**Тренинговые занятия по вопросам физиологии и гигиены юношей и девушек.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Многие практикующие педагоги и родители знают, как сложно бывает рассказать детям и подросткам 12 – 16 лет о таких насущных в современное время вопросах, как здоровый образ жизни, физиология и гигиена, межличностные отношения, профилактика половых инфекций и ранней беременности. Зачастую, из-за извечной проблемы «отцов и детей», ребята в штыки принимают такую информацию от старших. А даже если и слушают, то в силу психологических закономерностей, мнение взрослых о данных вопросах не является авторитетным.

Предлагаемая система тренинговых занятий проводится в игровой и тренинговой формах, которые понятны и интересны ребятам.

**Цель**: повышение уровня информированности у участников по вопросам физиологии и гигиены юношей и девушек.

**Задачи:**

* повышение уровня информированности участников семинара по вопросам физиологии и гигиены девушек и юношей.
* повышение уровня информированности о полоролевых различиях, проблемах полоролевого поведения и гендерных стереотипах в современном обществе
* формирование умений межличностного общения.
* самопознание.

Состав группы: 10 – 15 человек, не считая ведущих, формирование группы происходит на добровольной основе.

Возраст участников: не младше 12 - 16 лет.

Требование к помещению: помещение должно быть изолированным (не проходным), стулья для всех участников и ведущих поставлены по кругу. Необходимо наличие стенда, либо стены, на которую можно крепить наглядные пособия.

**ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**

**«ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА ДЕВУШЕК»**

**Цель:** повышение уровня информированности участников семинара по вопросам физиологии и гигиены девушек.

**Целевая группа:** девушки 12 – 15 лет.

**Время проведения**: 1 час.

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Представление проекта, темы, цели.

Ознакомление с правилами.

Знакомство «3 фразы о себе»: каждый участник по кругу говорит 3 фразы о себе.

Ожидания: все участники пишут на листочках свои ожидания, либо те вопросы согласно теме, ответы на которые они хотели бы узнать (ожидания участников оглашаются и складываются в коробку).

Основная часть: АКТУАЛИЗАЦИЯ

Для актуализации выбранной темы и выявления уровня первоначальной информированности участников проводится опрос по следующим вопросам:

- Как вы думаете, что такое личная гигиена?

- Какие вы знаете требования личной гигиены человека в общем, девушки?

- Почему так важно соблюдать личную гигиену?

2. Информационный Блок «Половые признаки»

(Для наглядности определения, выделенные в тексте, пишутся на плакаты)

Половые признаки — такие особенности строения и функций организма, которые отличают один пол от другого. Выделяют первичные и вторичные половые признаки.

Первичными половыми признаками являются особенности строения тела, которые наблюдаются у всех представителей данного пола уже к моменту рождения и которых нет у представителей противоположного. Таковыми являются половые органы и половые железы. Развитие первичных половых признаков, определяется набором половых хромосом, получающимся в итоге слияния мужской и женских половых клеток во время оплодотворения.

3. РАБОТА В ПОДГРУППАХ «строение половой системы женщины»

- Определяющим отличием женщины от мужчины является строение половой системы.

Каждой подгруппе раздается схема строения женской половой системы (см. Шпаргалка тренера). Необходимо соотнести понятия с изображением. Та группа, которая выполнила задание первой, оглашает результат. В случае необходимости дополняете и поправляете ребят.

4. Информационный блок « физиология и Половое созревание девочки».

(Для наглядности определения, выделенные в тексте, пишутся на плакаты)

Вторичные половые признаки отсутствуют у новорожденных и появляются в процессе роста и развития человека. Полностью они проявляются к периоду половой зрелости, а это значит, что в основном зависят от влияния на организм продуктов жизнедеятельности созревающих половых желез и перестройки всей эндокринной системы. К вторичным половым признакам относят особенности телосложения и пропорций тела, выраженность скелета и мускулатуры, степень развития грудных желез, особенности строения гортани и связанный с этим тембр голоса, тип оволосения, жироотложения и др.

Вторичные женские половые признаки проявляются меньшей массивностью скелета, тонкостью костей, большей шириной таза. У женщин слабее развита мускулатура, меньше длина тела за счет более коротких ног; соответственно центр массы тела располагается ниже, что обеспечивает большую его устойчивость. Размеры гортани меньше, голосовые связки короче, а голос более высокий. Не характерен рост волос на лице, туловище, конечностях и за пределами надлобковой области. Более усилено подкожное жироотложение, особенно в области бедер. Этим объясняется своеобразная плавность очертаний женской фигуры. Важной отличительной особенностью организма женщины является способность к деторождению. В связи с этим у женщин есть такие отличительные особенности, как выраженные грудные железы и появление менструаций.

Раз в месяц у женщин бывают кровотечения из влагалища. Они называются месячными или, по научному, менструациями. Это совершенно нормальное явление. Оно свидетельствует о том, что развитие женского организма происходит без осложнений.

Первая менструация (менарха) появляется обычно в возрасте 12 – 13 лет, но может начаться и раньше или позже. Если месячные начались до 9 лет или их нет до 15 лет, нужно обратиться к гинекологу. Такие отклонения иногда возникают при нарушениях гормонального фона или других заболеваниях.

Менструальный цикл в среднем продолжается 28 дней. Его длительность высчитывается с первого дня кровотечения до начала следующей менструации. Устанавливается цикл не сразу. Первое время месячные чаще всего проходят нерегулярно – слишком часто или, наоборот, редко.

Если месячные резко прекращаются, то это свидетельствует о беременности (разумеется, при условии половой жизни) или о каких-то гормональных нарушениях. В любом случае, необходимо обратиться к гинекологу. (Раздаются информационные буклеты)

5.МЕТОДИКА «ПОЛЮСА»

Разложите на полу в линию полюса (листы А4 с надписями «ДА», «НЕТ», «НЕ знаю»). Раздайте участникам написанные на карточках утверждения (можно дублировать, чтобы все приняли участие). Затем объясните участникам следующее:

- Вы видите 3 полюса, которые обозначают «ДА» - что вы согласны с утверждением, «НЕТ» - что не согласны с утверждением и ,соответственно, «НЕ знаю». Разложите карточки на те полюса, которые выражают ваше мнение.

После того, как все участники сделают выбор, каждый сможет обосновать свою позицию. Вы дополняете, полученные от участников сведенья, либо исправляете их.

- Менструация – это болезнь.

(Месячные – это совершенно нормальное состояние женского организма. Поэтому не следует проводить 3-4 дня дома, лежа в кровати. Безусловно, активность несколько уменьшается, но посещать школу и заниматься обычными делами можно).

- Соблюдать личную гигиену важно.

(Это утверждение бесспорно. Каждая девушка, кроме того, что должна утром и вечером умываться, чистить зубы, не реже, чем 2 раза в неделю принимать душ, должна содержать наружные половые органы в чистоте и обмывать их утром и вечером теплой водой с мылом, а во время менструации не менее 3 раз в день. Подмываться следует только проточной водой в направлении спереди назад. После завершения гигиенической процедуры необходимо вытереться мягким полотенцем, желательно, чтобы для этих целей оно было отдельное).

- Во время менструации нужно принимать душ каждый день.

(Душ не обязательно, но подмываться, конечно же).

- Менструации протекают безболезненно.

(У некоторых девочек менструации могут быть и болезненными. Иногда это указывает на заболевание – воспаление придатков, анатомические нарушения и др. В остальных случаях является временной физиологической особенностью и со временем это пройдет. В любом случае, болезненные месячные – это повод обратиться к гинекологу).

- Во время менструации можно принимать ванную, ходить в баню, купаться в бассейне.

(Принимать горячую или теплую ванну не следует: под воздействием тепла сосуды расширяются, и кровотечение может усилиться).

- Девушкам, не вступавшим в половые отношения, можно пользоваться тампонами.

(Большинство врачей не советуют пользоваться тампонами, особенно в первые 2-3 года после начала менструаций. Дело в том, что в это время слизистая оболочка влагалища очень нежная и легко повреждается при неумелом введение тампона.)

- Тампоны можно не менять 6-7 часов.

(Менять тампоны надо каждые 3-4 часа. При более длительном использовании микробы, находящиеся во влагалище, могут вызвать нежелательную инфекцию).

- Девушка должна вести менструальный календарь. (ДА, обязательно)

6. ИБ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ.

После появления первых месячных необходимо вести календарь. (Покажите пример, см. «Шпаргалка тренера», по-возможности раздайте каждой участнице по экземпляру). Заполняется календарь каждый месяц, с первого по последний день месячных. Для заполнения календаря используются условные обозначения обильности или скудности выделений, болезненных ощущений. Он позволяет определить сроки наступления месячных, поможет вовремя выявить задержку и т.д. Отправляясь на прием к гинекологу, необходимо брать календарь с собой. На основе содержащейся в нем информации врач сможет правильно поставить диагноз, дать рекомендации, а при необходимости назначить лечение.

ЗАВЕРШЕНИЕ

Проведите обратную связь, спросив участников, оправдались ли их ожидания (например: предложите участникам, передавая по кругу «микрофон», высказаться, говоря «для меня было новым…»). Выясните, не осталось ли что-либо невыясненным. Если вы готовили подарки участникам, то раздайте их сейчас. Попрощайтесь.

**ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**

**«ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА ЮНОШЕЙ»**

**Цель:** повышение уровня информированности участников семинара по вопросам физиологии и гигиены юношей.

**Целевая группа:** юноши 12 – 15 лет.

**Время проведения:** 45 мин.

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Представление проекта, темы, цели.

Ознакомление с правилами.

Знакомство «3 фразы о себе»: каждый участник по кругу говорит 3 фразы о себе.

Ожидания: все участники пишут на листочках свои ожидания, либо те вопросы согласно теме, ответы на которые они хотели бы узнать (ожидания участников оглашаются и складываются в коробку).

Основная часть: АКТУАЛИЗАЦИЯ

Для актуализации выбранной темы и выявления уровня первоначальной информированности участников проводится опрос по следующим вопросам:

- Как вы думаете, важно ли заботиться о своем здоровье?

- Важно ли соблюдать личную гигиену? Почему?

-Знаете ли вы, кто такой андролог? (лат. «андрос» - мужчина, андролог - врач, который лечит заболевания мужских половых органов).

- Как вы думаете, почему некоторые мужчины боятся посещать андрологов?

2. информационный блок «Половые признаки»

(Для наглядности определения, выделенные в тексте, пишутся на плакаты)

Половые признаки — такие особенности строения и функций организма, которые отличают один пол от другого. Выделяют первичные и вторичные половые признаки.

Первичными половыми признаками являются особенности строения тела, которые наблюдаются у всех представителей данного пола уже к моменту рождения и которых нет у представителей противоположного. Таковыми являются половые органы и половые железы. Развитие первичных половых признаков, копределяется набором половых хромосом, получающимся в итоге слияния мужской и женских половых клеток во время оплодотворения.

3. РАБОТА В ПОДГРУППАХ «СТРОЕНИЕ ПОЛОВОЙ

СИСТЕМЫ МУЖЧИНЫ»

- Определяющим отличием мужчины от женщины является строение половой системы.

Каждой подгруппе раздаете схему строения мужской половой системы (см. Шпаргалка тренера). Необходимо соотнести понятия с изображением. Та группа, которая выполнила задание первой, оглашает результат. В случае необходимости дополняете и поправляете ребят.

Информационный Блок «физиология и Половое

созревание юноши».

(Для наглядности,определения, выделенные в тексте, пишутся на плакаты)

Вторичные половые признаки отсутствуют у новорожденных и появляются в процессе роста и развития человека. Полностью они проявляются к периоду половой зрелости, а это значит, что в основном зависят от влияния на организм продуктов жизнедеятельности созревающих половых желез и перестройки всей эндокринной системы. К вторичным половым признакам относят особенности телосложения и пропорций тела, выраженность скелета и мускулатуры, степень развития грудных желез, особенности строения гортани и связанный с этим тембр голоса, тип оволосения, жироотложения и др.

(Участникам задается вопрос: «Назовите отличительные признаки мужчины от женщины» )Для мужского пола характерна большая масса и толщина скелета, узкий таз, значительное развитие мускулатуры, обусловливающие атлетичность мужской фигуры. У мужчин, как правило, большая, по сравнению с женщинами, длина тела, длиннее ноги, более высоко расположен центр массы тела. Для них характерны большие размеры гортани, особенно в переднее - заднем направлении (кадык), соответственно удлинены голосовые связки и более низкий голос. Мужской тип оволосения характеризуется наличием усов и бороды, нередко ростом волос на руках, ногах и туловище, распространением зоны роста волос из надлобковой области к пупку. Для мужчин характерно менее интенсивное подкожное жироотложение, особенно в области таза, не свойствен рост грудных желез и некоторые другие признаки.

(Участникам задается вопрос: «Скажите, какие изменения происходят в организме мужчины в юношеском возрасте?»

- Увеличение длины тела происходит непропорционально. Поскольку мышцы и кожа развиваются неравномерно, из-за их излишнего натяжения периодически возникают болезненные ощущения. В этот период необходимо достаточно отдыхать (продолжительность ночного сна не менее 10 часов), заниматься специальной гимнастикой, рационально питаться (есть продукты, содержащие много растительного и животного белка).

- У мальчиков при скачкообразном росте связки растут неравномерно, поэтому голос ломается. Гортань достигает «взрослых» размеров за 3-9 месяцев. В это время подросток говорит то высоким, детским голосом, то низким мужским басом. Проблема заключается в том, что эти изменения не поддаются корректировке и могут стать причиной неловкости при общении. К счастью, необходимо набраться терпения и это пойдет.

- Волоски на верхней губе могут проявиться уже в 13 лет, а иногда только в 20 лет. Это обусловлено наследственностью. Когда на лицах начинают расти волосы, на щеках и подбородке могут появиться мелкие прыщи. Они не возрастные и быстро проходят. Старайтесь не нажимать на них сильно и не растягивать кожу лица, поскольку волос может вдавиться обратно в волосяной мешочек и врасти в эпидермис, что приведет к воспалению. Приборы для бритья должны быть индивидуальным и содержаться в идеальной чистоте.

- Для мужчин характерно менее интенсивное подкожное жироотложение, особенно в области таза, не свойствен рост грудных желез и некоторые другие признаки. Изредка из-за гормональных нарушений (повышения уровня тестостерона и эстрогенов) у будущих мужчин возникает небольшая проблема, называемая гинекомастией. Дело в том, что у обоих полов имеются молочные железы. У девочек под воздействием гормонов они развиваются, у мальчиков должны оставаться незаметными. У многих подростков в начале полового созревания область вокруг сосков припухает и может стать болезненной, но эти явления быстро пройдут. Иногда данные изменения становятся очень заметными (особенно если одна грудь увеличивается больше чем другая), что приводит к беспокойству. В этом случае придется посетить эндокринолога.

(Участникам раздается информационный буклет)

5. Методика «нерадивый профессор»

Даете ребятам вводный текст:

На столе у профессора лежали тексты, описывающие новые научные исследования. Профессор, по невнимательности, открыл окно, и сквозняк рассыпал и перемешал листы с текстами. Вам необходимо разложить в правильном порядке 4 текста.

(4 текста, расположенных ниже, разрезаете в произвольном порядке (например первый текст делите на 3 части, второй на две и т.д.) на столько частей, сколько у вас участников встречи, перемешиваете их и раздаете каждому участнику по одному отрывку).

- Половой член состоит из головки, ствола и корня. Самая чувствительная его часть – головка – в спокойном состоянии прикрыта подвижной складкой кожи. Под ней находятся железы, выделяющие беловатое жироподобное вещество – смегму. Это аналог влагалищной смазки у женщины. Смегма предохраняет кожу головки от потертостей и иных повреждений. В случае не соблюдения гигиенических процедур в смегме начинают распространяться бактерии, которые провоцируют возникновение неприятного запаха и болезненных воспалений. Поэтому член необходимо обмывать теплой водой с мылом, уделяя тщательное внимание головке. В некоторых странах для упрощения гигиенических процедур мальчикам в раннем возрасте делают операцию по обрезанию крайней плоти.

- Что за заболевание - фимоз? На самом деле – это не заболевание, а небольшая аномалия развития половых органов. Чувствительная головка полового члена защищена от повреждений подвижным «чехлом», который именуют крайней плотью, которая в норме должна без усилий сдвигаться, открывая головку. Иногда отверстие «чехла» оказывается слишком узким, при этом полное открывание головки невозможно. Фимоз успешно лечится несложной хирургической операцией, после чего все проблемы остаются в прошлом.

- На вершине головки полового члена располагается отверстие мочеиспускательного канала. Внутри головки и ствола пениса находятся пещеристые тела. При наступлении эрекции в них накапливается кровь, пенис увеличивается в размерах и становится твердым. (лат.«эрекцио» - выпрямление, набухание, напряжение). Размер полового члена никак не влияет на способность половозрелого мужчины к оплодотворению и половой жизни, важна лишь эрекция.

- По мере созревания мальчика предстательная железа и семенные пузырьки наполняются жидким секретом. Возникает сексуальное напряжение. В определенный момент происходит непроизвольный выброс спермы наружу, т.е. поллюция. Обычно у подростков поллюции возникают во время ночных сновидений, при чем сон не нарушается. Ни в коем случае не стоит переживать по этому, так как это свидетельствует о нормальном развитии и половом созревании. Юношам необходимо носить удобное, не сдавливающее гениталии, белье, соблюдать правила гигиены.

После того, как участники разложат тексты, предложите их зачитать вслух.

ЗАВЕРШЕНИЕ

Проведите обратную связь, спросив участников, оправдались ли их ожидания. Проведите эффектное завершение (например: предложите участникам, передавая по кругу «микрофон», высказаться, говоря «для меня было новым…»). Выясните, не осталось ли что-либо невыясненным. Если вы готовили подарки участникам, то раздайте их сейчас.

Попрощайтесь.