

Тема: Репродуктивне здоров'я молоді

Мета уроку

- Сприяти формуванню відповідального ставлення до репродуктивного здоров'я через усвідомлення чинників ризику, захисту та наслідків особистих рішень.
- Ознайомити учнів із поняттями репродуктивного здоров'я, ПСШ, сексторшену та їх впливом на фізичне, психологічне та соціальне благополуччя.
- Розвивати навички критичного мислення, протидії маніпуляціям і прийняття усвідомлених рішень.
- Формувати практичні навички захисту репродуктивного здоров'я через інтерактивні та тренінгові вправи.

Результати навчання

- пояснювати поняття «репродуктивне здоров'я», «чинники ризику», «чинники захисту» та «сексторшен»;
- аналізувати наслідки ранніх статевих стосунків і пропонувати способи їх уникнення;
- розпізнавати міфи про статеве життя та спростовувати їх на основі фактів;
- пропонувати практичні дії для збереження репродуктивного здоров'я;
- демонструвати навички протидії маніпуляціям у стосунках;
- висловлювати власну позицію щодо важливості взаємоповаги та емоційної зрілості.

Обладнання і матеріали

- Підручник «Здоров'я, безпека та добробут», §14 «Репродуктивне здоров'я молоді» (с. 115–122).
- Фліпчарт, дошка, маркери або крейда.
- Аркуші А4, стікери, кольорові маркери для групової роботи.
- QR-коди для інтерактивних вправ:
 - Вправа «Міф чи факт?»
<https://wordwall.net/uk/embed/dc76ef2ce5dd4bd198cc75d88a841b6c?themeId=65&templateId=35&fontStackId=0>
 - Відео «Сексторшен: примус і шантаж онлайн»: https://youtu.be/d_pT3dmbphE?si=uI8TQ9By2IPdA2Kj
 - Матеріали ВШО: <https://surli.cc/tpdgqc>
- Картки з тренінговими ситуаціями (Додаток 1).
- Чек-лист «Захист репродуктивного здоров'я» (Додаток 2).
- Проектор або екран для перегляду відео.

Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати картки з тренінговими ситуаціями (Додаток 1).
- Підготувати QR-коди для інтерактивних вправ і перевірити їх доступність.
- Роздрукувати або підготувати цифровий чек-лист «Захист репродуктивного здоров'я» (Додаток 2).
- Забезпечити матеріали для творчої роботи (аркуші, маркери, стікери).
- Перевірити доступність відео «Сексторшен: примус і шантаж онлайн».
https://youtu.be/d_pT3dmbphE?si=uI8TQ9By2IPdA2Kj
- Підготувати питання для перевірки домашнього завдання з теми «Харчування і контроль маси тіла».

Орієнтовний план уроку

Діяльність	Час
1. Емоційне налаштування	2 хв
2. Перевірка домашнього завдання	3 хв
3. Актуалізація знань. Робота з підручником	7 хв
4. Інтерактивна тренінгова вправа «Міф чи факт?»	5 хв
5. Групова творча робота «Пам'ятка для однолітків»	9 хв
6. Фізкультхвилинка-руханка	3 хв
7. Тренінгова вправа «Рольова гра: протидія маніпуляціям»	7 хв
8. Міні-лекція: Сексторшен і безпека в цифровому світі	5 хв
9. Підсумок і рефлексія	4 хв

Хід уроку

1. Емоційне налаштування (2 хв)

Слово вчителя:

«Доброго дня, друзі! Сьогодні ми поговоримо про репродуктивне здоров'я — тему, яка стосується кожного з вас. Це не лише про фізичне здоров'я, а й про те, як ваші рішення впливають на ваше майбутнє, стосунки та мрії. Уявіть, що ви можете зробити один маленький вибір сьогодні, який захистить ваше здоров'я через 10 чи 20 років. Готові дізнатися, як це зробити?»

Вправа «Емоційний імпульс»:

- «Підніміть руку, якщо вважаєте, що здоров'я — це ваш особистий вибір.»
- «Поплескайте в долоні, якщо чули міфи про стосунки чи здоров'я від друзів чи в інтернеті.»

- «Підніміться, якщо хочете навчитися захищати себе від ризиків.»

Слово вчителя:

«Чудово, ви готові! Сьогодні ми розберемося, що правда, а що — міфи, і як ваші дії можуть зробити вас сильнішими та здоровішими.»

2. Перевірка домашнього завдання (3 хв)

Слово вчителя:

«На попередньому уроці ми говорили про харчування і контроль маси тіла. Ви виконували завдання з підручника або створювали план здорового харчування. Давайте поділимося: хто виконав хоча б одну зміну у своєму раціоні? Наприклад, додав більше овочів чи зменшив солодощі?»

Завдання:

- Учні (2–3 особи) коротко діляться результатами (усно або на стікерах).
- Альтернатива: швидке опитування — «Підніміть руку, якщо ви спробували їсти більше овочів чи пити достатньо води.»

Слово вчителя:

«Молодці, що дбаєте про своє здоров'я! Здорове харчування — це основа, а сьогодні ми поговоримо про репродуктивне здоров'я, яке також залежить від ваших щоденних рішень.»

3. Актуалізація знань. Робота з підручником (7 хв)

Слово вчителя:

«Щоб піклуватися про репродуктивне здоров'я, нам потрібно знати, що воно означає і які чинники на нього впливають. Це не лише про фізичне здоров'я, а й про ваші емоції, стосунки та майбутнє. Відкрийте підручник і давайте розберемося.»

Завдання (індивідуально або в парах):

- Відкрийте §14 «Репродуктивне здоров'я молоді» (с. 115–116).
- Прочитайте визначення «репродуктивне здоров'я» та перегляньте мал. 38 «Чинники впливу на репродуктивне здоров'я» (с. 116).
- Випишіть одну ключову ідею для кожного пункту:
 - Що таке репродуктивне здоров'я?
 - Назвіть один чинник ризику.
 - Назвіть один чинник захисту.

Обговорення (фронтально):

Слово вчителя:

«Що ви зрозуміли про репродуктивне здоров'я? Чи достатньо просто не хворіти? Які чинники ризику вас здивували?»

Очікувані відповіді:

- «Репродуктивне здоров'я — це можливість мати здорових дітей і почуватися комфортно фізично та емоційно.»
- «Чинники ризику — це, наприклад, ІПСШ чи вживання алкоголю.»
- «Чинники захисту — це здоровий спосіб життя та регулярні медогляди.»

Слово вчителя:

«Ви абсолютно праві! Репродуктивне здоров'я — це комплексне поняття, і ми можемо впливати на нього через свої дії. Давайте дізнаємося більше через інтерактивну вправу.»

4. Інтерактивна тренінгова вправа «Міф чи факт?» (5 хв)

Слово вчителя:

«Іноді ми чуємо від друзів чи в інтернеті інформацію про стосунки чи здоров'я, яка здається правдою, але може бути небезпечною. Зараз ми перевіримо, як ви розрізняєте міфи та факти про репродуктивне здоров'я. Ця вправа допоможе розвинути критичне мислення!»

Завдання:

- Учні переходять за посиланням <https://wordwall.net/uk/embed/dc76ef2ce5dd4bd198cc75d88a841b6c?themeId=65&templateId=35&fontStackId=0>
- Вправа: «Міф чи факт?» (з підручника, с. 120). Приклади:
 - «При першому статевому акті завагітніти неможливо» (міф).
 - «Презервативи значно знижують ризик ІПСШ» (факт).
 - «Ранній секс може викликати психологічні травми» (факт).
- Учні відповідають на запитання в парах або індивідуально через смартфони.

Обговорення:

- «Який міф вас здивував найбільше?»
- «Чому важливо перевіряти інформацію про здоров'я?»

Очікувані відповіді:

- «Я не знав, що вагітність можлива навіть при першому сексі.»
- «Треба читати перевірені джерела або питати у лікарів.»

Слово вчителя:

«Ця вправа показала, як легко повірити в міфи. Критичне мислення — ваш захист від помилок, які можуть вплинути на здоров'я. А тепер давайте створимо щось корисне для ваших однолітків!»

5. Групова творча робота «Пам'ятка для однолітків» (9 хв)

Слово вчителя:

«Ви вже знаєте, що репродуктивне здоров'я залежить від наших рішень. Уявіть, що ви — експерти, які створюють пам'ятку для своїх друзів, щоб допомогти їм піклуватися про здоров'я. Ваше завдання — зробити її яскравою, зрозумілою та мотивуючою!»

Об'єднання в групи (4–5 осіб):

- Група 1: Поради для фізичного здоров'я.
- Група 2: Поради для психологічного здоров'я.
- Група 3: Поради для соціального благополуччя.
- Група 4: Поради для захисту від сексторшену та маніпуляцій.

Завдання:

- Створити мініплакат або ментальну карту з 3–5 порадами для однолітків (на основі підручника, с. 116–120).
- Використати принципи: захист здоров'я, уникнення ризиків, взаємоповага.
- Оформити роботу креативно (малюнки, стікери, символи).
- Підготувати коротку презентацію (1 хв).

Приклади порад:

- Фізичне здоров'я: «Проходь медогляд раз на рік» (с. 116).
- Психологічне здоров'я: «Не бійся говорити з батьками про свої переживання» (с. 119).
- Соціальне благополуччя: «Уникай токсичних стосунків» (с. 119).
- Протидія сексторшену: «Ніколи не надсилай особисті фото» (с. 120).

Презентація:

- Кожна група презентує свою пам'ятку.
- Вчитель ставить уточнювальні запитання: «Як ця порада допоможе уникнути ризиків?»

Слово вчителя:

«Ви створили чудові пам'ятки! Вони можуть стати справжнім гайдом для ваших друзів. Давайте розмістимо їх у класі чи в соцмережах, щоб поширити ці ідеї.»

Варіант 2: Робота в групах за підручником (с. 121) — Обговорення наслідків сценарію

Слово вчителя: «Давайте розглянемо реальний сценарій з підручника (с. 121) про Олену та Максима, які зіткнулися з наслідками ранніх статевих стосунків. Це допоможе проаналізувати можливі варіанти розвитку подій і зрозуміти, чому важливо не поспішати.»

Об'єднання в чотири групи (по 4–5 осіб):

- **Група 1:** Під тиском батьків Олена і Максим погоджуються одружитися. Обговоріть: Які психологічні і матеріальні проблеми постануть перед ними? Чи готові вони розв'язувати їх? Чи вдасться їм продовжити навчання? Чи великі шанси зберегти цей шлюб?
- **Група 2:** Олена зважується на аборт — штучне переривання вагітності. Обговоріть: Як це вплине на її фізичне здоров'я? Як це вплине на психічний стан Олени і Максима?
- **Група 3:** Олена вирішує народити дитину. Обговоріть: Які можливі наслідки для здоров'я її та дитини? Які шанси має Олена продовжити навчання? Які наслідки цього рішення для Максима?
- **Група 4:** Олена вирішує народити дитину і віддати її на всиновлення. Обговоріть: Як почуватиметься дівчина у майбутньому? Як це може вплинути на її майбутній шлюб? Як це може позначитися на долі її дитини?

Завдання: Прочитайте текст сценарію (роздрукований або з підручника). Обговоріть у групі та підготуйте коротку презентацію (1–2 хв) з ключовими наслідками та порадами, як уникнути подібної ситуації (на основі с. 118–119). Використовуйте аркуші А4 для нотаток або малюнків.

Презентація: Кожна група презентує свої висновки. Вчитель ставить уточнювальні запитання: «Які ризики ви виділили? Як можна було б уникнути такої ситуації?»

Слово вчителя: «Ця робота показала, наскільки складними можуть бути наслідки поспішних рішень. Важливо думати про майбутнє та обирати відповідальний шлях. Тепер давайте розінемося!»

6. Фізкультхвилинка-руханка (3 хв)**Слово вчителя:**

«Час трохи розім'ятися! Наша руханка називається “Здорові рішення”. Я називатиму дію, а ви показуватимете рух залежно від того, чи корисна вона для репродуктивного здоров'я.»

Руханка «Здорові рішення»:

- Регулярний медогляд — руки вгору.
- Вживання психоактивних речовин — присідання.
- Довіра до батьків — поворот на місці.
- Надсилання інтимних фото — завмирання.
- Відмова від тиску в стосунках — стрибок.

7. Тренінгова вправа «Рольова гра: протидія маніпуляціям» (7 хв)**Слово вчителя:**

«Репродуктивне здоров'я — це не лише знання, а й уміння захистити себе від тиску чи маніпуляцій. Зараз ми попрацюємо в рольовій грі, щоб навчитися казати “ні” та діяти впевнено.»

Завдання (Додаток 1):

- Учні об'єднуються в пари. Кожна пара отримує картку з ситуацією (з підручника, с. 122, або Додаток 1).
- Один учень грає роль «маніпулятора» (наприклад, партнера, який тисне), другий — «підлітка», який має відмовити або звернутися по допомогу.

- Після 2 хвилин підготовки пари розігрують сценку (1–2 пари презентують класу).

Приклади ситуацій:

1. Хлопець каже: «Якщо ти мене кохаєш, ти погодишся на інтим» (с. 120).
2. Дівчина отримує повідомлення з погрозами розіслати її фото (с. 122).
3. Підліток боїться розповісти батькам про проблему через сором (с. 119).

Обговорення:

- «Що було найскладніше в цій ситуації?»
- «Як можна було діяти інакше?»

Очікувані відповіді:

- «Складно сказати “ні”, але важливо бути впевненим.»
- «Треба звернутися до батьків чи вчителя, якщо є погрози.»

Слово вчителя:

«Молодці, ви показали, що вмієте захищати себе! Пам’ятайте: сказати “ні” — це нормально, а звернутися по допомогу — це сила.»

8. Міні-лекція: Сексторшен і безпека в цифровому світі (5 хв)

Слово вчителя:

«Ми живемо в цифрову епоху, і наші дії в інтернеті можуть впливати на наше здоров’я. Сексторшен — це шантаж за допомогою особистих фото чи повідомлень. Давайте подивимося відео та дізнаємося, як захиститися.»

Завдання:

- Перегляд відео «Сексторшен: примус і шантаж онлайн» (https://youtu.be/d_pT3dmbphE?si=uI8TO9By2IPdA2Kj).
- Обговорення:
 - Що таке сексторшен? (Шантаж особистими матеріалами.)
 - Як діяти, якщо вас шантажують? (Не відповідати, звернутися до батьків чи поліції.)
 - Чого не варто робити? (Не надсилати нові фото, не погоджуватися на вимоги.)

Слово вчителя:

«Щоб захистити себе, ніколи не надсилайте особисті фото чи інформацію незнайомцям. Ось чек-лист, який допоможе вам залишатися в безпеці.»

Чек-лист «Захист репродуктивного здоров’я» (Додаток 2):

- Проходити медогляд раз на 8–12 місяців.
- Уникати ризикованої поведінки (алкоголь, ранні статеві стосунки).
- Не надсилати особисті фото чи інформацію.
- Звертатися по допомогу до батьків чи спеціалістів.

Завдання:

- Візьміть чек-лист додому та виконайте один пункт.

9. Підсумок і рефлексія (4 хв)

Слово вчителя:

«Дякую за вашу активність! Сьогодні ми розібралися, що таке репродуктивне здоров’я, як уникати ризиків і протидіяти маніпуляціям. Давайте проведемо рефлексію “3-2-1”.»

Рефлексія «3-2-1»:

- 3 факти, які ви дізналися про репродуктивне здоров’я.
- 2 дії, які ви можете зробити для його захисту.
- 1 питання, яке залишилося.

Формат:

- Учні записують відповіді на стікерах або діляться усно (2–3 особи).

Слово вчителя:

«Ви молодці, що замислюєтеся над своїм здоров’ям! Пам’ятайте: кожен ваш вибір — це крок до здорового та щасливого майбутнього.»

Домашнє завдання

1. Виконати вправу «Мозаїка завдань» на с. 122.
2. Опрацюйте матеріали на сторінці 121, напишіть коротке есе-звернення до однолітків «Чому краще зачекати». Розкрийте в ньому відповіді на запитання: Чому краще не поспішати розпочинати статеве життя? Які переваги має емоційна близькість над фізичною? Що для вас означає взаємоповага у стосунках?
3. Переглянути матеріали ВІШО <https://salol.li/5A4d0D3>

Додаток 1

Картки для тренінгової вправи «Рольова гра: протидія маніпуляціям»

Ситуація 1: Хлопець каже дівчині: «Якщо ти мене кохаєш, ти погодишся на інтим» (с. 120).
Як відмовити впевнено? Куди звернутися по підтримку?

Ситуація 2: Дівчина надіслала інтимне фото, і її почали шантажувати (с. 122).
Що робити? Чого не варто робити?

Ситуація 3. Підліток боїться розповісти батькам про проблему через сором (с. 119).
Як почати розмову? Чому це важливо?

Ситуація 4. Друзі кажуть, що ранні статеві стосунки — це «нормально» (с. 120).
Як пояснити свою позицію? Чому важливо не піддаватися тиску?

Кроки до захисту репродуктивного здоров'я



- Проходити медогляд кожні 8–12 місяців.
- Уникати вживання психоактивних речовин.
- Не надсилати особисті фото чи інформацію в інтернеті.
- Звертатися до батьків чи психолога у складних ситуаціях.
- Читати перевірену інформацію про репродуктивне здоров'я.
- Вчитися казати «ні» у випадках тиску чи маніпуляцій.