВІЛ»;
- виховні, класні години – 7-9-ті класи;
- у рамках проведення занять за посібником «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді» – у Темі 5 «Здоров'я та репродуктивне здоров'я».

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ

I. Мотивація до перегляду

Запропонуйте учням відповісти на запитання:

- Що таке наркотики та наркоспоживання?
- Що відбувається з організмом людини, яка вживає наркотики?

II. Перегляд відеоролика

III. Фасилітація обговорення

A) Орієнтовні запитання:

- Яке враження від відеоролика?
- Що нового ви дізнались?
- Що було незрозумілим?

Б) Поясніть значення термінів і сенс епізодів, які викликали труднощі в розумінні (якщо такі були).

Запитайте:

- Що з того, про що йшлося у відеоролику, здалося вам найбільш важливим?
- Чому наркотики продавалися під виглядом ліків від усіх хвороб?
- Що таке психотропні речовини та яка їхня дія на організм людини?
- Що робить їх такими небезпечними для здоров'я?
- Чому деякі підлітки починають вживати наркотики?
- Чому так складно відмовитися від наркотиків, навіть після разового вживання?
- До чого призводить вживання наркотиків у підлітковому віці? (*Підказка: звикання до вживання психоактивних речовин відбувається набагато швидше, ніж у дорослому віці.*)
- Чи згодні ви з твердженням, що наркоманія є проблемою не тільки медичною, а й соціальною? Поясніть.

IV. Підбиття підсумків

Попросіть учнів підсумувати, які можуть бути причини вживання наркотиків.

Запропонуйте учасникам об'єднатися в малі групи (4–5 осіб). Кожна група працює 5 хвилин, після чого презентує свої напрацювання.

Питання для обговорення в групах:

- Які проблеми можуть виникнути в людини, яка потрапила в залежність від наркотиків?
- Які проблеми можуть виникати в родині наркозалежної людини?
- Які проблеми можуть виникати в сусідів?
- Які проблеми можуть виникати в закладі освіти (школі, університеті), де навчається наркозалежна людина?
- Які проблеми можуть виникати в колективі, де працює наркозалежна людина?

Групи по черзі мають коротко презентувати свої напрацювання.

Після загального обговорення (10 хвилин), запропонуйте групам наступне завдання: протягом 3–4 хвилин вони мають підготувати список із мінімум 5 способів відмови від пропозиції спробувати наркотики. Допоможіть учнівству обрати 5 найкращих варіантів та запишіть їх на дошці. Подякуйте всім за гарну роботу.

Підбийте підсумки заняття та надайте інформацію про те, куди можна звернутися для отримання додаткової інформації та підтримки з питань наркозалежності у вашому місті чи громаді.

ПРИМІТКА

Деякі терміни можна пояснити до демонстрації відео (які саме – на розсуд педагога).

Готуючись до заняття, підготуйте список контактів (адреси, телефони) медичних, соціальних та громадських організацій, куди можна звернутися з питань позбавлення наркозалежності та допомоги тим, хто страждає від неї, у вашому місті, громаді. По можливості – розмножте та поширте серед учнів роздаткові матеріали з цією інформацією наприкінці заняття.

Словник термінів до відео «ЯК ДІЮТЬ НАРКОТИКИ?»

Абстинентний стан, абстинентний синдром, ломка – комплекс симптомів, які супроводжують людину при відмові від споживання психоактивних речовин або зниженні їх дози. Для цього стану (синдрому) характерні сильне нервово напруження, стан занепокоєння, тривоги, порушення роботи внутрішніх органів, сильні болі, судоми.

Дофамін – це нейромедіатор, який здійснює передачу нервових імпульсів у тій частині мозку, яка відповідає за відчуття задоволення. Це також гормон, який виробляється залозами і викликає почуття радості, веселоців і ейфорії. Викид цих гормонів відбувається в людини під впливом сильних емоцій. Найважливіша функція дофаміну – сигналізувати про приємний досвід і мотивувати людину отримувати його знову і знову.

Наркотики – це синтетичні або натуральні речовини, які використовуються без медичного призначення та контролю в основному для того, щоб змінити мислення, сприйняття, настрій і поведінку людини для отримання задоволення. Систематичний прийом таких речовин призводить до залежності і неминуче тягне за собою руйнування фізичного і психічного здоров'я.

Наркоспоживання – це споживання наркотичних речовин без медичного призначення та контролю.

Наркозалежність – це захворювання, що впливає з наркоспоживання, та яке відбивається на всіх аспектах життєдіяльності людини.

Нейрон – нервова клітина, яка є основним будівельним блоком для нервової системи. Нейрони спеціалізуються на передачі інформації по всьому тілу за допомогою електричних і хімічних сигналів.

Нейромедіатори – це біологічно активні хімічні речовини, завдяки яким здійснюється передача нервових імпульсів в організмі. Нейромедіаторів існує багато, кожен має свій набір функцій.

Серотонін – один з основних нейромедіаторів. Серотонін часто називають «гормоном гарного настрою» і «гормоном щастя».

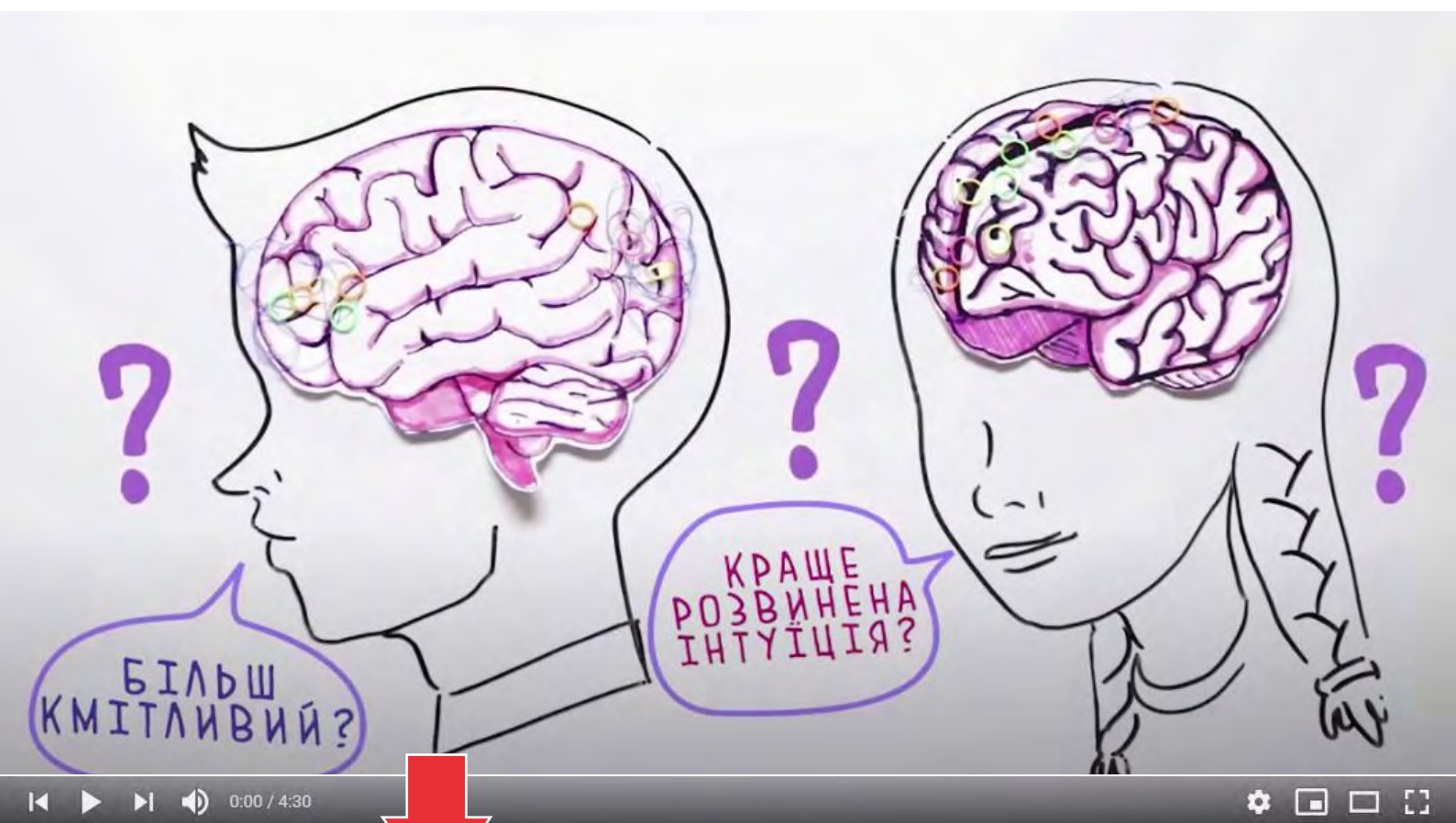
Синапс – це маленька ділянка-провідник між двома нейронами мозку, яка відповідає за передачу інформації.

Синдром відміни – патологічний стан, клінічний синдром, який розвивається при раптовому припиненні вживання психотропних чи наркотичних речовин, або лікарських препаратів.

Шумери – перша міська цивілізація в історичній області Південної Месопотамії (південна частина сучасного Іраку) в період халколиту і ранньої бронзи. Учені вважають її першою цивілізацією у світі.

Заняття «Стать та гендерні ролі»Рекомендований вік **14+**

З використанням відеоролика
«Чим жінки відрізняються від чоловіків?»



Відео доступне [тут](#)

МОЖНА ВИКОРИСТАТИ:

- біологія – 8-й клас, «Зв'язок організму людини із зовнішнім середовищем. Нервова система»;
- основи здоров'я – 8, 9-ті класи: Т-2: «Соціальна складова здоров'я. Соціальний добробут. Соціальна компетентність», підтема: поняття «гендер» і «стать»;
- виховні, класні години – 7–9-ті класи;
- у рамках проведення занять за посібником «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді» – у Темі 2 «Стать та гендер».

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ

I. Мотивація до перегляду

Запропонуйте учням назвати кілька причин, через які деякі люди вважають, що в жінок особлива логіка, незрозуміла чоловікам, або що жінки емоційні, а чоловіки – раціональні. Запитайте, чи є в подібних твердженнях об'єктивні причини, наприклад, різниця у розмірі, будові та функціонуванні мозку?

II. Перегляд відеоролика

III. Фасилітація обговорення

A) Орієнтовні запитання:

- Яке враження від відеоролика?
- Що нового ви дізнались?
- Що було незрозумілим?

Б) Поясніть значення термінів і сенс епізодів, які викликали труднощі в розумінні (якщо такі були).

Запитайте:

- Що з продемонстрованого у відеоролику здалося вам найбільш важливим?
- Чи є різниця між чоловіками та жінками? Якщо так, то яка?
- Про що свідчить відкриття науковців про те, що частка чоловіків та жінок, у яких мозок має типову для їхньої статі «чоловічу» або «жіночу» структуру, становить всього вісім відсотків?
- Що таке ґендерні ролі?
- Які стереотипи щодо ґендерних ролей ви знаєте? Ваше ставлення до них.

Додатково для учнівства 9-х класів:

- Чи можуть статеві та/або ґендерні відмінності між чоловіками та жінками впливати на їхню кар'єру? Соціальний статус? Міжособистісні стосунки та створення сім'ї? Яким чином?

IV. Підбиття підсумків

Попросіть учасників/-ць підбити підсумки, у чому ж саме полягає різниця між жінками та чоловіками.

Підсумуйте, що, не зважаючи на деякі фізіологічні відмінності, чоловіки та жінки мають мати рівні можливості та права для самореалізації, в оплаті праці, нести однакову відповідальність за стосунки, їхні наслідки, виконання обов'язків у сім'ї – ведення побуту, виховання дітей тощо.

В Україні низка законів захищають рівні права жінок та чоловіків. Важливо про них знати та користуватися рівними можливостями, а часом – обстоювати їх.

Для продовження дискусії можна використати Вправу 2.2. «Порада» або Вправу 2.4. «Стереотипи щодо здоров'я та відповідальності» з посібника «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді».

Для глибшого вивчення теми можна запропонувати учнівству домашнє завдання: дослідити, які саме нормативно-правові акти регулюють рівні права та можливості жінок та чоловіків.

Після презентації результатів такого дослідження проведіть обговорення:

- Чи, на вашу думку, у нашій країні дотримуються всіх прав, усіма можливостями користуються як жінки, так і чоловіки? Якщо ні, то чому?
- Що потрібно, щоб усі громадяни, незалежно від статі, стану здоров'я, походження тощо, мали рівні можливості та права?

ДЛЯ ІНФОРМАЦІЇ:

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) пояснює: стать стосується біологічних і фізіологічних характеристик, які визначають чоловіків і жінок; а ґендер – соціально сконструйованих ролей, поведінки, видів діяльності і властивостей, які вважаються даним суспільством притаманними чоловікам і жінкам⁸.

8 WHO, Gender mainstreaming for health managers: a practical approach, 2011. Режим доступу: <http://www.who.int/gender-equity-rights/knowledge/glossary/en/>

Словник термінів до відео

«ЧИМ ЖІНКИ ВІДРІЗНЯЮТЬСЯ ВІД ЧОЛОВІКІВ?»

Аутизм – (розлади аутистичного спектру (РАС)) – це стан, який виникає внаслідок порушення розвитку головного мозку і характеризується вродженим та всебічним дефіцитом соціальної взаємодії та спілкування. Його неможливо вилікувати, проте з часом можна скоригувати і адаптувати людину до соціального життя. Розлади аутистичного спектру починаються в дитинстві, проте зберігаються в підлітковому і дорослому віці. У більшості випадків ці стани проявляються в перші 5 років життя. Люди з аутизмом можуть бути надзвичайно обдарованими, проте їм потрібно набагато більше часу, щоб навчитися чомусь дуже простому.

Аутист – людина, якій встановлено діагноз «аутизм». Правильно говорити «Людина з аутизмом».

Ґендер – це соціальний конструкт, який визначає соціальну стать людини. Приналежність до тієї чи іншої біологічної статі, зазвичай, передбачає, що людина буде відповідати тій чи іншій ґендерній ролі, тобто демонструвати поведінку, притаманну жінкам та чоловікам у цьому суспільстві. Ці суспільні очікування щодо ґендерних ролей варіюються в різних культурах і можуть змінюватися з часом.

Ґіпокамп – ділянка мозку, яка бере участь у процесах запам'ятовування, формування емоцій і утримання уваги.

Гормони – біологічно активні речовини, які продукуються різними залозами ендокринної системи, після чого надходять у кров. Вони впливають на роботу всього організму, багато в чому визначаючи фізичне і психічне здоров'я людини.

Емпатія – усвідомлене розуміння внутрішнього світу або емоційного стану іншої людини, співпереживання і співчуття.

Нейрони – це спеціалізовані нервові клітини, що є основними структурними і функціональними одиницями нервової системи. Це складно побудовані нервові клітини, які сприймають, переробляють подразнення і передають їх до різних органів тіла.

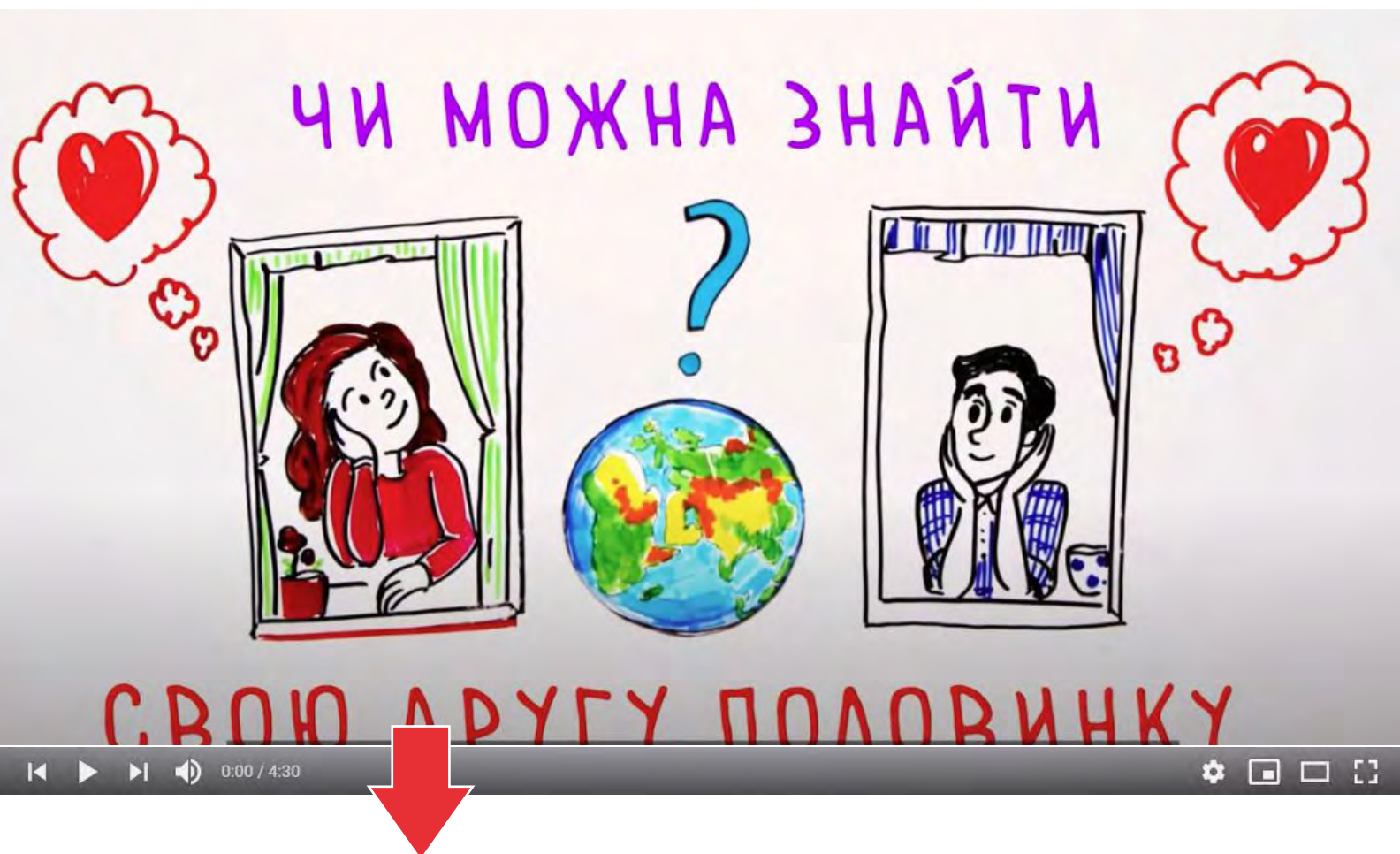
Стать – термін, що визначає ті анатомо-біологічні особливості (в основному – у репродуктивній системі), на основі яких люди визначають поділ на чоловіків та жінок.

Тестостерон – основний чоловічий статевий гормон.

Заняття «Побудова взаємин»

Рекомендований вік **14+**

З використанням відеоролика
«Чи можна знайти свою другу половинку?»



Відео доступне [тут](#)

МОЖНА ВИКОРИСТАТИ:

- основи здоров'я – 9-й клас: Т-1, Т-2, Т-4: «Соціальна складова здоров'я», «Соціальний добробут», «Соціальна компетентність», підтема: «Стосунки і рівні спілкування»;
- виховні, класні години – 8–9-ті класи;
- у рамках проведення занять за посібником «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді» – у Темі 6 «Взаємини в нашому житті».

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ

I. Мотивація до перегляду

Запропонуйте учням відповісти на запитання:

- Як ви розумієте загальноновживані фрази: «споріднені душі», «моя друга половинка»?
- Як ви вважаєте, чи є ймовірність насправді зустріти таку людину?
- Чи можна зустріти споріднену душу, знайомлячись в Інтернеті?

II. Перегляд відеоролика

III. Фасилітація обговорення

A) Орієнтовні запитання:

- Яке враження від відеоролика?
- Що нового ви дізнались?
- Що було незрозумілим?

Б) Поясніть значення термінів і сенс епізодів, які викликали труднощі в розумінні (якщо такі були).

Запитайте:

- Що з того, про що йшлося у відеоролику, здалося вам найважливішим?
- Як ви ставитеся до тези «у кожного з нас є «друга половинка», яку він/вона впізнає, подивившись в очі»?
- Що важливо враховувати при виборі партнера, майбутнього чоловіка чи дружини?
- Який зв'язок між здоров'ям, коханням, щастям та сім'єю?
- Чому саме любов і турбота роблять людей рідними?

IV. Підбиття підсумків

Попросіть учасників/ць подумати та озвучити, чому кохання та турбота є загальнолюдськими цінностями? Запишіть основні тези на дошці або фліпчарті.

Запропонуйте їм поміркувати, чи можна і як саме відрізнити кохання від сліпого захоплення чи статевого потягу. Для продовження дискусії можна використати Вправу 6.2. «Чи це кохання?» з посібника «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді».

Словник термінів до відео «ЧИ МОЖНА ЗНАЙТИ СВОЮ ДРУГУ ПОЛОВИНКУ?»

Австралопітеки – рід вищих людиноподібних приматів, які пересувалися за допомогою двох ніг, володіли ознаками прямоходіння. Жили на Землі приблизно 4,2–1,8 млн років тому. Вважається, що австралопітеки були проміжною ланкою еволюції від роду мавп до роду людей.

Ардіпітеки – найдавніші нащадки сучасної людини і далекі родичі австралопітеків, які жили приблизно 5,8–4,4 млн років тому.

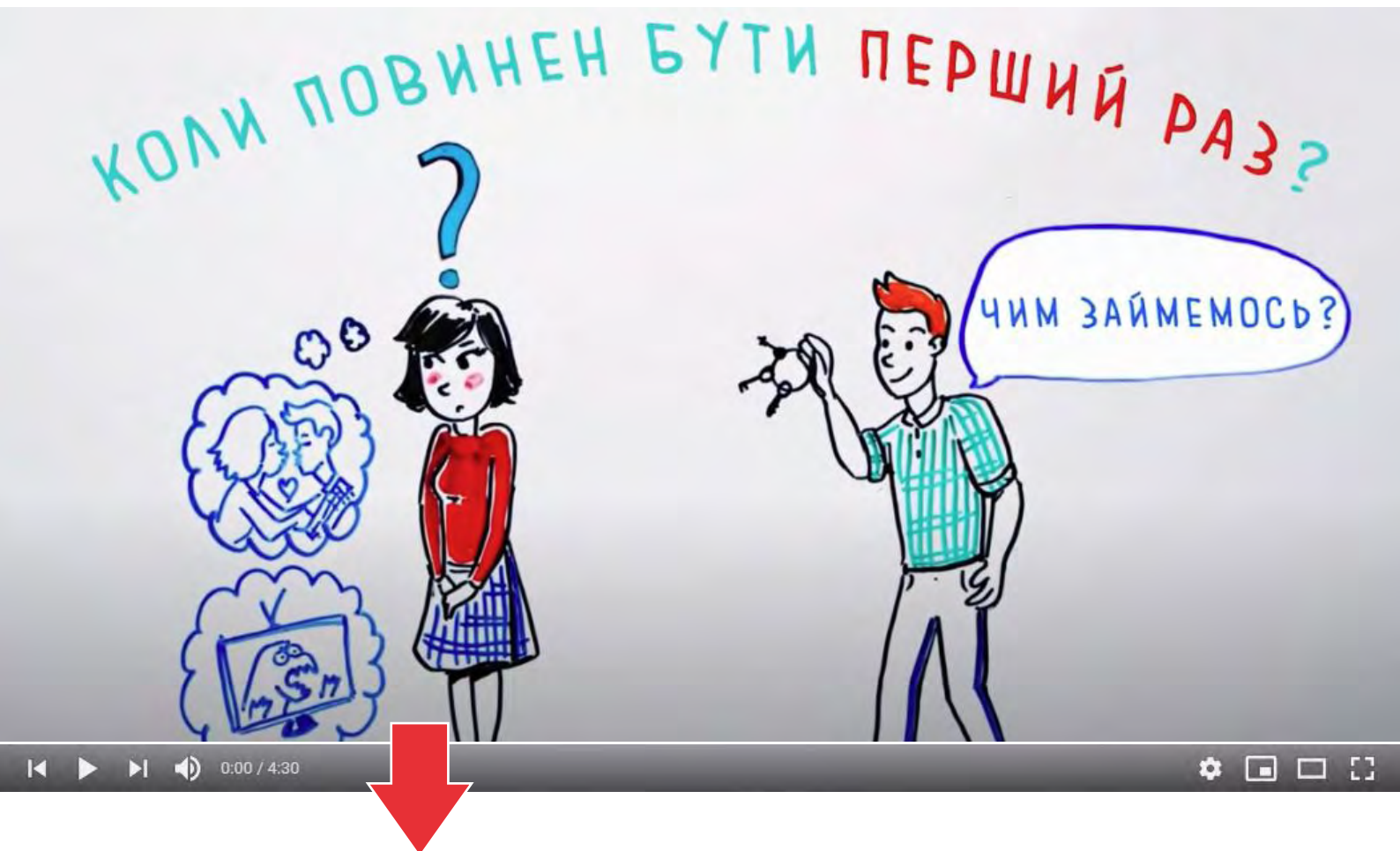
Моногамія – форма відносин, у якій людина має тільки одного партнера протягом свого життя або в будь-який момент часу.

Платон – великий давньогрецький філософ, учень Сократа, учитель Арістотеля. Народився в 428 або 427 до н. е. в м. Афіни, помер в 348 або 347 до н. е.

Заняття «Усвідомлене ставлення до сексуальності та стосунків»

Рекомендований вік **14+**

З використанням відеоролика
«Коли повинен бути перший раз?»



Відео доступне [тут](#)

МОЖНА ВИКОРИСТАТИ:

- основи здоров'я – 9-й клас: Т-1, Т-2, Т-4: «Соціальна складова здоров'я», «Соціальний добробут», «Соціальна компетентність», підтема: «Стосунки і рівні спілкування»;
- виховні, класні години – 9–11-ті класи;
- у рамках проведення занять за посібником «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді» (у Темах 3 та 6).

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ

I. Мотивація до перегляду

Запропонуйте учням відповісти на запитання:

- Що таке сексуальність?
- Як ви розумієте сенс і мету сексуальних стосунків?
- Яким чином вони впливають на створення сім'ї?
- Які ви знаєте моральні норми сексуальних стосунків?

II. Перегляд відеоролика

III. Фасилітація обговорення

A) Орієнтовні запитання:

- Яке враження від відеоролика?
- Що нового ви дізнались?
- Що було незрозумілим?

Б) Поясніть значення термінів і сенс епізодів, які викликали труднощі в розумінні (якщо такі були).

Запитайте:

- Що з того, про що йшлося у відео, здалося вам найважливішим?
- Як ви думаєте, чому молоді люди іноді прагнуть рано (або якомога раніше) вступати в сексуальні стосунки?
- Коли, на вашу думку, повинен бути перший раз? (Підказка: коли є фізіологічна, психологічна та соціальна готовність до такої активності, довіра між партнерами, взаємні почуття та усвідомлене взаємне бажання і згода на секс. Це передбачає усвідомлення всіх аспектів та наслідків сексуальних стосунків, володіння достовірною інформацією про фізіологію та функціонування репродуктивної системи, знання про методи планування сім'ї, знання прав та обов'язків партнерів одне щодо одного та низки інших соціальних та правових аспектів цього прояву сексуальності людини).
- Чи впливає наявність або відсутність досвіду статевого життя на статус підлітка в групі, його авторитет? Ставлення до нього друзів?
- До яких наслідків можуть призвести ранні статеві стосунки?
- Чи є, на вашу думку, переваги від вибору на користь утримання від сексу, незайманості (до певного віку, чи до вступу до шлюбу)? У чому вони полягають?
- Чому починати сексуальні стосунки потрібно тільки за взаємною згодою і з усвідомленням своєї відповідальності?
- Що таке контрацептиви? Чи, на вашу думку, ними користуються в подружньому житті? Для чого?
- Що б ви порадили героям відео: чи варто їм залишатися наодинці? Які ще варіанти, аби добре разом провести вечір?

IV. Підбиття підсумків

Попросіть учнів підсумувати, у чому полягають цінності та моральні основи сексуальних стосунків.

Наголосіть, що один із найбільш важливих аспектів, який варто враховувати, коли мова йде про сексуальні стосунки, – це наявність згоди. Сексуальна згода – це вільна, без примусу, свідомо, поінформована, добровільна участь у будь-якому виді сексуальної активності (від пестощів, поцілунків до власне статевого акту). Згода завжди має бути надана в тверезому стані, має бути чесною, висловленою словами та взаємною.

Законодавством багатьох країн встановлено вік сексуальної згоди. В Україні вік, коли людина може дати добровільну усвідомлену згоду на сексуальні стосунки, – 16 років.

Для кращого вивчення питання сексуальної згоди можна використати Вправу 3.5. «Питання згоди» (пункти 5–11) з посібника «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді».

Словник термінів до відео «КОЛИ ПОВИНЕН БУТИ ПЕРШИЙ РАЗ?»

Андрогени – чоловічі статеві стероїдні гормони, вироблені статевими залозами (сім'яниками в чоловіків і яєчниками в жінок) і корою наднирників в обох статей. Андрогени стимулюють зростання волоссяного покриву на обличчі, у пахвових западинах і лобкової зоні. Крім цього, андрогени забезпечують збільшення зростання, розвиток мускулатури, зниження кількості жирових відкладень, потовщення голосових зв'язок і зниження тембру голосу.

Ендокринна система – система, яка регулює діяльність внутрішніх органів за допомогою вироблених нею гормонів. Вони виділяються ендокринними клітинами безпосередньо в залозах внутрішньої секреції (наприклад, надниркових) і розносяться по організму з кров'ю або міжклітинною речовиною, проникають у кожен орган і тканини.

Естрогени – основні жіночі статеві гормони, які відіграють важливу роль у нормальному функціонуванні організму. Вони впливають на ріст і розвиток статевих органів, готуючи жінку до материнства, відповідають за жіночність фігури, регулюють менструальний цикл.

Плейстейшн (play station) – ігрова приставка (консоль), розроблена компанією Sony.

Прогестини – група стероїдних жіночих статевих гормонів, що відповідають за підготовку організму жінки до вагітності.

Через те, що вони перешкоджають овуляції, часто використовуються як компоненти протизаплідних засобів.

Сексуальність людини – сукупність біологічних, психофізіологічних, душевних і емоційних реакцій, переживань і вчинків людини, пов'язаних із проявом і задоволенням статевого потягу.

Сексуальні стосунки – створення і підтримка стосунків із чоловіком (дружиною) або іншим партнером, метою яких є сексуальні контакти.

Стероїдні гормони – група фізіологічно активних речовин (статеві гормони, кортикостероїди та ін.), що регулюють процеси життєдіяльності (зростання, розмноження, адаптацію і т. п.) у тварин і людини. Стероїди виробляються залозами і статевими залозами з холестерину. Стероїди визначають фізичний розвиток організму від статевої зрілості до старості, а також цикли розмноження. Так, наприклад, стероїди можуть прискорювати процеси росту і поділу клітин в організмі.

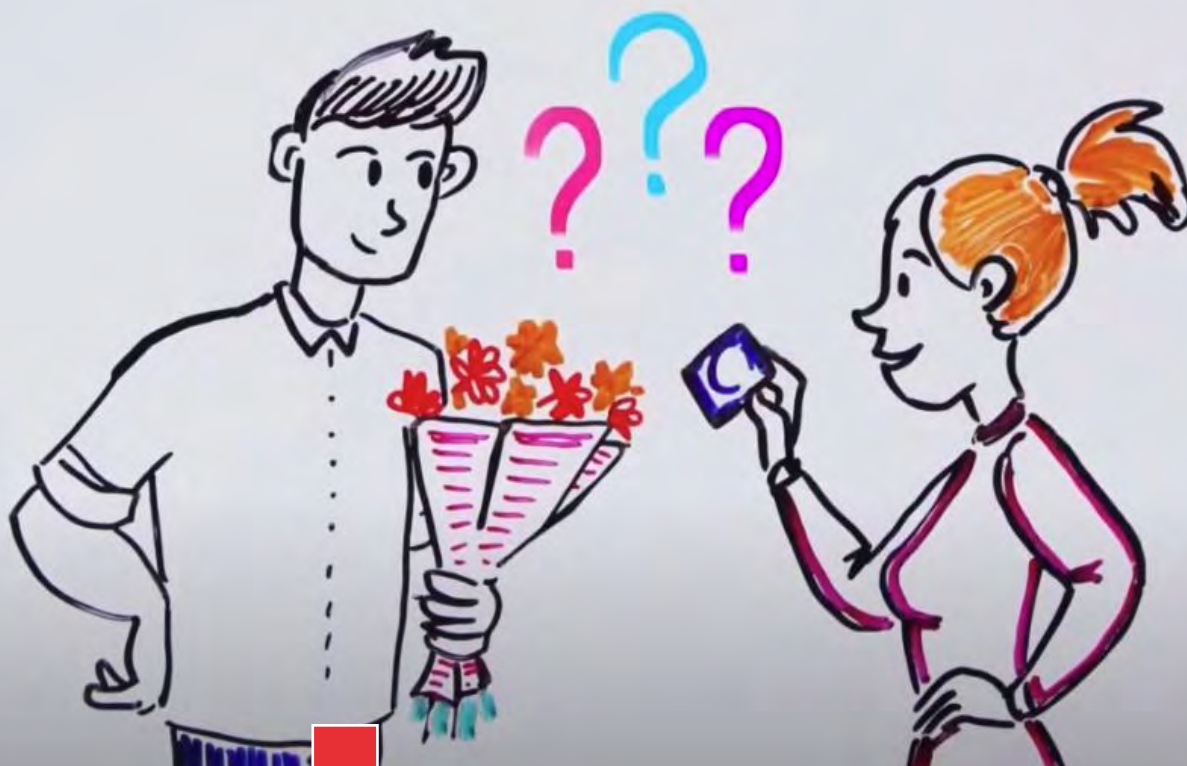
ТЕМА 5.

РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я, ПРОФІЛАКТИКА ІПСШ та ВІЛ

Заняття «Безпечна статева поведінка: методи контрацепції»

Рекомендований вік **14+**

З використанням відеоролика
«Як підібрати контрацептиви?»



Відео доступне [тут](#)

МОЖНА ВИКОРИСТАТИ:

- біологія – 8-й клас, тема «Розмноження та розвиток людини»;
- основи здоров'я – 8-й клас: «Психологічні і соціальні аспекти соціального дозрівання, підліткові вагітності»;
- основи здоров'я – 9-й клас: «Соціальний добробут. Репродуктивне здоров'я молоді». Підтеми: «Запобігання захворюванням, які передаються статевим шляхом», «Засоби контрацепції»;
- виховні, класні години – 8–9-ті класи;
- у рамках проведення занять за посібником «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді» – у Темі 5 «Здоров'я та репродуктивне здоров'я».

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ

I. Мотивація до перегляду

Запропонуйте учням відповісти на запитання:

- Що означає слово «контрацепція»? (*від лат. «contra» – проти, «[con]septio» – зачаття.*)
- Чи захищає контрацепція від інфекцій, що передаються статевим шляхом?
- Які методи контрацепції ви знаєте?

II. Перегляд відеоролика

III. Фасилітація обговорення

A) Орієнтовні запитання:

- Яке враження від відеоролика?
- Що нового ви дізнались?
- Що було незрозумілим?

Б) Поясніть значення термінів і сенс епізодів, які викликали труднощі в розумінні (якщо такі були).

Запитайте:

- Що з того, про що йшлося у відеоролику, здалося вам найважливішим?
- Який з методів дає 100 % гарантію захисту від незапланованої вагітності? (*Лише утримання від сексу.*)
- Який із методів контрацепції підходить молодим людям? (*Презерватив*).
- Чи знаєте ви, куди можуть звернутися за консультацією пари, щоби підібрати найкращий для них метод? (*У центри планування сім'ї, Клініки, дружні до молоді, до гінекологів, іноді – сімейних лікарів*).
- Чи знаєте ви, де краще купувати презерватив? (*Аптеки та супермаркети*).
- Чи відомі вам правила його використання? (Якщо ні, доцільно провести Вправу 5.5. «Використання презервативів» із посібника «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді»).
- Чи однакову відповідальність несуть чоловіки та жінки за вибір контрацептивів, захист від інфекцій, що передаються статевим шляхом, незапланованої вагітності?

IV. Підбиття підсумків

Запропонуйте учням поміркувати, чому деякі люди не використовують контрацептиви (*Це може бути через: 1) бажання зачати дитину; 2) релігійні*

переконання; 3) безплідність одного з партнерів; 4) сподівання, що партнер візьме на себе відповідальність за те, щоб зачаття не відбулося (перерваний статевий акт – найбільш ризикований метод); 5) відсутність знань про те, які ризики несе незахищений секс).

Для продовження дискусії можна провести Вправу 5.7. «Чому деякі люди не користуються презервативами» з посібника «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді».

ПРИМІТКА

Детальну інформацію про методи планування сім'ї можна знайти на [сайті](#) «Що потрібно знати про репродуктивне здоров'я».

Для підлітків джерелами додаткової інформації про методи контрацепції є сайти [teensLIVE](#) та [supportME](#), а також чат-бот [Sisters' bot](#).

Словник термінів до відео «ЯК ПІДІБРАТИ КОНТРАЦЕПТИВИ?»

Базальна температура – найнижча температура, що досягається тілом під час відпочинку (зазвичай під час сну). Зазвичай вимірюється одразу після пробудження до будь-якої фізичної активності. У жінок овуляція викликає підвищення базальної температури на 0,25–0,5°C, тому вимірювання базальної температури – один із способів визначення дня овуляції.

Вазектомія – хірургічна операція, при якій проводиться перев'язка чи видалення фрагмента сім'явидних протоків у чоловіків. Ця операція призводить до стерильності (нездатності мати потомство) при збереженні статевих функцій.

Гонадотропіни – гормони, які виробляються передньою долею гіпофізу; стимулюють роботу статевих залоз та контролюють репродуктивну функцію організму. Основними гонадотропінами є фолікулостимулюючий (ФСГ) та лютеїнізуючий (ЛГ) гормони.

Естрогени – див. терміни до відеоролика «Статеве дозрівання дівчат».

Індекс Перля – показник ефективності методів контрацепції. Чим вищим є індекс, тим більша ймовірність вагітності. Так,

при сексуальному контакті без використання контрацептивів індекс Перля становить 80–85 %.

Контрацептивні засоби – препарати для запобігання вагітності. Контрацепція – це важливий компонент планування сім'ї, що допомагає жінкам та чоловікам відповідально ставитися до здоров'я та батьківства. Застосування контрацепції дозволяє обрати сприятливий час для народження дитини, регулювати інтервали між пологами і кількість дітей у сім'ї, попереджати небажану вагітність.

Овуляція – це частина менструального циклу жінки. Стається, коли яйцеклітина виходить з яєчника.

Оральні контрацептиви – група гормональних контрацептивів, що містять дози двох гормонів – естрогену і прогестагену, які є штучними аналогами природних гормонів.

Прогестерони – жіночі статеві гормони, що за хімічною будовою належать до стероїдів. Основний та найбільш активний гормон цієї групи – прогестерон.

Сперміциди – хімічні методи бар'єрної контрацепції. До їх складу входять природні або синтетичні речовини, які згубно діють на сперматозоїди, що потрапили в піхву: викликають руйнування мембрани сперматозоїдів, знижують їх рухливість і здатність запліднювати яйцеклітину.

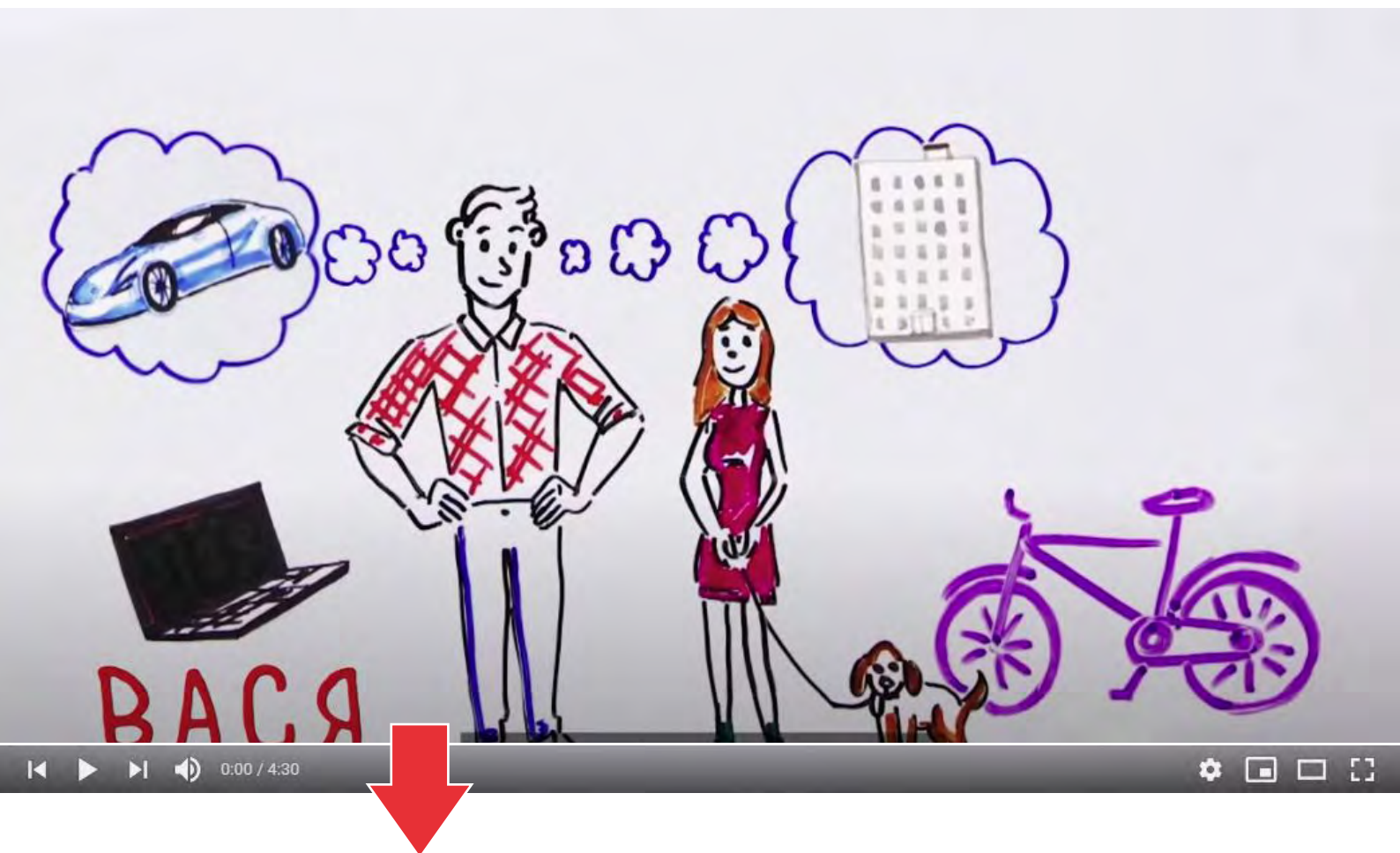
Стерилізація – це хірургічне блокування прохідності маткових труб у жінок з метою перешкодження злиття сперматозоїда та яйцеклітини, тобто запліднення.

Заняття

«Профілактика інфікування ВІЛ»

Рекомендований вік **13+**

З використанням відеоролика
«Загадкова історія Васи Ткача»



Відео доступне [тут](#)

МОЖНА ВИКОРИСТАТИ:

- основи здоров'я – 9-й клас: Т-2, Т-3: «Соціальний добробут», «Репродуктивне здоров'я молоді». Підтеми: «Запобігання захворюванням, які передаються статевим шляхом», «Небезпека інфікування ВІЛ», «Протидія стигмі і дискримінації осіб за будь-якою ознакою, у т. ч. за станом здоров'я»;
- біологія, 8-й клас, тема «Анатомія людини»;
- виховні, класні години – 8–9-ті класи;
- у рамках проведення занять за посібником «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді» – у Темі 5 «Здоров'я та репродуктивне здоров'я».

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ

I. Мотивація до перегляду

Запропонуйте учням відповісти на запитання:

- Які шляхи передачі ВІЛ-інфекції ви знаєте?
- Які клітини організму вражає ВІЛ?
- Як можна з'ясувати, чи людина має ВІЛ-позитивний статус чи ні?
- Які є аналізи (тести) для виявлення ВІЛ-інфекції?

II. Перегляд відеоролика

III. Фасилітація обговорення

A) Орієнтовні запитання:

- Яке враження від відеоролика?
- Що нового ви дізнались?
- Що було незрозумілим?

Б) Поясніть значення термінів і сенс епізодів, які викликали труднощі в розумінні (якщо такі були).

Запитайте:

- Чим незвичайний Вася і сімнадцять мільйонів інших зовсім звичайних на вигляд людей?
- Що таке ВІЛ/СНІД?
- Як ВІЛ передається і як не передається?
- Які клітини організму вражає ВІЛ?
- Які є аналізи, тести на ВІЛ?
- Як зрозуміти, чи варто хвилюватися тим, хто ще не здавав аналізи на ВІЛ?
- У яких ситуаціях і після яких дій необхідно пройти тест на ВІЛ?
- Якими є переваги обстеження на ВІЛ-інфекцію? Для чого потрібно знати свій ВІЛ-статус?
- Чи є ефективні способи профілактики (запобігання інфікуванню)?
- Чи можуть люди, які живуть з ВІЛ, мати здорових дітей?

IV. Підбиття підсумків

Для закріплення матеріалу можна провести Вправу 5.4. «Міфи і факти про ІПСШ та ВІЛ-інфекцію» з посібника «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді» (можна обрати лише ті питання/твердження, які ви ще не обговорили після перегляду відео).

Нагадайте присутнім телефон загальнонаціональної «гарячої лінії» з питань ВІЛ/СНІД: 0-800-500-451. Консультанти дадуть відповіді на питання про профілактику та діагностування ВІЛ-інфекції, сучасні способи лікування та можливості отримання безкоштовної антиретровірусної терапії, а в разі потреби – допоможуть повернути надію та повірити в себе і своє майбутнє.

Нагадайте про онлайн-ресурси, де можна більше прочитати про ВІЛ та отримати консультацію спеціалістів та/або однолітків (див. заняття «Статеве дозрівання дівчат»).

Залежно від цілей навчання продовжити дискусію можна також за допомогою Вправи 7.1. Рольова гра «Як сказати «Ні» або Вправи 8.3. «Реальні історії з життя» (взявши окремі ситуації) з посібника «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді».

Словник термінів до відео «ЗАГАДКОВА ІСТОРІЯ ВАСІ ТКАЧА»

Антитіла або імуноглобуліни – білкові сполуки, які організм виробляє у відповідь на чужорідні речовини, що потрапляють до крові, лімфи або тканин організму, з метою знищити або нейтралізувати потенційно небезпечні з них (бактерії, віруси, отрути та деякі інші речовини).

Антиретровірусна терапія (АРТ) – метод лікування ВІЛ-інфекції за допомогою декількох препаратів, які пригнічують розмноження ВІЛ в організмі. Завдяки АРТ люди з ВІЛ можуть жити довгим і продуктивним життям.

ВІЛ-інфекція – повільно прогресуюче захворювання, викликане вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ). Вірус вражає клітини імунної системи Т-лімфоцити або, як їх ще називають, Т-хелпери.

Генетично модифіковані організми (ГМО) – це організми (тобто рослини, тварини або мікроорганізми), чий генетичний матеріал (ДНК) був спеціально змінений людиною.

Імунна система – це система органів, тканин і клітин, робота яких націлена на захист організму від різних хвороб і знищення збудників (вірусів, бактерій), що потрапили в організм.

Імунітет – сукупність захисних механізмів організму, які допомагають йому боротися з чужорідними чинниками: бактеріями, вірусами, різноманітними хімічними речовинами тощо.

Імуноблот (іmunний блот) – метод лабораторного дослідження зразка сироватки крові для виявлення специфічних білків. Цей метод використовується для виявлення білків, характерних для антитіл до ВІЛ з метою перевірки результатів тесту ІФА.

Імуноферментний аналіз (скорочено ІФА) – метод лабораторного дослідження зразка крові, за допомогою якого виявляється комплекс «антиген – антитіло», який виробляється коли організм уражений вірусом. Метод ІФА-тестування визначає антитіла (імуноглобуліни) двох типів: М і G. Якщо виявляється М, то це говорить про гострий процес захворювання, якщо G – то людина перехворіла або інфікувалася вірусом і її організм виробив антитіла до цього захворювання. Наразі за допомогою даного методу діагностують інфекційні захворювання, такі як ВІЛ-інфекція, герпес, гепатит, інфекції, що передаються статевим шляхом та інші.

Іпотека – грошова позика (кредит), яка надається банком під заставу нерухомого майна (головним чином квартири, будинку, землі) на тривалий термін.

Полімеразна ланцюгова реакція (ПЛР) – метод лабораторного дослідження зразка крові для визначення присутності в ньому певних білків. Використовується для виявлення білків ВІЛ в крові.

Синдром набутого імунного дефіциту (СНІД) – стан, що розвивається на тлі ВІЛ-інфекції і характеризується різким зниженням імунітету через скорочення числа імунних клітин (лімфоцитів). Внаслідок низького імунітету в людини розвиваються різні інфекційні, неінфекційні та онкологічні захворювання. СНІД є кінцевою стадією ВІЛ-інфекції.

Тести на ВІЛ дозволяють визначити наявність в організмі вірусу імунодефіциту людини. Є кілька видів тестів на ВІЛ: ІФА, імуноблот, ПЛР, а також експрес-тести, які виявляють антитіла до ВІЛ в сечі або слині. Для визначення стадії захворювання на ВІЛ-інфекцію та ефективності її лікування використовують тести, які визначають кількість вірусу в крові – вірусне навантаження і кількість імунних клітин.

Т-хелпери – це **Т-лімфоцити**, які активують і забезпечують імунний захист організму від зовнішніх збудників різних захворювань.

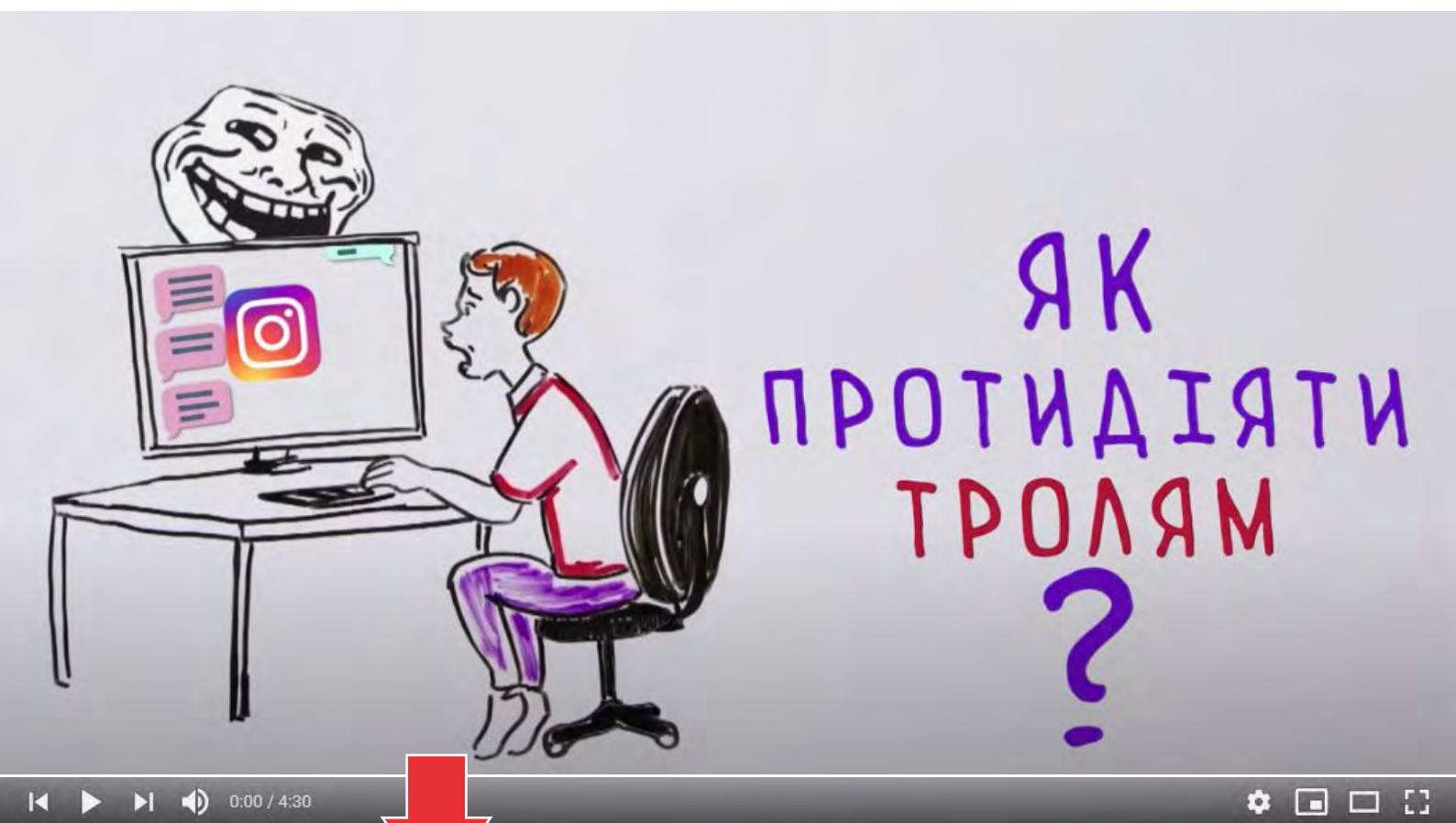
ТЕМА 6.

БЕЗПЕКА В ІНТЕРНЕТІ

Заняття «Правила безпечної поведінки в мережі»

Рекомендований вік **13+**

З використанням відеоролика
«Як протидіяти троллям?»



Відео доступне [тут](#)

МОЖНА ВИКОРИСТАТИ:

- основи здоров'я – 8–9-ті класи: Т-3: «Соціальна складова здоров'я. Інформаційна безпека», підтема: «Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей»;
- виховні, класні години – 7–9-ті класи;
- у рамках проведення занять за посібником «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді» – у Темі 7 «Ефективна комунікація».

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ

I. Мотивація до перегляду

Запропонуйте учням відповісти на запитання:

- Як ви вважаєте, чи можна довіряти інформації, розміщеній в Інтернеті? Чому?
- За якими критеріями ви оцінюєте інформацію, розміщену в Інтернеті, соціальних мережах?
- Які проблеми можуть виникнути в процесі спілкування з іншими людьми в Інтернеті і соціальних мережах?

II. Перегляд відеоролика

III. Фасилітація обговорення

A) Орієнтовні запитання:

- Яке враження від відеоролика?
- Що нового ви дізнались?
- Що було незрозумілим?

Б) Поясніть значення термінів і сенс епізодів, які викликали труднощі в розумінні (якщо такі були).

Запитайте:

- Що з того, про що йшлося у відеоролику, вам здалося найважливішим?
- Чому деякі люди займаються кібербулінгом і тролінгом?
- Чи є ці явища проявами насильства? Чому?
- Чому «тролі» зацікавлені в реакціях людей на їхні висловлювання?
- У чому причини послаблення психологічних бар'єрів при спілкуванні в Інтернеті і соціальних мережах?
- Чи стикалися ви або ваші знайомі, друзі із кібербулінгом, тролінгом? Якими були їх дії в таких випадках?
- Як протистояти «тролям», кібербулінгу?
- Які правила нетикету (мережевого етикету) вам відомі?
- Якими з них ви користуєтесь?

IV. Підбиття підсумків

Повідомте, що наразі в Україні триває процес розробки законів та створення організацій з метою попередження кібербулінгу та інших негативних явищ у мережі Інтернет. Дайте сайт інформаційно-освітньої кампанії #Stop_sexтинг (stop-sexting.in.ua), що має на меті захистити дітей від сексуального насильства в Інтернеті.

ПРИМІТКА

Більше інформації та термінів про нетикет можна знайти на сайті Державної бібліотеки для юнацтва – <http://netiketka.4uth.gov.ua/>

Словник термінів до відео «ЯК ПРОТИСТОЯТИ ТРОЛЯМ?»

Залежність – набута гостра потреба здійснювати якісь дії або вживати якісь речовини. У повсякденній мові термін «залежність» використовується в основному стосовно людей, які зловживають наркотиками, алкоголем та цигарками. У ширшому контексті можна посилатися на багато інших видів поведінки, таких, як ігри, перегляд телевізора, комп'ютерна залежність, Інтернет або сексуальна залежність.

Залежність від комп'ютерних ігор – форма залежності, що виявляється в нав'язливому захопленні комп'ютерними іграми.

Залежність від мережі Інтернет (інтернет-залежність) – форма залежності, яка проявляється в постійному прагненні знаходитися в мережі, перевіряти електронну пошту, заводити віртуальні знайомства, спілкуватися в чатах і соціальних мережах.

Кібербулінг – булінг, який здійснюється у віртуальному середовищі за допомогою засобів і ресурсів Інтернету та/або мобільних телефонів.

Нетикет – правила поведінки під час спілкування в мережі.

Психологічний бар'єр – це мотив, що перешкоджає виконанню певної діяльності або дії.

Соліпсична інтроекція – процес, коли через відсутність візуального контакту в процесі спілкування в соціальних мережах користувачі самі наділяють своїх співрозмовників певними бажаними чи уявними якостями.

Тролінг – використання текстових повідомлень, фотографій або відео при мережевому спілкуванні з метою образи, приниження або провокації конфлікту. Ініціатор тролінгу може ідентифікувати себе або діяти анонімно.

Тролі – користувачі Інтернет, які здійснюють тролінг.

КОРИСНІ РЕСУРСИ

- [teensLIVE](#) – сайт для підлітків, де можна отримати консультацію лікаря чи психолога.
- [Teenergizer](#) – онлайн-платформа, де можна отримати консультацію рівного консультанта.
- [supportME](#) – інформація, поради, онлайн консультації для підлітків.
- сайт інформаційно-освітньої кампанії [#Stop_sexтинг](#), створений із метою захисту дітей від сексуального насильства в Інтернеті.
- сайт Міжнародного жіночого правозахисного центру [«Ла Страда – Україна»](#).
- [Дім \(не\) безпеки](#) – сайт про протидію домашньому насильству.
- [Розірви коло](#) – сайт кампанії про протидію насильству, де можна пройти тест на виявлення психологічного насильства в стосунках.
- чат-бот МВС України «Дій проти насильства» – @police_helpbot (у Telegram та Viber).
- чат-бот Sisters' bot – @Sistersstrawbot у Telegram.
- [Нетикет](#) – сайт про правила спілкування в мережі Інтернет.

- Національна дитяча «гаряча лінія» 116 111 або 0 800 500 225 (з 12.00 до 16.00).
- Гаряча лінія з питань запобігання насильству 116 123 або 0 800 500 335.
- Уповноважений Президента України з прав дитини 044 255 76 75.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

ЗАКОНОДАВЧІ ТА НОРМАТИВНІ АКТИ

- Конвенція ООН про права дитини.
- Кодекс України про адміністративні правопорушення.
- Кримінальний Кодекс України.
- Закон України «Про забезпечення рівних прав та можливостей».
- Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству».
- Закон України «Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні».
- Закон України «Про освіту».
- Закон України «Про органи і служби в справах дітей та спеціальні установи для дітей».
- Закон України «Про охорону дитинства».
- Закон України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть із ВІЛ».
- Закон України «Про соціальну роботу з дітьми, сім'ями та молоддю».
- Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища в Новій українській школі.
- Основи законодавства України про охорону здоров'я.
- Сімейний кодекс України.
- Указ Президента України від 7 грудня 2019 № 894 «Про невідкладні заходи щодо покращення здоров'я дітей».
- Цивільний кодекс України.

ЛІТЕРАТУРА

- Як сказати «Ні», Благодійний Фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2018. Режим доступу: <http://www.womanhealth.org.ua/wp-content/uploads/2020/02/Say-No1-25-10-2018.pdf>
- Закладинки – посібник із протидії мові ненависті онлайн через освіту з прав людини / Еллі Кін, Мара Георгеску, Мара Георгеску, Сату Вальтере, Олена Черних, редакція Руті Гомес. Переглянуте видання, 2016. Режим доступу: http://www.dsmsu.gov.ua/media/2016/02/08/20/BookmarksEN2016_Book_ua.pdf
- Здоров'я молоді та його складові. Посібник для проведення інтерактивних занять. Київ: Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2018. Режим доступу: <http://www.womanhealth.org.ua/wp-content/uploads/2020/02/Youth-health-interactive-2019.pdf>
- Керівництво із соціально-педагогічного супроводу формування безпечної поведінки підлітків в Інтернеті. Режим доступу: <https://betterinternetcentre.org/?p=64>
- Обізнаність та ставлення вчительської спільноти і батьків до комплексної сексуальної освіти. Фонд ООН у галузі народонаселення (UNFPA), 2020. Режим доступу: <https://ukraine.unfpa.org/uk/SCEResearch>
- Посібник для тренерів з проведення просвітницьких занять із населенням з питань репродуктивного здоров'я і планування сім'ї / В. Вереніч, О. Голоцван, Н. Карбовська та ін. USAID, 2012.
- Право на любов: Навчальний курс із питань сексуального та репродуктивного здоров'я і прав для молоді з інтелектуальними порушеннями. Посібник викладача. Київ: Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», ВГО «Коаліція», 2016.
- Публікації сайту reprohealth.info
- Публікації сайту teenslive.info
- Публікації сайту netiketka.4uth.gov.ua
- Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді. Посібник для тренера. Видання друге, оновлене. Київ: Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2018. Режим доступу: <http://www.womanhealth.org.ua/wp-content/uploads/2020/02/Reprohealth-youth-2019.pdf>
- Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в межах Міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді»: моногр. / О. М. Балакірєва, Т. В. Бондар та ін.; наук. ред. О. М. Балакірєва; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». К.: Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. Режим доступу: <https://www.unicef.org/ukraine/media/921/file/Social%20conditionality%20and%20indicators%20of%20adolescent%20and%20youth%20health%20in%20Ukraine.pdf>
- Теми статевого виховання в практиці викладання предмета

- «Основи здоров'я». За результатами фокус-групових інтерв'ю з підлітками та вчителями. Благодійний Фонд «Здоров'я жінки та планування сім'ї». Київ, 2017. Режим доступу: http://www.womanhealth.org.ua/wp-content/uploads/2019/12/Focus-group-results_report.pdf
- Цілі Сталого розвитку України. Ціль № 5. Забезпечення ґендерної рівності, розширення прав та можливостей усіх жінок та дівчат. Режим доступу: <http://sdg.org.ua/ua>
 - Що таке статеве виховання і чому це важливо. Партнерство сім'ї, школи та громади. Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», Київ, 2014. Режим доступу: http://www.womanhealth.org.ua/wp-content/uploads/2019/07/What-is-sexEdu-important_web.pdf
 - Пособие по использованию видеороликов при проведении занятий по вопросам здорового образа жизни, безопасного и ответственного поведения, профилактики насилия в молодежной среде (дополнительные материалы для педагогических работников учреждений образования, социально-педагогических учреждений, специалистов общественных объединений). Составитель: М. Е. Минова. Минск, 2017.
 - International Technical Guidance on Sexuality Education. An evidence-informed approach. Revised edition. UNESCO, 2018. Режим доступу: <http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281e.pdf>
 - WHO, Gender mainstreaming for health managers: a practical approach, 2011. Режим доступу: <http://www.who.int/gender-equity-rights/knowledge/glossary/en/>

