

**Государственное учреждение Тульской области
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних №3»**

Утверждена
на совете специалистов
Протокол №3 от 08.12.2022г.
И.о. Директора ГУ ТО СРЦН №3
_____ А.А. Федина

**Программа
по сохранению и укреплению
репродуктивного здоровья девочек - подростков
«Я взрослею»**



*Женщина – жемчужина,
Здоровая женщина – счастливая семья,
Продолжение рода человека.*

Актуальность

Программа предназначена для проведения профилактической работы среди девочек и девушек – подростков. Идея создания программы подсказала неблагоприятная ситуация в нашей стране с выявлением ранней беременности у девушек – подростков, а также венерических заболеваний у молодежи.... В период выраженного демографического спада, переживаемого Россией, здоровье девочек приобретает особую ценность как демографического потенциала общества.

Дети остаются предоставленными сами себе и той информации, которая на них обрушивается с экранов телевизоров, рекламы, журналов, газет и интернета, пропагандирующих секс. Девочки не подготовлены к взрослой жизни, им очень трудно ориентироваться в жизненных ситуациях, с которыми им приходится сталкиваться. Ранняя половая жизнь негативно сказывается на физическом, духовном и нравственном здоровье девочки, а иногда приводит к бездетности. Здоровье девочки, закладывается в период полового созревания, насколько этот период будет отвечать нормам, правилам гигиены настолько здоровой, счастливой будет будущая женщина – мать.

Половое воспитание является трудной и сложной задачей, поскольку сочетает в себе элементы морального, этического и гигиенического воспитания.

Анатомо-физиологические особенности женского организма, особая роль женщины в обществе диктуют необходимость рассмотрения вопросов полового воспитания девочек отдельно.

Именно поэтому я решилась на создание программы для девочек, которая надеюсь, поможет девочке – подростку понять, происходящие с ней изменения и пройти период взросления с наименьшими психологическими потерями. Сформировать у девочек и девушек – подростков ответственное отношение к своему репродуктивному здоровью. Создать у них мотивацию на сохранения целомудрия и осознанный подход к интимному вопросу ради будущей благополучной и счастливой семьи.

Программа разработана с учетом физиологических и психологических особенностей развития детей и подростков, их возрастных особенностей восприятия знаний.

Цель: обучение девочек навыкам, способствующим сохранению и укреплению репродуктивного здоровья.

Задачи:

- 1) Дать необходимые знания об анатомо-физиологических и психологических особенностях женского организма.
- 2) Вооружить необходимыми знаниями о профилактике венерических болезней и о мерах по предупреждению ранней беременности.
- 3) Сформировать бережное отношение к своему здоровью с позиции нравственно – этических норм поведения.
- 4) Обучить гигиеническим навыкам, способствующим сохранению и укреплению репродуктивного здоровья.

Основные принципы программы: -проблемности; - самостоятельности; - прагматичности; - принцип творческого исследовательского подхода к решению проблемы; - мозговая атака; - деятельностный.

Методы: - мозговой штурм; - групповая дискуссия; - индивидуальные беседы; - диагностический; - объяснительно-иллюстративный; - эвристический; - словесный; - проблемный, частично-поисковый.

Планируемые результаты

Воспитанницы должны знать:

- анатомно-физиологические изменения девочек в переходном возрасте;
- строение женской репродуктивной системы;
- соблюдение режима дня для правильного развития организма и становления менструальной функции;
- вредные привычки и здоровье женщины несовместимы;
- проблемы при небрежном отношении к своему репродуктивному здоровью (нежелательная беременность, аборты, инфекции передающиеся половым путем, психологические травмы);
- об инфекционных заболеваниях, которые передаются половым путем и их последствия в репродуктивной деятельности.

Воспитанницы должны уметь:

- соблюдать личную гигиену девочки; интимную гигиену девушки;
- следить за осанкой, заниматься утренней зарядкой, посещать секции, способствующие формированию красивой фигуры и укрепления здоровья;
- соблюдать правила закаливания для укрепления здоровья;
- ухаживать за телом, волосами, ногтями, лицом, зубами, ногами;
- подбирать правильно одежду, обувь по сезону для сохранения здоровья;
- управлять своими эмоциями и регулировать быструю смену настроения в период полового созревания у девочек;
- составлять меню рационального и сбалансированного питания в период полового созревания;
- противостоять вредным привычкам: курению, алкоголю и наркотикам.

Программа способствует развитию следующих компетенций:

1. Общекультурная компетенция (роль науки жизни человека, компетенция в бытовой сфере)
2. Учебно-познавательная компетенция (элементы логической, общеучебной деятельности, анализ, рефлексия, самооценка)
3. Информационная компетенция (поиск и анализ необходимой информации)
4. Коммуникативная компетенция (навыки работы в парах, в коллективе)
5. Ценностно-смысловая компетенция (материалистическое мировоззрение)
6. Ценностно-нравственная, духовная компетенция будущих поколений.

Учебно-тематический план программы «Я стала старше»

Название раздела	Рекомендуемый возраст	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. «Гигиена девочки»	10 – 12 лет	8	3	5
2. «Важно и жизненно»	12 – 15 лет	4	1	3
3. «Все от А до Я»	Старше 15 лет	8	2	6
Всего:		20	6	14

Содержание программы

1. Раздел «Гигиена девочки» раскрывает особенности развития девочек 10 – 12 лет, дает общие представления о строении женской репродуктивной системы. Содержит рекомендации по гигиене тела, обуви и одежды, гигиене питания и психогигиене, закаливание, предупреждение гинекологических заболеваний у девочек.

2. Раздел «Важно и жизненно» показывает анатомно - физиологические изменения, происходящие в организме девушки в переходном возрасте 12 – 15 лет. Рассматривает основные этапы полового созревания: последовательность развития вторичных половых признаков, первая менструация. Даются ответы на самые распространенные вопросы девушек – подростков о менструальном цикле.

3. Раздел «Все от А до Я» предназначен для девушек старше 15 лет. Освещаются вопросы окончательного созревания женской репродуктивной системы. Заостряется внимание на главных духовных ценностях человека – уважении и любви. Раскрываются проблемы, возникающие при небрежном отношении к своему репродуктивному здоровью (нежелательная беременность, аборты, инфекции передающиеся половым путем, психологические травмы).

1. Раздел «Гигиена девочки»	
Занятие 1. Введение «Жемчужина Вселенной»	Цель: познакомить с великими именами женщин. Женщины в истории – биографии знаменитых женщин. Роль женщин в современном обществе. Форма: лекция, беседа, диалог. Методы: частично-поисковый, проблемный
Занятие 2. «Правильная осанка- залог красивой фигуры девочки»	Цель: дать представление о красивой фигуре, которая зависит от правильной осанки. Предложить комплекс упражнений для формирования красивой осанки. Метод: частично-поисковый, проблемный. Форма организации: индивидуальная, отработка навыка выполнения физических упражнений для осанки.
Занятие 3. «Уход за кожей и волосами девочки»	Цель: изучить тип кожи и ее состояние, познакомить со способами очистки кожи лица, профилактика угрей, изучить тип волос, гигиена волос. Прически для девочек. Использование косметики. Методы: эвристический, практический. Форма: практическая работа «Определение типа кожи», индивидуальная.
Занятие 4. «Правила ухода за телом»	Цель: изучить уход за зубами, руками, ногтями, ногами, профилактика потливости. Правила интимной гигиены. Методы: эвристический, наглядный, частично-поисковый. Форма: фронтальная, индивидуальная.
Занятие 5. «Одежда и здоровье девочки»	Цель: изучить гардероб девочки, одежда полезная и вредная для организма девочки. Гигиена обуви. Предупреждение гинекологических заболеваний. Методы: проблемный, эвристический, наглядный. Форма: фронтальная, индивидуальная.
Занятие 6. «Психо-эмоциональное состояние девочек»	Цель: дать советы по преодолению плохого настроения, которое связано с выработкой женских гормонов в организме девочек-подростков. Методы: проблемный, эвристический, практический.

	Формы: индивидуальная, фронтальная.
Занятие 7. «Закаливание организма и укрепление здоровья девочек»	Цель: дать понятие закаливания, способы закаливания. Влияние закаливания на здоровье девочки. Методы: проблемный, репродуктивный, эвристический.
Занятие 8. «Правильное питание залог - здоровья и красоты девочки»	Цель: закрепление правил приема пищи, правил поведения во время еды. Методы: частично поисковый, проблемный, наглядный, практический.
РАЗДЕЛ 2. «ВАЖНО И ЖИЗНЕННО»	
Занятие 1. «Строение и функции женской репродуктивной системы»	Цель: ознакомить со строением и физиологией женской репродуктивной системы и изменениями у девочки в подростковом возрасте.
Занятие 2. « Основные этапы полового развития девушки»	Цель: дать понятие взросления, полового созревания из девочки в девушку под действием гормонов.
Занятие 3. « Гигиена девушки»	Цель: дать информацию об ежедневных гигиенических процедурах, соблюдение гигиенического режима во время менструации, гигиена молочных желез. Методы: наглядный, эвристический, проблемный. Формы: диалог, обсуждение, беседа.
Занятие 4. «Вредные привычки и их влияние на здоровье девушки»	Цель: знакомить девочек с информацией о вредных привычках (курение, употребление пива и алкоголя, наркотиков), влияющих на ухудшение состояния женской репродуктивной системы. Методы: частично-поисковый (постановка проблемных задач), словесный (объяснение с элементами беседы). Формы: индивидуальная, фронтальная.
РАЗДЕЛ 3. Раздел «Всё от А до Я»	
Занятие № 1. «Что такое половое воспитание»	Цель: воспитание правильного отношения к проблеме полового воспитания.
Занятие №2. «Запретный плод сладок»	Цель: воспитание правильного отношения к проблеме полового воспитания.
Занятие № 3 «Кто она современная девушка?»	Цель: сформировать образ современной девушки, основываясь на традициях воспитания девочек русского народа.
Занятие № 4. «Вечные ценности»	Цель: воспитание правильного отношения к проблеме нравственной чистоты, сформировать навыки поведения девушки
Занятие № 5. «Большие проблемы маленьких девочек»	Цель: рассказать о вреде абортов.
Занятие 6. «Особенности женского организма»	Цель: дать представление о становлении женской репродуктивной системы и навыках сохранения женского здоровья.

	Методы: наглядный, эвристический, проблемный.
Занятие 7. «Любовь или влюблённость?»	Цель: дать понятие любви и влюблённости, сохранение духовного здоровья девушки и своей ответственности за будущее. Методы: проблемный, эвристический, наглядный.
Занятие 8. «Профилактика венерических заболеваний для сохранения здоровья девушек»	Цель: дать понятие о венерических болезнях, познакомить с первыми признаками инфекций, передающимися половым путём. Проблема ранней беременности у девушек. Методы: наглядный, эвристический. Формы: беседа, диалог, обсуждение.

Диагностический инструментарий к программе

Тест 1.

1. Влияет ли осанка на формирование опорно-двигательного аппарата?
1) Да.
2) Нет.
2. Влияет ли походка на формирование опорно-двигательного аппарата?
1) Да.
2) Нет.
3. Влияет ли посадка за партой, столом, на стуле, в кресле и т. п. на формирование опорно-двигательного аппарата?
1) Да. 2) Нет.
4. Влияет ли положение тела во время сна на формирование опорно-двигательного аппарата?
1) Да. 2) Нет.
5. Гарантирует ли только правильные походка, посадка и положение во время сна нормальное формирование опорно-двигательного аппарата?
1) Да. 2) Нет.
6. Являются ли неправильные осанка, походка, посадка и положение тела во время сна заболеваниями?
1) Да. 2) Нет.
7. Влияют ли на формирование опорно-двигательного аппарата занятия физкультурой и спортом?
1) Да. 2) Нет.
8. Влияет ли питание на формирование опорно-двигательного аппарата?
1) Да.
2) Нет.
9. Влияют ли на формирование опорно-двигательного аппарата различные виды физической работы?
1) Да. 2) Нет.
10. Влияет ли образ жизни на формирование опорно-двигательного аппарата?
1) Да. 2) Нет.
11. Обязательно ли при начальных нарушениях опорно-двигательного аппарата обращаться к врачу?
1) Да. 2) Нет.
12. Можно ли при нарушениях опорно-двигательного аппарата самостоятельно принимать меры?
1) Да. 2) Нет.
13. Можно ли сохранять большие физические нагрузки при появлении признаков нарушений опорно-двигательного аппарата?
1) Да. 2) Нет.
14. Влияет ли состояние опорно-двигательного аппарата на работу внутренних органов?
1) Да. 3) Нет.

Тест 2. «Сухая ли у вас кожа?»

Очистите лицо косметическим молочком, но не наносите на него крем. Примерно через час можете приступить к тестированию. Рассмотрите кожу при ярком свете и ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Ваши поры почти невидны?
2. Кажется ли кожа матовой, даже слегка шероховатой?
3. Цвет её скорее розовый?
4. На солнце, холод или ветер кожа реагирует покраснениями и раздражениями?

5. Проблемы с угрями вам почти незнакомы?

Если на все эти вопросы вы ответили утвердительно, ваша кожа сухая. При трёх-пяти «да» у вас, возможно, смешанный (комбинированный) тип. Поэтому проведите ещё один тест на смешанный тип кожи.

Тест 3. «Комбинированная ли у вас кожа?»

Очистите лицо косметическим молочком, но не наносите на него крем.

Через два часа прижмите по листу папиросной бумаги к носу, лбу, подбородку и щёкам и ответьте на следующие вопросы:

1. Имеют ли листы, приложенные к носу, лбу и подбородку (Т-зоне), отчётливые следы жира?
2. Выглядит ли кожа на щёках и висках сравнительно ровной и тонкопористой?
3. Имеет ли середина лица крупные поры и угри? 4. Блестит ли нос уже через час после очистки? 5. Не чувствительна ли ваша кожа в целом?
6. Склонна ли кожа на лбу и щеках в зимнее время к раздражениям и шершавости?
7. Кажется ли кожа летом жирнее, чем в остальное время?
Если у вас оказалось как минимум четыре «да», ваша кожа относится к смешанному (комбинированному) типу.

Тест 4. «Жирная ли у вас кожа?»

Очистите кожу как обычно, но не накладывайте после этого крем. Через час прижмите по листу папиросной бумаги ко лбу, крыльям носа, подбородку и щекам и ответьте на следующие вопросы:

1. На всех ли листах есть следы жира?
2. Так ли жирны отпечатки щек, как и отпечатки со средней части лица? 3. Если ли на коже угри?
4. Кажется ли цвет лица тусклым?
5. Выглядит ли кожа рыхлой и пористой? 6. Образуются ли на коже прыщики?
7. Ваша кожа довольно нечувствительна (нет раздражений и покраснений)?

Если на все вопросы вы ответили утвердительно, ваша кожа однозначно относится к жирному типу. Если у вас набралось только четыре-пять «да», то протестируйте себя на смешанный тип.

Тест 5.

- 1. Когда, кем и откуда был впервые завезён табак в Европу?** 1. В XVI веке из Америки*.
2. В XVII веке китайцами.
3. В XVIII веке англичанами из Индии.
- 2. Существуют ли сигареты, которые не приносят вред?** 1. Сигареты с фильтром.
2. Сигареты с низким содержанием никотина. 3. Нет*.
- 3. Сколько веществ содержится в табачном дыме?** 1. 20-30.
2. 200-300.
3. Свыше 3000*.
- 4. Сколько процентов вредных вещества способен задержать сигаретный фильтр?**
1. Не более 20%*. 2. 40%.
3. 100%.
- 5. Как курение влияет на работу сердца?** 1.

Замедляет его работу.

2. Заставляет учащенно биться*. 3. Не влияет на его работу.

6. Какие заболевания считают наиболее связанными с курением? 1.

Аллергия.

2. Рак легкого*. 3.

Гастрит.

7. Сто происходит с физическими возможностями человека, который курит?

1. Они повышаются. 2.

Они понижаются*. 3. Не изменяются.

8. Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 куб. см. табачного дыма? 1. До 3 миллионов*.

2. До 10000. 3.

До 1000.

9. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения? 1. Стаж не имеет значения.

2. Чем дольше куришь, тем сложнее бросить*. 3. Чем больше куришь, тем легче бросить.

10. Верно ли, что в большинстве стран модно курить? 1. Курить никогда не было модно.

2. Курить модно.

3. Мода на курение прошла*.

11. Что такое пассивное курение?

1. Нахождение в помещении, где курят*. 2.

Когда куришь за компанию.

3. Когда активно не затягиваешься сигаретой. **12. Что**

вреднее?

1. Дым от сигареты*.

2. Дым от газовой горелки. 3.

Выхлопные газы.

13. Какие профессии менее доступны для курящих? 1.

Спортсмен – профессионал*.

2. Токарь.

3. Врач.

14. При каком царе табак появился в России? 1. При

Иване Грозном*.

2. При Петре I.

3. При Екатерине I.

4. При Екатерине II.

15. Какой русский царь ввел запрет на курение? 1. Алексей

Михайлович*.

2. Петр I.

3. Екатерина II.

16. Каково основное действие угарного газа? 1. Образует карбоксигемоглобин*.

2. Вызывает кашель.

3. Влияет на работу печени.

17. На сколько лет рискует раньше умереть женщины, мужья которых курят?

1. На 4 года*. 2. На 10 лет. 3. На 15 лет.

18. Как много взрослых мужчин в нашей стране курит? 1. 10%.

2. 30%.

3. Около 50%*.

19. Много ли мужчин осуждает курение женщин? 1. 10 – 20%.

2. 40 – 60%.

3. Более 80%*.

20. Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?

1. На 1 – 2 года. 2. На 5 – 6

лет

3. На 8 лет и более*.

21. Из тысячи подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?

1. Не менее 100 человек. 2. Менее

200 человек.

3. Около 250 человек*.

22. Каков процент желающих бросить курить? 1. 25%.

2. 65%. 3. 85%. 4.

100%*.

23. У кого наибольшая зависимость от табака? 1. У тех, кто начал курить до 20 лет.

2. У тех, кто начал курить после 20 лет.

Тест 6.

1. Знаешь ли ты, что такое репродуктивная система?

А) Да, это (напиши).....

Б) Нет

2. Какие органы относятся к репродуктивной системе? А)

Яичники

Б) Кишечник

В) Матка

Г) Головной мозг Д)

Сердце

3. Менструальный цикл – это.....

А) Дни менструации

Б) Промежуток между менструациями

В) Период от первого дня менструации до первого дня следующей менструации.

4. Какой менструальный цикл считается установившимся?

А) Когда менструации идут регулярно каждый месяц примерно в одно и тоже число.

Б) Когда менструации идут каждый месяц

В) Когда менструации идут регулярно один раз в 2 месяца. Г) Когда менструации идут регулярно один раз в полгода.

5. Какая продолжительность у нормального менструального цикла?

А) 15-40 дней

Б) 21-36 дней

В) 38-60 дней

6. Какая длительность у нормальных менструаций?

А) 1-2 дня

Б) 3-7 дней

В) 1- 20 дней

7. Какие факторы могут повлиять на менструальный цикл?

А) Стресс (период сдачи экзаменов, конфликты с родителями, с друзьями)

Б) Физические перегрузки

В) Смена климата

Г) Болезнь

Д) Перенесенные операции

8. Что нужно делать, если нарушился менструальный цикл?

А) Обратиться за помощью к подруге

Б) Не обращать внимания

В) Обратиться за помощью к маме

Г) Обратиться к врачу

9. Ведёшь ли ты календарь менструального цикла?

А) Да

В) Нет

Анкета для девушек

Прочитай вопрос, выбери один или несколько вариантов ответа. Фамилию и имя указывать не нужно.

1. Знаешь ли ты, что такое репродуктивная система?

- 1) да
- 2) Нет

2. Какие функции выполняет репродуктивная система?

.....

3. Знаешь ли ты заболевания, передающиеся половым путем?

- 1) Да
- 2) Нет

4. Перечисли, какие заболевания, передающиеся половым путем, ты знаешь?

.....

5. Что является характерными признаками заболеваний, передающихся половым путем?

.....

6. По твоему мнению, человек, инфицированный заболеванием, передающимся половым путем:

- 1) Чувствует это мгновенно
- 2) Быстро узнает об этом, если внимательно следит за здоровьем
- 3) Может долго болеть, не подозревая об этом.

Анкета

Цель: получение информации относительно знаний девочек в области половых отношений.

Инструкция: прочитайте вопросы и ответы на них, выбирая один из вариантов (или сформулируйте свой ответ); отвечайте правдиво; анкеты не надо подписывать.

1. Что вы понимаете под словом «половые отношения»:

- а) Ухаживание;
- б) Поцелуи;
- в) Секс;
- г) Другое.

2. О половых отношениях я узнала:

- а) Из телепередач
- б) Из чтения специальной литературы;
- в) Из разговора со сверстниками;
- г) От родителей;
- д) От учителей;
- е) Другие источники.

3. Почему молодежь начинает раннюю половую жизнь:

- а) Из любопытства;
- б) Случайно;
- в) Быть как другие;
- г) Казаться взрослее;
- д) Под воздействием алкоголя, наркотиков, токсических веществ.

4. Считаете ли вы, что ранняя половая жизнь может привести к серьезным последствиям. Почему?

5. Считаете ли вы, что в школе нужен специальный урок по этой теме:

- а) Да, нужен;
- б) Наверное, нужен;
- в) Затрудняюсь ответить;
- г) Наверное, не нужен;
- д) Не нужен.

6. Вступали ли вы в половые отношения. В каком возрасте?

- а) Да; б) Нет.

Мониторинг эффективности программы

Диагностическая карта индивидуального развития девочки

Фамилия, имя ребенка _____

Показатели	Входная диагностика	Выходная диагностика
Знания о строении своего тела и функциям репродуктивных органов.		
Понимание смысла слов «опасно», «безопасно» применительно к сексуальным отношениям.		
Знания основных понятий этики и психологии семейной жизни.		
Заинтересованность противоположным полом		
Знания правил поведения с противоположным полом		

**Показатели оцениваются по 3-балльной системе: 1 балл -
низкий уровень знаний
2 балла - средний уровень знаний 3
балла – высокий уровень знаний**

Дата заполнения входной диагностики «___» ___ 20__ г Подпись _____

Дата заполнения выходной диагностики «___» ___ 20__ г Подпись _____

Ф.И.ребенка	Знания о строении своего тела и функциям репродуктивных органов		Понимание смысла слов "опасно", "безопасно" применительно к сексуальным отношениям		Знания основных понятий этики и психологии семейной жизни		Заинтересованность противоположным полом		Знания правил поведения с противоположным полом	
	Входная	Выходная	Входная	Выходная	Входная	Выходная	Входная	Выходная	Входная	Выходная 1.
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										

3 балла - высокий уровень знаний;

2 балла - средний уровень знаний;

1 балл - низкий уровень знаний.

Репродуктивное здоровье

<p style="text-align: center;">До обучения 1.Допиши предложения: Репродуктивное здоровье - это</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2. Назови три учреждения, где можно получить консультации по вопросам репродуктивного здоровья</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>3. Назови три основные роли:</p> <table border="1"><thead><tr><th>Женщины в семье</th><th>Мужчины в семье</th></tr></thead><tbody><tr><td>1.</td><td>1.</td></tr><tr><td>2.</td><td>2.</td></tr><tr><td>3.</td><td>3.</td></tr></tbody></table> <p>4. Назови способы предохранения от беременности: свои и партнера</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	Женщины в семье	Мужчины в семье	1.	1.	2.	2.	3.	3.	<p style="text-align: center;">После обучения 1.Допиши предложения: Репродуктивное здоровье - это</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2.Назови три учреждения, где можно получить консультации по вопросам репродуктивного здоровья</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>3.Назови три основные роли:</p> <table border="1"><thead><tr><th>Женщины в семье</th><th>Мужчины в семье</th></tr></thead><tbody><tr><td>1.</td><td>1.</td></tr><tr><td>2.</td><td>2.</td></tr><tr><td>3.</td><td>3.</td></tr></tbody></table> <p>4.Назови способы предохранения от беременности: свои и партнера</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	Женщины в семье	Мужчины в семье	1.	1.	2.	2.	3.	3.
Женщины в семье	Мужчины в семье																
1.	1.																
2.	2.																
3.	3.																
Женщины в семье	Мужчины в семье																
1.	1.																
2.	2.																
3.	3.																

Приложение 1.

Таблица. Условное разделение продуктов питания на группы

Продукт питания	Характеристика продукта питания		
	Рекомендуется к ежедневному приему	Ограниченный ежедневный прием	Не рекомендуется к ежедневному приему
Зерновые	Хлеб из муки грубого помола или с отрубями, хлебцы, завтрак из цельных зерновых хлопьев, несладкие каши, макаронные изделия из твердых пшеницы, рис	Белая мука, белый хлеб, сладкие каши, кексы, макаронные изделия из муки неизвестного качества	Сдобные булочки, пирожки, хлеб из муки высшего сорта, подслащенные макаронные изделия сортов
Молочные продукты	Молоко жирностью 0,5 – 1%, твердые сыры с содержанием жира 20%, обезжиренный творог, подслащенные кисломолочные продукты с низким содержанием жира (до	Молоко жирностью 1% и выше, твердые сыры жирностью 20 – 30%, кисломолочные продукты с содержанием жира 1 – 2% или же подслащенные кисломолочные продукты с жирностью до 1%	Цельное молоко, сгущенное молоко, сливки, твердые менее сыры с жирностью более 30%, плавленые сыры, жирные молочные и молочно – кислые продукты 1%) (содержание жира 2% и выше), сметана
Супы	Овощные	Супы на нежирных мясных или бульонах	Супы на жирном или рыбном рыбных бульоне, готовые супы на бульонных кубиках
Рыба	Все виды рыбы в нежареном виде, перед приготовлением желательно снять кожу	Рыба, жаренная на растительных жирах	Рыба, жаренная на неизвестных или животных жирах, икра рыб
Моллюски	Морской гребешок, устрицы; в нежареном виде	Мидии, крабы, кальмары, лангусты, омары	Креветки
Мясо	Индейка, нежирное куриное мясо или	Постные сорта свинины (не чаще 1	Утка, гусь, жирное мясо, баранина,

	говядина, телятина. Дичь, кролик, молодая баранина без видимого жира и кожи (не более 90 г в неделю); все продукты готовятся в нежирном виде	раза в неделю, не более 100 г), телячьи или куриная вареная колбаса или ветчина без жира	жирные колбасы, паштеты, кожа домашней птицы, субпродукты, копченая и сырокопченая колбаса
Яйца	Яичный белок	Яйца, используемые в приготовлении пищи	Яичные желтки
Жиры	Растительные масла, используемые для заправки салатов	Подсолнечное, оливковое, кукурузное, рапсовое масла, используемые для приготовления пищи (кроме заправки салатов); мягкие маргарины на их основе	Сливочное масло, сало, пальмовое масло, твердые маргарины
Овощи и фрукты	Обязательно бобовые, все свежие овощи и фрукты; тушеные овощи, варенный или запеченный картофель, зелень, кукуруза, все свежие, сушеные консервированные фрукты (кроме бананов) без сахара Шербет, желе, пудинги на основе молока с содержанием 0,5% жира, фруктовый салат, цукаты	Картофель и другие овощи, приготовленные на растительных жирах, фрукты в сиропе, бананы	Картофель или другие овощи, жаренные на неизвестных или животных жирах, чипсы, фрукты в шоколаде или глазури
Готовые продукты		Пирожные, бисквиты, приготовленные на растительных жирах, халва, джем, мармелад, пастила	Мороженое, пудинги, сметанные и масляные кремы, пирожные, торты, печенье, приготовленное на животных жирах, бисквиты, шоколад, сливочная помадка, конфеты; любой фаст – фуд

Орехи, семечки	Грецкие орехи, каштаны, миндаль	Арахис, фисташки, фундук, семечки	Кокосовые орехи, соленые орехи, орехи в сахаре
Напитки	Черный чай кофейные напитки, минеральная вода без газа, безалкогольные напитки без сахара	Черный кофе, сладкие напитки	Шоколад, кофе со сливками, молочные напитки с высоким содержанием жира газированные напитки, алкоголь
Приправы	Столовый уксус, лимонный сок	Перец, горчица, специи, нежирная приправа к салатам, соевый соус, соль	Майонез, сметанные соусы, соленые соусы

В первом столбике выделены те продукты, которые рекомендуются к ежедневному приему. Они благоприятно сказываются на самочувствии человека, способствуют росту и развитию детского организма, могут предотвращать развитие ряда заболеваний.

Во втором столбике отмечены продукты питания, которые желательно употреблять с осторожностью, ограничено. Обычно те компоненты, из которых состоят эти продукты, нужны организму человека. Однако сочетание этих компонентов не является оптимальным. Например, в таких продуктах может с избытком содержаться сахар. Соответственно, если не злоупотреблять продуктами, обозначенными желтым цветом, то и вероятность появления проблем со здоровьем будет ниже. Если употреблять эти продукты много или часто, то могут развиваться те или иные заболевания, связанные с характером питания человека. Врачи их ещё называют «алиментарными болезнями»

Третий столбик - выделены те продукты питания, регулярное или даже однократное употребление которых может привести к ухудшению состояния здоровья человека. Наиболее часто как результат их систематического употребления развивается ожирение (избыточная масса тела), которое в дальнейшем приводит к другим заболеваниям, например, атеросклерозу, возможно сокращение продолжительности жизни человека. Продуктов питания, не рекомендуемых к ежедневному приему, лучше стараться избегать.

Батарейки для организма

Знакома ли вам ситуация, когда в зеркале вы вдруг видите не себя прекрасную, а малознакомого человека с пересохшими губами, тусклым взглядом и ломкими волосами? Конечно, да. Почти наверняка вы тут же выносите вердикт: авитаминоз, и принимаете волевое решение сбежать в ближайшую аптеку за витаминками.

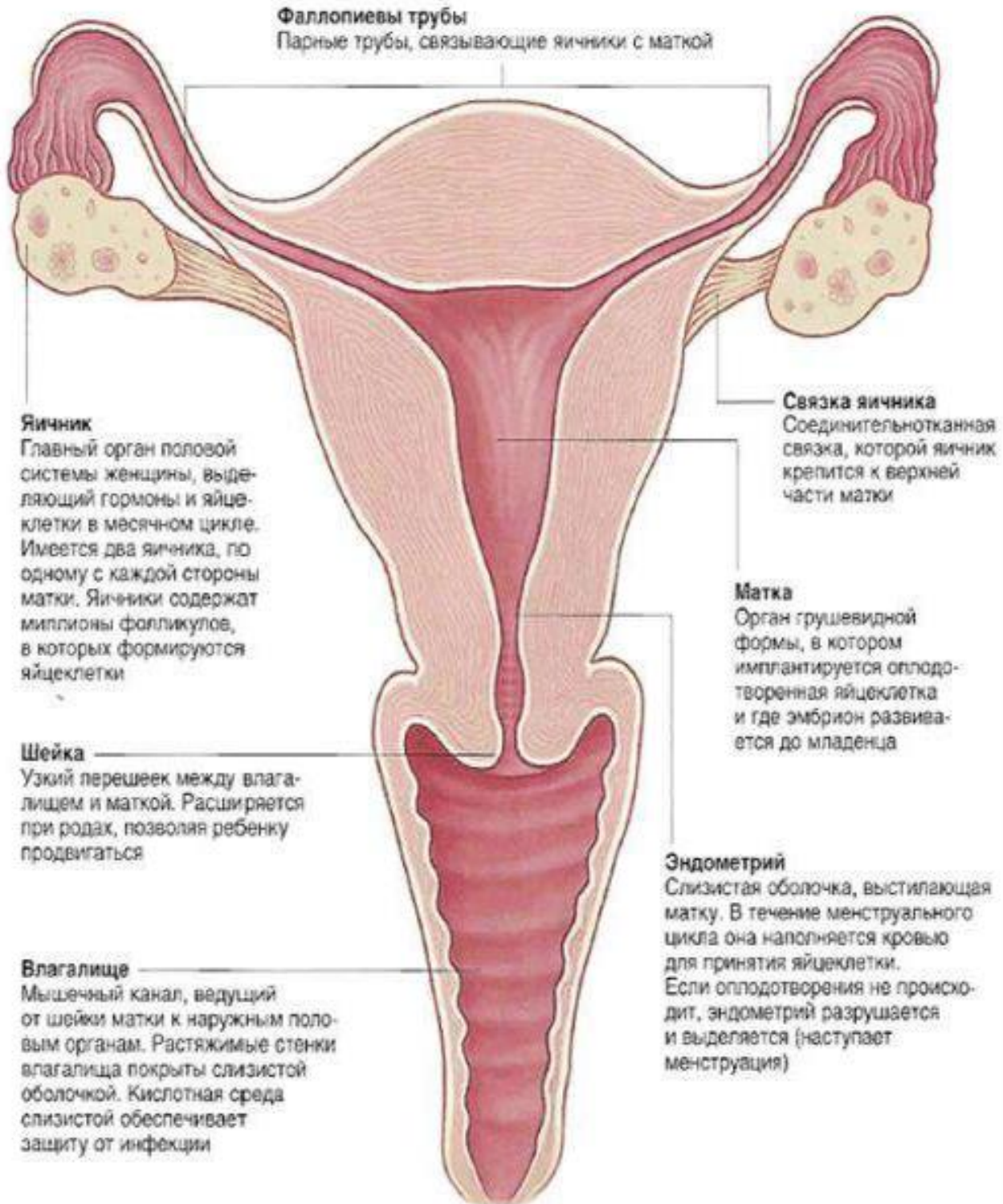
А может, просто стоит внимательнее присмотреться к содержимому холодильника? Ведь все, что нужно, у вас под рукой!

Витамин	Действие	Основной источник	Другие источники
Витамин А – Животного происхождения, провитамин А (каротин)	Стимулирует иммунные процессы, защищает организм на клеточном уровне, помогает при выработке различных антител.	Морковь	Печень (говяжья, (ретинол) свиная, трески), рыбий жир, сливочное масло, жирный творог, овощи и фрукты, листья салата, капуста, яичный желток, сливки, кисломолочные продукты.
Витамин В1 (тиамин)	Улучшает энергический обмен, помогает в борьбе с проблемами роста, повышает способности к обучению, нормализует работу мышц пищевода, желудка, а также сердечной мышцы.	Горох	Нежирная свинина, говяжья печень и почки, гречневая и овсяная крупы, ржаной хлеб, фасоль, шпинат, соя, дрожжи.
Витамин В2 (рибофлавин)	Обеспечивает правильную работу трех других витаминов В:В6, фолиевой кислоты и ниацина, участвует в формировании красных кровяных тел и построении тканей тела, особенно кожи и глаз.	Яблоки	Говяжья печень и почки, творог, сыр, мясо, ржаной хлеб, капуста, свежий горох, зеленая фасоль, помидоры.
Витамин В3 (пантотеновая)	Противоаллергический витамин, обеспечивает обмен веществ, участвует во многих окислительных реакциях организма.	Мясо	Свежие овощи, фрукты, ржаной хлеб, яйца, кислота) кисломолочные продукты, гречиха, грибы, дрожжи, в т. ч. пивные.

<p>Витамин В6 (пиридоксин)</p>	<p>Обеспечивает синтез белка, в сочетании с кальцием способствует нормальному функционированию и эффективному расслаблению мышц.</p>	<p>Хлеб</p>	<p>Большинство растительных продуктов, дрожжи, отруби, кисломолочные продукты, бобовые культуры, яичный желток, каши из недробленых круп, говяжья печень, мясо, крупы. Кисломолочные продукты, яйца, соя, дрожжи, пивные дрожжи, зеленые части растений: ботва репы, моркови, редиса, в салатах и зеленом луке.</p>
<p>Витамин В9 (фолиевая кислота)</p>	<p>Участвует в кроветворении, регулирует углеводный и жировой обмен в организме.</p>	<p>Говяжья печень</p>	<p>Мясо, молоко, сыры, говяжья печень, продукты моря.</p>
<p>Витамин В12 (кобаламин)</p>	<p>Необходим для нормального пищеварения, синтеза белка, а также метаболизма углеводов и жиров. Благоприятно действует на нервную систему, защищая нервные волокна от повреждений.</p>	<p>Рыба</p>	<p>Черная смородина, свежая зелень – петрушка, укроп, картофель свежая и квашеная капуста. В цитрусовых этого витамина только в два раза больше, чем в картофеле, и 5 – 10 раз меньше, чем в смородине или шиповнике.</p>
<p>Витамин С (аскорбиновая кислота)</p>	<p>Антиоксидант, который нужен для восстановления и роста тканей, нормальной работы надпочечной железы и здоровья десен. Помогает защититься от воздействия загрязненной окружающей среды, от инфекций, предотвращает рак, укрепляет иммунную систему.</p>	<p>Шиповник</p>	

<p>Витамин D (кальциферол, эргостерол, виостерол)</p>	<p>Необходим для усвоения и правильного использования организмом кальция и фосфора, необходим для роста и развития костей и зубов, синтезируется в коже под действием ультрафиолетовых лучей и в почках.</p>	<p>Жир печени трески</p>	<p>Яйца и сливочное масло.</p>
<p>Витамин E (токоферол)</p>	<p>Антиоксидант, циркулирующий вместе кровью и нейтрализующий свободные радикалы, вредные отходы метаболизма, предотвращающий повреждения клеточных мембран и, тем самым, снижающий риск сердечных заболеваний и рака.</p>	<p>Зерна с злаков</p>	<p>Яйца, зеленые овощи, растительные масла.</p>
<p>Витамин PP (ниацин, никотиновая кислота)</p>	<p>Участвует в образовании гемоглобина и эритроцитов.</p>	<p>Белые грибы</p>	<p>Говяжья печень и почки, крупы, пшеничный хлеб из цельного зерна, нежирное мясо, пивные и пекарские дрожжи, сыр.</p>
<p>Витамин H (Биотин, коэнзим R)</p>	<p>Необходим для нормального метаболизма жиров и белка.</p>	<p>Орехи</p>	<p>Молоко, нешлифованный рис, яичный желток, фрукты</p>

Женские половые органы





ПАМЯТКА

Советы девочкам — подросткам

Период полового созревания — самое важное изменение, которое происходит с девушкой.

В этот период большое значение имеет соблюдение правил личной гигиены. Очень ответственным моментом в жизни девочки является появление первой менструации, которая обычно наступает в возрасте 12-15 лет.

- 1. Во время менструации рекомендуется применять одноразовые прокладки. Прокладки следует менять не реже четырех-пяти раз в сутки.**
- 2. В дни менструации следует не менее 2 раз в день чисто вымытыми руками обмывать наружные половые органы теплой водой с мылом; во время менструации не следует принимать горячую ванну, купаться в бассейне или водоемах.**
- 3. Откажитесь от синтетических трусиков, слишком тесных брюк. Такая одежда не дает коже «дышать», препятствует циркуляции воздуха и создает условия для размножения вредных бактерий. Хлопчатобумажное белье избавит тебя от этих неприятностей.**
- 4. В период менструации нужно ограничить тяжелые физические нагрузки.**
- 5. Ты должна знать, что с момента начала полового созревания девочка уже может забеременеть, даже при однократном половом контакте. Беременность в подростковом возрасте всегда нежелательна, это нелегкое испытание, как для молодой матери, так и для ее ребенка. Раннее начало половой жизни может привести к серьезным и нежелательным последствиям — это незапланированная беременность, заражение инфекциями, передающимися половым путем.**
- 6. Курение, алкоголь, наркотики наносят непоправимый вред твоему организму.**
- 7. Помимо этого, правильное питание, режим труда и отдыха, занятие спортом, активный образ жизни все это — залог твоего благополучного будущего.**
- 8. Не подражай другим и принимай решение самостоятельно.**
- 9. Откажись от вредных привычек, тем самым сохранишь свой организм молодым и здоровым на долгие годы.**

Приложение 6.

- «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома» *Толстой Л.Н.*
- «Семья – один из шедевров природы» *Джордж Сантаяна*
- «На что и клад, когда в семье лад» *Русская поговорка*
- «Брак истинный только тот, который освещает любовь» *Толстой Л.Н.*
- «Гони любовь хоть в дверь, она влетит в окно» *Кузьма Прутков*
- «В семейной жизни самый важный винт - это любовь...» *Чехов А.П.*

Приложение 7.

Защити себя от ВИЧ-инфекции!

- 1. Избегай случайных половых связей.**
- 2. Соблюдай взаимную верность.**
- 3. Не употребляй наркотики, и ты спасешь себя и своё здоровье.**
- 4. Используй только стерильные, т.е. новые шприцы.**
- 5. Используй только индивидуальный: бритвенный станок и зубную щетку.**
- 6. Пирсинг и тату нужно делать только в специализированном салоне у опытного специалиста.**

Литература

1. О. Г. Фролова «Половое воспитание девочек». М.: «Медицина», 1982. – 56 с., ил. – (Науч. – попул. мед. литература).
2. Н. Т. Белякова «Фигура, грация, осанка». М.: «Просвещение», 1978. – 48 с. с ил.
3. В. И. Христинин «Держись прямо». М.: «Медицина», 1965. – 24 с. (Науч. – попул. мед. литература).
4. А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесов «Гигиена и здоровье». М.: «Просвещение», 1983. – 47 с.
5. Б.Н. Чумаков «Валеология» учеб. пособие. – 2 – е изд. – М.: «Педагогическое общество России», 2002. – 407 с.
6. И. С. Винтовкина «Девочке - подростку» 4 – е изд. – М.: «Медицина», 1988. – 56 с.: ил. (Науч. – попул. мед. литература)
7. Э. Боровска «Лучшая энциклопедия для современных девчонок». Харьков, Белгород: «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», 2008. - 420 с., ил.
8. Р. А. Бардина «Как стать супердевочкой. Секреты красоты и успеха» М.: «Махаон», 2006. – 256 с., ил.
9. Т. Г. Шлопак «Большой подарок для девочек». Минск: «Харвест», 2008. – 224 с., ил.
10. Дым, уносящий здоровье. Брошюра РНД, г. Улан – Удэ, 2008 г. Сост. З.Б. Михайлова, Н.С. Левинцова.
11. Здоровый образ жизни. Брошюра РЦМП, г. Улан – Удэ, 2008 г. Сост. А.А. Шобогорова, Л.В. Шагина, О.К. Мадосова, Е.В. Корсун.
12. ВИЧ и беременность. Брошюра
13. Курить или не курить? Буклет РНД, г. Улан – Удэ, 2008 г.
14. Что может девчачий доктор? Буклет РЦМП, г. Улан – Удэ, 2006 г.
15. Йододефицит: вопросы, которые вы хотели задать врачу. Буклет РЦМП, г. Улан – Удэ, 2005 г.
16. Жить в гармонии со своими желаниями. Буклет РЦМП, г. Улан – Удэ, 2007 г.
17. Хочу и буду красивой! Буклет РЦМП, г. Улан – Удэ, 2005 г. Памятка для девочек. Буклет РЦМП, г. Улан – Удэ, 2009 г.
18. Когда вы бросите курить... Буклет РЦМП, г. Улан – Удэ, 2009 г. 19. ... теперь я знаю. ВИЧ – инфекция и наркотики. Буклет РЦ профилактики СПИД и инфекционных заболеваний, г. Улан – Удэ, 2003 г. 20. Наркотики и ВИЧ – инфекция. Стоит ли рисковать? Буклет РЦ профилактики СПИД и инфекционных заболеваний, г. Улан – Удэ, 2000 г. 21 Биология в школе. Журнал Министерство образования РФ, М.: «Школа – Пресс 1», 2002. – 64 с.
22. DVD – диск. Анимационный фильм о становлении и охране репродуктивной функции девочек «Когда девочка вырастет...». М.: «Гадеон Рихтер» А. О.

