



# Ранние половые связи и их последствия: тема ОБЗР для 9 класса

Понимание рисков помогает подростку сделать безопасный и ответственный выбор.



# Почему это важно именно сейчас

В подростковом возрасте эмоции, мнение сверстников и желание казаться взрослее часто влияют на решения сильнее, чем опыт. Поэтому знания о границах, согласии и последствиях нужны заранее.



# Что понимают под ранними половыми связями

.1

Это интимные отношения, к которым подросток ещё не готов психологически, не понимает возможных последствий и не умеет нести ответственность за выбор.

.2

Часто такой шаг связан с давлением партнёра, желанием не отставать от других или с недостатком достоверной информации о теле и отношениях.

.3

В этой теме важны не только сами отношения, но и согласие, защита, риск инфекций и возможность незапланированной беременности.

# Подростковый возраст и уязвимость к давлению

## .1

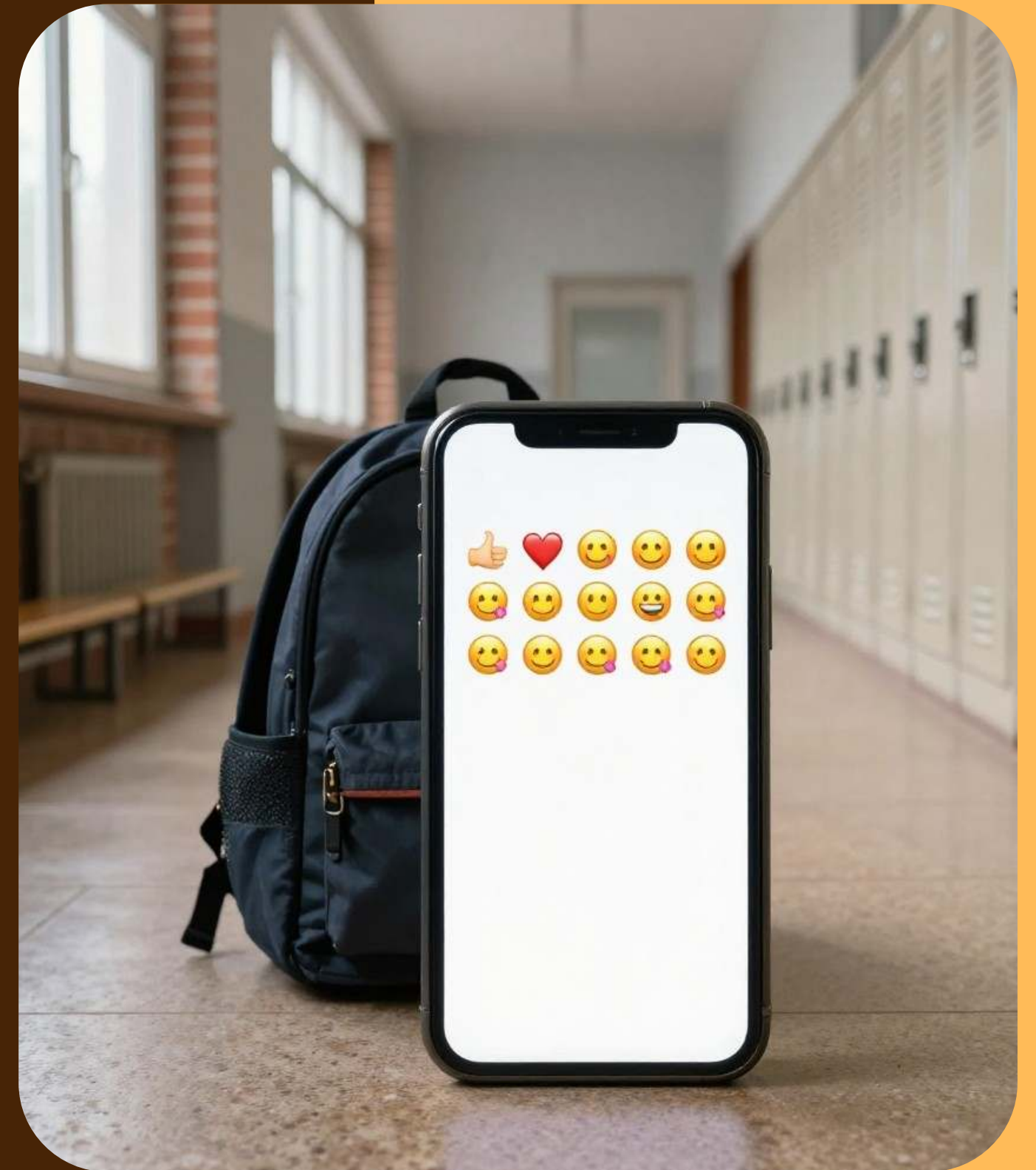
### Стремление быть принятым

Подростки особенно чувствительны к оценке сверстников. Им важно не выглядеть «хуже других», поэтому давление группы может восприниматься очень остро и эмоционально.

## .2

### Сложность отказа

В такой ситуации труднее спокойно остановиться и сказать «нет». Импульсивное решение иногда кажется проще, чем объяснение своей позиции и сохранение границ.



# Основные риски ранних половых связей

Диаграмма показывает, что медицинские последствия требуют особого внимания, потому что они могут повлиять на здоровье надолго.

Самые значимые риски связаны с инфекциями и беременностью: именно они чаще всего меняют планы подростка и требуют помощи взрослых.

Составлено по материалам ВОЗ и учебных материалов ОБЗР



# более 1 миллиона

**новых случаев инфекций,  
передаваемых половым путём,  
происходит в мире каждый день.**

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)

Эта цифра показывает,  
насколько важно знать о  
защите, проверяться вовремя и  
не откладывать обращение к  
врачу после рискованного  
контакта.

# Инфекции, передаваемые половым путём: что важно знать

Краткая таблица помогает увидеть, чем отличаются основные инфекции и почему профилактика так важна.

Ранняя защита и своевременное обращение к врачу помогают снизить тяжесть последствий и не допустить осложнений.

ВОЗ; материалы по профилактике ИППП

| Инфекция  | Передача | Последствия                | Защита             |
|-----------|----------|----------------------------|--------------------|
| Хламидиоз | контакт  | воспаление, риск бесплодия | презерватив, врач  |
| ВПЧ       | контакт  | возможен рак               | вакцинация, защита |
| Герпес    | контакт  | повторные высыпания        | защита, осмотр     |

# Незапланированная беременность и влияние на жизнь подростка



● Подростковая беременность создаёт медицинскую и эмоциональную нагрузку: требуется наблюдение врача, поддержка семьи и больше ответственности за ежедневные решения.

● Она может повлиять на учёбу, экзамены, поступление и привычный ритм жизни, поэтому важно заранее понимать возможные последствия и не действовать импульсивно.

# Психологические последствия и эмоциональные трудности



## Тревога и вина

Подросток может переживать страх, стыд или вину, особенно если решение было поспешным или навязанным. Эти чувства часто мешают спокойно обратиться за помощью и поддержкой.



## Снижение самооценки

После неприятного опыта появляется ощущение, что с человеком «что-то не так». Это снижает уверенность в себе и делает подростка более уязвимым к дальнейшему давлению.



## Трудности в отношениях

Расставание или конфликт могут вызвать обиду, подавленность и недоверие к людям. Иногда подросток начинает избегать общения, чтобы не обсуждать произошедшее.

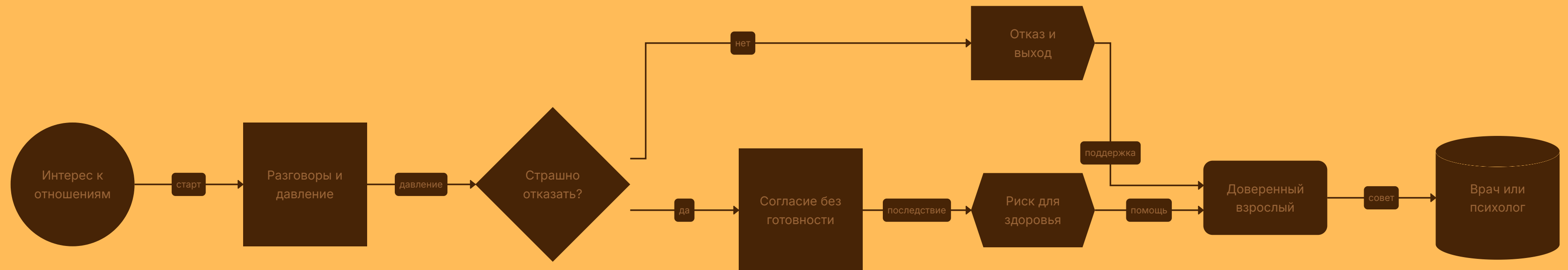


## Опыт без согласия

Если были манипуляция, угрозы или требование хранить секрет, эмоциональные последствия обычно тяжелее. В такой ситуации особенно важно как можно раньше обратиться к взрослым.

# От интереса к риску: как давление приводит к ошибке

Схема показывает типичный путь от внешнего давления к решению и к поиску помощи.



# Согласие и личные границы

.1

Согласие — это добровольное, ясное и осознанное «да», сказанное без страха, давления, шантажа или угроз, когда человек понимает, на что соглашается.

.2

Если кто-то молчит, растерян, смущён или соглашается только из боязни обидеть, это не настоящее согласие и не даёт права продолжать.

.3

Личные границы помогают защищать себя: можно остановить разговор, отказаться от неприятного предложения, уйти и не объяснять своё решение слишком долго.

.4

Если ситуация вызывает тревогу, важно сразу обратиться к доверенному взрослому, школьному психологу, учителю или врачу, а не оставаться с проблемой одному.

# Признаки небезопасных отношений

.1

Тревожный сигнал — когда от подростка требуют скрывать общение, ограничивают контакты с родителями, контролируют переписку и пытаются изолировать от друзей.

.2

Опасны фразы и действия, в которых используют ревность, насмешки, угрозы или шантаж, а также давление по схеме «если любишь — докажи».

.3

В небезопасных отношениях человек часто начинает сомневаться в себе, чувствует вину и делает то, к чему не готов, лишь бы избежать конфликта.

# Факторы, повышающие риск ранних решений

Мифы и советы из интернета могут усиливать растерянность и мешать трезво оценить ситуацию.

Самыми заметными факторами выглядят давление сверстников и дефицит достоверной информации; именно с ними важно работать в первую очередь.

Обобщение материалов ОБЗР и рекомендаций ВОЗ по подростковому здоровью; дата не требуется.



# Что помогает подростку чувствовать себя в безопасности



## Разговор без осуждения

Спокойный разговор с родителями или другим взрослым помогает обсудить сомнения, задать вопросы и получить понятные ответы без страха быть высмеянным.



## Поддержка специалиста

Школьный психолог, классный руководитель или врач могут заметить тревожные признаки раньше и подсказать, как действовать в сложной ситуации.



## Правила дома

Чёткие семейные правила о безопасности и уважении границ делают поведение предсказуемым и снижают вероятность рискованных решений под давлением.



## Практическая помощь

Доверенный взрослый помогает записаться к врачу, организовать защиту, понять последствия и не оставаться один на один с проблемой.

# Как сказать «нет» и сохранить границы

Короткая и спокойная фраза помогает сразу обозначить решение и не втягиваться в спор.

Короткий отказ работает лучше оправданий: он ясно показывает границу и помогает быстрее перейти к безопасным действиям.

Материалы по навыкам безопасного поведения и личным границам в курсе ОБЗР.

| Ситуация    | Фраза отказа         | Следующий шаг         |
|-------------|----------------------|-----------------------|
| Давят       | Мне это не подходит  | Уйти                  |
| Уговаривают | Я не готов(а)        | Прекратить разговор   |
| Шантажируют | Я не хочу продолжать | Позвать взрослого     |
| Настаивают  | Я ухожу              | Обратиться за помощью |

# Надёжные источники информации о здоровье

## Кому можно доверять

Надёжную информацию дают врач, школьный психолог, родители, учитель и подростковый кабинет. Они отвечают по существу и помогают понять, что делать в конкретной ситуации.

## Как отличить факт от мифа

В интернете важно проверять источник, дату и цель сообщения. Факты опираются на медицину и правила безопасности, а шутки, слухи и ролики без проверки могут вводить в заблуждение.

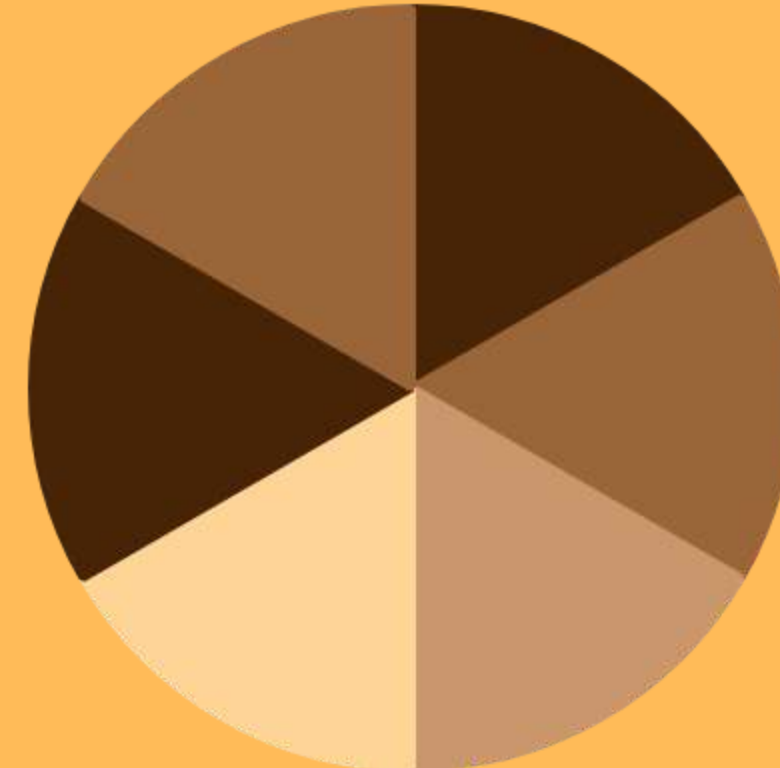
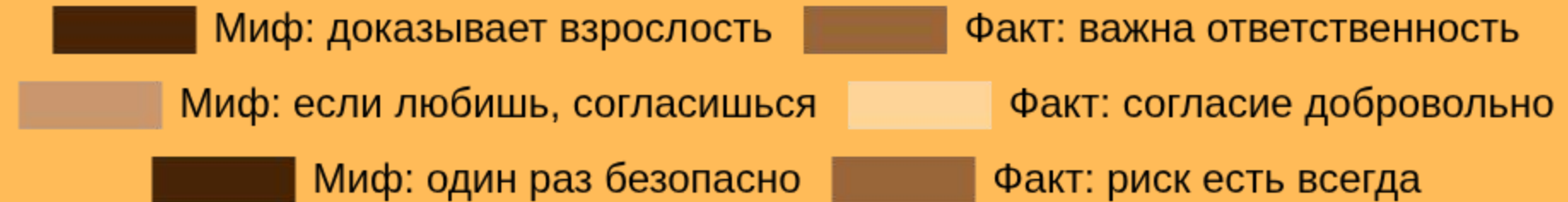


# Мифы и факты о ранних половых связях

Проверка информации помогает не путать чужие мнения с реальными знаниями о здоровье и отношениях.

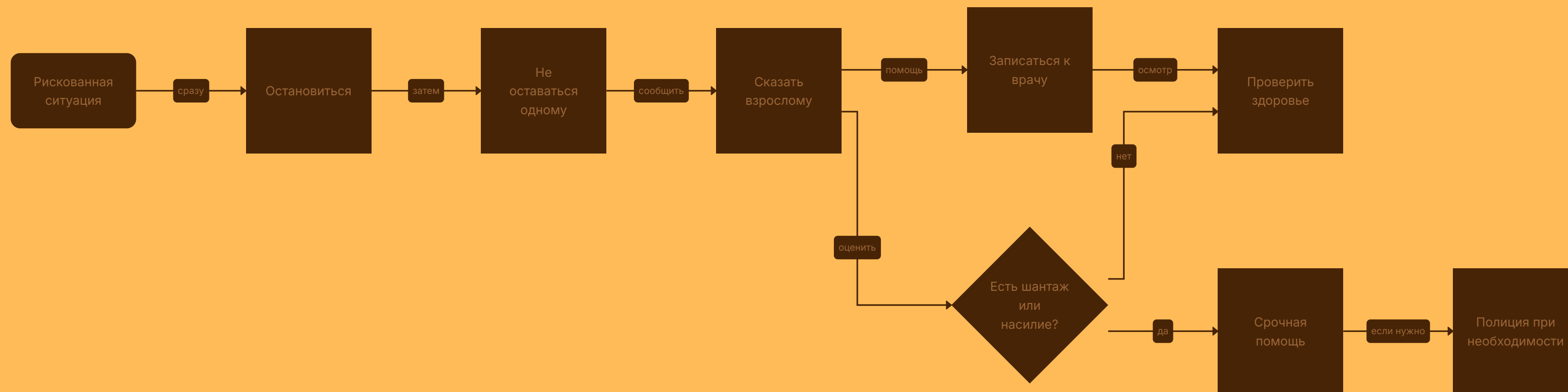
Мифы упрощают сложную тему, но факты показывают: ответственность, согласие и защита важнее красивых слов и давления.

Обобщение просветительских материалов ВОЗ и школьного курса ОБЗР; дата не требуется.



# Что делать, если уже произошла рискованная ситуация

Последовательность действий основана на принципах безопасности, раннего обращения за помощью и защиты от насилия.



# Положительные альтернативы и забота о себе

.1

Здоровые отношения строятся постепенно: на уважении, дружбе, доверии и общих интересах. Спешка не нужна, если есть возможность лучше узнать человека и сохранить комфорт.

.2

Спорт, хобби, сон, учёба и общение с друзьями помогают чувствовать уверенность и меньше зависеть от чужого давления. Это поддерживает силы и настроение.

.3

Умение сохранять границы защищает здоровье, репутацию и планы на будущее. Подросток остаётся хозяином своих решений и не делает шагов, к которым не готов.

# Выбирай безопасность, а не давление

Знания о согласии, границах, рисках и помощи делают подростка сильнее и спокойнее. Безопасность, уважение к себе и разговор со взрослым помогают избежать тяжёлых последствий.