

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 للواقي الذكري ووصف مزايا وعيوب استخدامه. وفي نهاية المطاف، يقوم الطلاب بالتمرن والتدريب باستخدام التواصل الحازم للحفاظ على الامتناع عن ممارسة الجنس واستخدام وسائل منع الحمل.

هدف اليوم

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

ملاحظة المعلم: خلق مساحة آمنة

- الوقت المقدر: 5 دقائق
 - تفعيل المعرفة المسبقة/ المشاركة
1. ابدأ الدرس بتأسيس قواعد أساسية تؤدي إلى مساحة "أكثر أماناً".
 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
آمناً للتحدث في موضوع حساس؟

ملاحظة المعلم: وسائل منع الحمل المختلفة

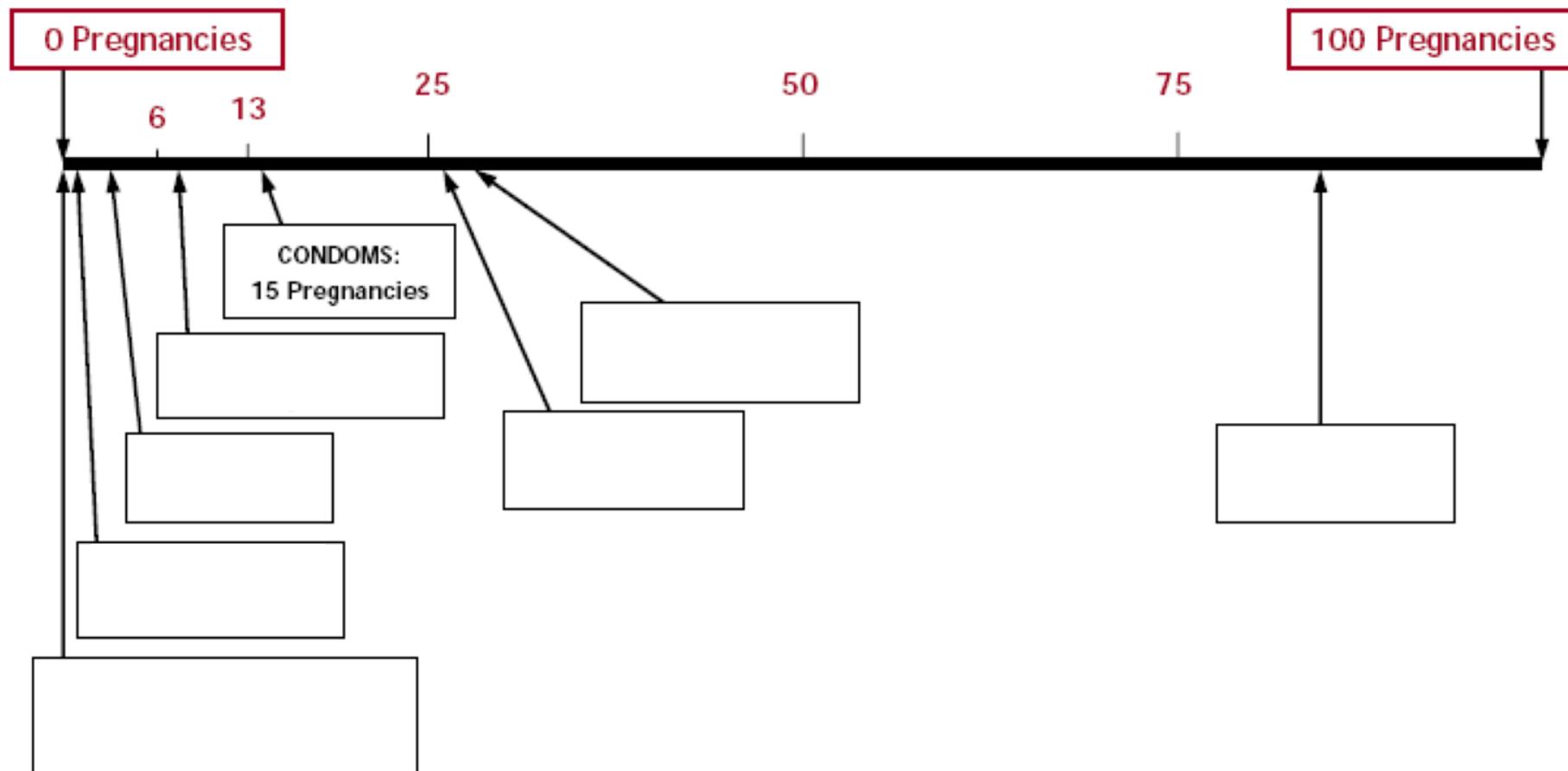
• الوقت المقدر: 15 دقيقة

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

Facilitator Resource for Activities 6.4
Protection from Pregnancy

BIG
DECISI[↑]NS

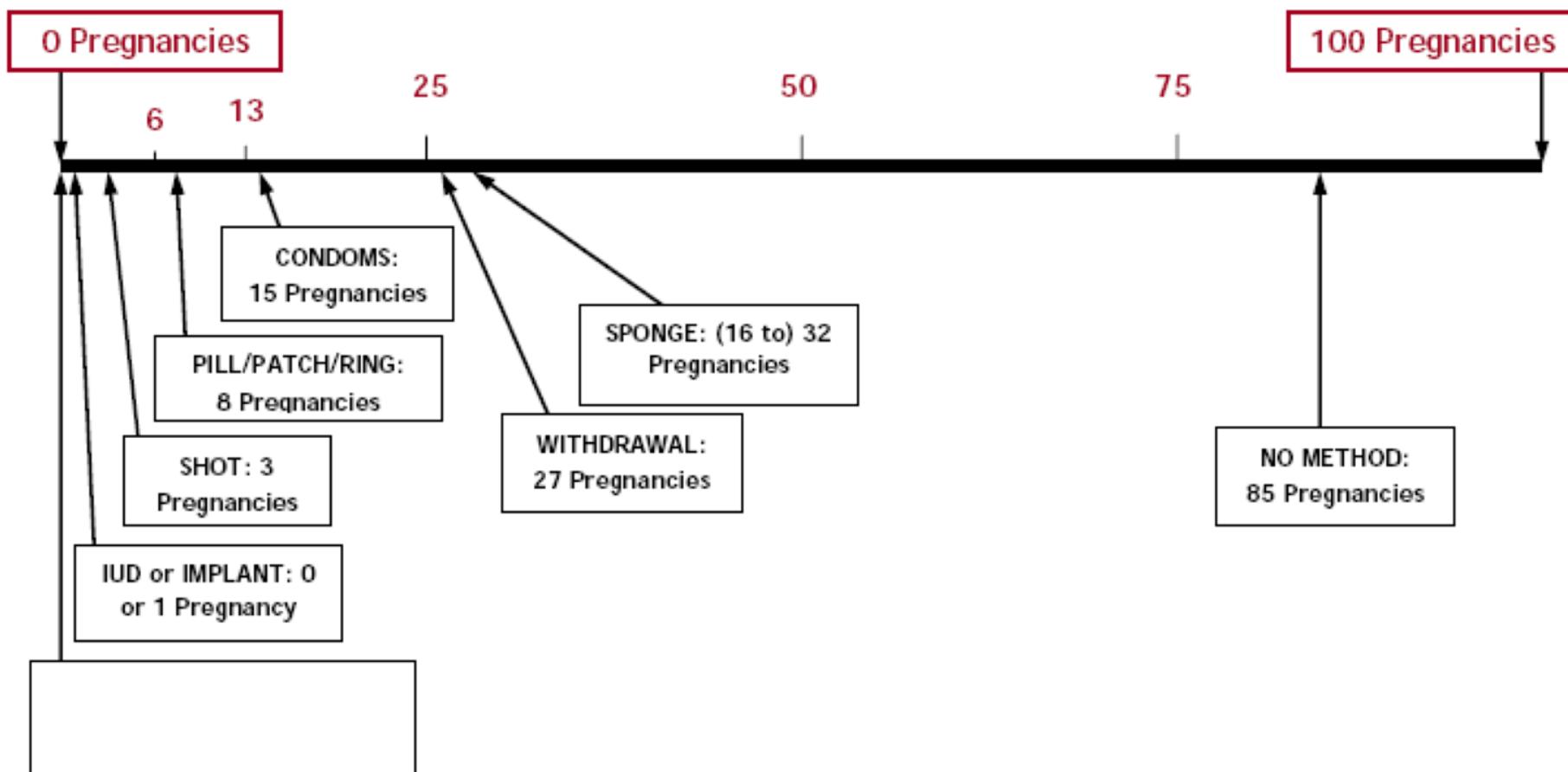
Of 100 couples using this Method, how many will be PREGNANT
by the end of the first year?



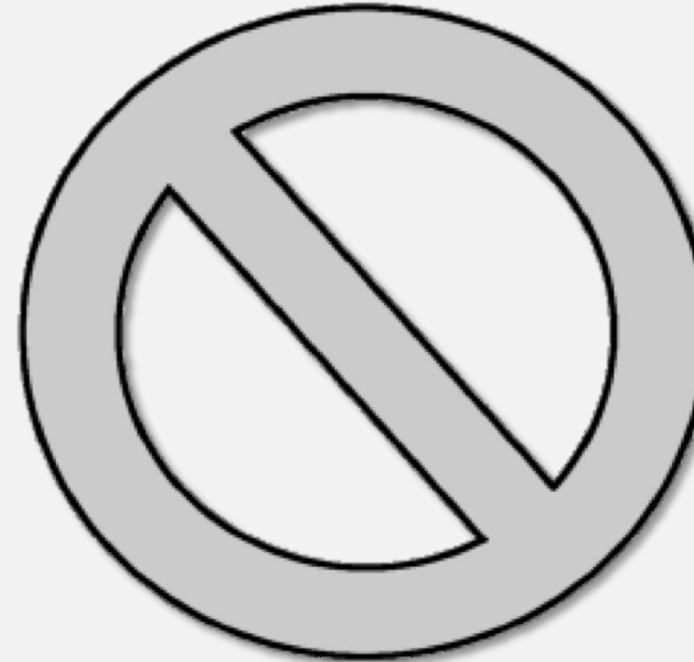
Facilitator Resource for Activities 6.4
Protection from Pregnancy

BIG
DECISI[↑]NS

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



BIG
DECISI[↑]NS



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؟

الامتناع عن ممارسة الجنس

في حالة استخدامه باستمرار وبشكل صحيح

صفر / 100

BIG
DECISI[†]NS

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

**BIG
DECISI[↑]NS**



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

ممارسة الجنس دون استخدام وسيلة



ما هو؟

- تمارس الجنس وتتمنى عدم حدوث حمل
- كيف هذا؟
- لن ينجح هذا!

المزايا

- حسنًا، إذا كنت مستعدًا لأن تصبح أباً
- العيوب

لا يمكن السيطرة عليه

- احتمالية حدوث حمل، قبل أن تكون مستعدًا لذلك
- عدم الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً



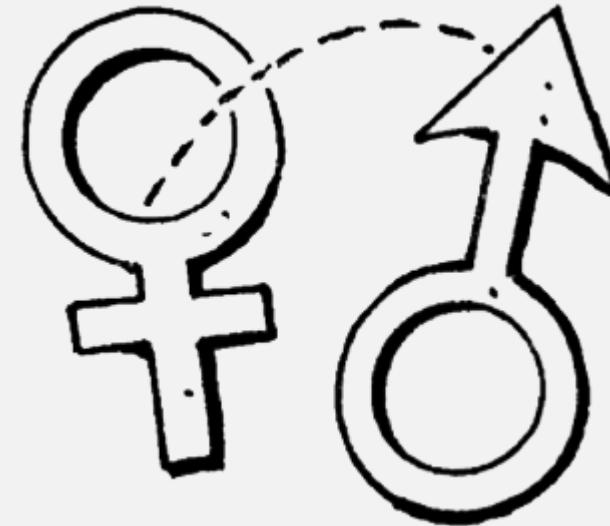
ممارسة الجنس دون استخدام أي وسيلة منع حمل
"قائم على التمني والرغبة"

100 / 85

BIG
DECISI[†]NS

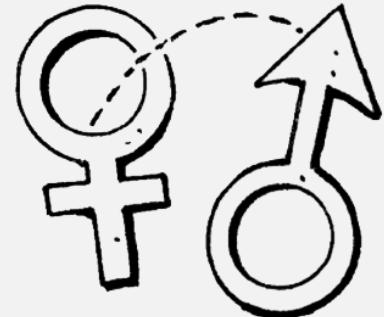
85 حالة حمل من بين 100 من الأزواج في السنة الأولى

**BIG
DECISI[†]NS**



**العزل
("الإخراج قبل القذف")**

العزل



ما هو؟

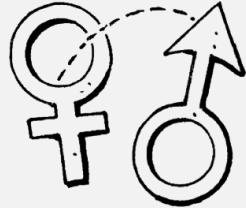
→ يخرج الذكر قضيبه قبل أن يقذف
كيف هذا؟

→ 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 المنقوله جنسياً

BIG
DECISI^①NS



العزل ("الإخراج قبل القذف")

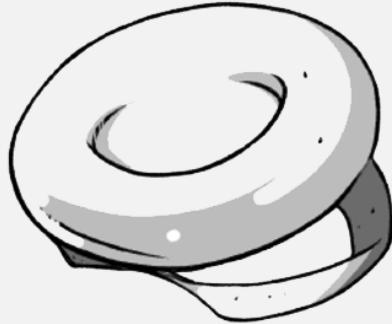
100 / 27

27 حالة حمل من بين 100 من الأزواج في العام الأول

**BIG
DECISI[↑]NS**



الإسفنجية



الإسفنجية

ما هو؟

- ➔ هي إسفنجية ناعمة تحتوي على مبيد لحيوانات 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

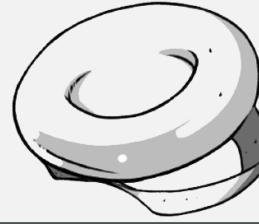
➔ أقل فاعلية للإناث اللاتي سبق لهن الإنجاب

➔ عدم الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً

قرارات

مهمه ↑

الاسفنجية



100 / 16

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

**BIG
DECISI[↑]NS**

الواقي الذكري





الواقي الذكري

ما هو؟

→ غلاف مصنوع من مادة اللاتكس

→ يغطي القضيب أثناء الجماع مع الشريك

كيف هذا؟

→ يشكل حاجزاً: يحول دون قذف الحيوانات المنوية داخل المهبل

المزايا

→ الحد من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية

والأمراض الأخرى المنقولة جنسياً

→ 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

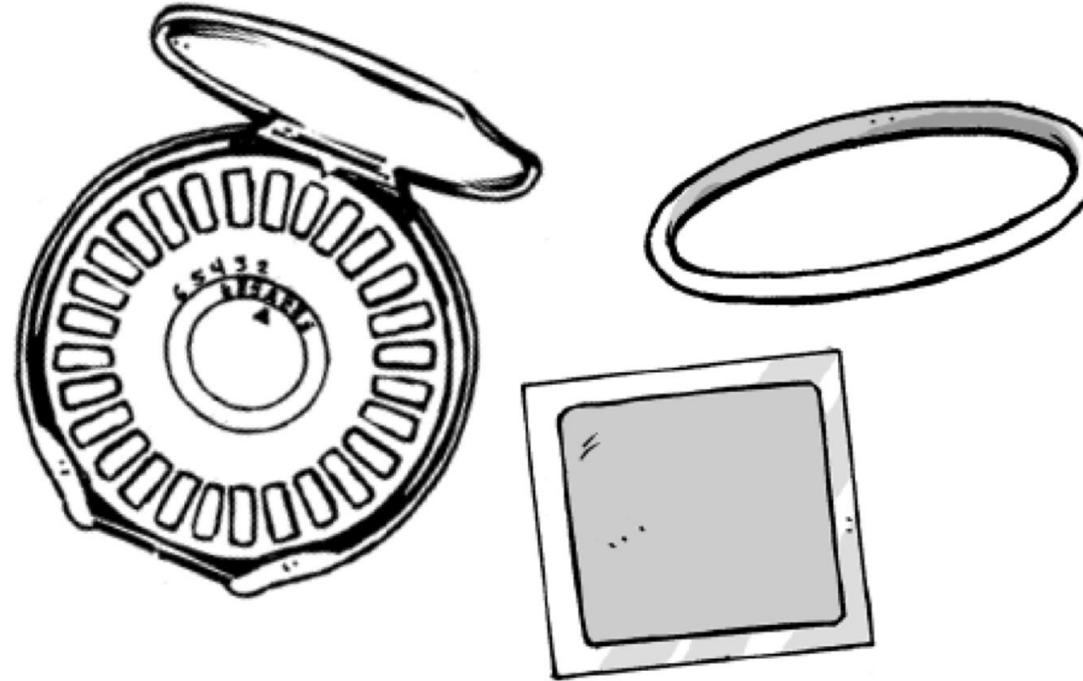
- ➔ مصنوع من البولي يوريثين
- ➔ يتم ارتداؤه في المهبل
- ➔ أكثر تكلفة، غير فعال مثل الذكري

الواقي الذكري

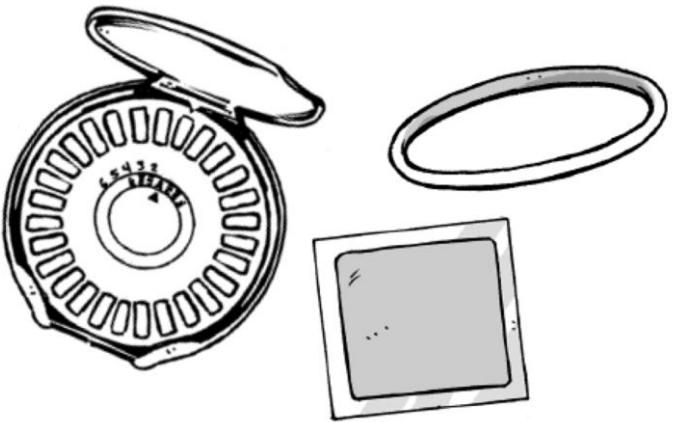


100 / 15

15 حالة حمل من بين 100 من الأزواج في العام الأول



**حبوب منع الحمل، اللاصقة
الحلقة**



جوب منع الحمل، اللاصقات، والحلقات

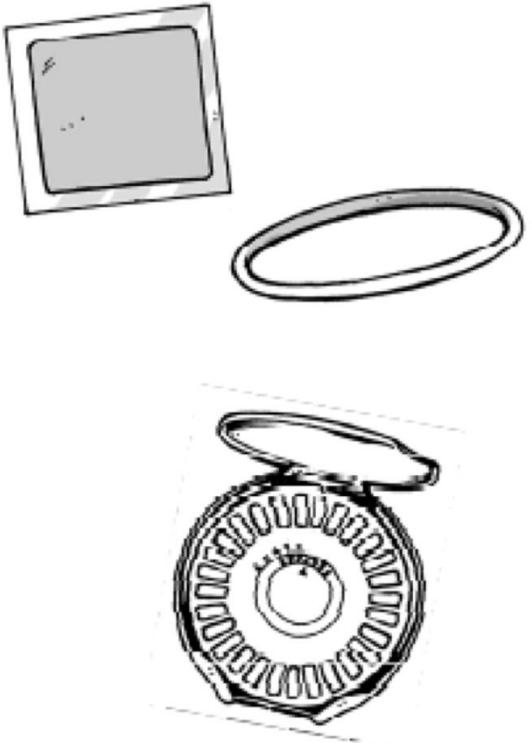
ما هو؟

- ➔ 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 "تعطل" المبيضين
- ➔ لا تخرج البويضة من المبيض

حبوب منع الحمل، واللاصقات، والحلقات أشياء أخرى يجب معرفتها



المزايا

- ➔ فعالة 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

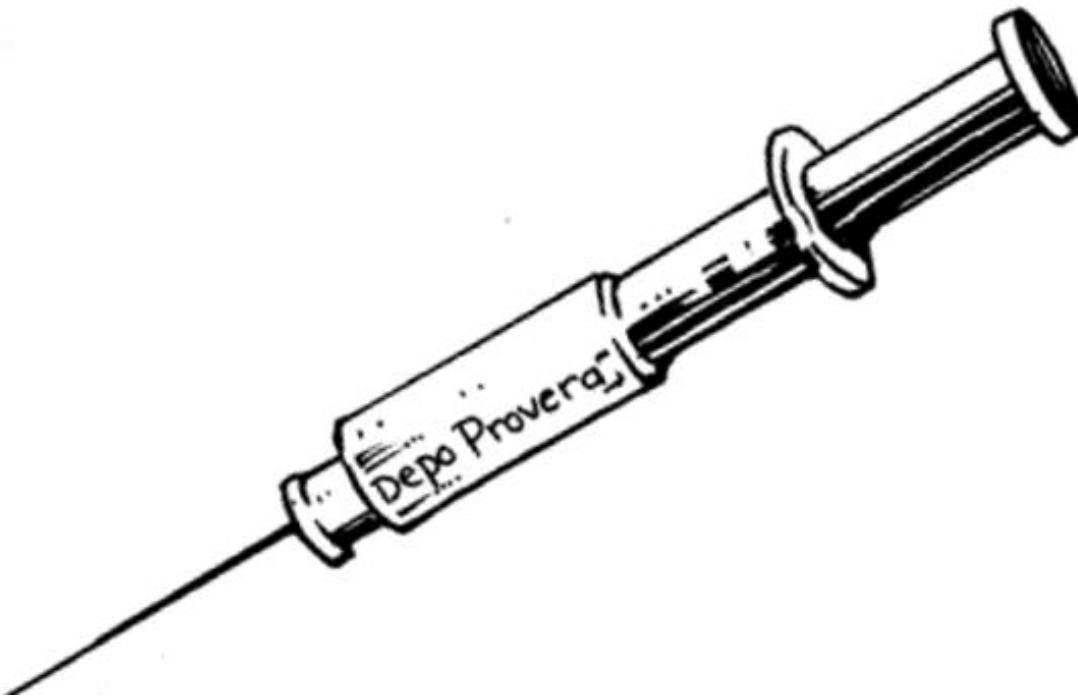


حبوب منع الحمل، اللاصقة
أو الحلقة



100 / 8

8 حالات حمل من بين 100 من الأزواج في العام الأول



الحقن

BIG
DECISI[†]NS

الحقن



ما هو؟

→ حقنة كل ثلاثة أشهر

→ جرعة كبيرة من هرمون البروجستين

كيف هذا؟

→ هرمونات تضخ في مجرى الدم "تعطل" المبيضين

→ لا تخرج البويضة من المبيض

الحقن: أشياء أخرى يجب معرفتها



المزايا

- ➔ فعالة 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

BIG
DECISI[†]NS



غرسة منع الحمل

غرسه 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 انتهاء الفترة، إذا رغبت في ذلك

كيف هذا؟

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

غرسة منع الحمل



المزايا

فعالة للغاية →

العيوب

تستلزم وصفة طبية وجراحة طفيفة →

عدم الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً →

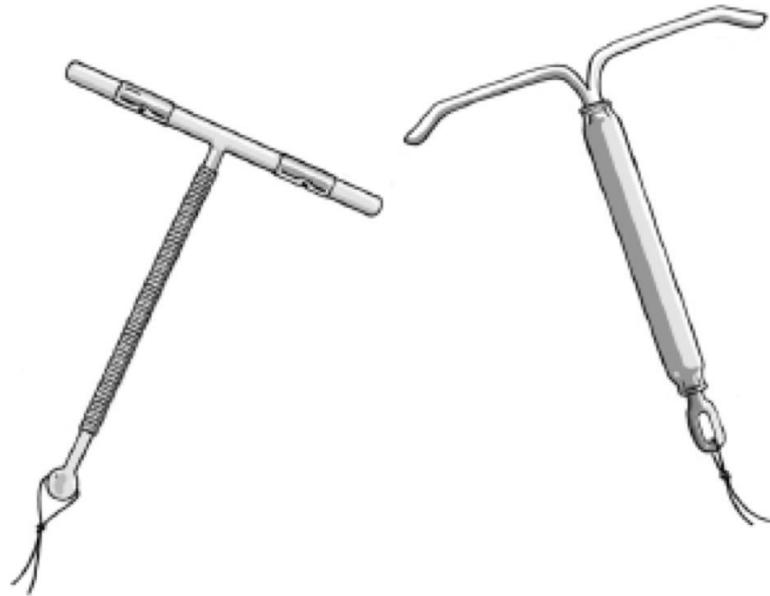
من الشائع حدوث نزيف غير منتظم →

غرسة منع الحمل

100 / 1-0

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

BIG
DECISI[†]NS



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 مكتبياً

→ عدم الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً





جهاز التولب (IUD)

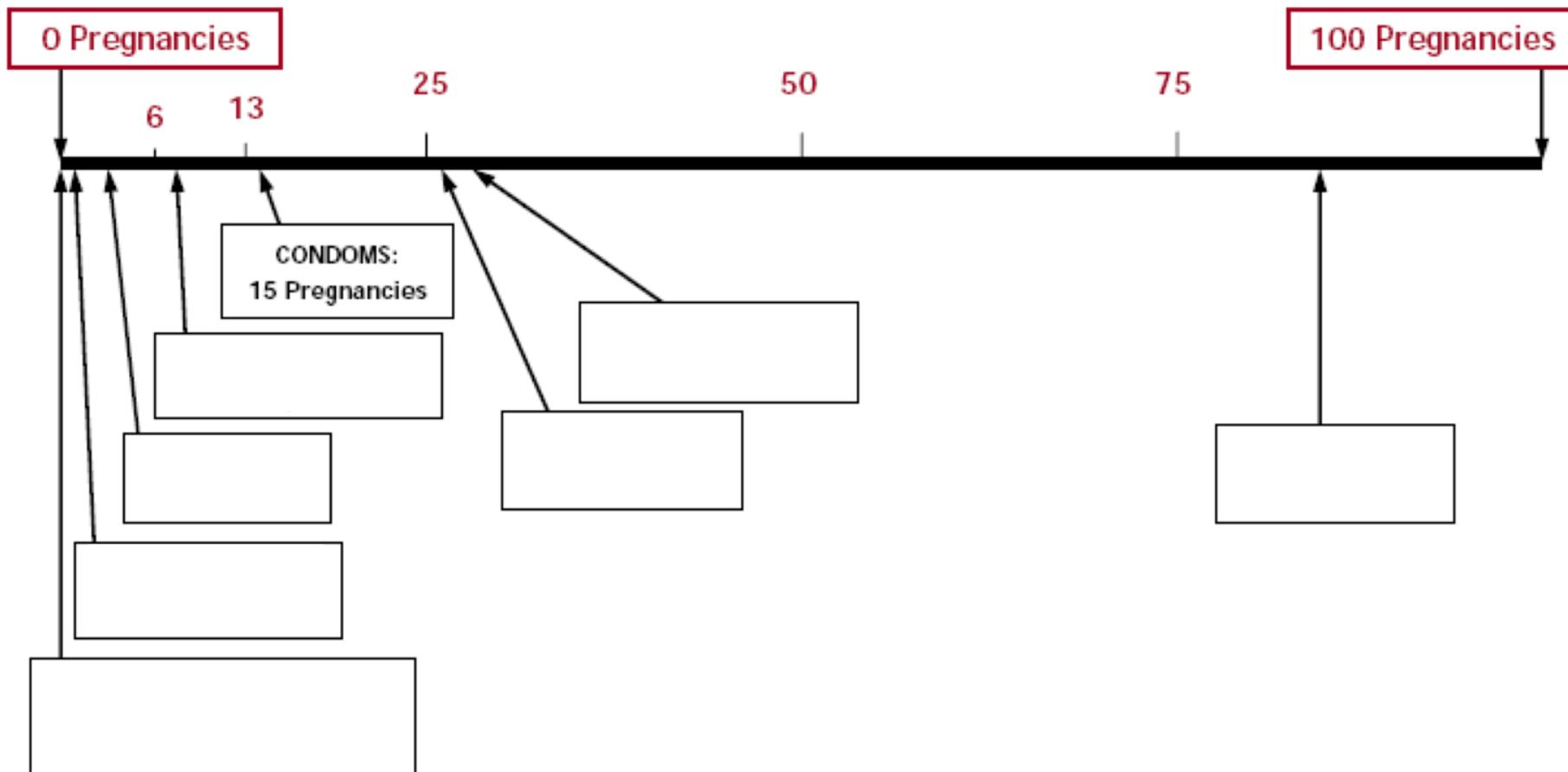
100 / 1-0

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

Facilitator Resource for Activities 6.4
Protection from Pregnancy

BIG
DECISI[↑]NS

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

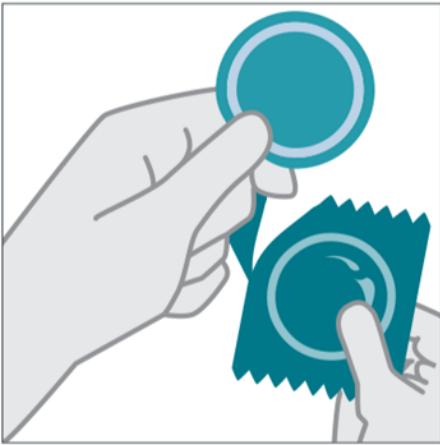


ملاحظة المعلم: كيفية استخدام الواقي الذكري

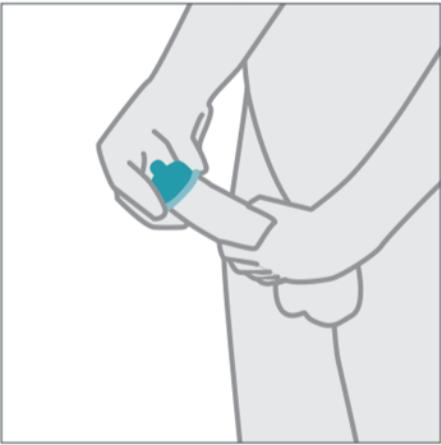
• الوقت المقدر: 10 دقائق

1. لا يستلزم إكمال أي عرض توضيحي أو نشاط عملی لهذا النشاط.
2. قدم للطلاب مجموعة بطاقات مفرغة للسماح للطالب بتحديد التسلسل المناسب. ومن ثم، وضح الترتيب الصحيح.

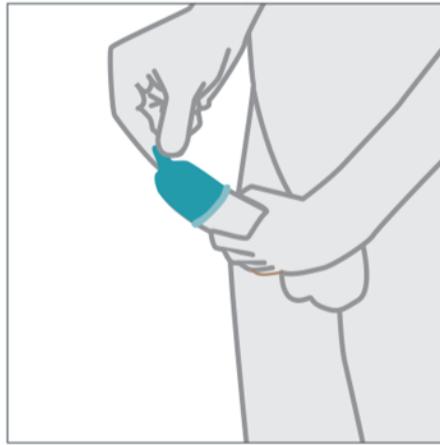
كيفية وضع وخلع الواقي الذكري



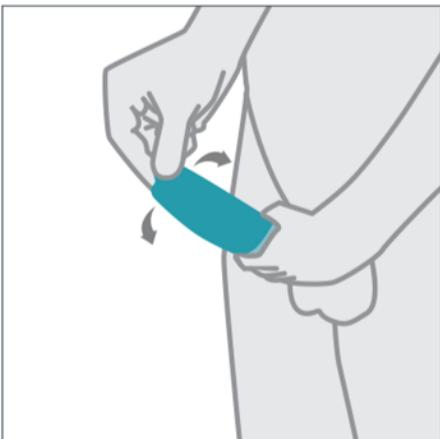
افتح العبوة بعناية وانزع الواقي الذكري من الغلاف.



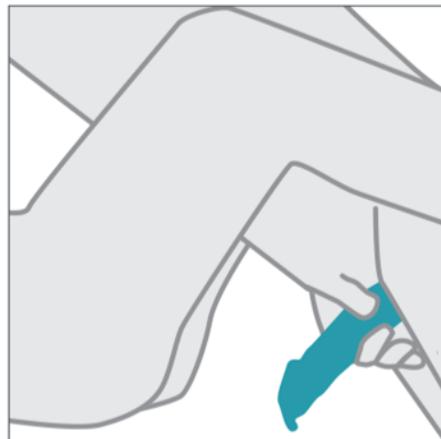
ضع الواقي الذكري على رأس القضيب المنتصب. في حالة غير المختونين، اسحب القلفة أولاً.



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

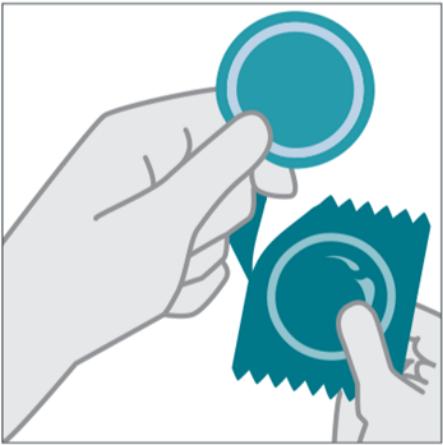
ما يجب أن تفعله وما لا يجب أن تفعله مع الواقي الذكري

- استخدمه في كل مرة تمارس فيها الجنس.
- استخدم الواقي الذكري قبل ممارسة الجنس.
- اقرأ محتويات العبوة وتحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية.
- تأكّد 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 المزلقات القائمة على الماء أو السيليكون لمنع حدوث تمزق.
- لا تحفظ بالواقي الذكري في محفظتك لأنّ الحرارة والاحتكاك قد تتلفه.
- لا تستخدم نونوكسينول-9 (مبيد الحيوانات المنوية)، لأنّه 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 واقٍ ذكري في المرة الواحدة.
- لا تعيد استخدام الواقي الذكري.

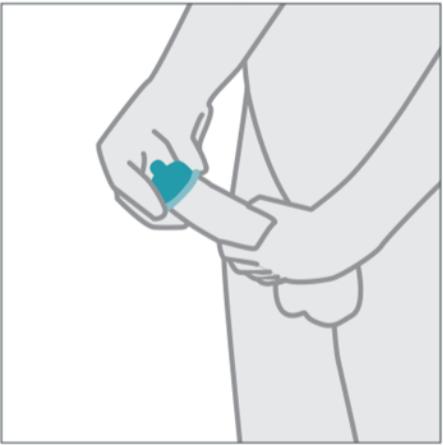
الجدول الزمني

كيفية وضع وخلع الواقي الذكري

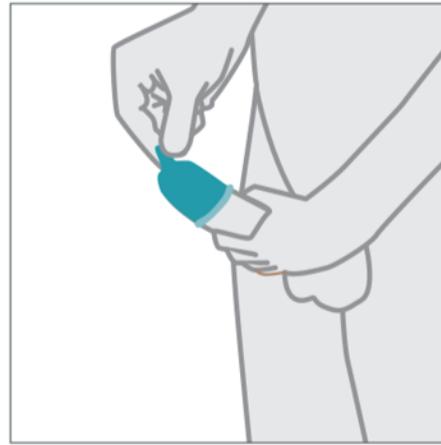
كيفية وضع وخلع الواقي الذكري



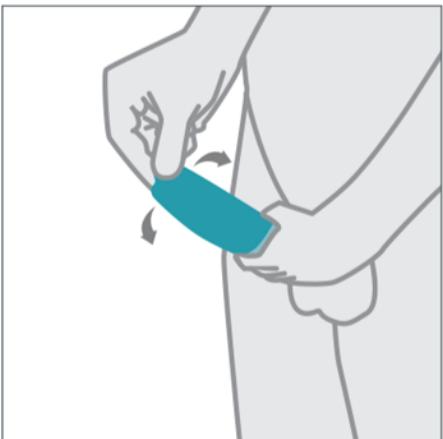
افتح العبوة بعناية وانزع الواقي الذكري من الغلاف.



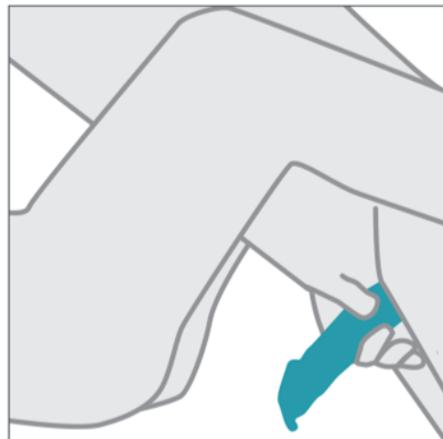
ضع الواقي الذكري على رأس القضيب المنتصب. في حالة غير المختونين، اسحب القلفة أولاً.



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 المقدر: 10 دقائق

1. ناقش طريقة رفض السلوكيات غير المرغوبة.

مهارات الرفض



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

لَا تَخْفِي
مِنْ قَوْلٍ لَا...^١

إِذَا لَمْ تَوَاجِه مُخَاوِفَكَ بِنَفْسِكَ، فَمَنْ
سِيفُلُ ذَلِكَ؟

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 جسده.
- إذا استمر الشخص الذي تواعده في الضغط عليك، توقف عن مواعيده أو الخروج معه.

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

فگر - زاوج - شارک

فَكْ - زَاوِج - شَارِك

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](#)