**План-конспект проведения занятий по ОБЖ .**

**Раздел 1:** Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.

**Практическое занятие №3: Репродуктивное здоровье человека**

**Время:** 2часа

**Метод:** Практическое

**Место:** Учебный класс

**Руководство:** *ОБЖ. Учебник для ссузов, Косолапова Н.В.,Н.А.Прокопенко.М-Академия, 2017 -336с,* <https://womanadvice.ru/reproduktivnoe-zdorove-zhenshchiny>

1. **Водная часть:** Проверка наличия обучающихся, внешнего вида, готовности к проведению занятий. Доведение целей и вопросов занятия.
2. **Основная часть:**

**1. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества**

***Репродуктивное здоровье*** это состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы на всех этапах жизни человека.

***Репродуктивная система*** это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию воспроизводства (деторождения).

Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте. Для того чтобы на свет появлялись здоровые дети, каждый современный человек должен знать, как сохранить свое репродуктивное здоровье.

Пол человека закладывается уже в первые недели внутри утробного развития плода . На восьмой неделе, когда плод весит около четырех граммов, начинают формироваться половые органы. Очевидные внешние отличия мальчиков и девочек - это результат работы половых органов, синтезирумых половыми железами. Мужские половые органы называются *андрогены*, а женские *эстрогены*. Андрогены и эстрогены изначально присутствуют в организме противоположных полов, однако способность к размножению достигается только по завершении процесса полового созревания.

Преобладание эстрогенов в женском организме обусловливает циклические процессы, осуществляющиеся при участии центральной нервной системы. Еще в период полового созревания у девочек за счет гормонов округляются контуры тела, увеличивается грудь, кости таза становятся шире - таким образом их организм постепенно готовится к выполнению будущей функции воспроизводства.

Мужской организм за счет, андрогенов крепче женского, хотя не всегда выносливее. Неслучайно важнейшую миссию вынашивания ребенка природа возложила именно на женщину.

Если попытаться нарисовать психологический портрет обоих полов, то, видимо, они будут выглядеть следующим образом.

*Женщина*: мягкость, терпимость, потребность в защите, эмоциональность, мечтательность, покорность. В отличие от мужчины женщине не надо постоянно доказывать окружающим свою значимость, но она всегда ждет признания своей привлекательности.

*Мужчина*: деловитость, рассудочность, напористость, авторитарность, стремление к самоутверждению. Он готов к постоянной борьбе, ищет признания своей сил, исключительности возможностей.

Половая принадлежность в значительной степени накладывает отпечаток на образ жизни человека. И все же в этом вопросе нельзя быть абсолютно категоричным, противопоставляя женский и мужской организмы, так как в каждом из них в той или иной степени присутствуют оба начала. Речь идет об учете специфических особенностей в поисках гармонии социальных ролей, которые мужчины и женщины играют в семье и обществе. Вряд ли в обозримом будущем развитие цивилизации и изменение социальных условий смогут нивелировать биологические различия полов, предопределяющие индивидуальные особенности поведения, реакции и пр.

Состояние репродуктивного здоровья во многом зависит от образа жизни человека, а также от ответственного отношения к половой жизни. И то и другое влияет на стабильность семейных отношений, на общее самочувствие человека. Негативным фактором, влияющим на состояние репродуктивной функции, является *нежелательная беременность*. Нередко женщина стоит перед непростым выбором: родить ребёнка или сделать аборт. Особенно сложно эту проблему решить в подростковом возрасте. Аборт, тем более при первой беременности, может нанести серьезную психическую травму и во многих случаях, даже привести к необратимым нарушениям в репродуктивной сфере. В то яке время решение родить часто ставит под угрозу дальнейшую учебу, другие жизненные планы, поэтому каждая ситуация должна рассматриваться индивидуально и бережно. Для того чтобы такие ситуации происходили реже, подростки должны иметь зрелые представления о значении репродуктивного здоровья и о таком понятии, как *планирование семьи*.

Планирования семьи необходимо для реализации следующих задач:

* рождение желанных здоровых детей;
* сохранение здоровья женщины;
* достижение гармонии в психосексуальных отношениях в семье;
* осуществление жизненных планов.

Многие годы планирование семьи сводилось к ограничению рождаемости. Однако, прежде всего это обеспечение здоровья женщины, способной родить детей именно тогда, когда она сама хочет этого. Другими словами, планирование семьи - это появление на свет детей по желанию, а не по случаю. Право на планирование семьи является международно признанным и правом каждого человека.

Планирование семьи помогает супругам сознательно выбрать количество детей в семье, примерные сроки их появления, планировать свою жизнь, избегая ненужных волнений и тревог. Оптимальный возраст для рождения Детей- 20 -35 лет. Если беременность возникает раньше или позже, то она обычно протекает с осложнениями, и вероятность нарушений здоровья у матери и ребенка выше. Интервалы между родами должны быть не менее 2 - 2,5 лет; это позволяет женщине восстановить силы, сохранить свое здоровье и здоровье будущих детей. В этой связи следует еще подчеркнуть: аборт - это отнюдь не лучший метод регулирования рождаемости, его можно избежать, применяя современные методы контрацепции (предупреждение нежелательной беременности).

Подросток не должен замыкаться в себе со своими проблемами. Он должен знать, что на помощь ему всегда готов прийти мудрый и тактичный взрослый.

**2. Социальная роль женщины в современном обществе**

Человеческое общество не может гармонично развиваться, если в нем принижена роль женщины, ведь положение жен­щины, словно лакмусовая бумажка, выявляет истинную сте­пень цивилизованности той или иной социальной общности, а также безошибочно отражает степень приверженности ее членов принципам гуманизма и милосердия.

Возникает вопрос: каковы пределы равенства полов, мо­жет ли такое равенство быть полным?

Есть такое понятие:*социальная дискриминация женщин.*Оно означает ограничение или даже лишение прав по половому признаку во всех сферах жизни общества: трудо­вой, социально-экономической, политической, духовной, семейно-бытовой. Подобная дискриминация ведет к сниже­нию социального статуса женщины и является одной из форм насилия над ее личностью и, следовательно, угрозой для ее безопасности.

Суть идеи*равноправия мужчин и женщин* состоит в том, что по своему интеллектуальному и физическому потенциа­лу женщина ни в чем не уступает мужчине. Для женщин не существует принципиально закрытых, недоступных сфер ум­ственного и физического труда. Ни один закон не должен за­прещать женщине заниматься тем или иным делом, осваивать ту или иную профессию. Ее святое право — полная сво­бода выбора видов и форм деятельности для самореализации. Но такая постановка вопроса, разумеется, не означает, что физиологические особенности женщин не могут ограничивать их профессиональные обязанности. Отсюда следует вывод, что равенство полов, не являясь абсолютным, может быть до­статочно полным и всесторонним.

В России после 1917 г. основной вектор движения к рав­ноправию полов проходил через экономическое освобождение женщин. Женщинам был открыт широкий доступ к образова­нию. Государство признало своей обязанностью заботу о мате­ринстве и детстве. Показательно, что уже в декабре 1917 г. был создан специальный отдел по охране материнства и младенче­ства. В конце 1917 —начале 1918 г. появились декреты, на­правленные на охрану труда женщин. Запрещалось использовать женский труд на подземных и некоторых других тяжелых работах, в ночные смены, а также сверхурочно. Декретом НЦИК от 22 декабря 1917 г. было введено денежное пособие по случаю родов в размере полного заработка в течение восьми педель до родов и восьми недель после родов. Дополнительное пособие полагалось работнице в период кормления ребенка.

В последующие годы было принято значительное число нормативных актов о льготах, предоставляемых женщинам н период материнства.

**В соответствии со статьей 255 Трудового кодекса** РФ ра­ботающие женщины по своему заявлению и на основании больничного листа получают отпуск по беременности и родам продолжительностью 70 календарных дней до родов и 70 календарных дней после родов. Если беременность многоплодная, дородовый отпуск увеличивается на 14 дней. Осложнен­ные роды добавляют 16 дней к послеродовому отпуску, а рож­дение двух и более детей позволяет находиться в декрете I10 календарных дней. В этот период женщинам выплачивается пособие по государственному социальному страхова­нию в установленном федеральными законами размере. По желанию женщина может взять отпуск по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет.1 января 2007 г. вступил в силу Федеральный закон № 256-ФЗ от 29 декабря 2006 г. «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей». Это так

называемый Закон о*материнском капитале* в размере 250 тысяч рублей на каждого второго ребенка и последую­щих детей, родившихся после 1 января 2007 г. Указанная сумма подлежит индексации (в частности, в 2009 г. она со­ставила 299 731 рубль 25 копеек) (рис. 3).

Особо следует отметить, что в нашей стране в настоящее время действуют санитарные правила и нормы, определяющие обязательные гигиенические требования к производственным процессам, оборудованию, основным рабочим местам и санитарно-бытовому обеспечению работающих женщин в це­лях охраны их здоровья. Эти нормативные документы распро­страняются на предприятия, учреждения и организации всех форм собственности. Целью данных документов являются: предотвращение негативных последствий применения труда женщин в условиях производства; создание гигиенически без­опасных условий труда с учетом анатомо-физиологических особенностей женского организма; сохранение здоровья рабо­тающих женщин на основе комплексной гигиенической оцен­ки факторов производственной среды и трудового процесса.

Например, присутствие на рабочем месте химических веществ I -го и II-го классов опасности, патогенных микроорганизмов, а также веществ, обладающих аллергенным, канцерогенным, мутагенным действием, является противопоказанием для тру­да женщин детородного возраста.

По мере все большего вовлечения женщин в общественное производство появились, однако, и некоторые негативные тен­денции, которые не преодолены до сих пор. Уже в 1960-х гг. специалисты обратили внимание на чрезмерную загружен­ность женщин в народном хозяйстве и в сфере быта и, как следствие этого, на ухудшение здоровья работающих женщин и новых поколений. Рождаемость в стране постепенно стала снижаться. К специфической женской проблеме можно отне­сти также рост безнадзорности детей. К сожалению, эта про­блема остается острой и по сей день. Женщины потеснили мужчин, все чаще они занимают руководящие посты в бизне­се, играют заметную роль в политике, появились даже жен­щины-министры (хотя справедливости ради следует напом­нить, что женщины-министры были и в советское время), но при этом многие из них не выполняют своего основного пред­назначения — быть настоящей матерью. Свыше миллиона бес­призорников к началу XXI в. — это позор России, и если не принять соответствующих мер, направленных на укрепление семьи, шокирующая цифра возрастет еще более.

Женщины-матери должны быть окружены в стране осо­бым почетом, поэтому государству необходимо раз и навсегда решить проблему всесторонней и действенной поддержки именно этой категории женщин. Остается надеяться, что со временем наша страна станет для всего мира примером гу­манного и бережного отношения к вопросам материнства и детства, образцом разумного равноправия мужчин и женщин но всех без исключения сферах жизни общества.

**Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него.**

Репродуктивное здоровье женщины – это неотъемлемая составляющая общего здоровья организма, которое подразумевает под собой отсутствие заболеваний репродуктивной системы, способность к воспроизведению потомства, а также возможность жить половой жизнью и получать от нее удовлетворение. Женское [репродуктивное здоровье](https://womanadvice.ru/reproduktivnoe-zdorove) зависит от многих факторов: наследственности, образа жизни, профессиональных вредностей, заболеваний других органов и систем. В нашей статье мы рассмотрим основные критерии репродуктивного здоровья и факторы, которые на него влияют.

### Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье

Основными критериями репродуктивного здоровья является показатели рождаемости, а также материнской и детской смертности. В современном мире долгие годы сохраняется тенденция к снижению рождаемости, ухудшению качества оказания медицинской помощи в акушерско-гинекологических стационарах (из-за резкого снижения финансирования). Репродуктивному здоровью женщины уделяется особое внимание, так она рождается с набором зачатков яйцеклеток, которые постепенно будет созревать. Они очень чувствительны к действию вредных факторов, под влиянием которых в яйцеклетках могут проходить мутации.

Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье женщины включают в себя:

* вредные привычки (курение, наркомания, злоупотребление алкоголем);
* заболевания, передающиеся половым путем (ВИЧ, хламидии, [гонорея](https://womanadvice.ru/gonoreya-u-zhenshchin), сифилис);
* экологические факторы (загрязнение атмосферы, воды, почвы);
* беспорядочное половое поведение;
* аборты, которые влияют на психологическое и репродуктивное здоровье.

### Нарушение репродуктивной функции у женщин

Репродуктивный период женщины – это отрезок жизни, в течении которого женщина способна зачать, выносить и родить ребенка. Он характеризуется ежемесячным созреванием яйцеклетки, при отсутствии оплодотворения которой наступает менструация. Проблемы репродуктивного здоровья женщин обусловлены ростом количества гинекологических заболеваний, которые приводят к бесплодию либо к невынашиванию беременности (самопроизвольный аборт, неразвивающиеся беременности).

Мы рассмотрели причины, которые приводят к нарушению репродуктивной функции женщин. В сохранении репродуктивного здоровья большую роль играет здоровый образ жизни, правильное половое поведение, профилактика абортов (предохранение от нежелательной беременности).

**3.Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья**

*Репродуктивное здоровье*– это состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы.

*Репродуктивная система*– это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию воспроизводства (деторождения).  *( По определениям Всемирной  организации здравоохранения)*

            Демографическая ситуация в России, сложившаяся в последнее десятилетие прошлого века, как известно, характеризовалась низкой  рождаемостью,  высокой смертностью,  сокращением    численности      населения  (в среднем на 800 тыс. человек в год) и рассматривалась как демографический кризис. Для того, чтобы исправить демографическую ситуацию в стране, была принята Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года (Указ   Президента   Российской  Федерации   от 9  октября 2007г. №1351), в основу которой были положены следующие принципы:  
     — сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа  жизни,   существенное   снижение   уровня  заболеваемости  социально   значимыми и представляющими опасность для окружающих заболеваниями, улучшение качества жизни больных, страдающих хроническими заболеваниями, инвалидов;  
     —  повышение  уровня  рождаемости  (увеличение   суммарного   показателя рождаемости в 1,5 раза) за счет рождения в семьях второго ребенка и последующих детей;  
    — укрепление института семьи, возрождение и сохранение духовно-нравственных  традиций в семье.

            Таким образом,  здоровый  образ  жизни  и  прочная  семья — это   неразделимые    понятия,  к  которым    человек   должен   приобщаться   с   раннего    детства,    а    одним  из показателей репродуктивного здоровья, на наш взгляд,  можно считать устойчивую мотивацию человека на создание прочной семьи и выработку у себя качеств хорошего семьянина. Семья — это    исток   жизни, в ней формируется   все,  что  способствует   физическому,  духовно —  нравственному  и социальному развитию человека. Всякая благополучная семья возникает на основе любви и является неисчерпаемым источником человеческого счастья. Для того, чтобы в семье появлялись желанные и здоровые дети, будущим родителям необходимо  знать  как сохранять и оберегать своё репродуктивное здоровье.

По  данным  Всемирной  организации   здравоохранения   (ВОЗ), на процессы зачатия и   вынашивания  ребенка   особое   влияние оказывают следующие факторы:

— наличие вредных привычек у родителей;

— сидячий образ жизни;

— несбалансированное питание и, как следствие,  лишний вес у женщины;

— частые стрессы;

— гормональные сбои и болезни репродуктивных органов;

— возраст (старше 35 лет);

— инфекции, передающиеся половым путем.

             Оптимально, если родители будущего ребенка здоровы. К сожалению, с возрастом проблемы со здоровьем накапливаются. Поэтому наиболее подходящим временем для первых родов медики считают период с 20 до 25 лет, а для последующих — возраст до 35 лет.

Репродуктивная система весьма чувствительна к воздействию неблагоприятных факторов среды. Никотин, входящий в состав табачного дыма, пагубно влияет на репродуктивную функцию . Не секрет, что первый опыт курения большинство мужчин и женщин приобретают  в   подростковом   возрасте,  поэтому  никотин   начинает  негативно   влиять на репродуктивную систему еще в период ее формирования.

              Алкоголь считается главным врагом,  так как  его влияние «чувствует» на себе  мужской гормон тестостерон. Даже при однократном приеме большой дозы спиртного уровень тестостерона в организме мужчины снижается, а при регулярных возлияниях происходит  угнетение   гормона,   причем   процесс   не   подвержен   обратному   действию.

             У женщин злоупотребление алкоголем вызывает стойкие нарушения в организме, которые часто делают невозможной планируемую беременность. Если  же забеременеть все-таки  удается, то  риск  возникновения  патологий  у  плода  превышает  среднестатистический на 40-50 процентов. Часто у пьющих женщин происходят выкидыши, самопроизвольные роды, замирание плода.

            Но самое негативное воздействие на репродуктивную систему человека оказывают наркотики. Независимо от того, как они попадают в организм – путем инъекций, вдыхания или курения – наркотики кардинально изменяют гормональный фон, нарушают способность организма к продолжению рода. Если зачатие происходит, то плод практически всегда обречен на гибель или развитие патологий.

            Еще одной значимой  проблемой  являются ИППП — инфекции, передающиеся половым путем. В настоящее время известно около 30 разновидностей  таких инфекций. Согласно оценочным данным ВОЗ, ежегодно в мире регистрируется 333 млн. новых случаев инфекций половых путей. Один миллион человек в мире ежегодно умирает от инфекций половых путей, причем женщины становятся жертвами этих болезней в пять раз чаще мужчин. ИППП, вызывая хронические воспалительные процессы в организме, резко снижают  качество  репродуктивного  здоровья,  приводя  во  многих  случаях  к  бесплодию.

            К сожалению, здоровье современного человека подвергается серьезным испытаниям на прочность: неблагоприятная экологическая обстановка, малоподвижный образ жизни, хронические стрессы, депрессии часто приводят к дисбалансу в работе основных регулирующих   систем   организма  — нервной и  эндокринной,  что, разумеется, сказывается на репродуктивной функции. Безусловно, знание факторов, влияющих на репродуктивное здоровье, является первым шагом на пути его сохранения. *Однако различные социологические исследования,  посвященные  изучению  представлений  людей о здоровье и болезни, приходят к однозначному  выводу: до тех пор, пока сам человек не будет ощущать  ответственность  за  собственное   здоровье,   он   не  сможет  воспринимать  идеи здорового   образа   жизни,   которые,   по  большей  части,   основываются на необходимости изменять свое поведение, пристрастия, привычки.*

Итак, мы советуем вам присмотреться к списку простых правил здорового образа жизни, которые вы, возможно, еще не выполняете:

* Закаляйтесь – но без экстрима;
* Выработайте привычку раньше ложиться и раньше вставать;
* Утренняя зарядка – лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество наших  решений и выборов в течение дня;
* Ешьте чаще и меньше, помните, мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть;
* Движение – это жизнь, гуляйте на свежем воздухе каждый день;
* Умейте радоваться жизни, не зацикливайтесь на неудачах;
* Любите себя и своих близких.

          В заключение  хочется отметить, что  сохранение репродуктивного здоровья имеет большую социальную значимость. То, как впоследствии будет развиваться демографическая ситуация, в значительной степени зависит от наших с вами представлений о семейно-брачных отношениях и репродуктивных установок. Поэтому забота о своем здоровье должна стать нормой и культурой поведения каждого человека и всего общества.

**Вопросы для самоконтроля**

1. Дайте определение понятий «репродуктивная система» и «репродуктивное здоровье».

2.Укажите особенности психологических портретов полов.

3. От каких факторов зависит репродуктивное здоровье человека?

4. Что такое планирование семьи?

5. Какой возраст считается оптимальным для рождения детей?

6. Какова роль полового воспитания и образования подростков и молодежи для сохранения репродуктивного здоровья общества?

**3.Заключительная часть**: Подводятся итоги, делаются выводы. Степень усвоения цели. Краткий опрос. Задание на самоподготовку.

Руководитель занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Джабраилов.