

9. Ознайомся з poradником “Як будувати стосунки з дорослими?”.

☀ Пригадай життєву ситуацію ефективного спілкування з дорослим, окрім родичів. Поміркуй, яка порада “спрацювала” в цій ситуації.



10. На дозвіллі переглянь фільм Ірини Цілик “Я і Фелікс” (2022), створений за мотивами автобіографічного роману українського письменника Артема Чеха “Хто ти такий?”.

☀ Яку роль, на твою думку, відіграло спілкування з другом Феліксом, учасником війни в Афганістані, у дорослішанні головного героя?

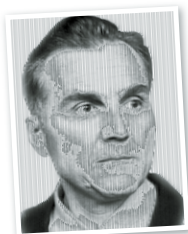


1. Здорові міжособистісні стосунки — це повага, довіра, відкритість, щирість, прийняття, емпатія. Побудувати такі зв'язки ти зможеш завдяки знанням принципів їх формування.
2. У підлітковому віці підтримувати гармонійні міжособистісні стосунки в родині допоможе взаєморозуміння, спільні цінності, довіра, конструктивне розв'язання конфліктів.
3. У стосунках з однолітками ти вчишся самостверджуватися, знаходити спільні інтереси й долати виклики. Гармонійні взаємини з ровесниками, сформовані в цьому віці, можуть стати основою тривалої міцної дружби.
4. Завдяки побудовуванню стосунків із дорослими ти ліпше засвоюватимеш соціальні норми, вчитимешся бути відповідальною і впевненою в собі людиною.



svitdovkola.org/zbd9/18

§ 18. Репродуктивне здоров'я молоді



Народження дитини — це найвідповідальніший і найсвятіший момент у житті людини.

*Василь Сухомлинський,
український педагог, письменник, публіцист*



1. Як ти розумієш слова Василя Сухомлинського? Як ти вважаєш, чи варто підліткам готуватися до батьківства? Що, на твою думку, означає поняття “відповідальне батьківство / материнство”?

Чому важливо вже нині дбати про своє репродуктивне здоров'я?



2. Пригадай, що таке репродуктивне здоров'я. Назви чинники збереження репродуктивного здоров'я людини.

Репродуктивне здоров'я молоді — одна з найважливіших проблем сьогодення. Можливо, ти запитаєш: “Навіщо мені про це замислюватися нині? До створення сім'ї та народження власної дитини ще так далеко”. Проте насправді саме тепер найкращий час, щоб почати дбати про свою репродуктивну систему.

“Якщо зірвеш яблуневий цвіт, то звідки матимеш яблука?” — цей афоризм якнайкраще відображає залежність між репродуктивним здоров'ям у підлітковому віці та здатністю мати дітей, а також будувати безпечні й здорові стосунки в майбутньому. Теперішній стан репродуктивного здоров'я молоді безпосередньо впливатиме на демографічні процеси наступних 10–15 років, а отже й на майбутнє України.

Нині в тебе лише формується фізіологічна, психологічна й соціальна готовність до дорослого життя. Тож варто дотримуватися правил особистої гігієни, не допускати переохолодження, зокрема через модний, але непрактичний одяг, не ігнорувати регулярні медичні огляди. Дай сам собі відповідь: що доброго в курінні, уживанні алкоголю? Адже це особливо шкідливо для підлітків. Зберігай довірливі стосунки з батьками, бо саме до них треба звертатися, щоб обговорити можливі проблеми зі здоров'ям.



3. Ознайомся з інфографікою “Чинники ризику для репродуктивного здоров'я”. Поміркуй, як ти можеш вплинути на зменшення таких ризиків. Виконай завдання і дай відповіді на запитання.

Чи загрожує раннє статеве життя репродуктивному здоров'ю?



4. Об'єднайтеся в групи. Прочитайте твердження і визначте: це вигадка чи реальний факт.

Підлітковий вік — це час відкриття для себе світу стосунків, симпатій, першої закоханості. У цей період відбуваються інтенсивні фізичні й емоційні зміни, формується уявлення про власну ідентичність і межі особистого простору. Разом із дорослішанням приходить інтерес до різних його проявів, зокрема й до інтимної близькості. Іноді цей інтерес з'являється раніше, ніж виникає справжня фізична й емоційна готовність до



таких стосунків. Ранній інтимний досвід може негативно позначитися на організмі, який ще продовжує формуватися, адже репродуктивна система — дуже чутлива, і її розвиток триває до 18–20 років.

Що може спонукати підлітків до раннього початку статевого життя? Важливо те, що за цим рішенням часто криються не лише фізіологічні

зміни, а й низка соціальних і психологічних мотивів. За різними дослідженнями такими мотивами можуть бути: потреба у визнанні й прийнятті; цікавість і прагнення нового досвіду; вплив медіа; прагнення самоствердитися; небажання образити кохану людину.

Закоханість і сильні почуття є природною частиною підліткового віку, однак самі по собі вони не означають готовності до інтимної близькості. Тому варто пам'ятати: справжня близькість не втрачає своєї цінності, якщо почекати до моменту, коли обидва партнери будуть готові взяти на себе відповідальність одне за одного та за наслідки своїх дій.



- 5.** Разом з однокласником/однокласницею ознайомтеся з небезпечними та потенційно небезпечними для репродуктивного здоров'я ситуаціями. Проаналізуйте одну із ситуацій (на вибір).

Статеві стосунки у твоєму віці часто негативно позначаються на репродуктивному здоров'ї і призводять до непоправних наслідків.

Неправильне використання або відсутність контрацепції

Ризикована поведінка (секс під дією наркотиків чи алкоголю)

Недостатня поінформованість і відсутність медичної допомоги

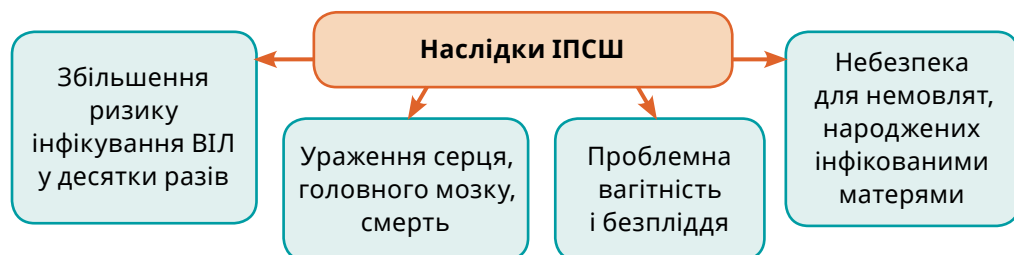
Наслідки:

- ускладнення та погіршення стану репродуктивної системи;
- ризик зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом;
- ризик небажаної (зокрема позаматкової) вагітності, що може стати причиною абортів, передчасних пологів, безпліддя;
- підвищення ризику раку;
- травми статевих органів.

6. Разом з однокласником/однокласницею опрацюйте результати досліджень щодо захворюваності в Україні на ВІЛ. Які категорії населення найбільш вразливі до ВІЛ-інфекції? Як ви гадаєте, чому?

Що таке ІПСШ?

ІПСШ — це інфекції, які передаються статевим шляхом. Тобто бактерії, віруси, грибки чи паразити, що спричиняють інфікування, потрапляють в організм унаслідок незахищених статевих контактів. Деякі ІПСШ можуть передаватися не лише статевим шляхом, а й через кров (наприклад, під час переливання чи операцій). Також існує ризик зараження через спільне використання особистих речей, на яких можуть залишатися мікрочастинки крові чи виділень: це бритви, зубні щітки та нестерильні інструменти для манікюру або татуювань. Деякі інфекції передаються дитині від матері під час вагітності та пологів. Проте незахищений секс значно збільшує ризик інфікуватися будь-яким із цих захворювань. Згідно з даними ВООЗ щороку у світі виявляють близько 350 млн ІПСШ.



Ці інфекції найбільше загрожують репродуктивному здоров'ю, зокрема через свою підступність: часто на ранніх стадіях захворювання не має симптомів. Через це інфекції вільно розвиваються й суттєво шкодять репродуктивній системі, ускладнюючи лікування на подальших стадіях.

Найбільш агресивні — 8 із понад 30-ти відомих збудників ІПСШ. Наразі можна вилікуватися від 4-х із 8-ми інфекцій: сифілісу, гонореї, хламідіозу та трихомоніазу. Інші 4 інфекції — гепатит В, герпес, ВІЛ та ВПЛ (вірус папіломи людини) — вірусні, й позбутися їх повністю неможливо, можна лише зменшити їхній вплив завдяки вчасному лікуванню.

Існує понад 30 інфекцій, що передаються статевим шляхом.

Найпоширеніші такі:

Герпес



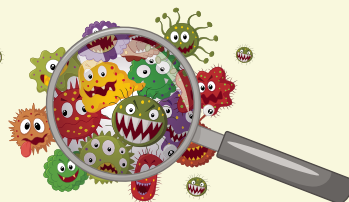
Сифіліс



Гонорея



Хламідіоз



Молочниця



Уреаплазмоз

Трихомоніаз

Лобковий педикульоз



7. Об'єднайтеся в групи. Уявіть, що започатковано "вільну енциклопедію" для підлітків. Кожна з груп має написати статтю для своїх ровесників про одну з інфекцій, що передається статевим шляхом. Презентуйте результати своєї роботи в класі.

Як уникнути ІПСШ?



8. Дізнайся результати дослідження захворюваності на ІПСШ серед підлітків в Україні. Запропонуй комплекс заходів для зниження рівня інфікування.

Найнадійніший спосіб уникнути інфекцій, що передаються статевим шляхом, — відкласти початок статевих стосунків до часу, коли людина психологічно й соціально готова брати відповідальність за своє здоров'я та наслідки близькості. Тим, хто вже має статеві стосунки, варто користуватися засобами захисту (наприклад, презервативами), щоб значно зменшити ризики зараження й можливі негативні наслідки для себе й партнера/партнерки. Найбезпечніший засіб захисту від ІПСШ (і від небажаної вагітності) — презерватив. Але знай, що він не гарантує 100% захисту від усіх ІПСШ. Крім того, деякі інфекції передаються через шкіру та слизові оболонки, які не покриває презерватив.



9. Ознайомся з основними методами профілактики ІПСШ. Досліди, чи всі методи профілактики зазначено. За потреби доповни їх перелік.



10. Створи декалог особистого репродуктивного здоров'я, відобрази в ньому власний комплексний підхід до свідомого й відповідального ставлення до себе як майбутнього батька / майбутньої матері.



1. У підлітковому віці формується фізіологічна, психологічна і соціальна готовність до дорослого життя. Тож нинішній стан твого репродуктивного здоров'я безпосередньо вплине на подальше особисте життя.
2. Для романтичних стосунків важлива відповідальність, усвідомлені вчинки, а також турбота про себе й партнера/партнерку. Раннє статеве життя — це надзвичайний ризик для репродуктивного здоров'я.
3. Існує багато інфекцій, що передаються статевим шляхом. У ранньому віці вони можуть призвести до ускладнень у репродуктивній системі, підвищення ризику розвитку ВІЛ-інфекції чи навіть раку.
4. Найкращий спосіб захистити себе від ІПСШ — утримання від статевих стосунків до повної фізіологічної зрілості, адже це має бути твоє усвідомлене рішення.

