Государственное учреждение образования

«Люсинский детский сад - средняя школа имени Якуба Коласа» Ганцевичского района

**ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ**

**С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА**

**«РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ РЕПРОДУКТИВНОГО**

**ЗДОРОВЬЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК»**

(родители учащихся Х класса)

(3-я четверть)

Автор:

Рылко А.Ю.,

заместитель директора

по основной деятельности

ГУО «Люсинский детский сад-

средняя школа имени Якуба Коласа» Ганцевичского района

**Цель:** повышать уровень знаний родителей по проблеме сохранения репродуктивного здоровья юношей и девушек; формировать представления и навыки, которое будут способствовать сохранению здоровья репродуктивной системы подрастающего поколения.

**Необходимые материалы и оборудование:** телевизор (проектор, мультиборд), ручки, маркеры, скотч, карточки «Да!», «Нет!», «Может быть!», плакат «Правила работы», листы бумаги формата А 6 по количеству участников, коробочка, 2 листа бумаги формата А 3 с нарисованным мальчиком и девочкой, по 4 листа бумаги формата А 4 зелёного, красного и желтого цветов, карточки с ответами для метода «Четыре угла», листы бумаги формата А 3 с высказываниями (заключительный этап), лист формата А 2 «Воздушные шары».

**Ход занятия:**

**І. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (25 минут)** *(знакомство с участниками, создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе, введение в тему; озвучивание темы и цели встречи; принятие правил работы в группе. Игра «Имя – эпитет», метод «Да – Нет – Может быть», упражнение «Наши ожидания»).*

Встреча начинается с приветствия и упражнения на создание благоприятной атмосферы и доверительных отношений между участниками, что позволит без стеснения и проблем обсуждать вопросы на занятии.

**Ведущий**: Добрый день! Я рад (а) приветствовать вас на занятии-тренинге, который позволит вам расширить знания о репродуктивном здоровье ваших детей. Сегодня мы с вами обсудим вопросы, которые волнуют многих родителей. Но в начале давайте познакомимся…

**Игра «Имя – эпитет» (3 минуты).**

***Описание***. Участники садятся в круг. Ведущий предлагает каждому по кругу назвать свое имя и личностное качество, которое начиналось бы на ту же букву, что и имя, например, Ирина – интересная.

После проведенного знакомства ведущий благодарит участников и озвучивает цель встречи. Цель записывается на листе ватмана либо вывешивается на листе формата А 4 в уже напечатанном виде.

**Ведущий**: главная цель нашей встречи – повысить уровень знаний по проблеме сохранения репродуктивного здоровья юношей и девушек.

*Актуализация темы репродуктивного здоровья.*

Ведущий обращается к участникам с вопросами:

- Скажите, важно ли уметь говорить с детьми на темы, касающиеся репродуктивного здоровья и сексуального поведения? Почему?

- Какая лексика, на ваш взгляд, является уместной для обсуждения тем, касающихся репродуктивного здоровья?

**Ведущий** резюмирует обсуждение:

Многие люди испытывают смущение и дискомфорт при обсуждении тем, касающихся репродуктивного здоровья и сексуального поведения, особенно молодые люди. Тем не менее, когда мы имеем дело с вопросами, касающимися сохранения здоровья наших детей, мы должны учиться говорить об этом. Мы должны уметь корректно использовать слова, касающиеся сексуальности в общении с детьми, в обществе, медицинскими специалистами, и учить этому своих детей.

**Метод «Да – Нет – Может быть» (10 минут).**

***Цель***: дать родителям возможность обсудить проблемы, возникающие в общении с детьми; приобрести опыт аргументации своей точки зрения; познакомиться с мнениями других по заданной теме.

***Описание****.* Ведущий озвучивает спорные утверждения по теме и предлагает выбрать один из вариантов ответа: «Да!» (уверенная позиция), «Нет!» (уверенная позиция), «Может быть!» (неуверенная позиция). Каждый участник должен подойти к той карточке, на которой вариант ответа отражает его позицию. После каждого утверждения проводится обсуждение. Затем ведущий спрашивает, не изменилось ли их мнение после того, как высказались все: у каждого участника после обсуждения есть право перейти в другой угол и аргументировать своё решение.

Предлагаются следующие утверждения:

* *Сегодня родители больше времени проводят на работе, чем дома со своими детьми.*
* *Как правило, родители знают о своих детях всё.*
* *Родители воспитывают своих сыновей и дочерей одинаково.*
* *Как правило, дети рассказывают своим родителям всё.*
* *Родители всегда правы, потому что они старше и опытнее.*
* *С детьми нужно говорить обо всём.*
* *Молодые люди сами провоцируют родителей на конфликт.*
* *У всех родителей сложные отношения со своими детьми.*

**Упражнение «Наши ожидания» (3 минуты).**

*Описание*. Ведущий объединяет родителей в три группы методом «первый, второй, третий» и предлагает им ответить по следующим темам:

• Мы сегодня здесь, потому что …

• Нас интересуют такие проблемы в теме репродуктивного здоровья как …

**Ведущий:** в ходе нашего занятия мы попытаемся найти ответы на все ваши вопросы.

***Принятие правил работы в группах (5 минут).***

**Ведущий**: для эффективной работы на нашем занятии предлагаю сформулировать и записать те правила коллективной работы, которые помогут нам провести эту встречу в активной и творческой атмосфере. Для того чтобы мы смогли плодотворно работать, давайте введем правила (*правила записываются на доске или на листах формата А 3*):

Правило поднятой руки.

Правило активной позиции каждого.

Правило «слушаем – слышим» (уважение и внимательность друг к другу).

Правило точности (высказываться кратко и по существу).

Правило конфиденциальности личной истории.

**Ведущий**: согласны ли вы с такими правилами? Предлагаю принять их в целом. (*Список правил можно также заранее подготовить на отдельном листе ватмана*).

**ІІ. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (55 минут)** *(формирование новых представлений и знаний, актуализация темы, приобретение практических навыков: упражнение «С глазу на глаз», «Горячий стул», «Светофор», метод «Четыре угла», «Составление списка»).*

**Ведущий**: что для вас означает быть здоровым человеком? Ответы родителей фиксируются на листе ватмана (или на доске). После того, как все участники высказались, ведущий подводит итоги сказанному, обращая внимание на следующие положения (утверждения можно напечатать на отдельных листах и вывешивать по мере обсуждения): **здоровье** – это состояние полного физического, социального и психологического благополучия, а не только отсутствие болезней. Важным слагаемым здоровья является и репродуктивное здоровье. **Репродуктивное здоровье** – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы на всех этапах жизни. **Репродуктивная система** – это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию воспроизводства (деторождения). Состояние репродуктивного здоровья во многом определяется образом жизни человека, а также ответственным отношением к половой жизни. Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте. Бытует мнение: все, что связано с зарождением будущей жизни, целиком и полностью зависит только от здоровья будущей матери. На самом деле это не так. Доказано, что из 100 бездетных пар 40-60% не имеют детей по причине мужского бесплодия, что связано с инфекциями, передаваемыми половым путем, влиянием на репродуктивное здоровье мужчины вредных факторов окружающей среды, условий работы и вредных привычек. Перечисленные факты убедительно доказывают важность бережного отношения к репродуктивному здоровью не только будущей женщины, но и мужчины.

**Упражнение «С глазу на глаз».**

*Цель*: выяснить проблемы, с которыми родители сталкиваются в области репродуктивного здоровья своих детей и определить способы их решения.

*Описание*. Ведущий предлагает участникам подумать о вопросах репродуктивного здоровья, которые их волнуют, но которых они стесняются или не знают, как задать их своим детям, или обсудить их с детьми.

Ведущий раздает участникам одинаковые листы бумаги формата А 6 и предлагает записать вопросы, затем поместить их в коробку. Ведущий поочередно достает из коробки листы бумаги, зачитывает содержание вопросов группе и предлагает участникам дать свои аргументированные ответы.

**Упражнение «Горячий стул».**

*Описание*. Ведущий:я буду зачитывать утверждение, а каждый из вас должен подумать и решить для себя: согласен с этим утверждением или нет. Если вы согласны с утверждением – вы остаётесь на своём месте, если же вы проявляете несогласие, то вам нужно встать и пересесть на другое свободное место, так как ваш стул становится «горячим».

Предлагаются следующие утверждения:

* Девочка становится девушкой, когда у неё вырастает грудь.
* Пока у девочки нет менструации, ей не нужно знать о том, как устроена её репродуктивная система.
* Девушкам и юношам совсем не обязательно рассказывать об особенностях репродуктивной системы у представителей другого пола.
* У девушек репродуктивная система устроена гораздо сложнее, чем у парней.
* Поскольку у девушек есть ежемесячный менструальный цикл, они должны больше уделять внимания гигиене репродуктивных органов.
* Мальчики раньше начинают стремиться к сексуальным отношениям.
* Хорошо, если девушка носит с собой презерватив.
* О предохранении должен думать юноша.
* Если случилась ранняя беременность, девушка должна непременно рожать.
* Хорошо, что аборты разрешены.

*Рефлексия*. Ведущий зачитывает снова утверждения, обсуждая с группой, какие вопросы были наиболее интересными, а также изменилось ли их мнение после проведения упражнения, давая возможность высказаться всем желающим.

*Ведущий:* а теперь давайте подробно разберем как происходит половое созревание у девочек и у мальчиков.

Мужская и женская половая система состоит из органов, желез и поддерживающих структур, которые вырабатывают, выделяют и переносят половые клетки, а также гормоны, вызывающие половое созревание в подростковом возрасте и управляющие этим процессом. Половой акт между мужчиной и женщиной позволяет мужским и женским половым клеткам (сперматозоиду и яйцеклетке) соединиться, слиться и создать новую жизнь.

Период полового созревания характеризуется биологической и психической перестройкой организма, которая ведет к зрелости, возможности вести половую жизнь и иметь детей.

*Ведущий:* как вы думаете, какие изменения происходят во время полового созревания с мальчиками (в организме, во внешности, с эмоциональным состоянием)?

Ведущий записывает ответы родителей на лист, на котором нарисован мальчик.

*Дополнительная информация. Мальчики.*

Как правило, период полового созревания у мальчиков начинается в 12-14 лет, но нормальны и небольшие отклонения от этого возраста. Изменения, сопровождающие половое созревание, вызываются выбросом мужских гормонов в кровь. Этот процесс обусловлен воздействием веществ, которые вырабатываются гипофизом, эндокринной железой, расположенной у основания головного мозга.

Эти вещества вызывают рост и созревание половых клеток (спермы), а также выработку половых гормонов, самым важным из которых является тестостерон.

Происходит ряд постепенных, но весьма существенных изменений, в том числе:

- увеличение половых органов;

- рост лобковых волос, а также волос в подмышечных впадинах, на теле и на лице;

- ускорение роста мышц и скелета, к концу периода полового созревания размеры тела мальчика практически достигают роста и веса взрослого мужчины;

- постепенное увеличение размеров голосовых связок, в результате чего голос «ломается» и грубеет, становится мужским.

*Ведущий:* какие изменения происходят во время полового созревания с девочками?

Ведущий записывает ответы на лист с нарисованной девочкой. При необходимости корректирует и дополняет высказывания родителей.

*Дополнительная информация. Девочки.*

Период полового созревания у девочек начинается обычно в 10-11 лет, т. е. несколько раньше, чем у мальчиков. Однако этот возраст достаточно индивидуален.

Изменения в организме девочки:

- наступление первой менструации (в 10-14 лет); следует отметить, что регулярный цикл, важный для репродуктивной функции, устанавливается не сразу, а в течение года после первой менструации;

- рост молочных желез;

- оволосение подмышечных впадин и лобка;

- расширение бедер, нарастание жировой ткани (в основном в области молочных желез, бедер, ягодиц, плечевого пояса, лобка); при этом важно понимать, что жир необходим для вынашивания и вскармливания потомства, поэтому определенное количество жира сигнализирует о том, что организм имеет достаточный запас энергии для полового созревания и способности к рождению детей;

- наблюдается скачок в росте.

Задержку полового созревания вызывают хронические истощающие заболевания, интоксикации, переутомление, неудовлетворительное питание и т. д.

Далее ведущий предлагает родителям посмотреть образовательный видеофильм о строении мужской и женской репродуктивной системы. *Может быть предложен к просмотру фильм «Не малыши» (продолжительность 12 минут) видеостудии «Взгляд в будущее» (г. Санкт-Петербург, 2006 год), выпущенный при поддержке Детского Фонда ЮНИСЕФ (*[*https://drive.google.com/file/d/17\_f0uqK4HDEkjQ4cRJ-dgI9PrABwyLJB/view?usp=sharing*](https://drive.google.com/file/d/17_f0uqK4HDEkjQ4cRJ-dgI9PrABwyLJB/view?usp=sharing)*).*

**Упражнение «Светофор».**

*Цель*: предоставление участникам достоверной информации по вопросам репродуктивного здоровья юношей и девушек.

*Описание*. Ведущий методом «поры года» делит участников на 4 группы. Затем раздает каждой из образовавшихся малых групп по три листа бумаги формата А 4 зеленого, красного и желтого цветов. Ведущий зачитывает утверждение и засекает 30 секунд на обсуждение внутри малых групп, после чего группа поднимает лист цветной бумаги в соответствии с его значением в

отношении утверждения: зеленый – «утверждение верно», красный – «утверждение неверно», желтый – «утверждение частично верно». Ведущий предлагает участникам аргументировать свой выбор, после чего резюмирует ответы и дает достоверную информацию по обсуждаемому вопросу.

Утверждения для упражнения:

• Презерватив – это на 100% эффективный способ защиты от инфекций, передаваемых половым путем.

*Презерватив – это наиболее эффективный способ защиты при сексуальных контактах. При правильном использовании он эффективен на 98%. Однако только полное воздержание от половых контактов является на 100% эффективным способом защиты от инфекций, передаваемых половым путем.*

• Половое воздержание у мужчин в молодом возрасте может привести к сексуальным расстройствам.

*Медицинские специалисты утверждают, что половое воздержание в молодом возрасте безвредно, так как поллюциями поддерживается определенный психофизический комфорт организма молодого человека.*

• Женщины более подвержены риску заражения инфекциями, передаваемыми половым путем, чем мужчины.

*Женщины более уязвимы по отношению к инфекциям, передаваемым половым путем, поскольку слизистая женских гениталий больше по площади и более чувствительна, чем у мужчин.*

• Чем позже девушка начинает половую жизнь, тем болезненнее для нее

первый половой контакт.

*Болезненность первого полового контакта не зависит от возраста. У 15-18% девушек первый половой контакт проходит безболезненно из-за анатомических особенностей.*

• Половые контакты во время менструации опасны для репродуктивного

здоровья.

*С первой порцией менструальной крови вымывается слизь канала шейки матки, играющая защитную роль для вышерасположенных половых путей женщины, в связи с чем резко возрастает опасность воспалительных процессов. Опасны такие половые контакты и для мужчины, поскольку чреваты воспалением мочеиспускательного канала, называемого менструальным уретритом.*

• Использование двух презервативов одновременно обеспечивает большую защиту от инфекций, передаваемых половым путем.

*Презервативы предназначены для использования по одному: трение между двумя презервативами может привести к их разрыву.*

• Женщины, принимающие противозачаточные таблетки, защищены и от беременности, и от инфекций, передаваемых половым путем.

*Обмен биологическими жидкостями обуславливает риск заражения инфекциями, передаваемыми половым путем. Таблетки не представляют собой барьер против попадания этих жидкостей в организм. При регулярном приеме таблетки представляют собой эффективный метод защиты только от незапланированной беременности.*

• Перенесенная инфекция, передаваемая половым путем, может стать причиной бесплодия и снижения потенции.

*Воспалительные процессы в маточных трубах приводят к их непроходимости, в результате чего яйцеклетка не может попасть в полость матки, что необходимо для процесса оплодотворения. При воспалении слизистой оболочки матки уже оплодотворенная яйцеклетка не может внедриться в нее, и дальнейшее развитие беременности становится невозможным. Воспалительные процессы часто приводят к выкидышам, к внематочной беременности. У мужчин также может наступить бесплодие после перенесенных инфекций, передаваемых половым путем, обусловленное непроходимостью семявыводящих путей. Если инфекция осложнилась воспалением предстательной железы (простатитом), его длительное, хроническое течение постепенно приводит к снижению потенции.*

• При оральном сексе заразиться инфекцией, передаваемой половым путем, невозможно.

*При оральном сексе можно заразиться практически любой инфекцией, передаваемой половым путем. Поэтому при оральном сексе также необходимо использовать презервативы.*

• Лечиться от инфекции, передаваемой половым путем, необходимо вместе с партнером, даже если его ничего не беспокоит.

*Заболевание может протекать в стертой, скрытой форме, при этом человека ничего не беспокоит, и он чувствует себя здоровым. Более того, в таких случаях даже лабораторное обследование может не выявить возбудителя. Тем не менее, такие люди являются источниками инфекции для своих половых партнеров, и если они не лечились вместе с ними, то могут вызвать повторное инфицирование.*

**Метод «Четыре угла» (5 минут).**

*Цель:* актуализировать тему контрацепции, стимулировать родителей к открытому высказыванию и аргументированию своей позиции, подготовить участников к восприятию дополнительной информации по теме.

*Описание.* Ведущийозвучивает родителям последовательно вопросы и после каждого предлагает выбрать один из четырёх вариантов ответа. В трёх углах комнаты размещаются готовые варианты ответов, в четвёртом углу – табличка «Открытый угол» (свой вариант ответа). Участникам необходимо послушать вопрос и подойти к тому углу, где ответ соответствует их личному выбору.

Предлагаются следующие вопросы:

* *На каком этапе своего развития девушка имеет право получить информацию о методах контрацепции?*

1 угол – «Не раньше 16 лет».

2 угол – «Когда уже состоялся первый сексуальный дебют».

3 угол – «Когда родители решит, что девушка уже готова».

4 угол – «Открытый угол» (свой вариант ответа).

* *Какой метод контрацепции считаете самым рациональным для здоровья?*

1 угол – «Естественный метод» (*календарный метод*, т.е. высчитывание предположительной даты [овуляции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B2%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D1%8F) для отказа от [половых контактов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BA%D1%81) в эти даты, или *прерванный половой акт*).

2 угол – «Барьерный метод» (использование *презерватива*).

3 угол – «Гормональный метод» (*таблетки* из категории КОК, т.е. комбинированные оральные контрацептивы).

4 угол – «Воздержание» (*невступление в половые отношения*).

Ведущий организует обсуждение и далее предлагает родителям статистические данные исследований проблемы ранних половых отношений в Беларуси (эта информация должна фиксироваться на листе ватмана или быть предложенной уже на готовых информационных карточках А4).

*Ведущий:* одним из факторов, влияющих на состояние репродуктивной функции, является предупреждение нежелательной беременности. Нередко женщина стоит перед непростым выбором – родить ребенка или сделать аборт? Особенно сложно решается этот вопрос при наступлении нежелательной беременности у девочки-подростка. Аборт, особенно при первой беременности, может нанести серьезную психологическую травму и даже привести к нарушениям в репродуктивной сфере. В то же время решение родить означает для нее отрыв от сверстников, уход из школы (как правило), ставит под угрозу дальнейшую учебу и приобретение профессии. В 2015 году каждый 21-й аборт в нашей стране приходился на девушек-подростков в возрасте до 19 лет. На долю родов, принятых у девочек-подростков, приходится 0,7 %. В 2015 году принято 816 родов у девочек-подростков (2014 год – 975), из них: в возрасте до 14 лет – 1; 14 лет – 9; 15-17 лет – 773. У девочек-подростков в 2015 году зарегистрировано 272 аборта (2014 год – 351).

Самыми острыми проблемами, связанными с репродуктивным здоровьем молодых людей, являются инфекции, передающиеся половым путем. В настоящее время известно более 25 таких инфекций. Более половины случаев иППП приходится на возраст 15-24 года. Количество девушек, болеющих такими инфекциями, в 2-3 раза выше количества юношей. Такой высокий уровень заболеваемости иППП в Беларуси создает угрозу дальнейшего распространения ВИЧ-инфекции и повышает риск инфицирования ВИЧ от 3 до 22 раз. В 2014 году на долю подростков и молодежи пришлось более 50% случаев ВИЧ-инфекции.

*Ведущий:* давайте подумаем, как можно обезопасить подростков от нежелательной беременности и иППП. Каждый из вас получит лист бумаги, на котором нужно перечислить меры профилактики.

**Упражнение «Составление списка» (5 минут).**

*Описание*. Ведущий просит каждого родителя-участника написать на листе бумаги ответы на вопрос «Что нужно делать, чтобы сохранить репродуктивное здоровье своих детей». Далее ведущий просит рядом сидящих родителей объединиться в пары и сравнить свои записи в течении 2 минут и составить общий список мер по сохранению репродуктивного здоровья. Далее ведущий просит рядом сидящие пары объединиться в четвёрки и снова сверить свои списки, дополняя их. Затем ведущий просит каждую группу озвучить список мер, способствующих сохранению репродуктивного здоровья, фиксируя на доске все ответы, отмечая повторяющиеся у групп ответы.

*Рефлексия*.Ведущий просит всех ещё раз посмотреть на полученный список и сказать, возможно ли нам всем взрослым сохранить репродуктивное здоровье подрастающего поколения.

**ІІІ. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (10 минут).**

*Ведущий:* наша встреча подходит к своему завершению, и я попрошу вас высказать свое мнение о встрече и по кругу закончить одну из ключевых фраз, записанных на листе (на доске):

* Сегодняшняя тема помогла мне…
* Сегодня я впервые задумалась(ся)…
* На этой встрече мне было трудно…
* У меня есть желание продолжить разговор о…
* Эта тема заставила меня…
* Свои ощущения я мог(ла) бы выразить тремя словами – …

**Рефлексивное упражнение «Воздушные шары»**

***Описание****.* В завершении занятия ведущий предлагает каждому участнику подойти к флип-чарту, где стоит коробка с маркерами, а на большом листе нарисованы контуры воздушных шаров и написана следующая инструкция: «*Подпишите один из шаров своим именем, отчеством и разукрасьте шар…*

*- зелёным цветом – если занятие было полезным и доступным,*

*- жёлтым цветом – если занятие вас эмоционально взволновало,*

*- синим цветом – если занятие было очень сложным для восприятия,*

*- красным цветом – если занятие изменило ваше отношение к теме,*

*- оставьте белым шар – если занятие никак не повлияло на вас».*

**Ведущий**: надеюсь сегодняшнее занятие было для вас полезным, вы смогли расширить свои знания. Спасибо за активную работу!

**Список использованных источников**

1. Методические рекомендации для организаторов РОР: Залыгина, Н.А., Никончук, А.С. Внедрение подхода «Равный обучает равного» в учреждениях общего среднего образования: метод. рекомендации для организаторов равного обучения / Н.А. Залыгина [и др.]. – Минск: Парадокс, 2012. – 51 с.

2. Пособие для педагогов-консультантов, осуществляющих подготовку волонтеров-инструкторов РОР: Минова, М.Е., Родионова, Е.Н., Смирнова, Е.С., Станкевич, Ю.В. Реализация принципа «Равный обучает равного» в общеобразовательных учреждениях: пособие для педагогов-консультантов по подготовке волонтеров-инструкторов / М.Е. Минова [и др.]. – Минск: Парадокс, 2012. – 110 с.

3. Модули для волонтеров-инструкторов РОР: Минова, М.Е., Родионова, Е.Н., Смирнова, Е.С., Станкевич, Ю.В. Равный обучает равного в учреждениях общего среднего образования: модули для волонтеров-инструкторов по проведению занятий для сверстников / М.Е. Минова [и др.]. – Минск: Парадокс, 2012. – 53 с.

4. Пособие «Модули волонтеров равного обучения для проведения занятий со сверстниками» Минова М.Е., Михайлевич Е.Ф. - Минск: Парадокс, 2014. – 94с.

5. Логинов А.А. Мужчина и женщина/ А.А.Логинов. – Мн.: Полымя, 1989.

6. Понтон Л.К. Сексуальная жизнь подростков. Открытие тайного мира взрослеющих мальчиков и девочек / Л.К. Понтон– М.: Изд-во Института психотерапии, 2001.

7. <http://ped-kopilka.ru/blogs/viktorija-viktorovna-titova/urok-trening-vremja-byt-zdorovym-dlja-uchaschihsja-7-9-klasov.html>

8. <https://www.belta.by/society/view/podrostki-i-molodezh-15-24-let-naibolee-ujazvimy-po-reproduktivnomu-zdorovjju-junfpa-205300-2016/>

9. <https://youthworker.by/images/normativnie%20dokumenti/Doklad%20o%20polozhenii%20molodezhi%20v%202015%20godu.pdf>