**Методические рекомендации для студентов к занятию № 4**

**Тема занятия** ««Особенности мужского и женского организмов в зрелом возрасте. Здоровая семья». **Значение темы:**

Внастоящее время в литературе можно встретить два различных термина, связанные с феноменом пола: собственно пол и тендер. Биологический пол – это морфофункциональная характеристика организма, включающая все его специфические репродуктивные особенности и свойства, по которым можно отличить самцов от самок. Биологический пол основан на генах, определяющих половую дифференцировку организма, половых хромосомах, гонадах (половых железах), половых гормонах, внутренних и наружных половых гениталиях. Тендер – это социокультурный термин, обозначающий социальные аспекты взаимоотношений между полами. В психологии и сексологии под ним понимают психологические и поведенческие характеристики, связанные с маскулинностью и фемининностью, и отличающие мужчин от женщин.

Какими бы не были различия в организме мужчин и женщин, основной целью в жизни обоих полов является сохранение и укрепление здоровья, для качества собственной жизни и обеспечения здоровья будущих поколений.

Семья является одним из древнейших социальных институтов в человеческом обществе. О важности семьи как структурной единицы общества говорит то, что во всех законодательных уложениях древних и современных государств обязательно присутствуют разделы, посвященные семейным отношениям, правам и обязанностям супругов.

Ныне наша страна, как и большинство европейских стран, переживает второй демографический переход – от регулируемой рождаемости к однодетной семье. Переустройство общества, трудности, пережитые не одним поколением россиян, изменили отношение к детям, вызвали стремление обеспечить здоровье ребенка еще до рождения, дать более высокий уровень общего развития и образования, чем когда-то имели сами. Это – социальная причина, тормозящая деторождение, как и тенденция российского общества к нуклеаризации семей – к стремлению молодой семьи отделиться от родителей, как только позволят условия.

**знать**:

1. Строение и функции репродуктивной системы женщин и мужчин.
2. Половые гормоны и их биологическое действие на женский и мужской организм. Менструальный цикл.
3. Психологические и социальные особенности и различия мужчин и женщин зрелого возраста.
4. Универсальные потребности человека зрелого возраста и способы их удовлетворения.
5. Характеристику основных функций семьи. Права членов семьи.
6. Значение семьи в жизни человека. Возможные медико-социальные проблемы семьи.
7. Планирование беременности. Последствия искусственного прерывания беременности

**уметь:**

1. Выявить проблемы, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков, в области укрепления здоровья.
2. Составить рекомендации по адекватному и рациональному питанию, двигательной активности, правильному режиму дня.
3. Обучить здорового мужчину, женщину принципам создания безопасной окружающей среды, принципам здорового образа жизни.
4. Выявить основные медико-социальные проблемы семьи, определить возможные пути их решения.
5. Составить рекомендаций по подготовке к запланированной беременности. 6.Обучить семейные пары правильному использованию отдельных видов контрацепции

**Цели обучения:**

Студент должен овладеть **общими компетенциями**:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ПК 1.1. Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.

ПК 1.2. Проводить санитарно-гигиеническое воспитание (просвещения) населения.

ПК 1.3. Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний

.

**План изучения темы:**

1. Контроль исходного уровня знаний **-**тест-контроль, (приложение 1)
2. Самостоятельная работа

- Составление рекомендаций по адекватному и рациональному питанию, двигательной активности, правильному режиму дня.

- Обучение здорового мужчину, женщину принципам создания безопасной окружающей среды, принципам здорового образа жизни.

-создать презентацию на тему «Методы контрацепции», «Планирование семьи»

3.Итоговый контроль знаний - тест-контроль, (приложение 6)

**Подведение итогов**

**Домашнее задание:**

Изучить тему: «Течение нормальной беременности. Подготовка к родам, роды, послеродовой период»

**Приложение 1**

**Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

**Тест-контроль по теме «Репродуктивная система мужчины»**

1. ТЕСТОСТЕРОН (АНДРОСТЕРОН) ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ КЛЕТКАМИ

1) Лангенгарса

2) Лейдинга

3) эндометрия

4) спермиефагами

2.ПРОЦЕСС СПЕРМАТОГЕНЕЗА ПРОДОЛЖАЕТСЯ НЕПРЕРЫВНО\_\_\_\_\_СУТОК

1) 100

2) 70-72

3) 365

4) 7

3. СПЕРМАТОГЕНЕЗ СОСТОИТ ИЗ\_\_\_ПЕРИОДОВ (количество)

1) 10

2) 5

3) 4

4) 2

4. ФУНКЦИЯ СПЕРМИЕФАГОВ

1) переваривание наиболее слабых и неактивных сперматозоидов

2) способствование образованию сперматозоидов

3) вырабатывают тестостерон

4)вырабатывают прогестерон

5. СЕКРЕТ БУЛЬБОУРЕТРАЛЬНЫХ ЖЕЛЁЗ (КУПЕРОВЫХ)

1) нейтрализует щелочную реакцию мочевых путей перед эякуляцией

2) переваривает наиболее слабые и неактивные сперматозоиды

3) способствует образованию сперматозоидов

4)нейтрализует кислую реакцию мочевых путей перед эякуляцией

6. ФУНКЦИЯ СЕКРЕТА ПРОСТАТЫ

1) обеспечивает активность сперматозоидов

2) замедляет движение сперматозоидов

3) вырабатывает гестоген

4)переваривает наиболее слабые и неактивные сперматозоиды

7. СПЕРМА - ЭТО

1) чистые сперматозоиды

2) гормон

3) смесь выделений предстательной железы и семен­ных пузырьков со сперматозоидами

4)смесь гормонов прогестерона, эстрогена и тестостерона

8. ПРИ ПОЛОВОМ АКТЕ ВЫДЕЛЯЕТСЯ\_\_\_\_\_МЛ СПЕРМЫ

1) 1-6 мл

2) 20-30

3)50-100

4)150-200

9. За одно семяизвержение выделяется сперматозоидов:

1) 50 000

2) около 300 000 000

3) около 1000000

4) 100000

10. ПАРНЫЙ ОРГАН – МУЖСКАЯ ПОЛОВАЯ ЖЕЛЕЗА

1) яички

2) яичники

3) надпочечники

4) паращитовидные железы

11. ПОЛОВОЙ ЧЛЕН СОСТОИТ ИЗ \_\_\_ПЕЩЕРИСТЫХ ТЕЛ

1) 10

2) 5

3) 3

4)2

12. ОСНОВНОЙ ГОРМОН, ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗА РАЗВИТИЕ ВТОРИЧНЫХ ПОЛОВЫХ ПРИЗНАКОВ

1) соматотропный

2) тестостерон

3) инсулин

4)вазопрессин

13. ЯИЧКИ ПРОДУЦИРУЮТ

1) лейкоциты

2) пищеварительные ферменты

3) сперматозоиды и мужские половые гормоны

4)яйцеклетка и женские половые гормоны

14. СОСТАВ СПЕРМЫ НЕ СОДЕРЖИТ ПРОДУКЦИЮВ

1) предстательной и будьбоуретральных желез

2) поджелудочной железы

3) яичек

4) семенных пузырьков

15. СПЕРМА ОСТАЁТСЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОЙ В ЖЕНСКОМ ПОЛОВОМ ТРАКТЕ

1) 5-6 дней

2) 2 -3 дня

3) 7-8 дней

4) 2 недели

16. ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА РЕПРОДУКТИВНУЮ СИСТЕМУ ОКАЗЫВАЕТ

1) инфекция

2) здоровый образ жизни

3) хорошие семейные отношения

4)бессонница

17.НАКОПЛЕНИЮ У МУЖЧИН АНАЛОГА ПРОГЕСТЕРОНА СПОСОБСТВУЕТ

1) водка

2) портвейн

3) пиво

4)вино

18.ФОЛИКУЛОСТИМУЛИРУЮЩИЙ ГОРМОН ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ

1) надпочечниками

2) передней долей гипофиза

3) яичками

4) придатками яичек

19. БАЛЛАНОПОСТИТ – ЭТО ВОСПАЛЕНИЕ

1) молочных желез

2) мочевого пузыря

3) крайней плоти

4)придатков яичка

20. ФИМОЗ - ЭТО

1) процесс созревания сперматозоидов

2) заболевание, передающееся половым путем

3) семявыносящий проток

4) сужение крайней плоти

**Тест-контроль по теме «Репродуктивная система женщин»**

1. ОПТИМАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА ЖЕНЩИНЫ ДОСТИГАЕТ К \_\_\_ГОДАМ

1) 13-14

2) 16 – 17

3) 18-20

4) 22-25

2. ОПТИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ДЕТОРОЖДЕНИЯ \_\_ ЛЕТ

1) 15-18

2) 18-20

3) 20-40

4) 40-60

3. ЖЕНСКАЯ ПОЛОВАЯ ЖЕЛЕЗА - ЭТО

1) предстательная

2) поджелудочная

3) молочная

4) яичники

4. ПОЛЫЙ ГРУШЕВИДНЫЙ ОРГАН В МАЛОМ ТАЗУ

1) мочевой пузырь

2) матка

3) маточные трубы

4) яичники

5. ПАРНЫЙ ТРУБЧАТЫЙ ОРГАН, СЛУЖАЩИЙ ЯЙЦЕВОДОМ

1) мочеточники

2) маточные трубы

3) слуховые трубы

4) трахея

6. НОРМАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ МАТКИ

1) смещена в сторону

2) стоит вертикально

3) наклонена вперед

4) наклонена назад

7. В ЯИЧНИКАХ ОБРАЗУЮТСЯ

1) яйцеклетка и женские половые гормоны

2) форменные элементы крови

3) ферменты

4) сперматозоиды

8. ЖЕНСКАЯ ПОЛОВАЯ КЛЕТКА НАЗЫВАЕТСЯ

1) яйцеклетка

2) сперматозоид

3) эмбрион

4) фолликул

9. РОСТ И РАЗВИТИЕ ЯЙЦЕКЛЕТКИ НАЗЫВАЕТСЯ

1) овуляцией

2) овогенезом

3) саливацией

4) сперматогенезом

10.ФОЛЛИКУЛЫ РАСПОЛАГАЮТСЯ

1) в корковом слое яичников

2) в канальцах яичек

3) в мозговом веществе почек

4) в коре надпочечников

11. НА МЕСТЕ ЛОПНУВШЕГО ФОЛЛИКУЛА ОБРАЗУЕТСЯ

1) желтое пятно

2) новый фолликул

3) желтое тело

4) плацента

12. ОВУЛЯЦИЯ - ЭТО

1) образование сперматозоидов

2) образование яйцеклетки

3 разрыв фолликула и выход яйцеклетки

4) оплодотворение

13. ПРОГЕСТЕРОН – ГОРМОН ЖЁЛТОГО ТЕЛА - СПОСОБСТВУЕТ

1) сохранению беременности, росту мо­лочных желез

2) прерыванию беременности

3) развитию яйцеклетки

4) созреванию фолликула

14.рН ВЛАГАЛИЩА ЗДОРОВОЙ ЖЕНЩИНЫ

1) щелочная

2) слабощелочная

3) кислая

4) нейтральная

15. НОРМАЛЬНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

1) 28 дней

2) 21 дней

3) 30 дней

4) любой пункт

16. ОВУЛЯЦИЯ НАСТУПАЕТ НА\_\_\_\_ДЕНЬ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

1) 20-22 день

2) 5-10 день

3) 12-14 день

4)3-5 день

17. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ МЕНСТРУАЦИИ В НОРМЕ

1) 3 - 5 дней

2) 1 - 2 дня

3) 10 - 12 дней

4) 15 - 18 дней

18. КРОВОТЕЧЕНИЕ ВСЛЕДСТВИЕ ОТТОРЖЕНИЯ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ МАТКИ НАЗЫВАЕТСЯ

1) овуляция

2) сперматогенез

3) менструация

4) овогенез

19. ПЕРВАЯ МЕНСТРУАЦИЯ (МЕНАРХЕ) НАЧИНАЕТСЯ В ВОЗРАСТЕ

1) 12 - 14 лет

2) 16- 17 лет

3) 20 - 22 года

4) 6 - 10 лет

20. РЕПРОДУКТИВНЫЙ ПЕРИОД У ЖЕНЩИН ПРОДОЛЖАЕТСЯ ДО \_\_\_\_\_\_ ЛЕТ

1)20-22

2) 40 - 45

3)50-55

4) 60-65

**Приложение 2**

**Практические рекомендации по здоровому питанию, созданные специалистами из Всемирной Организации Здравоохранения**

Как снижать количество жиров, особенно насыщенных:

* выбирать постные части мяса (обрезать видимый жир);
* есть больше рыбы и птицы (без кожи), а не красного мяса;
* использовать больше маргарин, а не сливочное масло;
* использовать растительные масла при приготовлении супов, тушении или жарки вместо животных жиров.
* употреблять меньше ветчины, колбас и бекона или совсем их не употреблять.
* меньше потреблять сливок, сметаны, майонеза, маслянистых приправ;
* выбирать снятое молоко, йогурты и сыры с низким содержанием жира;
* есть меньше или вообще не есть пирожных, бисквитов, картофельных чипсов, жареного картофеля, шоколада;
* готовить пищу на пару, запекать, варить или пользоваться микроволновой печью вместо жаренья с добавлением жира.

Как увеличить потребление крахмала и клетчатки:

* есть больше хлеба из муки грубого помола, а не белого;
* есть больше вареного, печеного картофеля или пюре, бобовых и риса;
* есть макароны и вермишель;
* на завтрак есть каши из круп, не добавляя сахар или соли, или мюсли с орехами и сухофруктами;
* есть сырые овощи и фрукты вместо приема витаминов и минералов в виде таблеток.

Как уменьшить потребление сахара:

* при покупке следует ознакомиться с ингредиентами продуктов, чтобы убедиться, не является ли сахар основным компонентом;
* избегать потребления пищи и напитков с высоким содержанием сахара;
* выбирать свежие, сушеные или консервированные фрукты без добавления сахара;
* при приготовлении пищи сахар добавлять в небольших количествах;
* за столом меньше добавлять сахар в чай, кофе, каши.

Как снизить потребление поваренной соли:

* избегать покупать соленые продукты (в т.ч. вареная колбаса, ветчина, жирный сыр);
* избегать консервированных, засоленных, маринованных или копченых мяса и рыбы;
* при приготовлении пищи не добавлять соли вообще, добавлять ее в уже готовые блюда;
* не ставить солонку на стол.

Рекомендации по употреблению свежих овощей и фруктов:

* употреблять местные овощи и фрукты;
* употреблять в день не менее трех видов;
* употреблять не реже трех раз в день;
* употреблять также местные ягоды, которых в нашей полосе произрастает не менее 16 видов (брусника, голубика, ежевика, земляника, калина, клюква, малина, облепиха, рябина, смородина, черника, крыжовник, боярышник и т.д.)

**Приложение 3**

**Рекомендации по питанию**

Для женщин

1. Витамин А лидирует в списке самых полезных для женщин веществ. Он стимулирует выработку коллагена, делает кожу упругой, эластичной и защищает её от преждевременного старения. Недаром ретинол (другое название этого витамина) входит в состав антивозрастных косметических средств. А ещё этот витамин необходим для хорошего зрения, так как укрепляет глазные нервы.

Он содержится в молоке, печёнке, яичном желтке, сливочном масле и твёрдом сыре. Источником витамина А также являются овощи и фрукты красного и оранжевого цветов (морковь, перец, абрикосы, облепиха, тыква). Дело в том, что в них содержится много бета-каротина. Под воздействием ферментов он преобразуется в организме в витамин А.

2. Витамины группы В обеспечивают клетки энергией, укрепляют нервную систему, помогают адаптироваться к высоким умственным и физическим нагрузкам, участвуют в обменных процессах. Их много в рыбе, цельнозерновом хлебе, орехах, молоке, авокадо и финиках. Особенно важен для женщин витамин В9 (фолиевая кислота). Во время беременности он помогает ребёнку правильно развиваться. Кроме того, при нехватке этого витамина развивается анемия.

Содержится в бобовых, печёнке, спарже и шпинате. Витамины группы В необходимы для здоровья волос. Без них невозможен синтез кератина, из которого и состоят волосы.

3. Витамин С активно борется со свободными радикалами, которые ускоряют процесс старения, помогает противостоять простудам, укрепляет иммунитет и увеличивает продолжительность жизни. Кроме того, витамин С предотвращает заболевания молочных желез.

Им богаты цитрусовые, киви, смородина, хурма, земляника, яблоки и петрушка.

4. Магний нужен для нормальной работы сердечно-сосудистой системы, а также для профилактики остеопороза. При дефиците магния у будущей мамы могут наблюдаться чрезмерная возбудимость, бессонница, повышенный тонус матки.

Основные источники магния ─ орехи, бананы, авокадо, рис.

5. Кальций укрепляет кости, зубы и ногти, предотвращает остеопороз, улучшает свёртываемость крови. А ещё он помогает снизить вес и облегчает предменструальное состояние.

Содержится в молочных продуктах, сыре, рыбе, зелени, мякоти кокоса.

6. Витамин D. С его помощью происходит усвоение кальция в организме. Кроме того, он помогает бороться с заболеваниями кожи, предотвращает сердечно-сосудистые недуги, ожирение, облегчает симптомы ПМС.

Содержится в жирных сортах рыбы, рыбьем жире, морепродуктах и яичном желтке.

7. Витамин Е является прекрасным антиоксидантом и помогает сохранить красоту кожи. Замедляет процессы старения в организме, предохраняет кожу от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей, стимулирует рост и обновление кожных клеток. Полезен при лечении заболевании груди, снимает судороги ног.

Содержится в растительном масле, зародышах пшеницы, орехах и авокадо.

8. Железо необходимо для профилактики анемии. Во время беременности потребность в нём особенно возрастает, так как увеличивается общий объём крови.

Основные поставщики железа ─ мясо и рыба, бобовые, курага, изюм, злаки. Железо лучше усваивается в сочетании с витамином С.

9. Фитонутриенты ─ полезные вещества, содержащиеся в растительных продуктах (каротиноиды, полифенолы, флавоноиды). Они противостоят свободным радикалам, защищают от рака, препятствуют образованию тромбов и развитию атеросклероза.

Самые полезные продукты, содержащие фитонутриенты, ─ помидоры, вишня, малина, клюква, виноград, киви, некоторые специи (например, ваниль).

+ Витамин красоты. Очень важен для женщин витамин РР (никотиновая кислота). Он обеспечивает клетки энергией, усиливает питание корней волос, ускоряет заживление ран и язв, лечит угревую болезнь, улучшает цвет лица. Если ваша кожа стала бледной, сухой, шелушащейся, обогащайте рацион продуктами, содержащими витамин РР.

Чаще ешьте хлеб из муки грубого помола, крупы, бобовые, печёнку, рыбу, арахис. Эти продукты содержат достаточное количество никотиновой кислоты.

Рекомендации по питанию и физической нагрузки по возрастам

**20–30 лет**

Максимум овощей и фруктов, особенно зеленых и оранжевых, нежирное мясо и рыба, молочные и цельнозерновые продукты.

Еда, в которой есть рафинированный сахар, избыток жира и очищенное зерно, надо себя постепенно отучать. Сладкая газировка, белые булочки, жирные торты и фаст-фуд лучше оставить в подростковом прошлом.

**30 лет**

В этом возрасте у женщины часто уже есть семья, успешно идет карьера, подрастают дети. То есть, времени на себя остается все меньше, работа становится все более сидячей, а еда – менее здоровой. Начинается активное накопление жировых отложений, и появляются первые признаки потери костной массы – предвестники остеопороза.

Поэтому придется выкраивать время для физических упражнений, которые помогут бороться с лишним весом и станут профилактикой остеопороза. Получаса нагрузок средней интенсивности в день вполне достаточно.

Цельнозерновые продукты, овощи, фрукты. Сделайте особый упор на нежирные молочные продукты – из них организм лучше всего усвоит кальций, укрепляющий кости.

Постарайтесь снизить количество животного жира в рационе: откажитесь от колбасных изделий, консервов и жирных сыров и сливок.

**40 лет**

В этом десятилетии у женщины появляются первые гормональные изменения. Щитовидная железа снижает выработку гормона тироксина, который ускоряет обмен веществ.

А снижение уровня женского гормона эстрогена еще больше активизирует потерю кальция из костей. Кроме того, кожа и волосы требуют дополнительного ухода – и специального питания.

После сорока лет двигаться надо не меньше, чем в молодости – и даже больше. Но выбирать нагрузки низкой интенсивности и большой продолжительности, позволяющие контролировать вес тела и бороться с остеопорозом.Состояние кожи и волос значительно улучшатся, если в рационе достаточно овощей, фруктов и растительных масел, богатых природными антиоксидантами.

Рыба, нежирное мясо и молочные продукты помогут укрепить кости, поддерживать в нормальном состоянии мышечную массу и дадут строительный материал для гормонов щитовидной железы. Жирные продукты и углеводы с высоким гликемическим индексом из рациона лучше исключить совсем.

**50 лет**

На пятом десятке у женщин обычно начинается менопауза. В организме развивается серьезный недостаток гормона эстрогена, что приводит к остеопорозу и резкому увеличению массы тела у женщин за счет отложения жира.

Кроме того, суставы становятся менее подвижными. Продолжительные нагрузки низкой интенсивности позволят сохранить приличную физическую форму и защитить суставы от разрушения. Молочные и цельнозерновые продукты, овощи и фрукты станут хорошим источником необходимых для нормальной работы организма витаминов и полезных веществ.

Увеличьте долю продуктов, богатых природными антиоксидантами и жирными кислотами Омега – они защитят клетки тела от окислительного стресса и воспаления.

**60 лет**

После шестидесяти лет к проблемам с опорно-двигательной системой и лишним весом прибавляются еще и заболевания ссс, вызванные отложением холестерина на стенках сосудов. Кроме того, появляются первые нарушения в работе головного мозга – снижение внимания и ухудшение памяти. Появляются изменения в работе вестибулярного аппарата и снижение зрения.

Прогулки и не очень интенсивные, но регулярные нагрузки позволят улучшить работу мозга и вестибулярного аппарата и снизят риск травм.

Для того, чтобы понизить уровень плохого холестерина в крови, постарайтесь снизить потребление животных жиров и увеличить долю растительных.

Нежирные молочные продукты, рыба, фрукты, овощи и ягоды защитят сердечно-сосудистую систему и поддержат нервную систему.

С годами обмен веществ у женщин замедляется, а риск появления лишнего веса и остеопороза увеличивается из-за изменения гормонального фона. Поэтому с возрастом нельзя снижать двигательную активность. Кроме того, необходимо изменять свой рацион в сторону снижения жирности и увеличения объема молочных продуктов, фруктов и овощей.

**Рекомендации по питанию для мужчин**

* Продукты, богатые белками - молочные продукты, бобовые, орехи, рыба, мясо.
* Лучше, если пища будет не слишком жирной, да и вообще следует ограничить себя от приема жареных блюд.
* Ограничивать выпечку, алкогольные напитки.
* Стоит употреблять морепродукты. Они благоприятно повлияют на сердечную деятельность.
* Овощи, фрукты и крупы непременно должны входить в ваш ежедневный рацион. Этим вы заметно снизите риск инсульта и стабилизируете артериальное давление.
* В обед лучше снабдить себя пищей, богатой белком, а вот на ужин лучше снова вернуться к углеводосодержащим продуктам.
* Употребляя правильные продукты, вы повышаете мужскую потенцию, которая, при несбалансированном питании заметно понижается уже к 50-ти годам.

Варианты завтрака:

* Маложирный йогурт без сахара, фруктовый салат;
* Небольшая порция макарон с овощами, зеленью;
* Рыбная котлета (лучше паровая) с тушеными грибами, небольшой кусок хлеба из муки грубого помола, стакан фруктового сока (желательно свежевыжатого, без сахара);
* Вареное яйцо (можно полтора), «грубый» хлеб, грейпрфут;
* Небольшой кусок вареного мяса (можно – приготовленного в аэрогриле, если утром у вас на это есть время), зеленые овощи, половинка помидора, два хрустящих хлебца;
* Тост, яблоко, стакан фруктового сока без сахара;
* Нежирное отварное куриное мясо с овощами, кусок «грубого» хлеба;
* Стакан маложирного йогурта без сахара (можно добавить в него пару ложек меда), кусок хлеба с отрубями;
* Овсяная каша без сахара, фрукты (добавляйте в кашу или кушайте отдельно).

Второй завтрак Кефир или томатный сок можно заменить небольшим количеством фруктов. В принципе, разрешается съесть фрукты и вместе с нежирным кефиром. С томатным соком, наверное, лучше их не есть. Но при желании можно заменить его каким-нибудь другим соком без сахара и тогда уже смоделировать подходящее мини-меню.

Варианты обеда

* Спагетти. Но не больше 70 г. Соус можно приготовить из нежирного говяжьего фарша (возьмите граммов 100), помидоров, репчатого лука, чеснока и зелени;
* Рыба – 150-200 г, немного (80 г) зеленого горошка, 2 вареных картофелины (лучше «в мундире»), маложирный йогурт;
* Вареная куриная грудка (филе), 150 г картофеля «в мундире», свежий огурец;
* Говяжья печень (150 г) запеченная с грибами, помидор, огурец, сладкий перец, можно овощной салат, заправленный лимонным соком;
* Вареная нежирная говядина (100 г), вареная цветная капуста с зеленью (можно полить маложирной сметаной), немного тертого сыра;
* Говяжьи почки (граммов 100-150) в нежирном соусе, помидоры, огурцы, зелень.

Полдник.творог с огурцом и хрустящая выпечка; маринованные овощи со слегка подсушенной булкой (ее граммов 100) и кусок сыр; картофель, сваренный «в мундире», и вареная фасоль (200 и 150 г соответственно); две небольшие булочки из муки грубого помола, кусок говяжьей ветчины (можно из мяса птицы), съешьте овощной салат, выпейте стакан маложирного йогурта или кефира без сахара.

Ужин главное не переедать. Кроме того, желательно трапезничать минимум за 2-3 часа до сна.

* Говяжий стейк со свежими овощами, булочку из «грубой» муки, выпейте чай без сахара, с лимоном;
* Нежирный овощной суп, небольшая порция макарон (можно под соусом, но опять же, не жирным), фруктовый сок без сахара;
* Рыба (150-200 г), приготовленная без масла, можно на пару, овощной гарнир (свежие или вареные овощи), половина грейпфрута, сок или чай без сахара;
* Филе куриной грудки либо небольшой кусочек тунца (все вареное), немного сыра, хлеб из муки грубого помола, отварная зеленая фасоль, фрукты;
* Вареная фасоль (можно зеленая), цветная капуста или капуста брокколи, кусок ветчины из говядины, два ломтя отрубного хлеба, сыр, яблоко или грейпфрут.
* Не стоит совсем уж отказывать себе в десертах. Можно съесть тост, намазанный джемом, вареньем или повидлом, пару небольших сухих бисквитов, даже булочку, заправленную салатом из курицы и сыра. А вот пирожные и торты с кремом и вообще много сладкого лучше не есть.

**Пример сбалансированного меню на каждый день**

Понедельник

На завтрак: творог с изюмом и зеленым чаем

На обед: отварное нежирное мясо, рис, помидорчик, черный хлеб.

На ужин: макароны с томатным соусом. Они должны быть исключительно из твердых сортов пшеницы – выше содержание минеральных веществ и витаминов, лучше усваиваются.

Вторник

На завтрак: запеките рыбу и грибы, запейте соком, который лучше отжать самому

На обед: снова отварное мясо, на гарнир макароны, настой из трав.

На ужин: отварной рис с сыром

Среда

На завтрак: поджарьте два взбитых яйца, можно темный хлеб, запейте зеленым или черным чаем, но без сахара.

На обед: запеките на гриле нежирное мясо, добавьте грибы или рис, посыпьте свежей петрушкой или базиликом, или укропом.

На ужин: повторите рецепт понедельника

С Четверга по Субботу меню повторяется, как будто неделя снова началась:

Четверг = Понедельник; Пятница = Вторник; Суббота = Среда

Воскресенье

На завтрак: сварите овсяную кашу, добавьте свежие или сухие фрукты, фреш.

На обед: то же, что было в Среду

На ужин: то, что было во Вторник, можно добавить грибы.

**Приложение 4**

**Рекомендации по формированию здорового образа жизни**

1. Бросьте курить.

Курение — фактор риска развития атеросклероза, ишемической болезни сердца, включая инфаркт миокарда, онкологических заболеваний легких, желудочно-кишечного тракта и других органов.

2. Если Вы не можете сразу бросить курить, то строго ограничьте курение максимум десятью сигаретами в день.

Сокращайте в дальнейшем количество выкуриваемых сигарет постепенно. Обратитесь к психотерапевту для помощи в прекращении курения.

3. Откажитесь от спиртных напитков.

Употребление больших количеств спиртных напитков является причиной или фактором риска развития алкогольного поражения любых органов и систем организма человека, а также несчастных случаев в быту и на производстве.

4. Если Вы не можете отказаться от спиртного, то употребляйте его умеренно.

В пересчете на чистый спирт в день для мужчин рекомендуется не более 30 мл, для женщин — не более 20 мл спиртных напитков, при условии, что алкоголь употребляется не каждый день.

Употребление недоброкачественных спиртных напитков смертельно опасно.

Обратитесь к психотерапевту или наркологу для помощи в избавлении от пристрастия к спиртному.

5. Занимайтесь спортом не реже трех раз в неделю, желательно бегом или игровыми видами спорта.

Если из-за болезни Вы нуждаетесь в ограничении физических нагрузок, тогда посоветуйтесь с Вашим врачом об объеме необходимых для Вас физических нагрузок. Занятия непрофессиональным спортом снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, ожирения, сахарного диабета, запоров, заболеваний периферических сосудов, остеопороза, повышают работоспособность, выносливость и общие адаптивные ресурсы человека.

6. Уменьшите влияние эмоциональных стрессов.

Общайтесь с друзьями, делитесь с ними Вашими жизненными трудностями. Применяйте методы релаксации, медитации: хатха-йога, тайцзицюань и др. — под руководством опытного наставника.

7. Избегайте самолечения. Ограничьте употребление медикаментов только до самых необходимых.

Выполняйте индивидуальные рекомендации Вашего врача, а не "врача" из телевизионной рекламы.

8. Ограничьте влияние неблагоприятных факторов внешней среды.

При возможности, не работайте на вредном производстве, переселитесь из индустриального района в экологически благоприятный район города.

Избегайте летом открытых солнечных лучей, особенно в южных регионах. Ультрафиолетовая радиация солнца может спровоцировать кожное заболевание, очень серьезное и даже фатальное нарушение иммунитета, обострение хронического заболевания внутренних органов.

Избегайте длительной работы за компьютером — может пострадать не только зрение, но и общее самочувствие, сон.

Поводы обратиться к врачу

1. Любое, на Ваш взгляд, нарушение здоровья; острое заболевание, обострение или ухудшение течения хронического заболевания. Общая слабость, головные боли, боли в конечностях. Избыточный вес. Заметное изменение массы тела. Случайное выявление повышенного артериального давления.

2. Период беременности и после родов.

3. Период новорожденности.

4. Регулярные профилактические осмотры детей до 5 лет.

5. Проведение профилактической иммунизации (прививок).

6. Консультация перед путешествием.

7. Планирование семьи, включая вопросы контрацепции.

8. Регулярные консультации гинеколога минимум 1 раз в 2—3 года — всем женщинам в возрасте 18—70 лет.

9. Консультация во время кризисных ситуаций и семейных конфликтов, после эмоционального стресса.

10. Желание отказаться от вредных привычек

**Приложение 5**

**Комплексы физических упражнений для здоровых людей разного возраста**

Упражнение для девушек

№1Ходьба на месте с высоким подниманием колен – 1 минута.

Н. п. – основная стойка (скакалка длиной 2-2.5 метра сложена вчетверо, держась за концы).

1-2 (счет на который надо выполнять упражнение) – отставляя правую ногу назад на носок, поднять руки вперед, вверх, потянуться – вдох.

Повторить упражнение 2-4 раза.

№2 Начальное положение (Н. п.) – руки вверху.

1 – опуская расслабленные руки в стороны вниз, скрестить их перед грудью.

2 – поднять руки в стороны.

3 – повторить счет 1.

4 – опуская руки вниз, энергично поднять их в стороны, вверх.

Повторить упражнение 8-12 раз.

№3 (рисунок 3).Н. п. – ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны ладонями вниз.

1 – поднять правую ногу вперед и дотронуться ладони левой руки.

2 – вернуться в н. п.

Повторяем упражнение 8-12 раз.

№4 (рисунок 4). Н. п. – руки за голову, ноги врозь.

1 – повернуть туловище направо, правую руку ладонью вверх в сторону – выдох.

2 – начальное положение – вдох.

Повторяем упражнение 8-10 раз.

№5 Н. п. – ноги врозь (скалку, сложенную вчетверо за концы).

1 – наклоняя туловище влево, руки вверх – выдох.

2 – н. п. – вдох.

Повторить упражнение 5-7 раз.

№6 (рисунок 6).Н. п. – ноги врозь.

1 – во время наклона вперед, дотронуться руками пола – выдох.

2 – повторным пружинящим наклоном вперед отвести руки назад.

3 – коснуться пола руками повторным наклоном вперед.

4 – н. п. – вдох.

Повторить упражнение 5-7 раз.

№7 Н. п. – встать на колени, руки вперед ладонями вниз.

1-2 – сесть на коврик слева – выдох.

3-4 – н. п. – вдох.

Повторяем упражнение 7-10 раз.

№8 Н. п. – ноги врозь, руки вверх (держа скакалку, сложенную вдвое, за концы).

1 – наклоняясь вперед, коснуться левой рукой носка правой ноги – выдох.

2 – н. п. – вдох.

Повторяем упражнение 7-10 раз.

№9 Н. п. – сидя на коврике, расположить ноги впереди (левую несколько повыше), опереться руками сзади о пол.

1 – поменять положение ног.

2 – н. п.

Выполнять упражнение следует быстро в течение 15-20 секунд.

№10 (рисунок 10).Н. п. – скакалку (сложенную в четыре раза, держать за концы) на лопатки.

1-2 – поднимая руки вверх, прогнуться, делая вдох.

3-4 – н. п. – выдох.

Повторяем упражнение 5-7 раз.

№11 (рисунок 11).Н. п. – руки в стороны вверх (держа сложенную в два раза скакалку), ноги врозь.

1-4 – круговые движения туловищем.

Повторить упражнение 3-5 раз.

№12 (рисунок 12).Н. п. – основная стойка (скакалку, сложенную в четыре раза, держать за концы).

1 – выполнить шаг вперед левой ногой, встать на колено правой ноги, поднять руки вверх – вдох.

2 – наклоняясь вперед, сесть на пятку правой ноги, дотронуться руками носка левой ноги – выдох.

3 – выпрямляясь, вернуться в положение счета 1, сделать вдох.

4 – н. п. – выдох.

Повторяем упражнения 5-7 раз.

№13 Н. п. – сидя на коврике, ноги врозь, руки вверху, пальцы переплетены.

1 – во время наклона вперед, дотронуться руками носка левой ноги – выдох.

2 – н. п. – вдох.

Повторить упражнение 5-7 раз.

№14 Н. п. – основная стойка (сложенную вчетверо скакалку, держать за концы).

1-3 – шаг вперед левой ногой (правая нога находится сзади на носке), поднимая вверх руки, выполнить три рывка руками назад – вдох.

4 – н. п. – выдох.

Повторяем упражнение 4-6 раз.

№15 Н. п. – руки на поясе.

Прыжки на месте в течение 30-60 секунд.

Ходьба на месте в течение 20-40 секунд.

По мере втягивания в тренировку выполнять прыжки через скакалку 1-3 минуты.

№16 Н. п. – основная стойка (скакалку, сложенную четверо, держать за концы).

1-2 – руки вперед вверх – вдох.

3-4 – н. п. – выдох.

Повторяем упражнение 5-7 раз.

**Комплекс физических упражнений для молодых мужчин с гирями**

1-й комплекс физических упражнений для мужчин с гирями:

1.1 Разминочное упражнение. Пружинящие движения согнутыми и прямыми руками в стороны-назад. Упражнение предназначено для развития мышц рук и плечевого пояса. Количество повторений 10-15

1.2 Разминочное физическое упражнение. Пружинящие наклоны туловища вперёд. Упражнение предназначено для развития мышц туловища. Темп выполнения средний. Количество повторений 8-10

1.3 Разминочное упражнение. Пружинящие приседания с подниманием рук вперёд. Упражнение предназначено для развития мышц ног и рук. Темп выполнения средний. Количество повторений 15-20

1.4 Подъем гири одной рукой к плечу. Упражнение предназначено для развития мышц рук и спины. Темп выполнения упражнения – быстрый. Количество повторений: 4-5 каждой рукой

1.5 Выжимание гири одной рукой. Упражнение предназначено для развития мышц плечевого пояса и разгибателей плеч. Темп выполнения средний. Количество повторений: 6-8

1.6 Тяга гири двумя руками вверх. Упражнение предназначено для развития мышц ног, спины, дельтовидных и трёхглавых мышц плеч. Количество повторений: 6-8

1.7 Выкручивание гири одной рукой. Упражнение предназначено для разгибателей плеч, лопаток, плечевого пояса и туловища

1.8 Приседания с гирей у плеча. Упражнение предназначено для развития мышц ног и туловища. Количество повторений: 8-10

1.9 Толчок гири одной рукой. Упражнение предназначено для развития мышц рук, плечевого пояса и ног.

1.10 Медленная ходьба с глубоким дыханием.

2-й комплекс физических упражнений для мужчин с гирями:

2.1 Разминочное упражнение. Пружинящие движения прямыми руками попеременно одной вверх-назад, другой вниз-назад. Упражнение предназначено для мышц рук и плечевого пояса. Количество повторений: 10-15

2.2 Разминочное физическое упражнение. Круговые движения туловищем. Упражнение предназначено для развития мышц туловища. Количество повторений: 8-10

2.3 Разминочное упражнение. Выпады с поворотом в сторону. Упражнение предназначено для мышц ног и туловища. Количество повторений 10-12

2.4 Вырывание гири одной рукой. Упражнение предназначено для мышц рук и спины. Количество повторений: 6-8 каждой рукой

2.5 Подъем гири к плечу силой сгибания. Упражнение предназначено для двухглавых мышц плеча и частично мышц спины. Количество повторений: 4-5 каждой рукой

2.6 Выжимание гири одной рукой. Упражнение предназначено для трёхглавых мышц плеч, дельтовидных мышц, лопаток и туловища. Количество повторений: 4-5 каждой рукой

2.7 Наклоны туловища вперёд с гирей. Упражнение предназначено для мышц спины и сгибателей бёдер. Количество повторений: 8-10

2.8 Приседание с гирей сзади. Упражнение предназначено для мышц ног, ягодиц и голеней. Количество повторений: 6-8

2.9 Жонглирование одной гирей. Упражнение предназначено для развития мышц туловища, ног и сгибателей рук.

2.10 Медленная ходьба с глубоким дыханием.

Данный комплекс физических упражнений подобран специально для представителей мужского пола младшего поколения. И если Вы таковым являетесь, то с полной уверенностью можете приступать к его выполнению. Если же нет, то выберете для себя другую возрастную группу, ту, которая лучше всего Вам подойдет и даст максимальный эффект.

**Упражнение для парней (студентов и школьников)**

№1Начальное положение (Н. п) – основная стойка (держа двух-трех килограммовые гантели в ладонях).

1-2 (счет, на который нужно выполнять упражнение) – отставляя правую ногу на носок назад, руки расставить в стороны ладонями кверху – выполнить вдох.

3-4 – вернуться в н. п. – выдох.

Повторяем 3-4 раза.

№2 Н. п. – ноги на ширине плеч, правую руку назад, левую вверх (гантели в ладонях).

1-2 – два рывка руками назад.

3-4 – то же самое, но поменяв положение рук.

Повторять упражнение в течение 15-20 секунд.

№3 Н. п. – руки впереди (гантели в ладонях).

1 – руки в стороны, левую ногу вперед.

2 – н. п.

Повторить упражнение 8-15 раз.

№4 Н. п. – руки вверху с гантелями в руках, ноги врозь.

1 – налево повернуть туловище, руки в стороны – выдох.

2 – н. п. – выдох.

Повторить упражнение 8-12 раз.

№5 Н. п. – руки в стороны (гантели в ладонях), ноги врозь.

1 – наклонить туловище влево, левую руку за спину, правую вверх – выдох.

2 – вернуться в н. п. – вдох.

Повторить упражнение 8-15 раз.

№6 Н. п. – левая рука впереди, правая согнута (гантели в ладонях), ноги врозь.

1 – поворачивая туловище влево, рывком правую руку вперед, левую согнуть.

2 – вернуться в н. п.

Повторять упражнение в течение 15-20 секунд.

№7 Н. п. – ноги врозь, руки вытянуты в стороны (гантели в ладонях)

1 – наклоняем туловище вперед, касаемся носка правой ноги левой рукой – выдох.

2 – возвращаемся в н. п. – вдох.

Повторить упражнение 8-15 раз.

№8 Н. п. – правая рука вверху, левая в стороне (гантели в ладонях)

1-2 – приседая на носках, опустить правую руку вниз в сторону и поднять ее влево (обе руки влево)

3-4 – вставая, правую руку движением вниз поднять в сторону, левую вверх.

Повторить упражнение 3-4 раза.

Ходьба на месте в течение 15-20 секунд.

№9 Н. п. – руки в стороны (гантели в ладонях).

1-3 – выполнить три пружинистых наклона вперед, касаясь пола пальцами рук, – выдох.

4 – вернуться в н. п. – вдох.

Повторить упражнение 8-12 раз.

№10 Н. п. – встать к стенке спиной в шаге от нее, ноги расположить на ширине плеч.

1-2 – поднимая руки вверх вперед и прогибаясь, коснуться стены руками – вдох.

3-4 – н. п. – выдох.

Повторить упражнение 6-8 раз.

№11 Н. п. – лечь на пол лицом вниз, руки согнуты, ладони вниз.

1-2 – разогнуть руки (ноги и туловище на одной прямой) – выдох.

3-4 – н. п. – вдох.

Повторить упражнение 8-12 раз.

№12 Н. п. – сидя на стуле (спинка стула сбоку), ноги закрепить, руки за голову.

1-2 – наклониться назад – вдох.

3-4 – н. п. – выдох.

Повторить упражнение 8-15 раз.

№13 Н. п. – основная стойка.

1-3 – выпад левой ногой вперед, руки расположить на левом колене и сделать три пружинистых приседания – выдох.

4 – вернуться в н. п. – вдох.

Повторить упражнение 4-6 раз.

№14 Н. п. – основная стойка.

1-3 – встряхивая кистями, поднять руки в стороны вверх – вдох.

4 – опустить («уронить») руки вниз – выдох.

Повторить упражнение 3-4 раза.

№15 Н. п. – основная стойка.

1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны.

2 – прыжком вернуться в н. п.

Прыжки повторять 20-30 секунд. После этого следует выполнить ходьбу на месте в течение 15-20 секунд.

№16 (рисунок 75).Н. п. – основная стойка.

1-2 – руки в стороны вверх – вдох.

3-4 – вернуться в н. п. – выдох.

Повторить упражнение 3-4 раза.

**Комплекс упражнений для женщин среднего и старшего возраста.** Музыкальное сопровождение выбирайте по вкусу, ритм и темп - по силам. Упражнения выполняются в среднем темпе, если трудно, то начинайте в медленном темпе, а через 2-3 недели увеличивайте темп.

Упр.1. Встаньте прямо, колени и стопы сомкнуты. Затем легко согните колени, руки на затылке. Обращайте внимание на то, чтобы колени смыкались. Повторите 14 раз.

Упр.2. Встаньте, широко расставив ноги, и широко разведите в стороны руки затем верхнюю часть туловища передвигайте то вправо, то влево, выдвигая плечо, при этом живот немного напрягается. Движение становится более интенсивным при легком сгибании коленей. В каждую сторону по 8 раз.

Упр.3. Стойте свободно, слегка расставив ноги. Наклоняйте голову влево и вправо. По 5 раз в каждую сторону.

Упр.4. Стойте прямо. Вытягивайте обе руки в стороны, при этом поднимайте то правое, то левое колено, как можно выше. Продолжайте то же упражнение, добавляя взмахи руками. Левое колено и правая рука вверх. По 8 раз каждой ногой, затем 8 раз - рукой и ногой.

Упр. 5. Встаньте прямо. Вытяните руки в стороны, после этого энергично поворачивайте верхнюю часть туловища вправо и влево, сильно напрягая при этом мышцы живота.

Упр.6. Присядьте, упритесь в пол руками и передвигайте руки: 4 шага вперед, 4 назад. Всего по 20 шагов.

Упр.7.Сядьте на полу, широко разведя ноги. Поворачивайте туловище вправо и влево. По 8 раз в каждую сторону.

Упр.8. Лягте на живот. Руками упритесь в пол и, опираясь на руки и колени, поднимайте туловище вверх. Затем сядьте на пятки. Раскачивайте туловище вперед и назад.

Упр.9.Лягте на спину. Поочередно поднимайте согнутые в колене ноги, подтягивая колено как можно ближе к груди.

Упр.10.Встаньте прямо. Сделайте шаг вправо в сторону, при этом левая стопа выставлена, затем влево в сторону, выставлена правая стопа. При этом размахивайте руками, увеличивая амплитуду. Когда руки совсем высоко - потянитесь. Закончите занятия спокойными движениями вальса. Затем отдохните и перейдите к водным процедурам.

**Приложение 6**

**Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

1. МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ - ЭТО

а) промежуток времени от первого дня одной до последнего дня следующей менструации.

б) промежуток времени от последнего дня одной до первого дня следующей менструации.

в) промежуток времени от первого дня одной до первого дня следующей менструации.

г) промежуток времени от последнего дня одной до последнего дня следующей менструации

2. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА 1) от 21 до 35 дней

2) от 3 до 4 дней

3) от 5 до 7 дней

4) от 10 до 35 дней

3. ВОЗРАСТ МЕНАРХЕ

1) 10-15

2) 12-14

3) 14-17

4) 15-18

4. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НОРМАЛЬНОЙ МЕНСТРУАЦИИ

1) 21-25

2) 35

3) 10-15

4) 3-7

5.КРОВОПОТЕРЯ ПРИ МЕНСТРУАЦИИ СОСТАВЛЯЕТ\_\_\_\_\_МЛ

1) 20-30

2) 50-150

3) 200-250

4) 250-500

6. ЧИСЛО УРОВНЕЙ РЕГУЛЯЦИИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

1) 10

2) 5

3) 3

4) 2

7. УСТАНОВИТЕ СООТВЕТСТВИЕ

Уровень регуляции менструального цикла Органы, отвечающие за регуляцию

1 1) яичники

2 2) аденогипофиз

3 3) гипоталам

5 4) органы-мишени: матка, маточные

трубы,влагалище,молочные

железы, кожные покровы, кости,

жировая ткань

5) кора головного мозга

8. ФСГ, ЛГ, ПРОЛАКТИН ПРОДУЦИРУЕТ

1) кора головного мозга

2) гипоталамус

3) гипофиз

4) яичники

9. КОНТРАЦЕПТИВНАЯ НАДЁЖНОСТЬ ВМС В %

1) 10-15

2) 45-50

3) 80-90

4) 100

10. УСТАНОВИТЕ СООТВЕТСТВИЕ

Метод контрацепции Степень надежности

1) Календарный метод 1)100%

2) Спринцевания влагалища 2) 96-97%

3) Оральная контрацепция 3) 55-60%

4) Медицинская стерилизация 4) 10-15%

11. СПЕРМИЦИДЫ, ПОМИМО КОНТРАЦЕПЦИИ, ЗАЩИЩАЮТ ОТ

1) педикулеза

2) чесотки

3) половых инфекций

4) герпеса

12. МЕХАНИЗМ КОНТРАЦЕПТИВНОГО ЭФФЕКТА КОК

а) механическое препятствие

б) подавление овуляции

в) разрушение сперматозоидов

г) определение не фертильных дней

13. АКТУАЛЬНЫ КОК \_\_\_\_ ПОКОЛЕНИЯ

1) 1

2) 2

3) 3-4

4) 5

14.СРЕДСТВАМИ ДЛЯ АВАРИЙНОЙ КОНТРАЦЕПЦИИ МОЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

1) 1-2 раза в год

2) ежедневно

3) 1 раз в жизни

4) 1-3 раза в день

15. ХИРУРГИЧЕСКАЯ СТЕРИЛИЗАЦИЯ МУЖЧИН НАЗЫВАЕТСЯ

1) мастэктомия

2) вазэктомия

3) апендэктомия

4) отоскопия

**Приложение 7**

**Краткое описание методов контрацепции**

|  |  |
| --- | --- |
| **Метод** | **Описание метода** |
| Ритмический | Воздержание от половой жизни в фертильный период или применение в этот период других методов контрацепции. Основное условие эффективности - регулярность менструального и овариального циклов.  Фертильный период - период менструального цикла, в течение которого возможно оплодотворение.  Противопоказания - нерегулярный менструальный цикл.  Преимущество - нет необходимости применять механические средства или химические.  При расчете фертильного периода необходимо учитывать следующие факторы:   * Оплодотворение яйцеклетки возможно в течение 24-48 ч после овуляции * Овуляция происходит за 14-15 дней до начала менструации * Способность сперматозоидов к оплодотворению в половых путях женщины сохраняется 7-8 дней. |
| Календарный | Вычисление сроков наступления и продолжительности фертильного периода исходя из продолжительности менструальных циклов за последние 8-12 мес.  Начало фертильного периода вычисляют, вычитая число 18 из длительности самого короткого цикла (например, за 12 мес самый короткий цикл имел продолжительность 26 дней, поэтому начало фертильного периода приходится на 8 день цикла). Конец фертильного периода — вычитают число 11 из продолжительности самого длинного цикла (например, за 12 мес самый длинный цикл имел продолжительность 30 дней, поэтому конец фертильного периода наступает на 19 день цикла).  Недостатки метода — низкий контрацептивный эффект (вариабельность индивидуальных сроков овуляции), неприемлемость для женщин с нерегулярным циклом. |
| Температур  ный | Определение сроков фертильного периода путем определения времени подъема базальной температуры.  Базальная температура - температура тела в состоянии полного покоя, измеренная сразу после пробуждения до начала повседневной активной деятельности, включая прием пищи (измеряют в прямой кишке). Базальную температуру определяют ежедневно и результаты заносят в график. Обязательное условие — измерение необходимо проводить одним и тем же термометром.  В первую половину цикла базальная температура - ниже 37 °С. За 12-24 ч до овуляции базальная температура снижается на 0,1-0,2 °С (предовуляторный спад температуры), а после овуляции повышается на 0,2-0,5 °С (чаще до 37 °С и выше). На этом уровне температура держится всю вторую половину цикла вплоть до начала менструации.  Определение сроков фертильного периода. Фертильный период наступает за 6 дней до предовуляторного спада (день максимального риска зачатия) и длится еще 3 дня после него. Фертильным считается период от начала менструации до тех пор, пока ее базальная температура будет повышена в течение трех последовательных дней.  Недостатки метода — низкий контрацептивный эффект (вариабельность индивидуальных сроков овуляции), неприемлемость для женщин с нерегулярным циклом. |
| Цервикаль-  ный | Определение фертильного периода на основании изменения характера шеечной слизи в течение менструального цикла под влиянием эстрогенов (метод Биллинга).  После менструации и в период до наступления овуляции шеечная слизь отсутствует или наблюдается в незначительном количестве с белым или желтоватым оттенком.  В предовуляторный период шеечная слизь становится прозрачной, тягучей, светлой (напоминает сырой яичный белок), количество ее увеличено, что проявляется ощущением влажности преддверия влагалища и появлением слизистых выделений. Натяжение слизи между большим и указательным пальцем достигает 8-10 см. Овуляция происходит через 24 ч после исчезновения повышенного слизеобразования.  Фертильный период продолжается еще в течение 4 дней с момента исчезновения признаков повышенного слизеотделения. |
| Барьерный | Принцип действия барьерных контрацептивов основан на блокировании проникновения спермы в шеечную слизь.  Преимущества:  - простота применения  - предотвращение не только зачатия, но и заражения заболеваниями, передающимися половым путем  -только местное действие и применение, не вызывают системных изменений  -практически не имеют противопоказаний к применению  -не требуют привлечения медицинского персонала. |
| Химический | Спермициды — кремы, гели, аэрозольные пены, а также пенные и непенные суппозитории, имеющие в составе активный компонент, инактивирующий сперматозоиды в течение нескольких секунд (максимально — 2 мин). Обычно используют вместе с другими противозачаточными средствами, например диафрагмами, контрацептивными губками и презервативами. 3% женщин применяют только спермициды. |
| Прерванное половое сношение | Обычный половой акт завершается эякуляцией вне половых путей женщины. Метод имеет много недостатков   * Низкий контрацептивный эффект (15-30 беременностей на 100 женщин в год) * 60% женщин не испытывают оргазма * При длительном применении возможно развитие застойных явлений в малом тазу, фригидности, дисфункции яичников * У мужчин длительное применение способно обусловить неврастению, снижение потенции, гипертрофию предстательной железы. |
| ВМС | Типы:  Медь-содержащие средства следует заменять каждые 6 лет вследствие постепенного растворения меди  ТСи-380А: срок применения — 5 лет  TCu-220, TCu-220B — 3 года  TCu-200Ag — 3 года  TCu-380Ag — 4 года  Multiload Си 375 — 5 лет  Гестагенсодержащие ВМС Т-образной формы следует заменять каждый год; запас прогестерона истощается через 12 мес (Progestasert-T, Levonorgestrel-20). |
| Гормональная контрацепция | Гормональная контрацепция основана на использовании синтетических аналогов естественных яичниковых гормонов.  В зависимости от состава и методики применения гормональные контрацептивы подразделяют на следующие виды:  Классификация   * Комбинированные эстроген-гестагенные препараты (одно- и многофазные) * Мини-пили (прогестагены) * Инъекционные (пролонгированные) гормональные контрацептивы * Подкожные имплантаты * посткоитальные препараты (используются для аварийной контрацепции0 * вагинальные кольца * внутриматочные системы, содержащие левоноргестрел. |
| Добровольная хирургическая стерилизация | Наиболее распространенный метод планирования семьи. Метод наиболее эффективен и экономичен, но обеспечивает необратимую контрацепцию. Восстановление фертильности возможно, однако чаще всего затруднительно.  Женская стерилизация - создание механического перерыва маточных труб. Наиболее оптимален лапароскопический доступ. |

**Менструальный календарь**

Для того чтобы врач мог правильно и точно оценить состояние женщины, ему нужно хорошо знать сроки наступления у нее менструации, а также характер ее протекания. Для лечения нарушений менструального цикла или для лечения бесплодия такие данные совершенно необходимы. Многие женщины поэтому ведут так называемый менструальный календарь. Бланк менструального календаря по просьбе женщин им выдает медицинская сестра или врач женской консультации. Такой календарь представляет собой вдвое или второе сложенный лист бумаги, на котором обозначены все дни одного года.

Напротив соответствующего дня, когда наступает менструация, карандашом или ручкой делат пометку (лучше всего ставить квадратик или кружок)

**Как определить дату овуляции**

Если во время овуляции никаких ощущений нет, то и в этом случае есть способы узнать ее точную дату. Например, можно ежедневно в середине менструального цикла (при двадцативосьмидневном менструальном цикле это будет 9 – 16 день) измерять температуру в прямой кишке утром, не вставая с постели. Такая температура называется базальной. Признаком овуляции является снижение базальной температуры в день овуляции и повышение ее на следующий день. Определить овуляцию можно и при помощи специальных тест-полосок, которые продаются в аптеке.

Как вычислить благоприятное время для зачатия **Благоприятное время для зачатия** рассчитывается так: берутся два менструальных цикла за полгода или год - самый короткий и самый продолжительный. От короткого периода отнимают число 18 (это будет первый день самого благоприятного времени для зачатия), от длинного – 11 (последний день благоприятного для зачатия времени). Например: 24 – 18 = 6 (шестой день); 28 - 11 = 17 (семнадцатый день). Это значит, что самые благоприятные для зачатия дни будут с 6 по 17 день менструального цикла.

Периоды менструального цикла, когда возможен безопасный секс, могут иметь относительную и абсолютную безопасность (стерильность). Период относительной стерильности – это первая половина менструального цикла, когда яйцеклетки еще нет, но она вот-вот появится и у сперматозоидов есть шанс ее дождаться. В основном – это три дня, предшествующие овуляции, иногда немного больше. Через двое суток после овуляции (яйцеклетка живет только сутки, но еще один день дается как поправка к ошибке в дате овуляции) наступает время абсолютной стерильности (яйцеклетки нет, и созреет она нескоро), который продолжается до первого дня следующего менструального цикла.

**Менструальный календарь**

