



Сексуално образование

Насоки по презентация.

Ако решиш да използваш презентацията ни “Какво трябва да знаем за сексуалното здраве”, тук ще намериш насоки по някои от слайдовете - допълнителна информация, която да споделиш с децата, както и въпроси и задачи към използваните игри.

1. Пубертетът

Преди започване на презентацията задаваш на децата въпроси - какво знаят за пубертета - какво значи пубертет? Как протича при момчетата? Как протича при момичетата?

1.1. Пубертетът при момичетата:

- настъпва на 11-12г.

-увеличаване на ръста

- окосмяване - тук е добър момент да се обясни и поговори за различните начини за обезкосмяване - самобръсначка, кола маска, депилатоар. Важно е да се спомене, че момичетата не бива да си споделят самобръсначките, защото е опасно. Казва се и кога е добре самобръсначката да се смени, че е добре да се прави под душа и да се ползва пяна/душ гел (а не да се прави на сухо в бързината).

- емоционални промени - въпроси какво са чувствали. Обяснява се, че е нормално често да сменят настроения, да се чувстват объркани, да им се плаче или да са щастливи без причина - важно е за децата да знаят защо изпитват дадени емоции и да бъдат успокоени, че това е нормално и ще отmine.
- промени в репродуктивните органи - обяснява се какво са репродуктивни органи, как функционират - яйчници, маточни тръби, матка, влагалище, както и външните полови органи. Накратко - след това в разговор само с момичетата ще се говори по-подробно.
- менструация - какво се случва по време на менструацията - Менструацията е процесът на изхвърляне на неоплодената зряла яйцеклетка от организма. Процесът на отделяне на зряла яйцеклетка от яйчника се нарича овулация. Обяснява се, че по време на овулация е най-вероятно да се забременее. Обяснява се за дамските превръзки и тампоните.

1.2. Въпроси и отговори - задаваш въпроси на групата и заедно стигате до верния отговор

1.3. Пубертетът при момчетата

- започва на 13-14г.
- промени в ръста, в размера на гениталиите
- емоционални промени - питаш момчетата дали са забелязали нещо да се променя в тях, дали приоритетите им са се променили, какво е започнало да ги ядосва по-лесно и т.н.
- гласът става по-плътен
- мъжките полови органи - какво е ерекция? какво пречи на ерекцията - алкохол и наркотици например. колко са нормалните размери на пенисът при млади момчета - 6-10см, 12-19 при ерекция. Повечето 12-годишни момчета имат пенис, дълъг 3-5 см, а при ерекция той може да достигне 8 см. Тестисите - произвеждат сперма.

1.4. Въпроси и отговори

2. Секс

Тази част протича под формата на дискусия. Децата най-вероятно са проучили какво е секс, някои от тях може би водят полов живот. Важно е да се обсъди именно нежеланието за секс или кога да откажем да правим секс с някого. Важно е да се обсъди и порното - създаването на погрешни представи от него може сериозно да попречи на младите хора да водят полов живот, който им харесва.

3. Полово предавани инфекции

- Започват дискусия - какви полово предавани инфекции познават; как се предават те; какво се прави, ако имаш притеснения за инфекция
- при слайд лекуват ли се болестите - задайте на децата въпроса защо според тях трябва да се лекуват - защото могат да продължат да се предават в двойката, могат да

доведат до стерилност.

- при най-често срещани болести - всеки в групата има за задача да провери в интернет какво значи някоя от болестите и да разкаже на групата

4. Бременност

- Игра - дървото на живота - нужни материали: хартия, флумастри. Корените на дървото са раждането, а най-високо на короната - пенсионирането. Детето трябва със стрелки да посочи най-важните моменти от живота си досега, а след това тези, които мисли, че му предстоят - учене, работа, женитба, дете и т.н.

Пример: от короната на дървото надолу: Излизане в пенсия – Раждане на първия внук – Сватба на първото дете – Най-малкото дете тръгва на училище – Първото дете тръгва на училище – Раждане на първо/второ и други деца – Сватба – Днес 2020 – Преместване в друга страна/дипломиране, др. – Първото работно място – Срегнах първия си истински приятел/ка; влюбих се за първи път – Първият учебен ден – Кога са родени братя/сестри ви? – Кога сте родени? година

Допълващи въпроси: 1. Плановите им включват ли деца? Колко деца искат да имат? 2.

На каква възраст според по-голяма част от групата участниците ще имат редовно работно място? 3. Ще се женят/омъжват ли? Кога се надяват да имат първо дете? 4.

Какви планове искат да осъществят преди да имат деца?

- Игра 2 - Колко струва да бъдеш родител?
- Игра 3 - Какво означава да бъдеш родител?

Четете на децата следните твърдения и след всяко те казват съгласен или несъгласен:

1. Важно е да имате деца, за да продължите семейните традиции. 2. Грижите за децата са трудна и отегчителна работа. 3. Като се има предвид натиска от страна на семейството и общността, нямате особен избор да имате или нямате деца и колко да са те. 4. Дълг на всеки е да има деца. 5. Причина да имаш деца е те да помагат на родителите си, когато остарееят и не могат вече да работят и да се справят сами. 6. Децата свързват и укрепват връзката между двамата родители. 7. Ако децата не успеят в живота, това е по вина на родителите. 8. Децата ви ограничават в работата, пътуванията и начина ви на живот. 9. За една жена е естествено да има деца. 10. Мъжът е длъжен да има деца, за да продължи рода. 11. Не е правилно една двойка да се противопоставя на природата, като ограничава броя на децата си. 12. Децата представляват специален стимул за успех в живота. 13. Всеки мъж мечтае да има син.

5. Контрацепция

- за всеки предпазен метод се дават предимства и недостатъци. Питат се децата какво знаят за метода и за неговите качества.
- презерватив - лесно достъпен и надежден метод / може да не се постави правилно или да се скъса. Използва се еднократно. Не предпазва от човешки папилома вирус, краста и срамни въшки.
- спирала - поставя се само от специалист; стои в матката през целия период, за който е предназначена; не предпазва от болести

- диафрагма - предпазва от бременност/ има риск да не е поставена правилно, размера и трябва да се определя от специалист, не предпазва от болести
- спермициди - не са много ефективни, използват се в комбинация с други методи
- противозачатъчни - трябва да се пият редовно, не предпазват от болести
- спешно хапче - не трябва да се пие често, пие се до 72 и ефективността му намалява с нарастване на времето; не предпазва от полово предавани инфекции
- прекъснат полов акт - сперматозоиди се отделят и преди еякулацията; не предпазва от болести; не е сигурно, че ще се уцели момента

6.Какво научихте?

Целта на тази част не е да се изпитваме. На всяко дете в групата се дава възможност да каже по едно нещо, което е научило по време на презентацията. Накрая има време за въпроси и отговори. Ако някой реши, може да сподели нещо лично.

Като източници сме използвали материалите на Българската асоциация по семейно планиране и сексуално здраве.



ПОДАРЕТЕ
КНИГА