

الصف 7 منع الحمل

في هذا الدرس، سيتعرض الطلاب للطرق المختلفة المستخدمة لمنع الحمل. كما سيقدم المعلم مصادر طبية دقيقة حول وسائل منع الحمل ورعاية الصحة الإنجابية. ويقوم الطلاب بشرح الفوائد والمخاطر الصحية ومدى فاعلية الامتناع عن ممارسة الجنس ومنع الحمل. ويقوم الطلاب بإعداد قائمة بخطوات الاستخدام الفعال للواقى الذكري ووصف مزايا وعيوب استخدامه. وفي نهاية المطاف، يقوم الطلاب بالتمرن والتدرب باستخدام التواصل الحازم للحفاظ على الامتناع عن ممارسة الجنس واستخدام وسائل منع الحمل.

هدف اليوم

- تعريف منع الحمل.
- شرح الفوائد والمخاطر الصحية ومدى فاعلية استخدام وسائل منع الحمل.
- دراسة التأثيرات وكيفية تأثير السلوكيات المحفوفة بالمخاطر على السلوكيات الجنسية.
- التواصل بفاعلية للحفاظ على مواصلة الامتناع عن ممارسة الجنس واستخدام وسائل منع الحمل بما في ذلك الواقي الذكري.

ملاحظة المعلم: خلق مساحة آمنة

- الوقت المقدّر: 5 دقائق
- تفعيل المعرفة المسبقة/ المشاركة

1. ابدأ الدرس بتأسيس قواعد أساسية تؤدي إلى مساحة "أكثر أمانًا".
2. نظرًا للطبيعة الحساسة لهذه الموضوعات، عليك تذكير الطلاب بتجنب التحدث عن تجارب زملاء صفهم.
3. دع الطلاب يقترحون أدوارًا أو حدودًا خاصة بهم للصف ليأخذونها في اعتبارهم طوال النقاش.

خلق مساحة آمنة

اذكر بعض القواعد الأساسية التي يمكن الاتفاق عليها لجعل المكان
آمنًا للتحدث في موضوع حساس؟

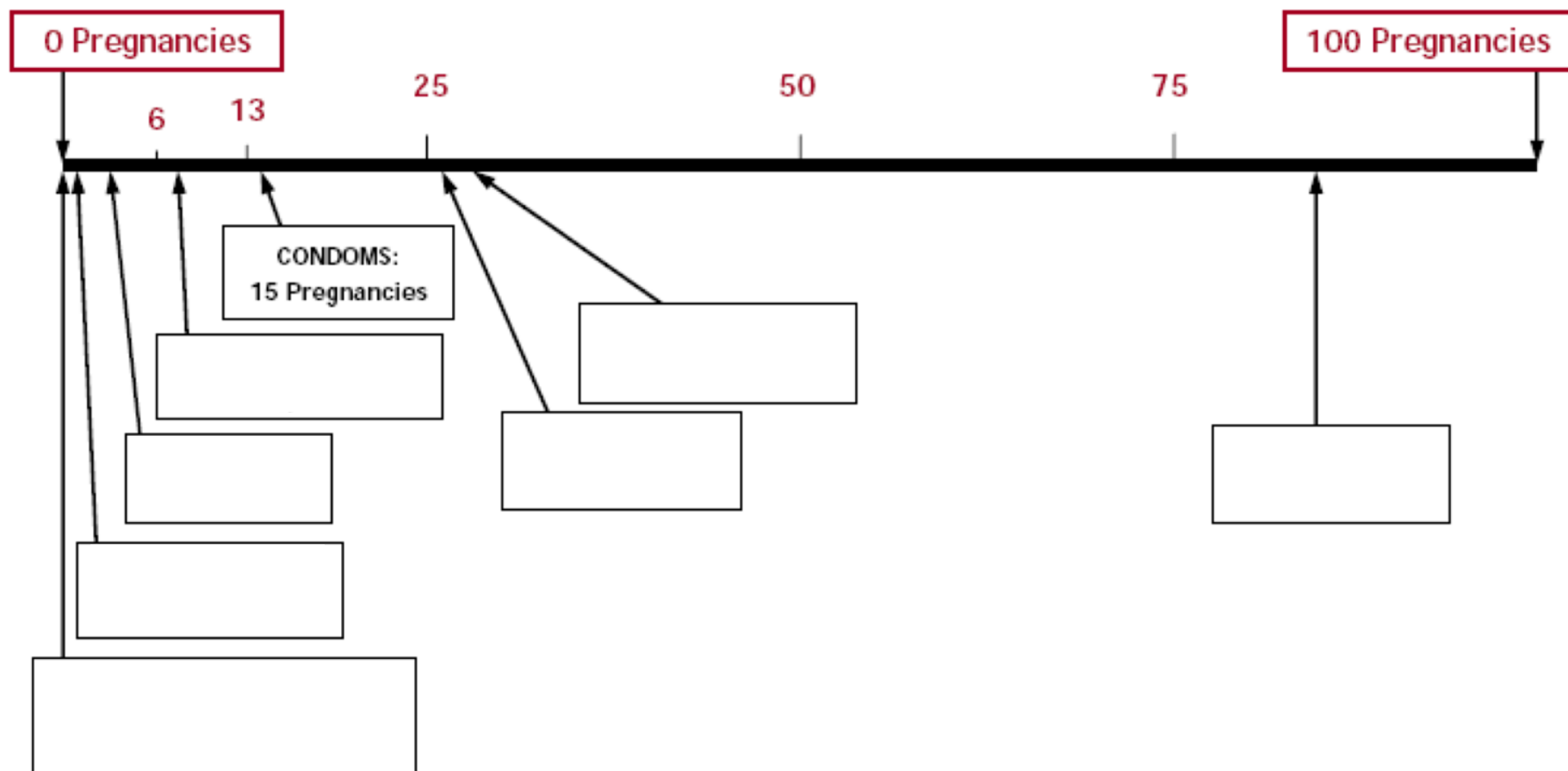
ملاحظة المعلم: وسائل منع الحمل المختلفة

• الوقت المقدّر: 15 دقيقة

1. ينبغي على الطلاب إكمال خط الأعداد بينما يشرح المعلم المعلومات المتعلقة بتوثيق مخاطر وفاعلية الطرق المختلفة.

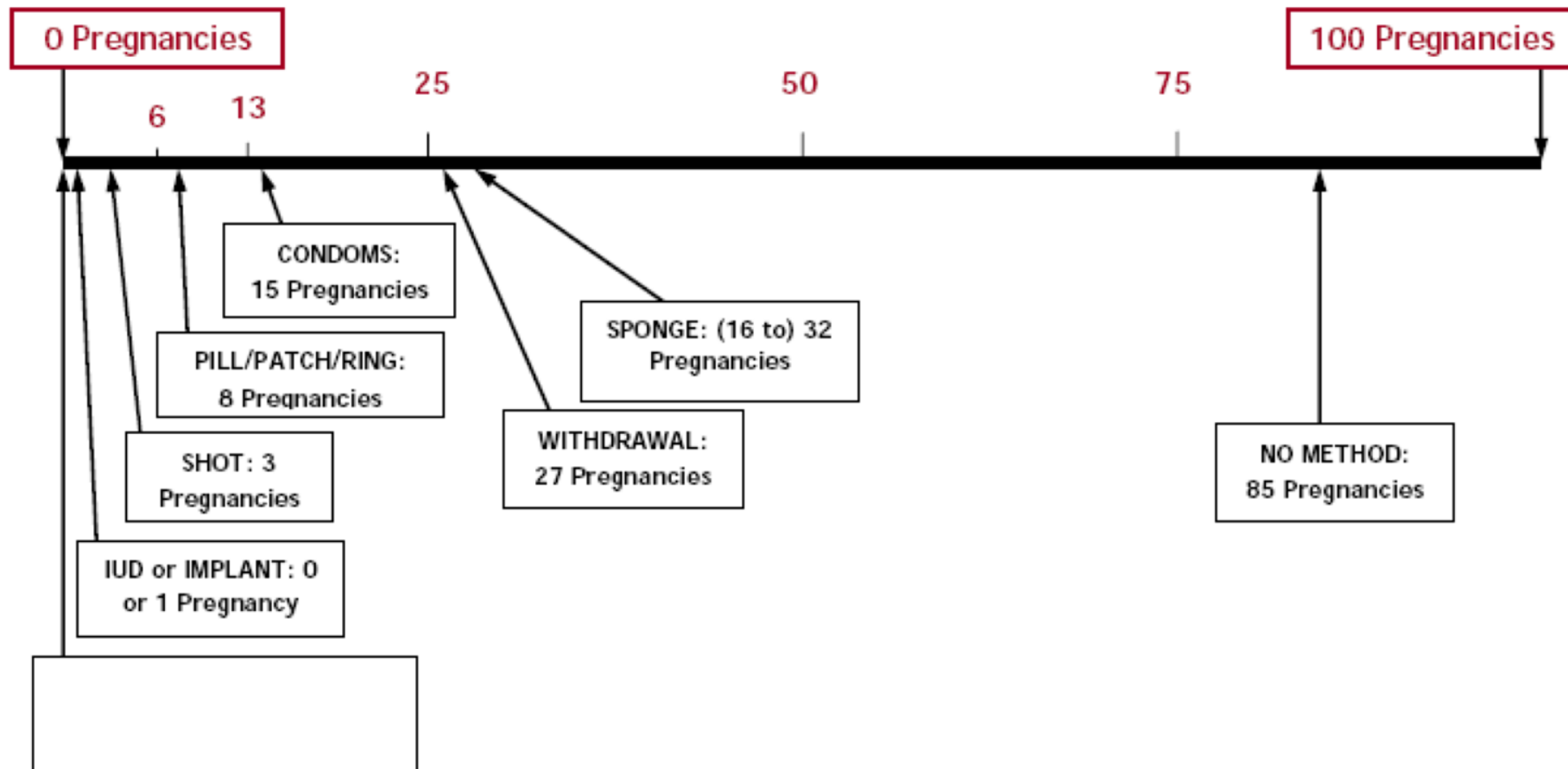
Facilitator Resource for Activities 6.4
Protection from Pregnancy

Of 100 couples using this Method, how many will be PREGNANT
by the end of the first year?

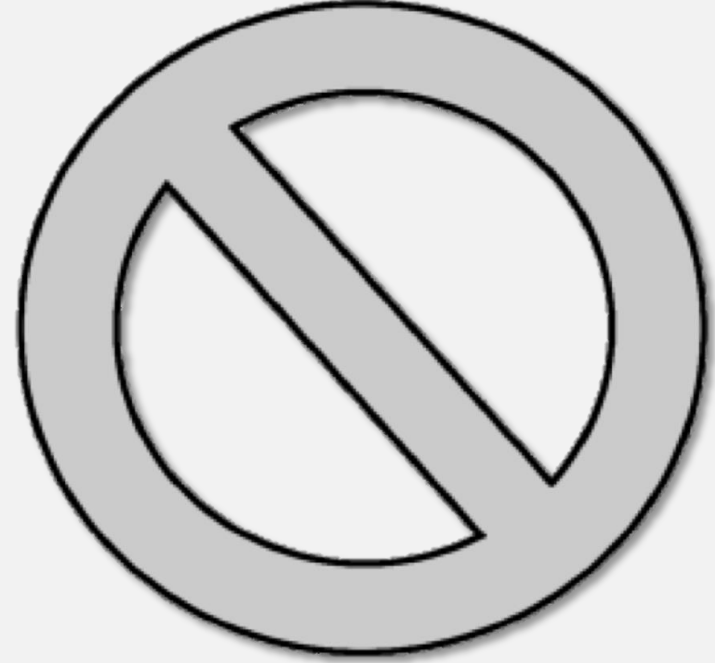


Facilitator Resource for Activities 6.4
Protection from Pregnancy

Of 100 couples using this Method, how many will be PREGNANT by the end of the first year?



**BIG
DECISIONS**



الامتناع عن ممارسة الجنس



الامتناع عن ممارسة الجنس

ما هو؟

→ عدم ممارسة الجنس

كيف هذا؟

→ لا حيوانات منوية في المهبل

المزايا

→ مجاني

→ فعال بنسبة 100% (إذا استخدم باستمرار وبشكل صحيح)

العيوب

→ هل يوجد؟

BIG
DECISIONS

الامتناع عن ممارسة الجنس

في حالة استخدامه باستمرار وبشكل صحيح

صفر / 100

BIG
DECISIONS

0 حالة حمل من بين 100 من الأزواج في السنة الأولى،



الجنس دون اتباع
أي وسيلة منع حمل
("قائم على التمني والرغبة")

ممارسة الجنس دون استخدام وسيلة



ما هو؟

→ تمارس الجنس وتتمني عدم حدوث حمل

كيف هذا؟

→ لن ينجح هذا!

المزايا

→ حسنًا، إذا كنت مستعدًا لأن تصبح أبًا

العيوب

→ لا يمكن السيطرة عليه

→ احتمالية حدوث حمل، قبل أن تكون مستعدًا لذلك

→ عدم الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا

BIG
DECISIONS

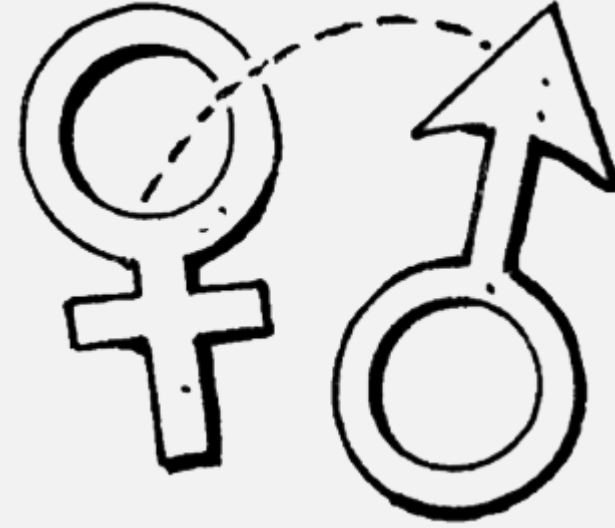
ممارسة الجنس دون استخدام أي وسيلة منع حمل
"قائم على التمني والرغبة"



100 / 85

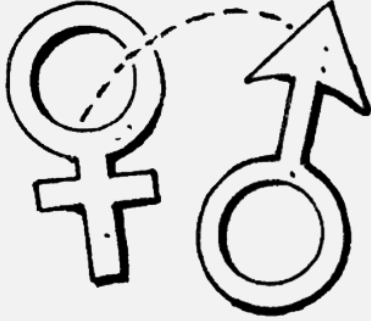
BIG
DECISIONS

85 حالة حمل من بين 100 من الأزواج في السنة الأولى



العزل
("الإخراج قبل القذف")

العزل



ما هو؟

→ يخرج الذكر قضيبيته قبل أن يقذف

كيف هذا؟

→ عدم نزول الحيوانات المنوية في المهبل

المزايا

→ مجاني

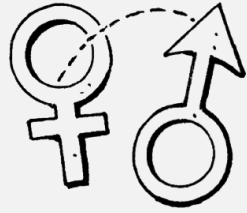
العيوب

→ ليست بنفس فاعلية الطرق الأخرى

→ تتطلب قدر عال من ضبط النفس لدى الذكور

→ عدم الحماية من الأمراض المنقولة جنسيًا

BIG
DECISIONS

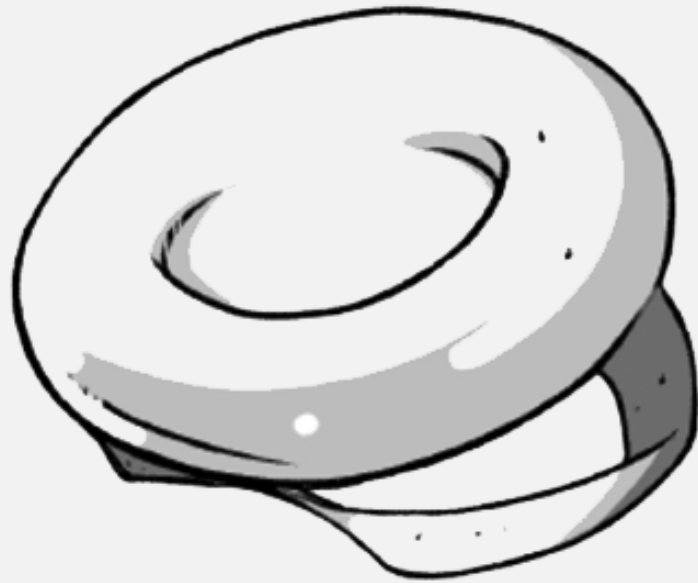


العزل ("الإخراج قبل القذف")

100 / 27

27 حالة حمل من بين 100 من الأزواج في العام الأول

**BIG
DECISIONS**



الأسفنجية



الإسفنجة

ما هو؟

→ هي إسفنجة ناعمة تحتوي على مبيد للحيوانات

المنوية

→ توضع في المهبل قبل ممارسة الجنس

→ تظل في موضعها بعد ممارسة الجنس بما لا يقل عن 6 ساعات

كيف هذا؟

→ تقتل الحيوانات المنوية، وتمنع الحيوانات المنوية من دخول الرحم

المزايا

→ لا تستلزم وصفة طبية

العيوب

→ ليست بنفس فاعلية الطرق الأخرى

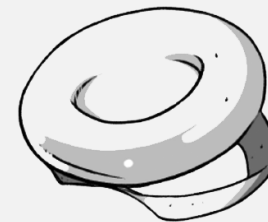
→ أقل فاعلية للإناث اللاتي سبق لهن الإنجاب

→ عدم الحماية من الأمراض المنقولة جنسيًا

قرارات

↑ مهمة

الإسفجة



100 / 16

ما بين 16 إلى 32 حالة حمل من بين 100 من الأزواج في العام الأول



الواقفي الذكري



الواقي الذكري

ما هو؟

- غلاف مصنوع من مادة اللاتكس
- يغطي القضيب أثناء الجماع مع الشريك

كيف هذا؟

- يشكل حاجزًا: يحول دون قذف الحيوانات المنوية داخل المهبل

المزايا

- الحد من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية والأمراض الأخرى المنقولة جنسيًا
- لا تستلزم وصفة طبية

العيوب

- قد ينزلق أو يتمزق (1 – 3 مرات من بين 100 مرة)
- يجب استخدامه بشكل صحيح، في كل مرة



الواقي الذكري

أشياء أخرى يجب معرفتها

أي نوع؟

- ➔ الواقي المصنوع من مادة اللاتكس (المطاط) هو الأكثر فاعلية
- ➔ الواقي الذكري "الجلد" لا يقي من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً
- ➔ يمكن للأشخاص الذين يعانون من الحساسية تجاه المطاط استخدام الواقي الذكري المصنوع من البولي يوريثين

الواقي الذكري الأنثوي

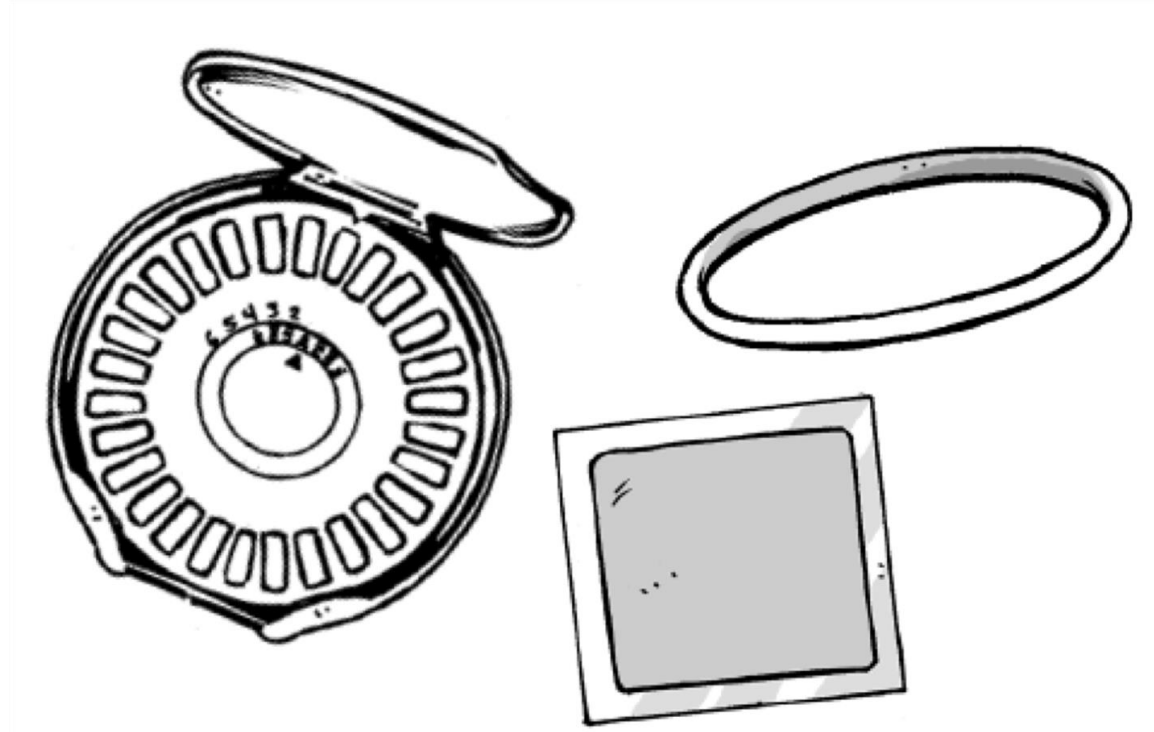
- ➔ مصنوع من البولي يوريثين
- ➔ يتم ارتداؤه في المهبل
- ➔ أكثر تكلفة، غير فعال مثل الذكري

الواقي الذكري

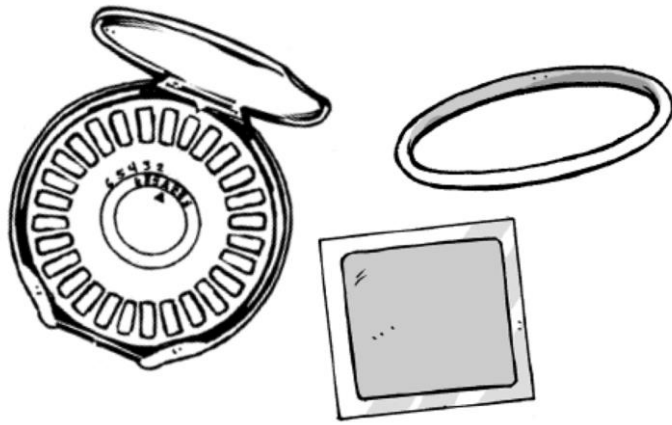


100 / 15

15 حالة حمل من بين 100 من الأزواج في العام الأول



حبوب منع الحمل، اللاصقة
الحلقة



حبوب منع الحمل، واللاصقات، والحلقات

ما هو؟

- ➔ نوعان من الهرمونات: هرمون الإستروجين والبروجستين
- ➔ تناول حبة واحدة في اليوم
- ➔ توضع اللاصقة على الجلد لمدة أسبوع
- ➔ حلقة يتم وضعها في المهبل لمدة 3 أسابيع

كيف هذا؟

- ➔ هرمونات تضخ في مجرى الدم "تُعطّل" المبيضين
- ➔ لا تخرج البويضة من المبيض

حبوب منع الحمل، واللاصقات، والحلقات أشياء أخرى يجب معرفتها



المزايا

- فعّالة للغاية
- الآثار الجانبية الخطيرة نادرة
- الحد من خطر الإصابة بنوعين من مرض السرطان وفقر الدم
- يساعد في التخفيف من التقلصات وحب الشباب

العيوب

- عدم الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً
- تستلزم وصفة طبية
- تعاني بعض الإناث من الآثار الجانبية
- لا تؤدي عادةً إلى زيادة الوزن



حبوب منع الحمل، اللاصقة
أو الحلقة



100 / 8

8 حالات حمل من بين 100 من الأزواج في العام الأول



الحقن

الحقن



ما هو؟

→ حقنة كل ثلاثة أشهر

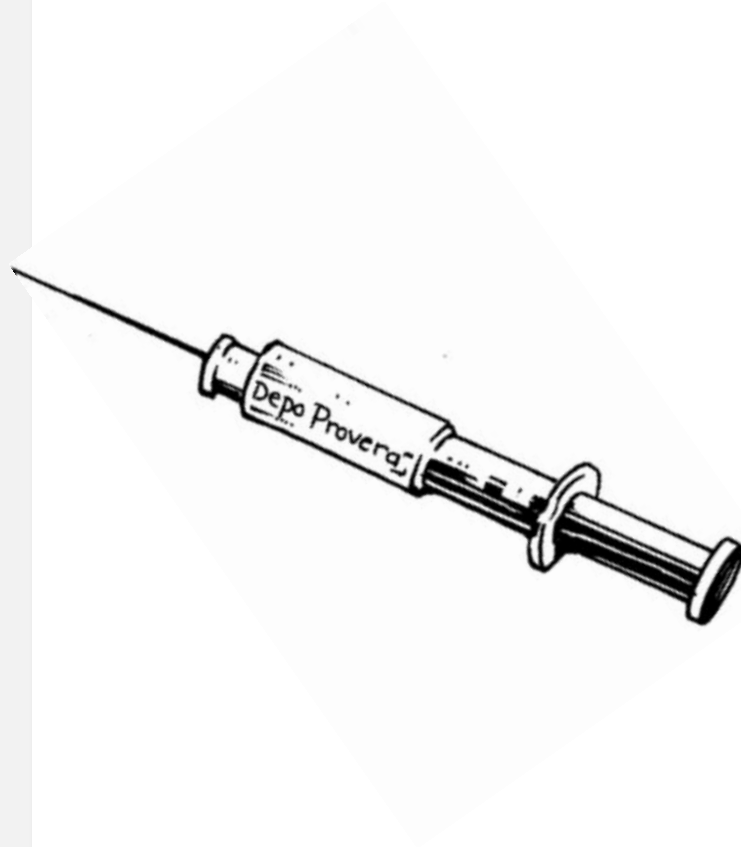
→ جرعة كبيرة من هرمون البروجستين

كيف هذا؟

→ هرمونات تضخ في مجرى الدم "تُعطّل" المبيضين

→ لا تخرج البويضة من المبيض

الحقن: أشياء أخرى يجب معرفتها



المزايا

- ➔ فعّالة للغاية
- ➔ حقنة واحدة تدوم 3 أشهر

العيوب

- ➔ عدم الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً
- ➔ تستلزم وصفة طبية
- ➔ تعاني بعض الإناث من الآثار الجانبية
- ➔ نزيف غير منتظم، زيادة الوزن



الحقن



100 / 3

3 حالات حمل من بين 100 من الأزواج في العام الأول



غرسة منع الحمل

غرسة منع الحمل



ما هو؟

- ➔ قضيب من البلاستيك المرن (بحجم عود الثقاب)
- ➔ تزرع تحت جلد ذراع الأنثى
- ➔ تطلق هرمون البروجستين على مدى 3 سنوات
- ➔ يمكن إزالتها قبل انقضاء الفترة، إذا رغبت في ذلك

كيف هذا؟

- ➔ هرمون يضخ في مجرى الدم يمنع المبيضين من إخراج البويضة

غرسة منع الحمل



المزايا

➔ فعالة للغاية

العيوب

➔ تستلزم وصفة طبية وجراحة طفيفة

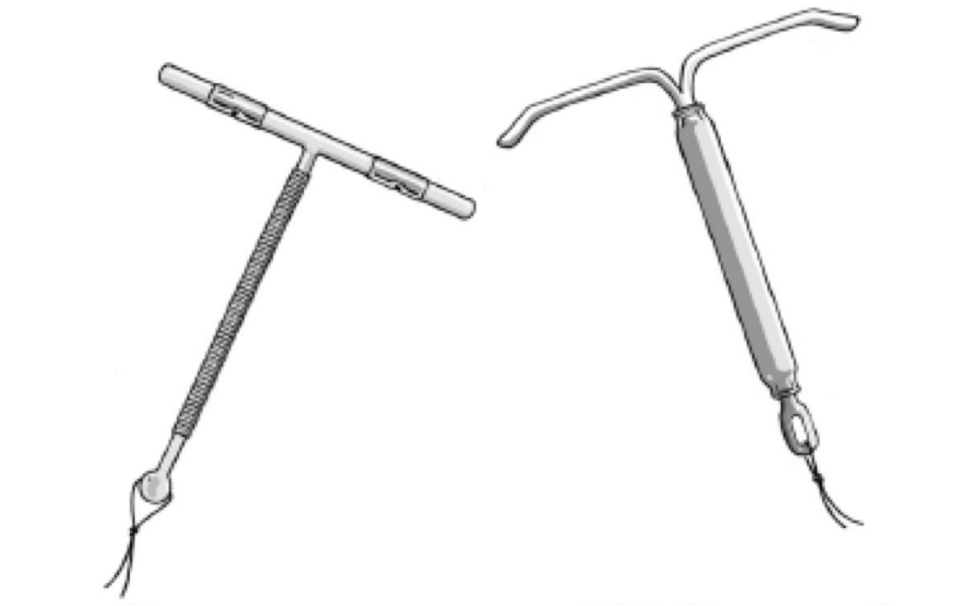
➔ عدم الحماية من الأمراض المنقولة جنسيًا

➔ من الشائع حدوث نزيف غير منتظم

غرسة منع الحمل

100 / 1-0

0 إلى 1 حالة حمل من بين 100 من الأزواج في العام الأول



جهاز اللولب (IUD)

اللولب

ما هو؟

→ قطعة بلاستيكية على شكل حرف "T" مصنوعة من النحاس أو البروجستين

→ توضع في الرحم من خلال مقدم الرعاية الطبية

كيف هذا؟

→ تمنع الحيوانات المنوية من تخصيب البويضة

المزايا

→ فعالة للغاية

→ تدوم لمدة 5 أو 10 سنوات

العيوب

→ تستلزم إجراءً مكتبيًا

→ عدم الحماية من الأمراض المنقولة جنسيًا



جهاز اللولب (IUD)

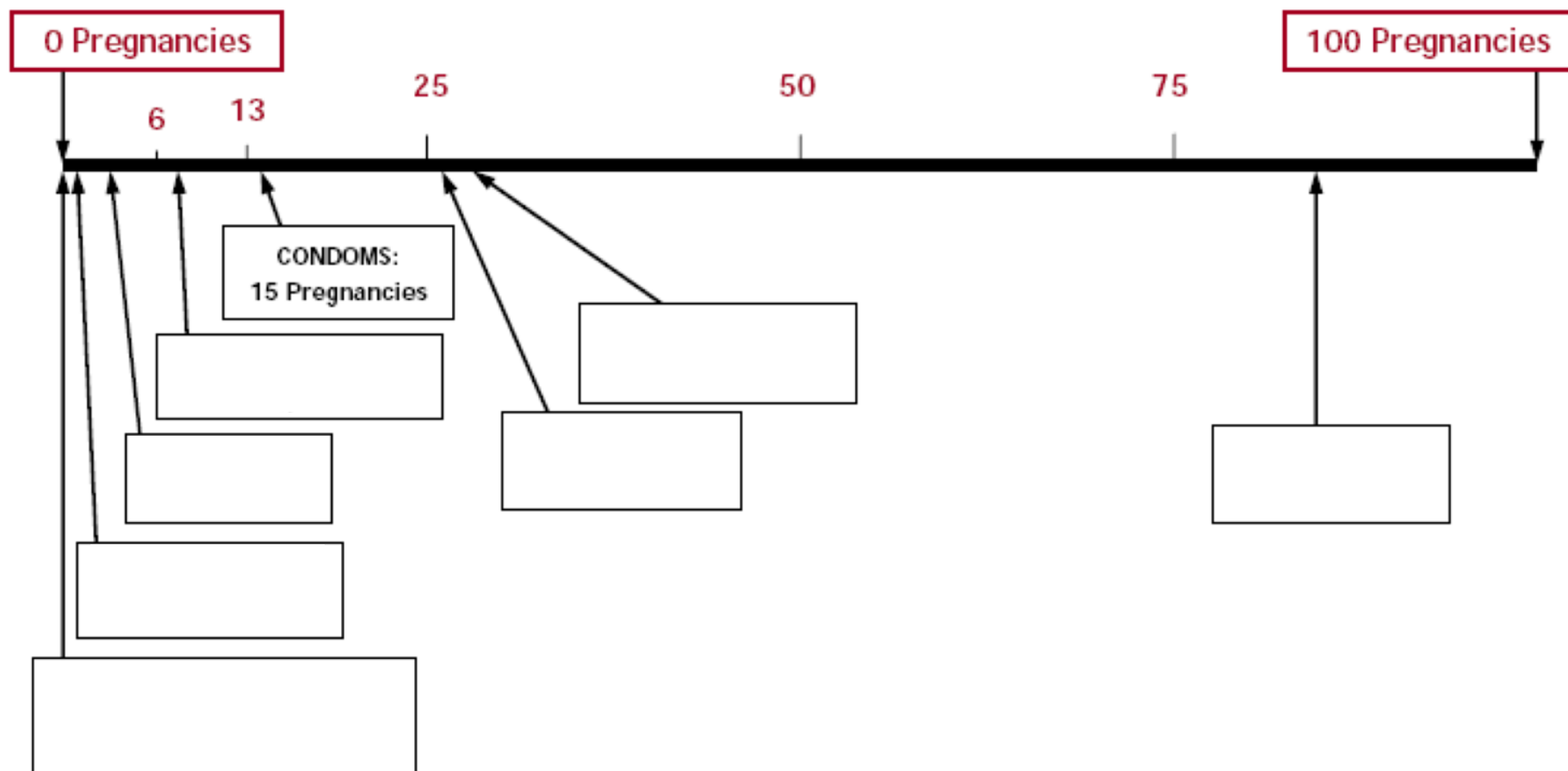


100 / 1-0

0 إلى 1 حالة حمل من بين 100 من الأزواج في العام الأول

Facilitator Resource for Activities 6.4
Protection from Pregnancy

Of 100 couples using this Method, how many will be PREGNANT
by the end of the first year?

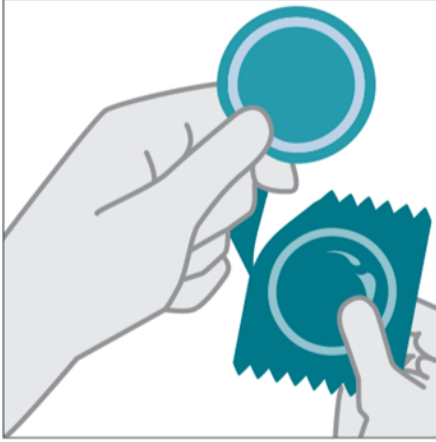


ملاحظة المعلم: كيفية استخدام الواقي الذكري

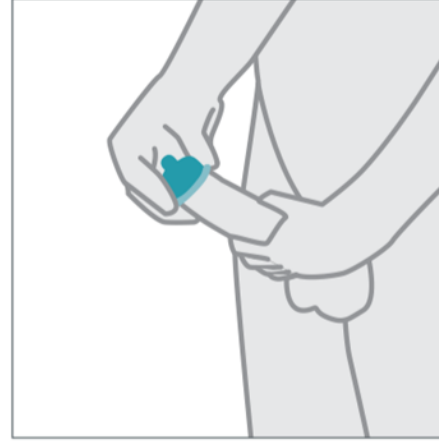
• الوقت المقدّر: 10 دقائق

1. لا يستلزم إكمال أي عرض توضيحي أو نشاط عملي لهذا النشاط.
2. قدّم للطلاب مجموعة بطاقات مُفرّغة للسماح للطلاب بتحديد التسلسل المناسب. ومن ثم، وضح الترتيب الصحيح.

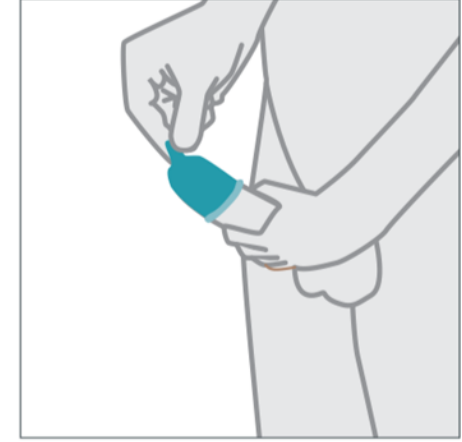
كيفية وضع وخلع الواقي الذكري



افتح العبوة بعناية وانزع الواقي الذكري من الغلاف.



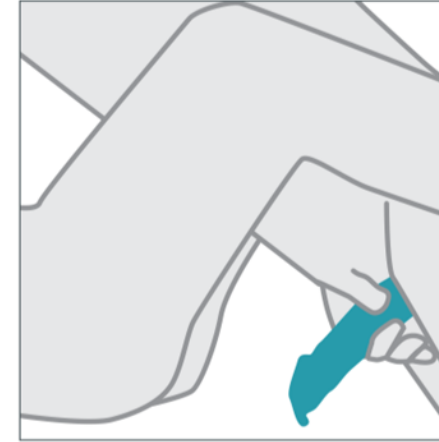
ضع الواقي الذكري على رأس القضيب المنتصب. في حالة غير المختونين، اسحب القلفة أولاً.



فرغ الهواء من طرف الواقي الذكري.



لف الواقي الذكري على طول الطريق لأسفل القضيب.



بعد الانتهاء من ممارسة الجنس، وقبل إخراج القضيب، أمسك الواقي من القاعدة. ثم أخرج القضيب، وأنت ممسك بالواقي الذكري في مكانه.



اخلع الواقي الذكري بعناية وألقه في سلة المهملات.

الطريقة الصحيحة لاستخدام الواقي الذكري

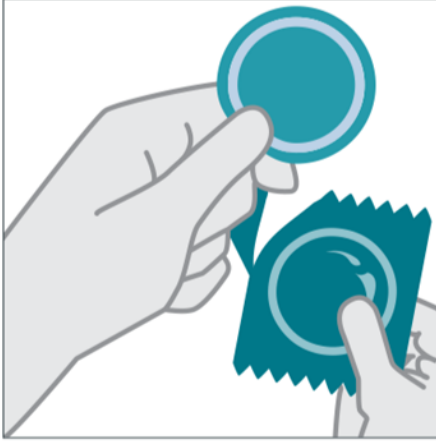
ما يجب أن تفعله وما لا يجب أن تفعله مع الواقي الذكري

- لا تحتفظ بالواقي الذكري في محفظتك لأن الحرارة والاحتكاك قد تتلفه.
- لا تستخدم نونوكسينول-9 (مبيد الحيوانات المنوية)، لأنه قد يسبب تهيج.
- لا تستخدم المنتجات القائمة على الزيت مثل زيت الأطفال أو المرطبات أو الهلام أو زيت الطهي لأنها ستؤدي إلى تلف الواقي الذكري.
- لا تستخدم أكثر من واقي ذكري في المرة الواحدة.
- لا تعيد استخدام الواقي الذكري.
- استخدمه في كل مرة تمارس فيها الجنس.
- استخدم الواقي الذكري قبل ممارسة الجنس.
- اقرأ محتويات العبوة وتحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية.
- تأكد من عدم وجود أي تمزق أو عيب.
- خزن الواقي الذكري في مكان بارد وجاف.
- استخدم الواقي الذكري المصنوع من مادة اللاتكس أو البولي يوريثين.
- استخدم المزلاقات القائمة على الماء أو السيليكون لمنع حدوث تمزق.

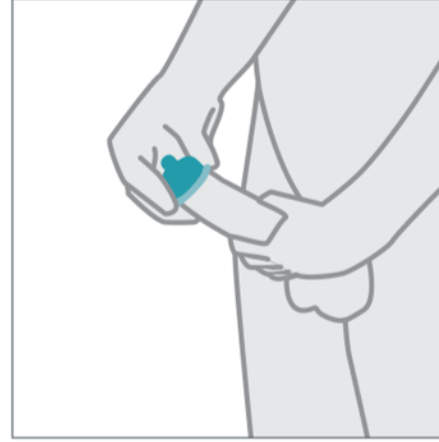
الجدول الزمني

كيفية وضع وخلع الواقي الذكري

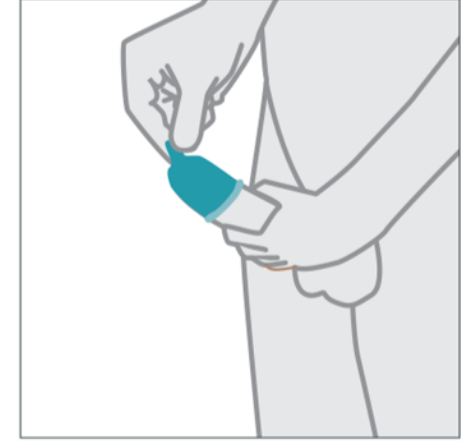
كيفية وضع وخلع الواقي الذكري



افتح العبوة بعناية وانزع الواقي الذكري من الغلاف.



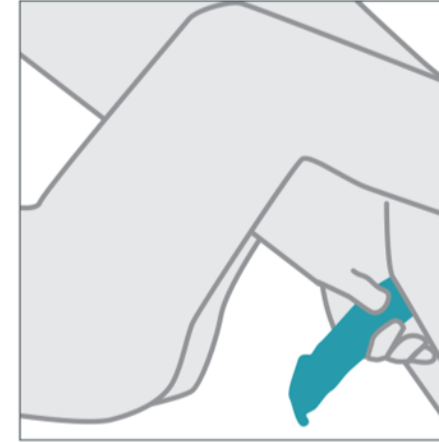
ضع الواقي الذكري على رأس القضيب المنتصب. في حالة غير المختونين، اسحب القلفة أولاً.



فرغ الهواء من طرف الواقي الذكري.



لف الواقي الذكري على طول الطريق لأسفل القضيب.



بعد الانتهاء من ممارسة الجنس، وقبل إخراج القضيب، أمسك الواقي من القاعدة. ثم أخرج القضيب، وأنت ممسك بالواقي الذكري في مكانه.



اخلع الواقي الذكري بعناية وألقه في سلة المهملات.

ملاحظة المعلم: مناقشة مهارات الرفض

- الوقت المقدّر: 10 دقائق

1. ناقش طريقة رفض السلوكيات غير المرغوبة.

مهارات الرفض



مهارات الرفض هي
استراتيجيات لتجنب القيام
بالأمور التي تشعر بأنه قد تمّ
الضغط عليك للقيام بها.

لا تخف.
من قول لا...

إذا لم تواجه مخاوفك بنفسك، فمن
سيفعل ذلك؟

الرفض الشفهي



- حدد المشكلة بوضوح
- عبر عن أفكارك ومشاعرك
- قل ما تود حدوثه بدلاً من ذلك.
- اشرح النتائج إذا تم تغيير الخطط.
- اشرح النتائج إذا لم يتم تغيير الخطط

الرفض غير الشفهي



- طابق ما تقوله مع لغة جسدك.
- إذا استمر الشخص الذي تواعده في الضغط عليك، توقف عن مواعدته أو الخروج معه.

ما نوع لغة الجسد الذي قد يرسل
الرسالة "لا"؟

فكر - زاوج - شارك

فكر - زواج - شارك

أعدّ قائمة بثلاث طرق يمكنك
من خلالها الحفاظ على
قرارك بشأن الحد من
السلوكيات الجنسية المحفوفة
بالمخاطر.



الموارد/المصادر

- جميع الصور والأنشطة غير المذكورة أدناه مقتبسة من دروس الصحة والجنسانية الموجودة أو التي أعدها متخصصو المنطقة التعليمية المستقلة للمدارس في أوستن.
- [كيفية استخدام الواقي الذكري.](#)
- [الصورة: إشارة "توقف"](#)
- [الصورة: إشارة "لا"](#)
- [الصورة: التحدث في الأذن](#)
- [الصورة: رجل يضم يديه لكتفه](#)