



Автономная некоммерческая
организация
Социально-психологический центр
«Фокус»
Директор
Емельянова Ольга Николаевна

☎ 8 951 998 08 88
✉ nkofokus@mail.ru
🌐 fokus21.ru



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



ДРЕВО ЗДОРОВЬЯ:
Семья и Школа

**О РЕПРОДУКТИВНОМ
ЗДОРОВЬЕ:
помощь учителям,
подросткам
и их родителям**

ИНТЕРЕСНОЕ в проекте:

Две здоровьесберегающие площадки – общеобразовательные школы г. Чебоксары. Инновационные технологии по сохранению репродуктивного здоровья и формированию позитивной гендерной социализации подростков.

Кто участвует в проекте?

Классные руководители 5-8 классов и специалисты школ

Подростки двух школ г. Чебоксары

Родители подростков 5-8 классов, учащихся двух школ

Направления проекта:

Подростковый возраст: психологические особенности и культура репродуктивного здоровья

Юридический аспект репродуктивного здоровья

Медицинский аспект репродуктивного здоровья

КУЛЬТУРА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Репродуктивное здоровье человека

по определению Всемирной организации здравоохранения, при достижении им совершеннолетия, физической, психологической и социальной зрелости:

- Состояние физического, умственного и социального благополучия, относящееся к репродуктивной системе на всех стадиях жизни;
- Право человека вести удовлетворительную и безопасную сексуальную жизнь;
- Способность человека к деторождению;
- Способность человека выбирать условия для рождения детей.

Сохранение репродуктивного здоровья по определению ВОЗ:

- Право мужчин и женщин получать информацию о репродуктивном здоровье;
- Получать доступ к безопасным, эффективным методам планирования семьи по своему выбору;
- Право на соответствующие услуги здравоохранения.
- Для подростков и молодёжи применяется следующее определение:
 - РЕПРОДУКТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ подростков и молодёжи — это возможность мальчиков и девочек при вступлении в период социальной зрелости воспроизвести здоровое, полноценное потомство.

Ступени развития репродуктивного потенциала подростков и молодёжи



- 1. РОЖДЕНИЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ** (развитие репродуктивной системы в социально-бытовых условиях).
- 2. ВОСПИТАНИЕ И КУЛЬТУРА** (психосексуальное развитие: уровень гендерного и сексуального воспитания).
- 3. НАВЫКИ И ЦЕННОСТИ** (поведение и уровень репродуктивных установок).
- 4. ЦЕЛИ В ЖИЗНИ** (психологическая готовность к ответственному родительству).

Условия сохранения репродуктивного здоровья

- 1. НЕОБХОДИМЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ** – формирование и соблюдение с раннего возраста правил личной гигиены. Отказ от соблюдения гигиены чреват внедрением инфекции сначала в наружные половые органы, а при длительном течении – может вызывать воспаления внутренних половых органов.
- 2. СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ, СНА** – грамотное сбалансированное питание, укрепление иммунитета, регулярный период ночного сна подростков (особенно в период психоэмоциональных нагрузок), поскольку гормоны, необходимые для правильной регуляции полового созревания, вырабатываются в ночное время суток.

3. ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ – посильные физические нагрузки, занятия спортом.

4. ОТКАЗ ОТ РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ – употребление ПАВ, алкоголя, наркотиков и др. может нанести организму подростка вред, поскольку они являются гонадотоксичными факторами, т.е. повреждают половые органы, в первую очередь – половые клетки.

5. ОТКАЗ ОТ РЕПРОДУКТИВНЫХ РИСКОВ, понимание их последствий и развитие ценности зрелого, ответственного поведения в отношениях.

6. СВОЕВРЕМЕННОЕ И РЕГУЛЯРНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧЕЙ – плановое проведение врачебного осмотра, получение специализированной информации из надёжных источников, своевременно оказанная медицинская помощь.

7. ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ – грамотные взаимоотношения с людьми противоположного пола, строительство ответственных отношений с учётом физической, психологической и социальной зрелости.

ЮРИДИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Вы планируете посетить больницу для исследования репродуктивного здоровья - своего или вашего ребенка?

Как это возможно сделать?

- По телефону регистратуры;
- Интернет/Госуслуги;
- Личное обращение в регистратуру.

Какие документы необходимы:

- Свидетельство о рождении или паспорт ребёнка;
- Полис обязательного медицинского страхования ребёнка;
- Паспорт одного из законных представителей.

Психологическая подготовка (обращаем внимание на состояние!):

- Заранее предупредите ребёнка о дне визита к врачу;
- Объясните, к какому доктору вы идёте;
- Уточните, как реагирует ребёнок на свою болезнь;
- Выясните, не связывает ли ребёнок какой-либо проступок с посещением врача;
- Сообщите ребёнку в доступной форме о визите к врачу и процедурах.

Кто ИМЕЕТ ПРАВО сопровождать ребёнка, или всё об информированном добровольном согласии:

• Для проведения медицинского осмотра закон требует оформления ИДС на любое медицинское вмешательство (статья 20 от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»; приказ МЗ РФ от 12.11.2021 г. года № 1051н).

• Пока пациенту не исполнилось 15 лет, его дают законные представители, а с 15 лет он может обращаться в больницу самостоятельно!

• Такой статус есть только! у родителей, усыновителей, опекунов, попечителей и у руководителей специализированных организаций, в которых находятся под надзором недееспособные или не полностью дееспособные лица (не достигшие 18 лет).

Врачебная тайна!

Согласно ч. 4 ст. 13 Федерального закона № 323-ФЗ, предоставление сведений законным представителям без согласия несовершеннолетнего пациента возможно, **пока ему не исполнилось 15 лет.**

А сейчас существуют изменения (ст. 22 от 31.06.2020 г.): родителям/законным представителям несовершеннолетних, достигших возраста 15 лет **предоставляется** право на доступ к информации о состоянии здоровья несовершеннолетних (до достижения 18-летия).

Это соотносится с нормами Семейного кодекса Российской Федерации, в частности с его ст. 54, которой установлено, что лицо, не достигшее возраста 18 лет (совершеннолетия), признаётся ребёнком, а также статьёй 63, согласно которой родители обязаны заботиться о здоровье своих детей.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Когда врачи приглашают на профилактический гинекологический осмотр?

Обычно его проводят в 3, 6, 14, 15, 16, 17 лет. **НО!** при наличии жалоб врач проводит приём девочек в любом возрасте. Если у девочки в 13 лет отсутствуют вторичные половые признаки (молочные железы и оволосение), а в 15 лет — менструации, необходимо показаться врачу акушеру-гинекологу (желательно прошедшему тематическое усовершенствование по гинекологии детей и подростков). Как только у девочки приходят менструации, родителям (мамы всегда помогут!) необходимо прививать девочке навык ведения менструального календаря (скачать приложение и вести в телефоне или отмечать в бумажном календаре).

ВАЖНОЕ О МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗАХ

Врач акушер-гинеколог **всегда** на приёме проводит осмотр и молочных желёз.

ЭТО НОРМА!

Рост молочных желёз у девочек может начаться с 8 лет, разница между ростом молочных желёз может составлять 6 месяцев (например, сначала появилась одна молочная железа, а через 6 месяцев — другая), поэтому выраженная асимметрия молочных желёз первое время — это вариант нормы. В целом асимметрия молочных желёз может сохраниться на протяжении жизни.

У ВАС ПОЯВИЛАСЬ ГРУДЬ?

С этого времени нужно проводить ежемесячное самообследование. Желательно это делать в 1-ю фазу менструального цикла.

БОЛИ НЕТ!

Перед менструацией грудь не должна болеть! Она может немного увеличиться



в размере, стать более чувствительной, но не болезненной. **Рекомендации врачей** - 1 раз в год рекомендуется проходить УЗИ молочных желёз, лучше делать это в 1-ю фазу менструального цикла (5-10 день).

Важные элементы соблюдения режима активности и сна у подростка:

- Сбалансированное питание (необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов; прием пищи не менее 4-5 раз в день, интервалы 3,5-4 часа; отказ от острого, жареного, колбас, фастфуда, газированных напитков!);

- Соблюдение режима сна (отход ко сну: младшие школьники - не позднее 21:00, средний и старший школьный возраст в 22:00-22:30; нормы суточной потребности во сне подростков 11-13 лет - 10-9 часов и 14-18 лет - 9,5-8,5 часов);

- Время работы за компьютером (в 6-8 классе 2,5 часа; в 9-11 классе - 3,5 часа).

Как гормоны могут быть нашими союзниками?

Мы правильно спим, растём и худеем: когда мы засыпаем, то увеличивается концентрация МЕЛАТОНИНА в крови, что стимулирует выработку ГОРМОНА РОСТА (рост мышц, адекватное жиросжигание).

Что происходит в организме с нарушением сна?

- Уменьшается синтез ГОРМОНА РОСТА, возникает дисбаланс в гормонах сытости и голода;

- КОРТИЗОЛ (утренний гормон пробуждения) начинает доминировать всё больше в утреннее время суток, приводя к хронической усталости;

- Уменьшается строительство мышечной ткани и распад жировой ткани - увеличивается построение жира и распад мышц.

Что происходит с репродуктивным здоровьем во время сна?

Репродуктивное здоровье страдает при избытке КОРТИЗОЛА. Возникает дефицит ПРОГЕСТЕРОНА, который:

У ЖЕНЩИН отвечает за возможность забеременеть, выносить и родить ребёнка, стимуляцию лактации при грудном вскармливании.

У МУЖЧИН - предшественник тестостерона, укрепляет кости, контролирует концентрацию сахара в крови, нормализует сердечно-сосудистую деятельность, позитивно влияет на работу нервной системы.

КУЛЬТУРА ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



**Что такое
информационная
безопасность ребёнка?**

Состояние защищённости детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию.

Последовательность шагов для родителей:

1 **Найти в сети Интернет сайт службы** - Федеральная служба по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций <https://rkn.gov.ru/>



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ СВЯЗИ,
ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ

2 **Найти на сайте службы раздел** - Единый реестр запрещённой информации на сайте Роскомнадзора <https://eais.rkn.gov.ru/feedback/>

РОСКОМНАДЗОР ЕДИНЫЙ РЕЕСТР

доменных имен, указателей страниц сайтов в сети "Интернет" и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в сети "Интернет", содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено

3 **Сообщить о ресурсе, содержащем запрещённую информацию - ПРИЁМ СООБЩЕНИЙ** (заполнение формы заявки по шаблону на сайте Роскомнадзора):



- Тип информации (предложен выбор на сайте – примеры: признаки детской порнографии, азартные игры, незаконная продажа алкоголя в сети Интернет).
- Указатель страницы сайта в сети Интернет.
- Скриншоты страницы или снимки экрана, содержащие эту информацию.
- Вид информации (рисованные или анимационные изображения; текст, видео- или фотоизображения).
- Доступ к информации (свободный, ограниченный, платный).
- Дополнительная информация (логин/пароль и/или иные сведения о контенте информации).

4 Свои данные для обратной связи.

Если Вашего ребёнка травят в социальных сетях. Последовательность шагов для родителей:



1 Сбор электронных доказательств:

- Фиксируйте переписку и публикации (сделайте скриншоты страниц сайта или социальных сетей). Скрин помимо текста должен отображать адресную строку страницы с читаемой гиперссылкой и иную информацию, позволяющую идентифицировать сайт;

- Фиксируйте дату и время сообщения;
- Сделайте фотографию с монитора;
- Сохраняйте диктофонные записи телефонных разговоров;
- Распечатайте переписку, сохранив хронологию.

2 **Обратитесь к администратору сайта с просьбой сохранить публикацию.** Объясните, что собираетесь подать заявление в правоохранительные органы, сохранить копию своего обращения.

3 **Обратитесь к нотариусу удостоверить содержание страницы сайта** (результат окажется юридически безупречным).

4 **Обратитесь с заявлением в правоохранительные органы.** Передайте сотрудникам правоохранительных органов собранные доказательства, настаивайте на проведении опросов и направлении запроса администратору сайта.