# УРОК 9

## ТЕМА: Планування сім'ї

**Мета**: сприяти розумінню залежності власного майбутнього від сексуальної поведінки; ознайомити учнів з основними принципами планування сім’ї; сприяти згуртованості групи.

**Обладнання:** набір карток (у відповідності до кількості груп).

**Перебіг заняття**

**І. Організаційний момент. Перевірка домашнього завдання (5 хв.)**

**ІІ. Основна частина**

**2.1.”Будівництво”(25 хв.)**

Учасники об’єднуються в групи, кожна отримує набір карток.

**Набір карток з написами**: взаємне кохання; нетерпимість до недоліків інших; підтримка у тяжку хвилину; турбота про близьких; взаємоповага; байдужість одне до одного; небажання розділити з близькими їх труднощі; гостинність; відстороненість від оточуючих; безвідповідальна поведінка; відповідальність за близьких, майбутнє покоління; дружні контакти; уміння розуміти і прощати; уміння ефективно спілкуватися; уміння приймати рішення; планування сім’ї.

Вчитель: ”Процес планування сім’ї можна порівняти з процесом будівництва. Я пропоную вам скористатись цим порівняням. Намалюйте образ сім’ї у вигляді будинку. Потім виберіть і розподіліть картки на свій вибір: які з них є фундаментом, основою, а які згодяться на стіни, дах, вікна, двері. Розмістіть картки на будинку. На виконання вправи –15 хвилин”.

Під час презентацій групи пояснюють, чому саме ці картки були використані. Під час презентацій учитель може запропонувати забрати одну або декілька карток з будинку, що станеться у такому випадку з “будинком-сім’єю“? Можна запропонувати створити будинок - сім’ю тільки з тих карток, від яких групи відмовились.

**Обговорення вправи.** Чому було запропоновано створити “будинок-сім’ю“? Чи достатньо було карток для “будівництва”? Якими картками ви б хотіли доповнити свої роботи? Чи потрібно створювати справжню сім’ю? Чому? В якому віці, на вашу думку, краще створювати сім’ю і чому? Як ви ставитися до дошлюбних інтимних відносин і народження позашлюбних дітей? В чому різниця між бажаними і небажаними дітьми? Чи можуть люди заздалегіть спланувати народження дитини і навіщо це потрібно? Що треба для того, щоб народити здорову дитину?

**2.2. Міні-лекція “Планування сім’ї”(20 хв.)**

Будувати будиночки ми вчимося дуже рано, ще в дитинстві. Та й з чого ще починати репетицію дорослого життя? Безумовно, перш за все потрібен будинок, все інше – потім. Але, підростаючи, ми забуваємо, на жаль, цю просту життєву істину. Утім, мова не про гру, а про те, як вже зараз почати закладати фундамент свого майбутнього щастя, яке неможливе без сімейного благополуччя і народження здорових і бажаних дітей. Безумовно, сім’я починається з любові між юнаком і дівчиною: це цілком природне явище. Взаємний потяг робить їхнє життя більш яскравим, примушує ставати кращими, сприяє розквіту сил і творчій активності.

Але все у природі повинно звідбуватися у належний час. Тому, перед тим, як прагнути першого, не завжди зрозумілого раннього статевого почуття, потрібно добре все зважити і продумати. І тут не треба поспішати: дуже юні батьки (14-16 років) ще не зміцніли фізично й духовно, і поки що не готові для виконання такого відповідального завдання, як бути батьком чи матір’ю. Період статевої та фізичної зрілості у дівчат в середньому настає у 20-22, в юнаків – у 23-25 років. Саме в цьому віці дівчина здатна стати повноцінною дружиною і матір’ю ( у фізіологічному і сексуальному плані), а юнак – справжнім чоловіком і батьком. У цей період молоді люди досягають певної соціальної зрілості: у них сформувалися власні погляди на життя, вони починають краще розбиратися в людях й оцінювати обставини. Після 22 років у юнаків і дівчат зазвичай з’являються спеціальність і певні умови для матеріального благоустрою сімейного побуту, тобто можливість побудувати свій будинок ( у широкому розумінні).

Чи можуть люди спланувати народження здорового і бажаного потомства? Звичайно, можуть. Існує служба з планування сім’ї (в основному на базі жіночих консультацій), яка спроможна запропонувати кожній людині найбільш оптимальні шляхи вирішення даного питання. Поняття **“планування сім’ї”** включає попередження небажаної вагітності, вибір часу дітонародження в залежності від віку, стану здоров’я і матеріального становища батьків, народження бажаних дітей.

Планування сім’ї переслідує певну мету: народження тільки бажаних дітей і максимальне збереження здоров’я дітей, батьків і сім’ї загалом.

Планування сім’ї сприяє збереженню здорової сім’ї шляхом:

* регулювання народжуваності (кількість членів сім’ї повинна відповідати її матеріальним можливостям);
* застосування контрацепції, що сприяє зниженню кількості абортів і негативних наслідків від них (запальні захворювання репродуктивної системи, безплідність і смерть жінок);
* поліпшення психологічної атмосфери сім’ї (зниження ризику незаплановоної вагітності робить стосунки більш бажаними для обох сторін).

Безумовно, для народження здорової дитини необхідним є не тільки своєчасне консультування в службі планування сім’ї, але й особисті зусилля самих майбутніх батьків:

* здоровий спосіб життя (раціональне харчування, фізична активність, уміння долати наслідки стресів, збереження психічного здоров’я, а також відмова від тютюнопаління і вживання наркотичних препаратів, обмеження споживання алкоголю);
* регулярні й своєчасні медичні огляди (обов’язкове звернення до фахівців: гінеколога та генетика за півроку до вагітності, яка планується, значно знижує ризик (до 90%) народження дітей з аномаліями розвитку.

***До увагти вчителя!*** При проведенні цієї вправи необхідно надати інформацію, де знаходяться служби планування сім’ї, клініки та познайомити з їх діяльністю.

**ІІІ. Підведення підсумків.**

**ІV. Домашнє завдання**

Написати твір-роздум на тему: “Чи можуть люди заздалегіть спланувати народження дитини і навіщо це потрібно?”