



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

**Міністерство освіти і науки України**  
**Національний університет водного**  
**господарства та природокористування**  
**Кафедра здоров'я людини і фізичної реабілітації**

**08-02-37**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до виконання практичних робіт з навчальної дисципліни

**«Планування сім'ї та репродуктивне здоров'я»**

для здобувачів вищої освіти першого (бакалавського) рівня за  
спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія»  
денної форми навчання

Рекомендовано  
науково-методичною комісією  
за спеціальністю  
227 «Фізична терапія, ерготерапія»  
Протокол № 9  
від 25 січня 2019 р.

Рівне – 2019



Національний університет

водного господарства

та природокористування

Методичні вказівки до практичних робіт із навчальної дисципліни «Планування сім'ї та репродуктивне здоров'я» для здобувачів вищої освіти бакалаврського рівня за спеціальністю: 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної форми навчання / Л. Б. Брега. – Рівне: НУВГП, 2019. – 14 с.

Укладач: Брега Л.Б., старший викладач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації.

Відповідальний за випуск: Н. Є. Нестерчук, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації.



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

© Брега Л. Б., 2019

© Національний університет  
водного господарства та  
природокористування, 2019



## ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	6
Практичне заняття № 1. Планування сім'ї та репродуктивне здоров'я нації як частина соціальної політики держави	6
Практичне заняття № 2. Підготовка до сімейного життя: теорія і реальність	7
Практичне заняття № 3. Соціально-психологічна модель сімейних стосунків	8
Практичне заняття № 4. Санологічні аспекти репродуктивного здоров'я	9
Практичне заняття № 5. Анатомо-фізіологічні особливості чоловічого і жіночого організм: вікові аспекти	10
Практичне заняття № 6. Сучасні чоловічі та жіночі методи контрацепції, недоліки та переваги, механізми їх дії, профілактика непланової вагітності	11
Практичне заняття № 7. Безпечна статеві поведінка: венеричні захворювання, ВІЛ/СНІД та їх шляхи передачі та методи профілактики	12
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	13
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	14



## ВСТУП

Під час вивчення навчальної дисципліни «Планування сім'ї та репродуктивне здоров'я» студенти опановують методичні підходи в контексті головних принципів планування сім'ї та збереження репродуктивного здоров'я, сутності шлюбно-сімейних відносин у сучасному суспільстві та в історичному розвитку, запобігання захворювань, що передаються статевим шляхом та забезпечення підвищення рівня сексуальної культури здоров'я.

Основне завдання курсу – допомога студентам у розширенні світогляду щодо вивчення репродуктивного здоров'я організму чоловіка та жінки, методів і форм планування сім'ї, регулювання народжуваності, основ сексології. Знання та навички, що формуються під час вивчення дисципліни, є фундаментом для застосування професійної діяльності.

Демографічна криза зумовлює посилення уваги до сім'ї як осередку відтворення населення та трудового потенціалу країни. Не менш важливе значення для відтворення населення та збереження життя й здоров'я нового покоління має стан репродуктивного здоров'я.

За методикою організації методичні рекомендації спрямовані на контроль засвоєння теоретичного матеріалу й формування практичних умінь та навичок, а також уміння аналізувати й застосовувати набуті знання для вирішення питань з планування сім'ї та збереження репродуктивного здоров'я, сутності шлюбно-сімейних відносин у сучасному суспільстві та в історичному розвитку, запобігання захворювань, що передаються статевим шляхом та забезпечення підвищення рівня сексуальної культури здоров'я.

Методичні рекомендації допоможуть студентам в підготовці до лабораторних занять, у самостійній роботі з літературою та заліку.



## РОЗДІЛ 1

### ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Змістовий модуль 1. Медико-валеологічні аспекти планування сім'ї</b>		
1.	Планування сім'ї та репродуктивне здоров'я нації як частина соціальної політики держави	2
2.	Підготовка до сімейного життя: теорія і реальність	2
3.	Соціально-психологічна модель сімейних стосунків	2
<b>Змістовий модуль 2. Медико-валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я</b>		
4.	Санологічні аспекти репродуктивного здоров'я	2
5.	Анатомо-фізіологічні особливості чоловічого і жіночого організм: вікові аспекти	2
6.	Сучасні чоловічі та жіночі методи контрацепції, недоліки та переваги, механізми їх дії, профілактика непланової вагітності	2
7.	Безпечна статеве поведінка: венеричні захворювання, ВІЛ/СНІД та їх шляхи передачі та методи профілактики	2
	<b>Разом</b>	<b>14</b>



## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №1 – 2 год.

#### ТЕМА: ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї ТА РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ ЯК ЧАСТИНА СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ ДЕРЖАВИ

**Мета:** перевірити рівень знань студентів, шляхом опитування та тестування щодо розкриття об'єкту вивчення науки планування сім'ї та репродуктивне здоров'я нації, розуміння гендерного контексту системи статевого виховання та надання медико-валеологічної допомоги з питань планування сім'ї та репродуктивного здоров'я.

#### **Завдання:**

1. Розглянути сучасний стан, зміст і складові планування сім'ї та статевого виховання.
2. Розглянути гендерний контекст системи статевого виховання.
3. Розглянути роль соціально-економічного розвитку суспільства і народжуваність.
3. Розглянути державні програми щодо питань планування сім'ї.
4. Вивчити основні принципи надання медико-валеологічної допомоги з питань планування сім'ї та репродуктивного здоров'я.

#### **Короткий виклад матеріалу:**

Сучасний стан, зміст і складові планування сім'ї та статевого виховання. Статева просвіта дітей, юнацтва та суспільства в цілому. Компоненти культури між-статевих стосунків особистості. Основні соціальні та медико-валеологічні причини низького рівня культури між-статевих стосунків молоді. Історичні аспекти розвитку між-статевих стосунків на Україні. Вплив релігії і громадськості на морально-статеве виховання молоді та суспільства. Гендерний контекст системи статевого виховання. Медико-біологічні та валеологічні аспекти планування сім'ї. Історичний розвиток необхідності планування сім'ї. Поняття планування сім'ї. Основні принципи планування сім'ї. Поняття і характеристика репродуктивного здоров'я. Роль статевої освіти у вихованні молодого покоління. Гендерний контекст системи статевого виховання. Національні і культурні особливості й традиції населення в питаннях планування сім'ї. Соціально-економічний розвиток суспільства і



народжуваність. Регіональні аспекти внутрішньо-сімейного регулювання народжуваності. Державні та громадські установи по роботі з планування сім'ї. Державні програми щодо питань планування сім'ї. Основні принципи надання медико-валеологічної допомоги з питань планування сім'ї.

### **Запитання для співбесіди:**

1. Охарактеризуйте сучасний стан, зміст і складові планування сім'ї та статевого виховання.
2. Охарактеризуйте компоненти культури між-статевих стосунків особистості.
3. Охарактеризуйте вплив релігії і громадськості на морально-статеве виховання молоді та суспільства.
4. Охарактеризуйте медико-біологічні та валеологічні аспекти планування сім'ї.
5. Охарактеризуйте основні державні програми щодо питань планування сім'ї.

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №2 – 2 год.**

#### **ТЕМА: ПІДГОТОВКА ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ: ТЕОРІЯ І РЕАЛЬНІСТЬ**

**Мета:** перевірити рівень знань студентів, шляхом опитування та тестування щодо підготовки до сімейного життя. та формування поведінкових механізмів реалізації дошлюбних і шлюбних ролей, періодів формування подружньої пари, шлюбний договір в Україні.

#### **Завдання:**

1. Розглянути теорії вибору шлюбного партнера.
2. Розглянути види готовності до вступу в шлюб.
3. Розглянути проблеми адекватних шлюбно-сімейних уявлень юнаків та дівчат.
4. Розглянути поведінкові механізми реалізації дошлюбних і шлюбних ролей, періоди формування подружньої пари.
5. Розглянути шлюбний договір в Україні.

#### **Короткий виклад матеріалу:**

Актуальність проблеми готовності молоді до вступу в шлюб. Визначення понять «готовність до вступу в шлюб» та «здібність до шлюб». Теорії вибору шлюбного партнера. Види готовності до вступу в шлюб. Проблема адекватних



шлюбно-сімейних уявлень юнаків та дівчат. Дошлюбний період знайомства. Поведінкові механізми реалізації дошлюбних і шлюбних ролей, періоди формування подружньої пари, шлюбний договір в Україні.

### **Запитання для співбесіди:**

1. Охарактеризуйте теорії вибору шлюбного партнера.
2. Перелічіть види готовності до вступу в шлюб.
3. Охарактеризуйте адекватні шлюбно-сімейні уявлення юнаків та дівчат.
4. Охарактеризуйте дошлюбний період знайомства.
5. Які Ви знаєте поведінкові механізми реалізації дошлюбних і шлюбних ролей та періоди формування подружньої пари?
6. Охарактеризуйте шлюбний договір в Україні.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №3 – 2 год.**

### **ТЕМА: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ**

**Мета:** перевірити рівень знань студентів, шляхом опитування та тестування щодо розкриття об'єкту вивчення історичного розвитку інституту сім'ї, соціально-психологічні аспекти батьківства та система дитячо-батьківських відносин, сімейні конфлікти та ненормативні сімейні кризи.

### **Завдання:**

1. Визначення поняття інституту сім'ї.
2. Розглянути соціально-психологічні аспекти батьківства та система дитячо-батьківських відносин.
3. Розглянути життєвий цикл сім'ї і періодизація сімейних відносин.
4. Розглянути особливості порушення сімейних відносин, сімейні конфлікти та ненормативні сімейні кризи.

### **Короткий виклад матеріалу:**

Історичний розвиток інституту сім'ї. Подружні стосунки як основа функціонування і розвитку сім'ї. Соціально-психологічні аспекти батьківства та система дитячо-батьківських відносин. Життєвий цикл сім'ї і періодизація сімейних відносин. Порушення сімейних відносин, сімейні конфлікти та ненормативні сімейні кризи.

### **Запитання для співбесіди:**

1. Охарактеризуйте соціально-психологічні аспекти батьківства та система дитячо-батьківських відносин.





2. Охарактеризуйте життєвий цикл сім'ї і періодизацію сімейних відносин.
3. Охарактеризуйте особливості порушення сімейних відносин.
4. Охарактеризуйте сімейні конфлікти та ненормативні сімейні кризи.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №4 – 2 год.

### ТЕМА: САНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я

**Мета:** перевірити рівень знань студентів, шляхом опитування та тестування щодо розуміння загальних понять репродуктивне здоров'я, репродуктивний потенціал, порушення репродуктивного здоров'я. Психофізіологічні особливості чоловіка і жінки. Сімейні ролі подружжя при народженні дитини та адаптації чоловіків до батьківської ролі.

#### Завдання:

1. Розглянути поняття репродуктивне здоров'я, репродуктивний потенціал.
2. Ознайомитися з основними причинами порушення репродуктивного здоров'я.
3. Проаналізувати психофізіологічні особливості чоловіка і жінки.
4. Розглянути сімейні ролі подружжя при народженні дитини.
5. Ознайомитися з домінантою материнства.
6. Розглянути сутність конфлікту батька і «нове батьківство».
7. Особливості адаптації чоловіків до батьківської ролі.

#### Короткий виклад матеріалу:

Рівень репродуктивного здоров'я. Репродуктивний потенціал. Основні положення медико-валеологічного рівня репродуктивного здоров'я. Феномен чоловіка і жінки. Психофізіологічні особливості чоловіка і жінки. Порушення репродуктивного здоров'я. Домінанта материнства. Етапи реалізації в репродуктивній сфері. Мотиви збереження вагітності. Феномен батьківства. Етапи онтогенезу батьківства. Сімейні ролі подружжя при народженні дитини. Сутність конфлікту батька і «нове батьківство». Успішність адаптації чоловіків до батьківської ролі.

#### Запитання для співбесіди:

1. Розглянути рівень репродуктивного здоров'я в Україні.
2. Визначення поняття репродуктивний потенціал.
3. Охарактеризуйте основні причини порушення репродуктивного здоров'я.



4. Охарактеризуйте сімейні ролі подружжя при народженні дитини.
5. Охарактеризуйте поняття домінанта материнства.
6. Охарактеризуйте сімейні ролі подружжя при народженні дитини.
7. Розкрийте сутність конфлікту батька і «нове батьківство».

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №5 – 2 год.

### ТЕМА: АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЧОЛОВІЧОГО І ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМ: ВІКОВІ АСПЕКТИ

**Мета:** перевірити рівень знань студентів, шляхом опитування та тестування щодо усвідомлення гендерного контексту системи статевого виховання, будови чоловічих і жіночих статевих органів, їх функцій та етапи психосексуального розвитку і орієнтацій.

#### Завдання:

1. Розглянути будову чоловічих і жіночих статевих органів.
2. Характеристика функцій статевих органів.
3. Характеристика ендокринної, репродуктивної і копулятивної функцій.
4. Розглянути основні етапи психосексуального розвитку.
5. Ознайомитися з стадіями формування психосексуальних орієнтацій.

#### Короткий виклад матеріалу:

Усвідомлення гендерного контексту системи статевого виховання та ролі сім'ї. Будова чоловічих і жіночих статевих органів. Характеристика функцій статевих органів. Ендокринна, репродуктивна і копулятивна функції. Регуляція функцій статевих органів. Формування статі та статева ідентифікація людини. Основні етапи психосексуального розвитку. Стадії формування психосексуальних орієнтацій. Формування репродуктивної установки у молоді.

#### Запитання для співбесіди:

1. Охарактеризуйте будову та функції чоловічих і жіночих статевих органів.
2. Охарактеризуйте ендокринну, репродуктивну і копулятивну функцій.
3. Розглянути основні етапи психосексуального розвитку.
4. Які стадії формування психосексуальних орієнтацій Ви знаєте?
5. Які основні етапи психосексуального розвитку Ви знаєте?
6. Які стадії формування психосексуальних орієнтацій Ви знаєте?



## **ТЕМА: СУЧАСНІ ЧОЛОВІЧІ ТА ЖІНОЧІ МЕТОДИ КОНТРАЦЕПЦІЇ, НЕДОЛКИ ТА ПЕРЕВАГИ, МЕХАНІЗМИ ЇХ ДІЇ, ПРОФІЛАКТИКА НЕПЛАНОВОЇ ВАГІТНОСТІ**

**Мета:** перевірити рівень знань студентів, шляхом опитування та тестування щодо знань про «контрацептивну поведінку», «контрацепцію» та сексуальну грамотність студентів.

### **Завдання:**

1. Розглянути методи планування сім'ї.
2. Розглянути методи попередження настання небажаної (непланованої) вагітності.
3. Поняття «контрацептивної поведінки» і «контрацепції».
4. Сексуальна грамотність та використання контрацептивних засобів. Соціальні й медичні показання. Групи ризику жінок.
5. Класифікація сучасних методів контрацепції.
6. Розглянути механізм дії та протипоказання до застосування контрацепції.
7. Етичні аспекти стерилізації як методу «хірургічної контрацепції».

**Короткий виклад матеріалу:** Методи планування сім'ї. Попередження настання небажаної (непланованої) вагітності. Поняття «контрацептивної поведінки» і «контрацепції». Сексуальна грамотність та використання контрацептивних засобів. Соціальні й медичні показання. Групи ризику жінок. Сучасні методи контрацепції. Класифікація. Гормональні контрацептиви. Комбіновані препарати. Традиційні методи контрацепції – механічні засоби. Хімічні протизаплідні засоби. Механізм дії та протипоказання до застосування. Фізіологічний (біоритмічний) метод. Перервані статеві зносини, їх вплив на сексуальну функцію, зміни з боку внутрішніх органів, наслідки. Індивідуальний підбір методу контрацепції. Забезпеченість контрацептивами. Ставлення чоловіків і жінок до методів і засобів контрацепції. Етичні аспекти стерилізації як методу «хірургічної контрацепції».

### **Запитання для співбесіди:**

1. Охарактеризуйте методи планування сім'ї.
2. Охарактеризуйте методи попередження настання небажаної (непланованої) вагітності.
3. Дайте визначення поняття «контрацептивної поведінки» і «контрацепції».
4. Охарактеризуйте класифікацію сучасних методів контрацепції.



5. Охарактеризуйте механізм дії та протипоказання до застосування контрацепції.
6. Охарактеризуйте етичні аспекти стерилізації як методу «хірургічної контрацепції».

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №7 – 2 год.

### ТЕМА: БЕЗПЕЧНА СТАТЕВА ПОВЕДІНКА: ВЕНЕРИЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ, ВІЛ/СНІД ТА ЇХ ШЛЯХИ ПЕРЕДАЧІ ТА МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ

**Мета:** перевірити рівень знань студентів, шляхом опитування та тестування щодо безпечної статевої поведінки та захворювань, які передаються статевим шляхом.

#### Завдання:

1. Ознайомитися з сутністю та особливостями сексуальної поведінки людини.
2. Розглянути поняття статевий потяг і статеве бажання.
3. Розглянути поняття статевого темпераменту.
4. Розглянути основні форми статевого життя людини.
5. Розглянути венеричні захворювання, ВІЛ/СНІД та їх шляхи передачі.
6. Ознайомитися з роллю механічних контрацептивів у профілактиці ВІЛ-інфекцій та інших інфекційних захворювань.

**Короткий виклад матеріалу:** Сутність та особливості сексуальної поведінки. Статевий потяг і статеве бажання. Статевий темперамент. Основні форми статевого життя людини. Основні форми статевого життя людини. Венеричні захворювання, ВІЛ/СНІД та їх шляхи передачі. Роль механічних контрацептивів у профілактиці ВІЛ-інфекцій та інших інфекційних захворювань.

#### Запитання для співбесіди:

1. Охарактеризувати суть та особливості сексуальної поведінки людини.
2. Розкрити поняття статевий потяг і статеве бажання.
3. Розкрити поняття статевого темпераменту.
4. Розглянути основні форми статевого життя людини.
5. Охарактеризувати венеричні захворювання, ВІЛ/СНІД та їх шляхи передачі.
6. Охарактеризувати роль механічних контрацептивів у профілактиці ВІЛ-інфекцій та інших інфекційних захворювань.



## РОЗДІЛ 3

### РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 3 семестр – залік

#### Методи контролю

1. Поточний контроль
2. Підсумковий контроль
3. Модульний контроль
4. Залік

#### Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота							Сума
Змістовий модуль №1			Змістовий модуль № 2				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	100
14	14	14	16	14	14	14	

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики відмінно	для заліку
90-100	<b>A</b>	добре  задовільно	зараховано
82-89	<b>B</b>		
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>		
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни



## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Базова

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. О., Мальований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник. Л.: ПП «Кварт», 2011. 303 с.
2. Довідник з питань репродуктивного здоров'я. Під редакцією проф. Гойди Н.Г.- Вид-во Расвського, 2004: 128 с.
3. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді: потенціал громади: Метод. матеріали до тренінгу Авт.-упоряд. Н.В. Зимівець; За заг. ред. Г.М. Лактіонової. К., 2004. 205 с.
4. Збірник критично-оцінених тем з питань контрацепції. Розроблено Центром науково-доказової медицини на базі кафедри акушерства, гінекології та репродуктології Національної медичної академії післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика. К., 2006.
5. Лукашук-Федик С.В. Репродуктивна культура особистості. Навчальний посібник для студентів ВНЗ. / Тернопіль: Астон, 2004. 176 с.
6. Планування сім'ї / В.Б. Самоїленко, А.І. Мох, Г.Г. Рой, В.В. Мисік. К.: Здоров'я, 2007.
7. Жилка Н.Я., Вовк І.Б. Планування сім'ї : навч. посіб. К., 2009.
8. Назарова І.Б., Посипкіна Н.М. Репродуктивне здоров'я та планування сім'ї: підручник. К.: Медицина, 2008.

### Допоміжна

1. Бжинська Ю. Статеве виховання як невід'ємна частина морального виховання / Ю. Бжинська // Рідна школа. 2001. № 3. С. 41-42.
2. Енциклопедія багатківства : посібник з сімейного виховання / [авт. кол. за заг. ред. Є. І. Коваленко, С. В. Кириленко]. К. : КНТ, 2008. 592 с.
3. Основи консультування з питань репродуктивного та сексуального здоров'я: навчально-методичний посібник. Під загальною редакцією Б.М. Ворника. К. ВЦ «День печати», 2004. 248 с.
4. Планування сім'ї / За ред. Жилки Н.Я., Вовк І.Б. Київ, 2006. 296 с.
5. Планування сім'ї. Навчальний посібник // За редакцією Жилка Н.Я., Вовк І.Б., Київ, 2006. 236 с.
6. Римаренко І. В. Шлюбний договір в Україні: за і проти / І. В. Римаренко // Сучасні питання економіки і права . 2013. № 1. С. 102-105.
7. Філімончук А. В. Основи сімейних відносин / А. В. Філімончук // Абетка щасливого сімейного життя : метод. посібник з курсу «Етика і психологія сімейного життя». Житомир : ЦНТЕІ, 2008. С. 71-107.