

Учебное издание

Михалевич Елена Францевна
Костюченко Екатерина Леопольдовна
Смирнова Елена Сергеевна и др.

ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ
НА ОСНОВЕ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ

Пособие для педагогических работников
учреждений образования

В трех частях

Часть 1

Профилактика ВИЧ-инфекции
среди обучающихся I, II и III ступени обучения
учреждений общего среднего образования

Редактор *Р. В. Михновец*
Дизайн обложки *Е. Г. Сахарова*
Компьютерная верстка *Е. А. Титова*

Подписано в печать 26.12.11. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,74. Уч.-изд. л. 11,32. Тираж 6000 экз. Заказ 247/11.

Выпущено по заказу ГУО «Академия последипломного образования».
Ул. Некрасова, 20, 220040, г. Минск. Тел./факс: 290-44-90.
E-mail: info@str.by

Частное предприятие «Зорны Верасок». ЛИ № 02330/0552559 от 01.10.2009.
Ул. Некрасова, 20, 220040, г. Минск. Тел.: 296-66-17, 290-03-92.
E-mail: zornyverasen@yandex.ru

Отпечатано в ООО «РЕПРИНТ». ЛП № 02330/0494105 от 11.03.2009.
Ул. Ф. Скорины, 51, комн. 311А, 220141, г. Минск.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Государственное учреждение образования
«Академия последипломного образования»

Профилактика ВИЧ-инфекции
в учреждениях образования
на основе жизненных навыков

Пособие для педагогических работников
учреждений образования

Под общей редакцией
начальника управления социальной и воспитательной работы
ГУО «Академия последипломного образования»
А. С. Никончука

В трех частях

Часть 1

Профилактика ВИЧ-инфекции
среди обучающихся I, II и III ступени обучения
учреждений общего среднего образования

Минск «Зорны Верасок» 2012

УДК 37.015.31:[616.98:578.828НIV]-084
ББК 74.6
П84

Издано в рамках исполняемого Программой развития ООН
в сотрудничестве с Министерством здравоохранения гранта
Глобального фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
ГУО «Академия последипломного образования»
(протокол № 62 от 29.11.2011 г.)*

Авторы: Е. Ф. Михалевич, Е. Л. Костюченко, Е. С. Смирнова,
О. Ю. Поддубная, Е. Н. Родионова

Рецензенты:
главный инспектор управления социальной и воспитательной работы
Министерства образования Республики Беларусь *А. В. Рысевец*;
начальник отдела прикладной педагогической психологии ГУО
«Академия последипломного образования» *Е. А. Осипова*

П84 **Профилактика ВИЧ-инфекции в учреждениях образования на**
основе жизненных навыков : пособие. В 3 ч. Ч. 1. Профилактика
ВИЧ-инфекции среди обучающихся I, II и III ступени обучения учреж-
дений общего среднего образования / Е. Ф. Михалевич [и др.] ; под
общ. ред. А. С. Никончука. – Минск : Зорны Верасок, 2012. – 288 с.

ISBN 978-985-6957-64-5 (ч. 1).

Пособие содержит программу по профилактике ВИЧ-инфекции на осно-
ве жизненных навыков, необходимых для снижения уязвимости молодежи к
ВИЧ для обучающихся I, II и III ступени обучения учреждений общего сред-
него образования, а также информационно-методические материалы к ним.
Занятия по профилактике ВИЧ-инфекции разработаны в интерактивной
форме, что способствует повышению уровня знаний по проблеме и форми-
рованию ответственного поведения в плане заражения ВИЧ.

Материалы предназначены для педагогических работников учрежде-
ний образования.

УДК 37.015.31:[616.98:578.828НIV]-084
ББК 74.6

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Программа «Профилактика ВИЧ-инфекции на основе жизнен- ных навыков» среди обучающихся I ступени обучения учреждений общего среднего образования	5
Информационно-методические материалы	10
Программа «Профилактика ВИЧ-инфекции на основе жизненных навыков» среди обучающихся II и III ступени обучения учреждений общего среднего образования	48
Информационно-методические материалы	60
Программа «Организация работы по профилактике ВИЧ-ин- фекции» для педагогических работников учреждений общего среднего образования	199
Информационно-методические материалы	201
Программа «Профилактика ВИЧ-инфекции» для законных представителей несовершеннолетних обучающихся учреж- дений общего среднего образования	222
Информационно-методические материалы к программе родительского собрания на тему «Профилактика ВИЧ-ин- фекции» для законных представителей несовершеннолет- них обучающихся учреждений общего среднего образова- ния	224
Литература	235
Приложения	237

ISBN 978-985-6957-64-5 (ч. 1)
ISBN 978-985-6957-63-8

© Оформление. Частное предприятие «Зорны
Верасок», 2012

игру нужно прокомментировать, вначале предоставив слово тем, кто изображал персонажей: спросите, что они ощущали во время игры и что чувствуют сейчас, как они реагировали на других игроков, как относятся к своему (или другому) персонажу, что вызвало трудности, что стало понятным в результате игры. Затем свои комментарии могут высказать специально назначенные наблюдатели из числа остальных участников, ведущий и/или вся группа.

Ролевая игра помогает в работе над проблемой, особенно если ее решение требует изменения привычных стереотипов поведения. Ролевую игру можно использовать для развития уверенности в себе, в качестве репетиции трудного разговора или отработки на практике модели желаемого поведения. В ролевой игре можно предложить смоделировать возникший в группе конфликт и пути его преодоления.

Творческое задание

Под творческими заданиями мы будем понимать такие учебные задания, которые требуют от обучающихся не простого воспроизводства информации, а творчества, поскольку они содержат больший или меньший элемент неизвестности и имеют, как правило, несколько подходов. Творческое задание составляет содержание, основу любого интерактивного метода. Творческое задание (особенно практическое и близкое к жизни обучающегося) придает смысл обучению, мотивирует учащихся. Неизвестность ответа и возможность найти свое собственное «правильное» решение, основанное на своем персональном опыте и опыте своего коллеги, друга, позволяют создать фундамент для сотрудничества, обучения, общения всех участников образовательного процесса, включая педагога. Выбор творческого задания сам по себе является творческим заданием для педагога, поскольку требуется найти такое задание, которое отвечало бы следующим критериям:

- не имеет однозначного и односложного ответа или решения;
- является практическим и полезным для учащихся;
- связано с жизнью учащихся;
- вызывает интерес у учащихся;
- максимально служит целям обучения.

Если учащиеся не привыкли работать творчески, то следует постепенно вводить сначала простые упражнения, а затем все более сложные задания.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Развитие эпидемии ВИЧ-инфекции стремительно нарастает не только в странах Западной Европы, но и Восточной, том числе и в Республике Беларусь. И хотя распространенность ВИЧ во всем мире снизилась, СПИД по-прежнему остается одной из главных причин смертности населения.

Действительность показывает, что проведение программ по профилактике в различных сферах и среди разных групп населения снижает долю ВИЧ-инфицированных. Задача педагогических кадров – вовлечь обучающихся в работу по профилактике СПИДа путем использования доступных для понимания проблемы форм и методов, направленных на защиту тех, кто наиболее уязвим.

Среди наиболее опасных тенденций в развитии эпидемии можно выделить рост числа случаев полового пути передачи ВИЧ и увеличение удельного веса инфицированных женщин и детей. Это означает, что эпидемия вышла и за рамки отдельных групп и распространяется среди населения в целом. Увеличение количества ВИЧ-инфицированных женщин ведет к росту числа детей, живущих с ВИЧ.

В связи с этим возрастает потребность в эффективной систематической профилактической работе, направленной на обеспечение детей и молодежи достоверной информацией о ВИЧ-инфекции, путях передачи и способах профилактики инфицирования; в формировании жизненных навыков, снижающих уязвимость молодых людей в условиях распространения эпидемии, а также толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ.

Данное пособие содержит рекомендации по профилактике ВИЧ-инфекции в начальной школе, среди учащихся 5–11 классов, для учителей и родителей. (Обращаем внимание читателей на то, что в книге сознательно сохранены повторы некоторых материалов, необходимых педагогам для проведения занятий в разных возрастных группах, для удобства пользования.)

В начальной школе важно заложить основы ценностного отношения к собственному здоровью, развивать навыки его сохранения в различных ситуациях, в том числе и в случаях связанных с риском заражения ВИЧ-инфекцией. В 5–11 классах эта работа должна быть продолжена с учетом возрастного развития, получаемых знаний и приобретаемого жизненного опыта.

Материал пособия, адресованный педагогам, ставит целью обозначить основные принципы осуществления работы по профилактике ВИЧ-инфекции с обучающимися, содержит методические рекомендации по проведению мероприятий этого плана.

Информационно-методические материалы для родителей обучающихся дают возможность сообщить им минимум знаний по проблеме, необходимый для включения в общую систему работы школы по профилактике ВИЧ.

Предлагаемое пособие ставит целью оказание информационной поддержки и практической помощи всем включенным в осуществление работы по профилактике ВИЧ-инфекции в общеобразовательных учреждениях.

идеи на доске. По окончании сеанса эта запись редактируется и выносится на обсуждение, которое проводит ведущий или лучше один из учащихся. Дискуссия должна иметь четко выраженное направление, чтобы каждый понимал, что делают все участники.

Необходимо отметить следующие моменты:

записывайте все новые предложения. Часто самые необычные предложения оказываются самыми интересными и полезными!

никто не должен комментировать или оценивать записанное до самого конца, как и повторять уже предложенное;

убедите всех внести свой вклад;

предлагайте свои идеи только в том случае, если это необходимо, чтобы расшевелить группу;

если предложение неясно, попросите дать разъяснения.

Работа в малых группах

Работа в малых группах отличается от работы в общей группе. Этот метод подталкивает каждого к участию и помогает развитию навыков командной работы. Размер малой группы зависит от целого ряда практических вопросов, например «Сколько у вас человек в группе?» или «Сколько у вас места?» Малая группа может состоять из 2 или 3 человек, но оптимальный состав – 4–5 участников. Работа в малых группах может длиться 7 мин, час или целый день, в зависимости от поставленной задачи.

Непродуктивно просить группу просто «обсудить вопрос». Какой бы ни была тема, необходимо, чтобы круг задач был четко очерчен и участники работали над заданием, о результатах которого они должны будут доложить всей группе. Например, поставьте задачу в форме проблемы, которую необходимо решить, или в форме вопроса, на который необходимо ответить.

Ролевые игры

Учащимся дается описание какой-либо ситуации и действующих в ней лиц, объясняются правила игры. Ученик выбирает роль одного из действующих лиц и старается вести себя так, как этот человек вел бы себя в заданной ситуации. Очень важно, чтобы участники после окончания игры как можно скорее «возвратились» в реальную жизнь.

Вначале многие боятся ролевых игр и чувствуют себя скованно, но в итоге большинству людей они нравятся. У ролевой игры может быть сценарий, либо игроки могут импровизировать. По окончании

Приложение 33. Примеры интерактивных методов

Дискуссия

Дискуссия предполагает совместную работу группы от двух до тридцати человек, обменивающихся информацией и идеями с целью решения какой-либо проблемы или лучшего понимания конкретной задачи или ситуации. Дискуссия характеризуется свободной и открытой коммуникацией, целенаправленностью, знакомством с фактами, обстоятельностью и глубиной изучения, сущностным уровнем достигаемого консенсуса и групповой ответственностью.

Во время групповых дискуссий могут быть затронуты вопросы, болезненно воспринимаемые кем-то из членов группы. Любой участник имеет право попросить тайм-аут, если чувствует себя дискомфортно, не объясняя, что с ним/ней произошло, и временно покинуть аудиторию. Можно заранее договориться об условном знаке, который означает: «Мне неуютно из-за того, что сейчас происходит в группе, мне нужно успокоиться и разобраться в своих чувствах». Когда человек, попросивший тайм-аут, будет готов обсуждать ситуацию, группа должна уделить этому внимание. Можно задать вопросы, помогающие человеку высказать свои мысли и чувства. Полезно заранее, в спокойной обстановке обсудить, что делать, если кто-то в группе заплачет, – нужно ли взять человека за руку, выйти с ним/ней из комнаты, просто оставить в покое – это поможет избежать смятения в группе и оказать человеку, охваченному эмоциями, ту поддержку, которую она/он ждет.

Мозговой штурм

Мозговой штурм позволяет генерировать большое число идей за короткий период времени, а затем выбирать из них те, которые лучше всего решают поставленную проблему. Для мозгового штурма необходимо, чтобы участники чувствовали себя комфортно и не боялись сказать глупость.

Перед учащимися ставится какая-либо проблема или описывается некоторая возможность. Сообщается, что в их распоряжении 2–5 мин времени, чтобы высказать свои идеи независимо от того, насколько приемлемыми они им кажутся. Дискутировать запрещается. Предположения должны быть выражены в виде отдельных слов или коротких фраз. Кто-то один записывает все высказанные

ПРОГРАММА «Профилактика ВИЧ-инфекции на основе жизненных навыков» среди обучающихся I ступени обучения учреждений общего среднего образования

Пояснительная записка

Эпидемия ВИЧ-инфекции в Республике Беларусь продолжает расширяться. Подавляющее большинство людей, живущих с ВИЧ, по-прежнему составляет молодежь в возрасте 15–29 лет (63,2 %), практикующие рискованное поведение как в сексуальном плане, так и в сфере употребления психоактивных веществ, включая инъекционные наркотики.

Среди наиболее опасных тенденций в развитии эпидемии можно выделить рост числа случаев полового пути передачи ВИЧ и увеличение удельного веса женщин. Это означает, что эпидемия вышла за рамки отдельных групп и распространяется среди населения в целом. Увеличение количества ВИЧ-инфицированных женщин ведет к росту числа детей, живущих с ВИЧ.

В связи с этим возрастает потребность в эффективной систематической профилактической работе, направленной на обеспечение детей и молодежи достоверной информацией о ВИЧ-инфекции, путях передачи и способах профилактики инфицирования; формирование жизненных навыков, снижающих уязвимость молодых людей в условиях распространения эпидемии, а также толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ.

Данная программа рекомендована для обучающихся I ступени обучения учреждений общего среднего образования.

На первой ступени обучения важно заложить основы ценностного отношения к собственному здоровью, развить навыки

его сохранения в ситуациях, связанных с риском инфицирования ВИЧ. Основной упор в программе сделан на формирование ценностного отношения к жизни и здоровью, мотивации к здоровому образу жизни и навыков, необходимых для осознанного выбора безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском инфицирования ВИЧ.

Содержание занятий предполагает развитие знаний и навыков в соответствии с возрастными особенностями на основе обязательного повторения материала, изученного ранее.

Цель: формирование у обучающихся I ступени обучения знаний и навыков безопасного и ответственного поведения в ситуациях, связанных с риском инфицирования ВИЧ.

Задачи: 1) формировать представления о здоровье и здоровом образе жизни как ценности;

2) повышать уровень знаний по вопросам ВИЧ/СПИДа;

3) формировать навыки безопасного и ответственного поведения в ситуациях, связанных с риском инфицирования ВИЧ;

4) формировать гуманное отношение к людям, затронутым проблемой ВИЧ/СПИДа.

1 класс

Тема 1. Я и мое здоровье (2 ч)

Понятия «здоровье» и «болезнь». Их влияние на жизнь человека. Здоровье как ценность. Почему важно быть здоровым. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым. Понятие «здоровый образ жизни». Составляющие здорового образа жизни (личная гигиена, отсутствие вредных привычек, физическая активность).

Тема 2. Почему люди болеют (1 ч)

Понятие «болезнь». Излечимые и хронические (неизлечимые) болезни человека. Почему люди болеют. Вирус как одна из причин болезни. Что такое иммунитет. Понятие о ВИЧ, ВИЧ-инфекции, СПИДе. Как ВИЧ воздействует на организм человека. ВИЧ-инфекция – хроническое заболевание.

Возраст	Знания	Умения	Навыки
14–17 лет	Отношение к ВИЧ-инфицированным людям, стигма О проблеме взаимоотношений юношей и девушек Презерватив как средство защиты	Умение регулировать свое половое поведение	Принятие и усвоение своей гендерной роли юноши или девушки
18 лет и старше	Ценность здоровья Куда обратиться за помощью в рискованной ситуации Осознание себя как личности: «Я – личность» Статистика по ВИЧ/СПИД, ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД, история распространения болезни в мире, профилактика, пути передачи (половой, через кровь, от матери к ребенку), как вирус не передается, факторы риска. Безопасное и ответственное поведение Законодательство в области ВИЧ-инфекции Отношение к ВИЧ-инфицированным людям, борьба со стигмой	Умение распознать ситуации, опасные для здоровья, аргументировать и отстаивать свою позицию. Умение придерживаться безопасного поведения в незнакомой ситуации Умение обратиться за помощью Умение ставить цель и определять шаги по ее достижению Умение правильно использовать презерватив Умение передавать информацию	Принятие решений Коммуникативные навыки Выражение чувств и управление ими Критическое мышление в опасных ситуациях Самоконтроль и ответственное поведение Осознание негативных влияний, противостояние давлению со стороны сверстников и других лиц Формирование и отстаивание своей позиции Постановка целей и поиск путей их достойной реализации Обращение за помощью и ее принятие Проявление толерантности

Возраст	Знания	Умения	Навыки
8–10 лет	Вредные привычки (алкоголизм, токсикомания, наркомания), влияние вредных привычек на здоровье, последствия употребления алкоголя и наркотиков, понятие здоровьесберегающего поведения Желание, мечта, цель, зачем нужно ставить полезные цели. Хорошие и плохие примеры в поведении сверстников и окружающих	Умение различать «что такое хорошо и что такое плохо» в поведении людей	Постановка целей и поиск достойных путей их реализации Способность противостоять вовлечению в нехорошие дела, появлению плохих привычек
11–13 лет	Понятие «Здоровый образ жизни». Ценность здоровья. Осознание себя как личности: «Я – личность» Статистика по ВИЧ/СПИД, ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД, история распространения болезни в мире, профилактика, пути передачи (через кровь, от матери к ребенку), как вирус не передается в быту, отношение общества к ВИЧ-инфицированным людям, проявление стигмы	Понимание того, что может принести вред здоровью. Осознание своей уникальности. Умение распознать опасные ситуации, сделать осознанный безопасный выбор и отстаивать свою позицию Ставить цель и определять шаги по ее достижению	Навыки личной интимной гигиены Критическое мышление в опасных ситуациях Формирование и отстаивание своей позиции Осознание негативных влияний, давление со стороны сверстников и сопротивление им Осознание поступков на основе нравственных ценностей Выражение чувств и управление ими Принятие решений, самоконтроль

Тема 3. Соблюдение правил безопасности, когда родителей нет рядом (2 ч)

Как вести себя с незнакомыми и малознакомыми людьми.
Как вести себя, когда ты один дома.

2 класс

Тема 1. Здоровый Я (1 ч)

Что необходимо знать о своем здоровье. Умение сохранять и укреплять собственное здоровье. Кто и что может помочь в сохранении здоровья.

Тема 2. Безопасное и рискованное поведение и здоровье человека. Полезные и вредные привычки и их влияние на здоровье (1 ч)

Какое поведение помогает сохранить и укрепить здоровье. Какое поведение вредит здоровью. Что влияет на поведение человека.

Тема 3. Болезнь в жизни человека (1 ч)

Понятие о болезни человека. Излечимые и хронические, инфекционные и неинфекционные болезни. Как болезнетворные вирусы влияют на здоровье человека. Как организм защищает себя от вирусов и борется с ними.

Тема 4. Что нужно знать о ВИЧ-инфекции и СПИДе (1 ч)

Вирус, вызывающий ВИЧ-инфекцию (ВИЧ). Что такое ВИЧ-инфекция. Что такое СПИД. Как ВИЧ проникает в организм человека (через кровь, от ВИЧ-позитивной матери ребенку). Как ВИЧ не передается.

Тема 5. Риск инфицирования ВИЧ и правила личной безопасности (1 ч)

Как распознать опасную ситуацию в контексте инфицирования ВИЧ и определить, какое поведение будет наиболее безопасным. Правила поведения в различных жизненных ситуациях

как способ защиты от ВИЧ-инфекции: соблюдение правил личной гигиены; предупреждение драк, порезов, ушибов, проколов и других ситуаций, влекущих повреждение кожных покровов и слизистых оболочек; избежание контактов с незнакомыми и малознакомыми людьми. Что делать и к кому обратиться за помощью в ситуации контактов с чужой кровью.

3 класс

Тема 1. Здоровье зависит от тебя (1 ч)

Роль образа жизни в сохранении и укреплении здоровья. Безопасное и рискованное поведение и здоровье. Почему бывает трудно вести себя безопасно. Пример и негативное влияние окружения (друзья, знакомые, сверстники, члены семьи). Как им противостоять. Сила воли. Зачем она нужна и как ее развивать.

Собственное решение как фактор противостояния негативному влиянию. Как мы принимаем решение.

Тема 2. ВИЧ-инфекция: что нужно знать (1 ч)

Понятия «ВИЧ», «ВИЧ-инфекция», «СПИД». Где живет вирус в организме человека. Как ВИЧ воздействует на организм человека. Передача вируса через кровь и от ВИЧ-позитивной матери ребенку. Почему вирус не передается в быту.

Тема 3. Как защитить себя от ВИЧ (1 ч)

Как распознать рискованную ситуацию в контексте ВИЧ-инфекции. Правила личной гигиены и меры предосторожности при контакте с опасными предметами и чужой кровью. Избежание контактов с незнакомыми людьми. Что поможет вести себя безопасно. Право на отказ от рискованного поведения. Что необходимо предпринять и к кому обратиться в рискованных ситуациях.

Тема 4. Разные-равные (1 ч)

Кто такие ЛЖВ. Гуманизм и уважение к людям, живущим с ВИЧ. Общение с ЛЖВ в повседневной жизни: дружба, совместная учеба, общение, игры.

Приложение 32. Знания, умения, навыки обучающихся, способствующие снижению уязвимости детей и молодежи к ВИЧ

Возраст	Знания	Умения	Навыки
6–7 лет	<p>Понятия «опасно» и «безопасно», избегание контактов с незнакомыми людьми</p> <p>ВИЧ-инфекция как заболевание, излечимые и неизлечимые болезни, опасное заболевание, которое может передаваться через кровь</p> <p>Чувства, эмоции, проявление чувств и эмоций</p> <p>Понятие о чистоте, аккуратности</p>	<p>Умение распознать опасные ситуации и сделать осознанный выбор безопасного поведения</p> <p>Умение дистанцироваться от тел и предметов с пятнами крови</p> <p>Уважительное отношение к мальчикам и девочкам, сочувствие к больным людям</p> <p>Умение ухаживать за своим телом</p>	<p>Критическое мышление в опасных ситуациях</p> <p>Обращение за помощью и принятие помощи в ситуациях, связанных с кровью, опасными предметами (шприцы, иголки, колющие и режущие инструменты) и неадекватным поведением взрослых людей</p> <p>Выражение чувств и управление ими</p> <p>Навыки личной гигиены</p>
8–10 лет	<p>Здоровье, вирусы, ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД, история распространения болезни в мире, как вирус не передается в быту, отношение общества к ВИЧ-инфицированным людям, профилактика ВИЧ-инфекции</p>	<p>Умение распознавать опасные ситуации, сделать осознанный безопасный выбор и отстоять свою позицию</p> <p>Умение отличать и не допускать формирования в себе вредных привычек</p> <p>Умение поставить цель и определить шаги по ее достижению</p>	<p>Критическое мышление в опасных ситуациях</p> <p>Обращение за помощью и принятие помощи в ситуациях, связанных с кровью, опасными предметами (шприцы, иголки, колющие и режущие инструменты) и неадекватным поведением взрослых людей</p> <p>Противостояние негативным влияниям, давлению со стороны сверстников</p>

была приобретена именно в программах, относящихся к группам этого возраста. Хотя, с одной стороны, возможно, что при условии адаптации содержания аффективное обучение может быть подходящим и для аудитории взрослых людей, с другой – кажется маловероятным, что отклонения в поведении, на которые нацеливаются эти программы, могут быть легко изменены путем обучающих действий.

Модель улучшения здоровья

Примером данной модели могут быть программы, нацеленные на предупреждение сердечных заболеваний, которые оказались эффективными и в профилактике курения, и в формировании культуры здорового питания населения. Следовательно, программы такого типа могут использоваться как дополнительный непрямой подход к профилактике ВИЧ/СПИДа.

Программы улучшения здоровья направлены на развитие привычек, представляющих собой альтернативу опасному и безответственному поведению (например, физические упражнения, здоровый стиль жизни, здоровый режим труда).

Другим важным компонентом оздоровительных программ является предупреждение поведения, имеющего негативное воздействие и влияние на здоровье, что достигается путем применения методик, которые повышают осознание населением факторов риска и обеспечивают его знаниями о том, как можно защитить себя.

Как и в любой кампании формирования здорового образа жизни, в модели улучшения здоровья необходимо адаптировать стиль и содержание преподносимой информации к потребностям и ожиданиям той аудитории, для которой информация предназначена.

4 класс

Тема 1. Рискованное поведение – фактор риска для здоровья (1 ч)

Рискованное поведение как фактор риска для здоровья. Формы рискованного поведения: курение, употребление алкоголя и других вредных веществ. Последствия рискованного поведения для здоровья человека. Как противостоять вовлечению в рискованное поведение.

Тема 2. ВИЧ-инфекция и вызывающий ее вирус (1 ч)

ВИЧ-инфекция – хроническое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита человека. Предположения ученых о происхождении вируса. Описание ВИЧ: как выглядит вирус под микроскопом. Влияние ВИЧ на иммунную систему человека. Источник инфицирования ВИЧ – некоторые биологические жидкости человека. Может ли ВИЧ жить вне организма человека.

Тема 3. Как передается и как не передается ВИЧ (1 ч)

Ситуации передачи ВИЧ через кровь: использование нестерильного медицинского инструментария, пользование общими колющими и режущими предметами, от ВИЧ-позитивной матери ребенку: во время беременности, рождения ребенка, кормлении ребенка грудным молоком. Отсутствие риска инфицирования ВИЧ при общении в быту (дома, в школе, гостях, на уроке, при посещении кружков и секций, занятиях спортом) и воздушно-капельным путем. Как узнать, инфицирован ли человек вирусом иммунодефицита. Где можно сделать анализ (тест) на ВИЧ.

Тема 4. Как защитить себя от ВИЧ (1 ч)

ВИЧ-инфекция – мировая проблема. Способы профилактики ВИЧ-инфекции в разных сферах жизни. Памятные даты.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1 КЛАСС*

Тема 1. Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ

Цель: формирование представления о здоровом образе жизни человека и его составляющих.

Оборудование (материалы): картинки, заранее подготовленные педагогом, скотч (малярная лента) или магниты.

План занятия

1. Здоровый и больной человек.
2. Почему важно быть здоровым.
3. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым.
4. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие (личная гигиена, физическая активность, отсутствие вредных привычек).

Ход занятия

Педагог приветствует учащихся и сообщает вопросы, которые будут рассматриваться на занятии.

Творческое задание «Здоровье и болезнь»

– Посмотрите на картинки и определите, на какой из них изображен здоровый человек, а на какой – больной. По каким признакам вы об этом узнали?

Через 1 мин педагог просит ребят поднять картинки с изображением здорового человека и объяснить, по каким признакам они

* Занятие должно проводиться 35 мин.

устрашающей информации таким источником, в отношении которого у аудитории отсутствует критика. Отмечено эффективное применение данного подхода у младших школьников. Школьники же средних и старших классов при условии критического отношения к взрослым обычно мало восприимчивы к подобной информации.

Модель фактических знаний

Данная модель способствует совершенствованию способов передачи и получения информации о проблеме ВИЧ/СПИД. Направлена на предоставление информации без провоцирования эмоционального защитного ответа, связанного с сопротивлением, и обеспечивает аудиторию фактами, позволяя им самостоятельно сделать правильный выбор, основанный на достоверной информации.

Информационные программы этого типа имеют преимущество по сравнению с тактикой запугивания. Однако они могут иметь также и нежелательный эффект. Предоставление информации может непреднамеренно стимулировать любопытство и привести к экспериментированию. Есть мнение, что программы фактических знаний более эффективны в отношении лиц, имеющих определенный вид рискованного поведения.

Модель аффективного обучения

Аффективные подходы – это образовательные методики, которые в большей степени фокусируются на коррекции некоторых предрасполагающих личностных дефицитов, нежели на проблеме, непосредственно связанной с ВИЧ/СПИДом. Основным принципом является то, что опасное и безответственное поведение может быть изменено, если такие дефициты будут преодолены.

Проблемы, которые идентифицируются в таких программах, имеют отношение к самооценке, определению и прояснению личностных ценностей, принятию решений, навыкам преодоления и сокращения тревоги, решению проблем межличностных навыков, вербальной и невербальной коммуникации и распознаванию социального давления и ответа на него.

Поскольку эта методика использовалась главным образом в работе со школьниками и подростками, то большая часть опыта

Приложение 31. Модели профилактики

Модель моральных принципов

Этот подход основан на подчеркивании опасного и безответственного поведения, являющегося аморальным и неэтичным. Обычно он принимает форму кампаний публичного увещевания, часто проводимых религиозными группами и общественными движениями, которые избирают такие принципы, как патриотизм, самопожертвование для общего блага и индивидуальной продуктивности.

Моральный подход кажется наиболее эффективным во времена широкого религиозного возрождения, а также во время наиболее активных фаз социальных движений, когда большинство населения вовлечено в общие альтруистические занятия и социальный контроль индивидуального поведения оказывается наиболее сильным.

Влияние этого подхода может оказаться эфемерным, поскольку его привлекательность столь же краткосрочна, что и привлекательность интенсивного социального опыта, в условиях которого данный подход может реализовываться.

Модель запугивания

Существует убеждение, что поведение населения можно изменить, если информационные кампании станут подчеркивать опасность и безответственность поведения. Эффективность данного подхода часто несколько ограничена, особенно в среде молодой аудитории. Частично это может быть связано как с естественной тенденцией молодых людей вовлекаться в рискованное поведение, так и с проблемой доверия, поскольку возникает противоречие между картиной, описываемой кампанией запугивания, и собственным опытом аудитории относительно обсуждаемых тем. Вследствие этого молодые слушатели могут воспринимать сообщаемую им информацию как необоснованную или не соответствующую действительности. Однако возможны ситуации, в которых кампании, акцентирующие вредные эффекты случаев раннего вступления в сексуальные отношения, потребления наркотиков и т. п., могут удерживать людей от опасного поведения. Условием эффективности данной стратегии является сообщение

это определили. После раскрытия признаков здорового человека учащиеся по очереди выходят к доске, разделенной на части. На одной стороне они прикрепляют изображение здорового человека, а на другой – больного. Аналогичным образом рассматривается изображение больного человека.

– Если человек болен, он чувствует себя плохо. Он может лежать все время в постели, не бывает на улице, не может посещать школу и играть с друзьями, ему необходимо принимать лекарства и выполнять процедуры. Иногда приходится отказываться от любимой пищи.

Здоровый человек хорошо выглядит, у него хорошее настроение, он активен, ему легко учиться и выполнять задания, хорошо себя чувствует, общается с друзьями. Здоровый человек ведет здоровый образ жизни. Давайте разберем, что означает «здоровый образ жизни». Сейчас я буду показывать картинки, а вы мне будете называть, что на них изображено.

Педагог предлагает проанализировать: моем руки, чистим зубы личной зубной щеткой, гуляем на свежем воздухе, закаляемся, делаем зарядку, едим много фруктов и овощей, не грызем ногти, занимаемся спортом, не курим, не употребляем алкоголь, не переедаем, не едим много сладкого, не проводим много времени у компьютера и телевизора.

– Все, о чем мы сейчас рассказывали по картинкам, и есть здоровый образ жизни. А теперь давайте подумаем, для чего вам важно быть здоровыми.

Выслушав ответы, педагог при необходимости дополняет их.

В конце занятия педагог дает ребятам домашнее задание:

– Нарисуйте, что вы будете делать, чтобы быть здоровым, и принесите рисунки на следующее занятие.

Тема 2. ПОЧЕМУ ЛЮДИ БОЛЕЮТ

Цель: формирование представлений о болезни, болезнетворных микроорганизмах, иммунной системе.

Оборудование (материалы): листы для рисования, фломастеры, карандаши.

План занятия

1. Что такое болезнь?
2. Иммунная система человека – что это?
3. Излечимые и хронические (неизлечимые) болезни человека.
4. Почему люди болеют. Вирус как одна из причин болезни.

Ход занятия

Педагог приветствует учащихся и предлагает показать выполненное домашнее задание. Комментирует его, дает оценку, привлекая их к участию в обсуждении.

– На сегодняшнем занятии мы поговорим о болезнях.

Болезнь – это нарушение работы организма человека.

Давайте вспомним, что происходит с человеком, когда он болен.

Болезни бывают излечимые и неизлечимые. Излечимые болезни можно вылечить. Приведите примеры (простуда, грипп, ангина, ушибы, переломы). Неизлечимые болезни полностью вылечить невозможно, но человек может прожить с ними достаточно долго, если будет соблюдать правила. Вы можете назвать такие болезни? (*Рак, диабет, астма, ВИЧ-инфекция.*) На предыдущем занятии мы говорили о том, что мы сами можем делать для того, чтобы оставаться здоровыми, а наш организм нам в этом помогает.

Рассказывая учащимся об иммунной системе, педагог использует наглядные материалы.

– Задумывались ли вы над тем, что наш организм – настоящая крепость? А ведь это действительно так. И сейчас вы в этом убедитесь.

Вокруг: и в воздухе, и в воде, и в почве, и почти на каждом предмете – живут миллионы крошечных существ – микроорганизмов. Среди них есть не только наши друзья, но и враги, вызывающие болезни человека. Некоторые микроорганизмы настолько малы, что разглядеть их можно только в электронный микроскоп. Это специальный прибор для рассматривания очень маленьких частиц.

Конфиденциальность в отношении случаев ВИЧ/СПИДа

Обследование на ВИЧ-инфекцию осуществляется с соблюдением принципов конфиденциальности и уважения прав и свобод человека.

Тестирование, сопровождающееся до- и послетестовым консультированием, проводится на основе соблюдения медицинской этики и деонтологии.

Медицинские работники обязаны сохранять в тайне информацию о факте обращения пациента за медицинской помощью, о состоянии его здоровья, диагнозе и иных сведениях, полученных при обследовании и лечении (ст. 29 Закона Республики Беларусь «О здравоохранении»).

Информация, содержащаяся в медицинской документации, составляет врачебную тайну и может представляться без согласия пациента только на условиях, предусмотренных законодательными актами (ст. 30 Закона Республики Беларусь «О здравоохранении»).

Кроме того, соответствующими статьями Уголовного кодекса Республики Беларусь предусмотрено наказание медицинских работников за разглашение ими сведений о наличии у пациента вируса иммунодефицита человека.

Приложение 30

Карточка № 1

Что означают понятия «ВИЧ», «СПИД»?

Карточка № 2

Что означает понятие «ВИЧ-инфекция»?

Карточка № 3

Что означает понятие «АРВТ»?

Карточка № 4

Что означает понятие «ЛЖВ»?

Социальные отношения, связанные с проблемой ВИЧ/СПИД, регулируются отдельными статьями Закона Республики Беларусь «О здравоохранении», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «О государственных пособиях семьям, воспитывающим детей», «О донорстве крови и ее компонентов», Уголовным кодексом Республики Беларусь и нормативными документами Совета Министров, различных министерств (здравоохранения, труда, образования) и ведомств.

Предупреждение лиц о наличии у них венерических заболеваний или вируса иммунодефицита человека. Лица, в отношении которых получены данные о наличии венерических заболеваний или заражении вирусом иммунодефицита человека, предупреждаются органами и учреждениями здравоохранения в письменной форме о наличии у них таких заболеваний и о необходимости соблюдения мер предосторожности по нераспространению этих заболеваний и об уголовной ответственности в соответствии с действующим законодательством за заведомое поставление в опасность заражения или заражение другого лица (ст. 47 закон «О здравоохранении»).

Ответственность за нарушение законодательства предусмотрена рядом статей Уголовного Кодекса Республики Беларусь:

заведомое поставление другого лица в опасность заражения вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекцией) наказывается штрафом или лишением свободы на срок до 3 лет (ст. 157 УК РБ);

заражение другого лица ВИЧ-инфекцией лицом, знавшим о наличии у него этой болезни, наказывается лишением свободы сроком от 2 до 7 лет, а аналогичное действие в отношении двух или более лиц, либо заведомо несовершеннолетнего, либо с прямым умыслом наказывается лишением свободы на срок от 5 до 12 лет (ст. 157 УК РБ);

ненадлежащее использование профессиональных обязанностей медицинским работником, повлекшее по неосторожности заражение ВИЧ-инфекцией, наказывается лишением либо ограничением свободы сроком до 5 лет с лишением права занимать определенные должности (162 УК РБ);

медицинские работники несут ответственность за разглашение врачебной тайны в отношении ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом пациентов в виде лишения права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью, или арестом на срок до 6 месяцев, или ограничением свободы до 3 лет (ст. 178 УК РБ).

Когда опасные для здоровья микроорганизмы проникают в организм человека, они наносят ему вред, но наш организм умеет защищаться от нападения.

Первая линия обороны – это кожа, естественная, данная нам природой одежда. Клетки, из которых она состоит, плотно прилегают друг к другу. Через такой барьер микроорганизмы «пробраться» не могут. Кроме того, чистая кожа выделяет специальные вещества, убивающие опасных невидимок. Обратите внимание, что только чистая кожа убивает невидимок, поэтому так важно тщательно мыться.

Правда, на нашем теле есть менее защищенные места. Это участки поверхности глаз, рта, носа. Однако и здесь организм сопротивляется инфекции. Слизистые оболочки тоже выделяют вещества, губительные для микроорганизмов.

Однако иногда крошечным врагам все же удается проникнуть в организм человека. Любые ранки и царапины на коже – это широкие двери, через которые они начинают свое наступление. И тогда в бой с чужаками вступают отважные клетки иммунной системы, которые находятся в крови. Задача иммунной системы – не пропустить вирусы в организм, а если они все-таки проникают, стремиться их уничтожить.

Вы, конечно, знаете, как выглядит кровь, – ведь вам случилось уколоться или порезаться. Но вряд ли вы рассматривали каплю крови в микроскоп. А ученые установили, что кровь состоит из бледно-желтой жидкости – плазмы, в которой плавают красные кровяные клетки, белые кровяные клетки и кровяные пластинки. Красные кровяные клетки переносят от легких ко всем клеточкам тела кислород. Кровяные пластинки помогают крови сворачиваться, когда она вытекает из раны. А белые кровяные клетки – клетки иммунной системы – это клетки-защитницы, которые борются с вредными микроорганизмами, проникающими в человеческое тело.

Итак, когда возбудители болезней вторгаются в организм человека, то они пускают в ход свое оружие – вредные, отравляющие вещества. Это служит сигналом для белых кровяных клеток. Они устремляются по кровяному руслу к месту проникновения вредных микроорганизмов и смело атакуют про-

тивника. В этой борьбе погибают не только микроорганизмы, но и наши защитники, отравленные ядами врага. На смену погибшим клеткам-воинам прибывают новые и новые стражи здоровья. Пройдет некоторое время, и войско противника будет уничтожено – человек выздоровеет.

Среди микроорганизмов, которые вызывают болезни, есть особая группа – вирусы.

Вирусы – это паразиты, они целиком и полностью зависят от организма, в котором находятся. Каждый вид вируса вызывает свое заболевание. О вирусах мы подробнее будем говорить позже, во втором классе.

А теперь рассчитайте на первый, второй, третий и запомните свои номера. Достаньте свои карандаши, фломастеры и бумагу для рисования. Мы немного порисуем. Первые номера рисуют ситуации, когда человек может встретить вредные микроорганизмы; вторые – как вредные микроорганизмы проникают в организм человека и третьи – борьбу белых клеток крови – защитников организма человека с вредными микроорганизмами.

В конце урока педагог дает детям домашнее задание – закончить свои рисунки и рассказать родителям, о чем они узнали на уроке.

Тема 3. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ, КОГДА РОДИТЕЛЕЙ НЕТ ДОМА

Цель: обсудить правила безопасного поведения в ситуациях, когда рядом с ребенком нет родителей (или других близких родственников).

Оборудование (материалы): листы для рисования, фломастеры, карандаши.

План занятия

1. Как вести себя с незнакомыми и малознакомыми людьми.
2. Как вести себя, когда ты один дома.

Приложение 29. Дополнительная информация для педагога к упражнению «ВИЧ-инфекция и закон»

ВИЧ-инфицированные люди нуждаются в помощи и поддержке. Они имеют специфические потребности, нуждаются в особом медицинском обеспечении, поскольку иммунная система их ослабевает и здоровье ухудшается.

Кроме того, они могут столкнуться с особыми психологическими препятствиями в плане использования своего права на охрану здоровья. Некоторые могут бояться того, что сотрудники медицинских учреждений раскроют их ВИЧ-статус, хотя законодательством гарантируется конфиденциальность. Некоторым трудно смириться с тем, что они подверглись заражению.

Кроме того, само общество не готово принять наличие ВИЧ-инфицированных как факт. Как известно из мирового опыта, довольно часто ВИЧ-инфицированные или те, чьи родственники больны или умерли от этого заболевания, подвергаются дискриминации со стороны не только посторонних людей, но и друзей и родственников. В силу этого отдельным направлением профилактической работы по проблеме ВИЧ/СПИД должно стать формирование терпимого отношения общества в целом к инфицированным ВИЧ, больным СПИДом и их родственникам.

Всеобщая декларация прав человека

Всеобщая декларация прав человека, принятая на третьей сессии Генеральной Ассамблеи ООН 10 декабря 1948 г., в ст. 1, 2, 7, 12, 22, 25 провозгласила равенство всех перед законом, защиту от какой-либо дискриминации, произвольного вмешательства в личную жизнь, а также право на социальное обеспечение и обслуживание, медицинский уход в случае болезни или инвалидности всех без исключения.

Конституция Республики Беларусь

Конституция Республики Беларусь, подчеркнув, что человек, его жизнь и здоровье признаются наивысшими социальными ценностями, гарантировала в ст. 45, 46, 47 все перечисленные права. Людям, живущим с ВИЧ/СПИД, гарантированы права, предусмотренные Конституцией.

**Приложение 28. Ситуации к упражнению
«ВИЧ-инфекция и закон»**

Ход занятия

Ситуация	Нарушенное право
Женщина была доставлена с инфарктом в больницу. Только при выписке она узнала, что у нее брали кровь на ВИЧ	Да. Нарушено право на добровольное обследование на ВИЧ
В женской консультации беременной женщине дали направление на тестирование на ВИЧ	Нет. Права не нарушены. Знание свое статуса поможет принять верные решения в отношении здоровья будущего ребенка
Администрация ресторана заставляет поваров постоянно сдавать тест на ВИЧ	Да. Нарушено право на добровольное обследование на ВИЧ. Представители данной профессии не могут быть принудительно подвергнуты тестированию на ВИЧ
Работодатель увольняет сотрудника на основании информации о его положительном ВИЧ-статусе	Да. Нарушается право на конфиденциальность личной и медицинской информации. Нарушается трудовое законодательство. ВИЧ-инфекция не является основанием для увольнения с работы
Медицинский работник сообщил руководству больницы о своем положительном ВИЧ-статусе. По решению руководства, он был переведен на другой участок работы, не связанный с биологическими жидкостями человека	Нет. Права не нарушены. Человеку предоставлено место работы
У воспитанника интерната была обнаружена ВИЧ-инфекция. Администрация интерната рассказала другим воспитанникам о его ВИЧ-статусе. Теперь воспитанник постоянно подвергается дискриминации со стороны других воспитанников	Да. Нарушено право тайны диагноза, право на образование и защиту от насилия и бесчеловечного отношения

Педагог приветствует учащихся и говорит о том, что на занятии речь пойдет о тех ситуациях, когда ребята остаются одни дома или на улице.

– Это очень важная тема. Зная ответы на эти вопросы, вы будете в безопасности. Я буду описывать ситуации и предлагать несколько вариантов ответа. Как только вы услышите способ поведения, который вы считаете безопасным, поднимите руки.

Педагог озвучивает ситуации и предлагает несколько вариантов поведения.

Учащиеся поднимают руку, если они считают, что данный вариант поведения является безопасным.

Ситуация 1. Ты играешь во дворе с ребятами. К тебе подходит незнакомая женщина и говорит: «Здравствуй! Ты не узнаешь меня? Я тетя Нина, мамина подруга. Я звонила маме на работу, и она сказала, чтобы я подождала ее у вас дома. Открой мне дверь, а сам можешь еще погулять с друзьями».

Варианты ответов:

1) открыть дверь, впустить тетю Нину, а самому идти играть дальше во двор;

2) открыть дверь, впустить тетю Нину, а самому остаться с ней дома;

3) позвонить маме с мобильного телефона и уточнить о приезде тети Нины;

4) сказать тете Нине, что мама не разрешает никого впускать в дом и попросить ее подождать на улице.

Педагог объясняет, какое поведение будет безопасным и в чем заключается опасность других вариантов.

Ситуация 2. Ты возвращаешься из школы, вместе с тобой в подъезд входит незнакомый человек.

Варианты ответов:

1) не входить в подъезд;

2) войти в подъезд, так как незнакомец выглядит приветливо;

3) отвечать на вопросы незнакомца;

4) пригласить домой по просьбе незнакомца;

- 5) ничего не бояться, если это женщина или подросток;
- 6) вернуться обратно на улицу;
- 7) не садиться в лифт;
- 8) не входить или не открывать квартиру, если незнакомый человек находится рядом.

Педагог объясняет, какое поведение будет безопасным и в чем заключается опасность других вариантов.

Ситуация 3. Ты идешь из школы. Останавливается машина, водитель предлагает подвезти тебя.

Варианты ответов:

- 1) ты садишься в машину;
- 2) ты отказываешься и отходишь в сторону;
- 3) ты останавливаешься и начинаешь разговаривать с водителем;
- 4) молча идешь в противоположном направлении.

Педагог объясняет поведение, которое будет безопасным, и опасность других вариантов ответов.

Ситуация 4. Ты играешь на детской площадке. Приятный мужчина пытается познакомиться с тобой, предлагает конфеты, зовет пойти к нему домой, чтобы посмотреть новый фильм.

Варианты ответов:

- 1) согласишься с ним пойти;
- 2) молча уйдешь;
- 3) позовешь на помощь;
- 4) скажешь, что спросишь разрешения у мамы;
- 5) согласишься пойти вместе с другом.

Педагог заранее готовит *плакаты с правилами поведения* в опасных ситуациях и после обсуждения развешивает их в классе на видных местах:

ни чужим, ни знакомым не открывать дверь, если ты один дома;

молчать, ничего не говорить ни о себе, ни о своих родных;

не брать у незнакомых никаких вещей, подарков, сладостей;

не соглашаться кататься на машине с незнакомыми или малознакомыми людьми;

Приложение 27. Упражнение «Чувства»



Какие чувства испытывает человек, когда получает положительный результат теста на ВИЧ	Проблемы, с которыми сталкивается ЛЖВ	Что могло бы поддержать ЛЖВ
Возможные варианты ответов		
Шок Отрицание Суицидальные мысли Страх Депрессия Беспокойство Тревога Снижение самооценки Озлобленность Потеря Горе Вина Стремление к изоляции	Осуждение людей Отсутствие помощи Страх Увольнение с работы Осуждение Негативное отношение Отсутствие лечения Незнание о возможных вариантах лечения Отсутствие информации о ВИЧ-инфекции Одиночество Незнание куда и к кому обратиться Страх смерти	Поддержка родных и близких людей Квалифицированная консультация специалиста Знание особенностей течения ВИЧ-инфекции Понимание, куда и к кому можно обратиться за помощью Доступность АРВ-лечения Знание законодательства

Приложение 26. Памятка «Нет сексуальному домогательству и насилию»

1. Держитесь уверенно и однозначно реагируйте на попытки склонить вас к сексуальным отношениям.

2. Будьте непреклонны в своем решении. Не показывайте своей нерешительности: «Нет, я так решила!», «Спасибо, нет!», «Все, обсуждению не подлежит!»

3. Попробуйте тянуть время, откладывая решение: «Я еще не готова...», «Мне надо подумать», «Позже вернемся к этому разговору», «Мне надо посоветоваться».

4. Если заискивают и отвлекают, решительно вернитесь к теме разговора: «Позволь мне закончить», «Ты меня не слушаешь», «Я знаю, что ты думаешь, но позволь мне сказать...»

5. Предложите компромисс: «Может быть по-другому».

6. Избегайте многозначительных взглядов и поступков, которые могут истолковать в пользу вашей доступности в сексуальном плане.

7. Избегайте ситуаций, провоцирующих сексуальное насилие: поздние возвращения домой темными улицами, возвращение с дискотек или вечеринок в одиночестве, пользование «автостопом», посещение малознакомых и незнакомых людей и т. п.

8. По возможности, носите с собой средство индивидуальной защиты (баллончик, электрошокер), но помните, что это не повод расслабляться;

9. Решительно защищайтесь, если чувствуете угрозу своей безопасности: бегите, кричите, кусайтесь и т. п.

10. Помните, что только от вас зависит ваша безопасность и здоровье!

рассказывать родителям, когда, куда и с кем ты идешь;
не уходить из дому без разрешения родителей;
не входить в лифт с незнакомым человеком;
не соглашаться идти с незнакомыми или малознакомыми людьми на чердак, в подвал, в сарай, квартиру;
быть вежливым, но вместе с тем и твердым, не соглашаться на сомнительные предложения, не позволять себя уговорить.

2 КЛАСС

Тема 1. ЗДОРОВЫЙ Я

Цель: развитие представлений о здоровье и способах его сохранения и укрепления.

Оборудование (материалы): цветные карандаши, фломастеры, бумага для рисования.

План занятия

1. Что необходимо знать о своем здоровье.
2. Умение сохранять и укреплять собственное здоровье.
3. Кто и что может помочь в сохранении здоровья.

Ход занятия

Педагог приветствует учащихся и сообщает о том, что речь пойдет о здоровье и способах его укрепления.

– Здоровье – состояние, когда человек себя хорошо чувствует, активен, может выполнять свою работу, учиться, заниматься любимым делом.

Наше здоровье зависит от четырех причин. Первая причина – здоровье наших родителей, вторая – состояние окружающей среды, третья – медицинское обслуживание в поликлинике, больнице и четвертая – самая важная – мы сами и наше поведение.

Первые три причины почти не зависят от нас, а четвертая зависит только от нас самих, от нашего понимания важности здоровья и желания его сохранять и укреплять.

Давайте подумаем, что вам нужно делать для того, чтобы остаться здоровыми.

Выслушав ответы, педагог дополняет их. Важно, чтобы среди них прозвучали следующие:

- ✓ делать зарядку;
- ✓ правильно питаться;
- ✓ вовремя ложиться спать;
- ✓ тщательно мыть руки;
- ✓ чистить зубы индивидуальной зубной щеткой;
- ✓ гулять на свежем воздухе;
- ✓ закаляться;
- ✓ есть фрукты и овощи;
- ✓ заниматься спортом;
- ✓ не пробовать курить сигареты и пить алкогольные напитки;
- ✓ не переедать;
- ✓ не есть много сладкого;
- ✓ не проводить много времени у компьютера и телевизора;
- ✓ не драться;
- ✓ не трогать опасные предметы на улице и дома (шприц, иголки, таблетки);
- ✓ не разговаривать и никуда не ходить с незнакомыми людьми;
- ✓ не ходить без родителей в безлюдных, плохо освещенных или незнакомых местах.

Творческое задание «Как остаться здоровым»

Педагог раздает каждому учащемуся по листу бумаги и дает задание.

– Возьмите, пожалуйста, свои цветные карандаши или фломастеры и нарисуйте, что вы будете делать для того, чтобы оставаться здоровыми. У вас есть на это 15 мин, а затем мы посмотрим, что у вас получилось.

Через 15 мин педагог предлагает желающим показать свои рисунки и рассказать, что они будут делать, чтобы оставаться здоровыми. В конце урока педагог дает домашнее задание – показать рисунки родителям и рассказать, что на них нарисовано и почему.

Приложение 25. Карточки к упражнению «Почему бы нет»

Провоцирование

Ты просто боишься!

Убеждение

Почему? Все так делают!

Угроза

Ты хочешь, чтобы я тебя бросил?

Упрашивание

Ну что тебе стоит?

Напор

Ты обещала!

Ложный комплимент

Какие у тебя красивые глаза! Мне так нравится, когда ты сердишься!

Приложение 24. Меры защиты при половом пути передачи ВИЧ-инфекции

В	В	П
Воздержание от сексуальных отношений	Верность	Презерватив
Наиболее эффективный способ предупреждения передачи ВИЧ половым путем – отложить «на потом» вступление в половые отношения. Аргументы сексологов сегодня однозначны против ранних половых отношений. Во-первых, преждевременная половая жизнь оказывает опустошающее воздействие на эмоционально-психическую сферу и вредит здоровью. Во-вторых, добрачная половая жизнь ни к чему не обязывает половых партнеров. В связи с этим у каждого из них могут быть случайные встречи, которые нередко заканчиваются венерическими заболеваниями. В-третьих, девушке может угрожать нежеланная беременность, в то время как она ни физически, ни психологически, ни социально еще не готова к материнству	Если человек принял для себя решение о вступлении в сексуальные отношения, то необходимо сделать эти отношения безопасными. В случае практики сексуальных отношений, важно иметь постоянного ВИЧ-отрицательного партнера, с которым строятся отношения на основе любви, взаимного доверия и честности, предполагают сохранение верности друг другу	Эффективность презервативов (при условии их правильного использования) доказана многочисленными исследованиями. В целом, по данным американских ученых, презервативы снижают риск заражения ВИЧ-инфекцией на 85 %. Это является надежным доказательством эффективности презервативов в снижении половой передачи ВИЧ-инфекции, хотя полной гарантии не дает

Тема 2. БОЛЕЗНЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Цель: развитие представления об излечимых и неизлечимых болезнях, их причинах и способах защиты.

Оборудование (материалы): два мяча.

План занятия

1. Понятие о болезни человека.
2. Излечимые и хронические (неизлечимые), инфекционные и неинфекционные болезни.
3. Как болезнетворные вирусы влияют на здоровье человека.
4. Как организм защищает себя от вирусов и борется с ними.

Ход занятия

Педагог приветствует учащихся и рассказывает о цели занятия.

– Давайте вспомним, по каким признакам мы можем определить, что человек болен.

Выслушав ответы, педагог дает следующую информацию.

– Болезнью называют ухудшение здоровья, которое нарушает обычную работу организма человека. Больному человеку трудно учиться, работать, заниматься привычными делами, часто приходится отказываться от любимых занятий.

Болезни бывают разными. Опасными и не очень, одни вылечить легко, другие сложно, а некоторые – вообще невозможно. Такие болезни, которые невозможно излечить полностью, называют хроническими. Хронические болезни остаются у человека на всю жизнь.

Причины болезней тоже могут быть разными.

Педагог пишет в центре доски или флип-чарта слово «болезнь» и, рассказывая о причинах болезней, наглядно подкрепляет свои слова заранее подготовленными им рисунками.

– Например, бывают болезни, которые передаются по наследству (от родителей). Некоторые болезни развиваются при неправильном питании, нездоровом образе жизни (курение, употребление алкоголя, недосыпание).

Есть болезни, которые вызываются болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами). Попадая в организм человека, они размножаются, выделяют яды. Такие болезни называются инфекционными и могут передаваться от человека к человеку.

В первом классе мы с вами говорили о том, что для защиты от атак вирусов у человека есть естественное оружие – иммунная система. Она старается не пропустить вирусы в организм, а если они все-таки проникают, стремится их уничтожить.

Затем, задавая ученикам вопросы, педагог актуализирует информацию о вирусах, иммунной системе и ее роли в борьбе с заболеваниями, изученную в 1-м классе (см. материал для 1-го класса).

Для закрепления информации о вирусах и способах профилактики инфекционных заболеваний педагог проводит подвижную игру.

Игра «Иммунная система и вирусы» (10–15 мин)

Цель игры: назвать как можно больше способов защиты от вирусов.

Для проведения игры понадобятся два мяча. Класс выходит в коридор.

Педагог предлагает двум желающим исполнить роль «вирусов». «Вирусы» становятся по краям коридора. Остальные участники игры расходятся по площадке. «Вирусы» бросают мячи, стараясь попасть в кого-либо. Задача игроков – поймать мяч. Участник, поймавший мяч, говорит, что он будет делать, чтобы не заболеть (например, закаляться). Если участник правильно назвал меру профилактики заболевания, он «здоров» и остается среди игроков. Игрок, который не смог правильно назвать меру профилактики, «заболевает» и присоединяется к «вирусам».

В конце занятия педагог подводит итоги.

– Существует много различных заболеваний. Некоторые из них сложно предупредить. Но если мы будем соблюдать правила здорового образа жизни, мы сможем помочь своему организму бороться с ними.

Приложение 23. Модель оценки риска

Процесс оценки риска заражения ВИЧ-инфекцией основан на двух критериях:

возможность заражения;

факты научных исследований о действительно имевших место случаях заражения.

Возможность заражения ВИЧ существует только в том случае, если имеют место все пять условий:

1) источник инфекции – биологические жидкости человека, в которых присутствует ВИЧ (кровь, сперма, вагинальная жидкость, грудное молоко);

2) способ передачи – половой, парентеральный, вертикальный;

3) реципиент, восприимчивый к инфекции – вирус безвреден до тех пор, пока не «найдет» человека;

4) канал доставки вируса к восприимчивым клеткам – для того чтобы произошло заражение, инфицированная жидкость должна «добраться» до кровяных клеток реципиента, восприимчивых к инфекции (вирус попадает непосредственно в кровоток, абсорбируется через слизистые оболочки либо проникает через повреждения кожи или слизистых);

5) достаточное количество вируса – все жидкости человека содержат ВИЧ в разной концентрации, если концентрация недостаточна, заражения не произойдет.

Приложение 22. Карточки к ролевой игре
«Уверенный отказ»

СВЯЩЕННИК

УЧИТЕЛЬ

МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК

ЖУРНАЛИСТ

ВРАЧ

ПРОВОКАТОР

Тема 3. БЕЗОПАСНОЕ И РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ
ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Цель: рассмотреть влияние поведения человека на его здоровье.

Оборудование (материалы): лист бумаги формата А1, красный и черный маркеры, скотч.

План занятия

1. Какое поведение помогает сохранить и укрепить здоровье.
2. Какое поведение вредит здоровью.
3. Что влияет на поведение человека.

– На предыдущем занятии мы говорили о том, что здоровье человека во многом зависит от его поведения. Сегодня мы подробнее рассмотрим, какое поведение вредит здоровью, а какое помогает его сохранить.

Игра «Поведение и здоровье» (35 мин)

Ход игры

Педагог в центре листа формата А1 (ватмана) рисует фигурку ребенка и предлагает ребятам очень подробно вспомнить, что они делали вчера.

Затем просит учащихся, сидящих за первыми двумя партами, рассказать о том, что они делали вчера, проснувшись утром, и до того момента, когда они вышли из дома в школу. (*Умывались, чистили зубы, делали зарядку, завтракали и т. п.*) В процессе педагог задает уточняющие и наводящие вопросы. Когда дети называют то или иное действие, педагог спрашивает у ответившего ученика о полезности или опасности действий, совершенных им.

Действия, которые были полезны, педагог записывает на листе ватмана вокруг изображения ребенка (или рисует) красным маркером, а вредные – черным.

Если, к примеру, дети не делают зарядку, не завтракают и т. п., то педагог должен обратить на это внимание и записать во вредные действия.

Педагог просит рассказать о дороге в школу следующих четырех учащихся и делит их действия на вредные и полезные (на-

пример, заходит в лифт с незнакомым человеком, без родителей, переходит дорогу в неположенном месте, видит возле школы курящих старшеклассников, поведение детей в гардеробе).

По такой же схеме опрашиваются остальные учащиеся об их действиях в ситуациях:

- в школе (бегают на переменах, дерутся, едят в столовой, моют руки, общаются с другими школьниками);
- по дороге домой (здесь важно обратить внимание на отношения с незнакомыми людьми – взрослыми, подростками и др.;
- дома до ужина (компьютер, телевизор, подготовка домашнего задания, прогулка по улице, секции, кружки, игра с друзьями и др.);
- промежуток от ужина до сна (вечерний туалет, общение с родителями).

Если учащиеся затрудняются описать свои действия, им на помощь приходит педагог.

Педагог вовлекает в обсуждение всех учащихся. После обсуждения подводятся итоги.

– Ребята посмотрите, пожалуйста, сколько полезных для здоровья действий вы совершаете в течение одного дня. К сожалению, немало и вредных.

– А теперь давайте подумаем, почему мы делаем полезные и вредные для нашего здоровья действия.

Выслушав ответы, педагог говорит о том, что на поведение человека влияют:

- наши знания;
- положительный или отрицательный пример родителей, родственников;
- положительный или отрицательный пример друзей;
- лень;
- примеры героев книг, фильмов, мультфильмов, видеоигр;
- реклама;
- педагоги, врачи.

Педагог акцентирует внимание учеников на том, что, прежде чем совершать какие-либо действия, необходимо всегда хорошо не только подумать, но и знать, как это может повлиять на ваше здоровье.

Приложение 21. Карточки для игры «Тестирование»

ПОЛУЧЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА	ТЕСТИРОВАНИЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ДЛЯ СЕКСУАЛЬНЫХ ПАРТНЕРОВ/РОДСТВЕН- НИКОВ/ДРУЗЕЙ	КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ
ОЖИДАНИЕ РЕЗУЛЬТАТА	КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПОСЛЕ ОТРИЦАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА
ОТКАЗ ОТ ТЕСТИРОВАНИЯ	КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПОСЛЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА
ПОВТОРНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ	ПОВТОРНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Окончание таблицы

Риск	Способ передачи	Степень вероятности
Нет риска	Укусы насекомых	Отсутствует. ВИЧ живет только в организме человека. Насекомые не впрыскивают кровь укушенного человека другому
	Сдача крови	Отсутствует
	Посещение кафе	
	Использование общего полотенца	
	Посещение бассейна	
	Посещение парикмахерской	
Переливание крови с соблюдением мер безопасности	Отсутствует. Соблюдение всех мер безопасности исключает данный риск	

Тема 4. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И СПИДЕ

Цель: дать представление учащимся о ВИЧ-инфекции и СПИДе.

Оборудование (материалы): фотография вируса, набор карточек для игры, по одному листу красной и зеленой бумаги.

План занятия

1. Вирус, вызывающий ВИЧ-инфекцию (ВИЧ).
2. Что такое ВИЧ-инфекция.
3. Что такое СПИД.
4. Как ВИЧ проникает в организм человека (через кровь).
5. Как ВИЧ не передается.

Ход занятия

– На предыдущих занятиях мы с вами говорили о вирусах. Давайте вспомним, что такое вирус?

Чем вирусы вредят человеку? (*Вызывают различные заболевания, которые называются инфекционными.*)

Как организм человека борется с вирусами? (*У человека есть иммунная система, которая старается не пустить вирусы в организм или уничтожить их, если они все-таки проникли.*)

– Сегодня мы поговорим об одном из вирусов, вирусе иммунодефицита человека – ВИЧ. Этот вирус медленно разрушает иммунную систему человека.

Педагог демонстрирует фотографию вируса ВИЧ, сделанную под электронным микроскопом (приложение 1).

– Вирус ВИЧ передается только от человека к человеку. Этот вирус вызывает заболевание (ВИЧ-инфекция), которым болеют только люди. Ученые не придумали лекарств, которые бы смогли полностью победить ВИЧ, поэтому это заболевание пока неизлечимо. Постепенно у человека, болеющего ВИЧ-инфекцией, развивается СПИД.

Как же человек может инфицироваться ВИЧ и заболеть ВИЧ-инфекцией?

Если в крови человека находится ВИЧ, она называется инфицированной. Если инфицированная кровь попадет на ранки

на теле здорового человека или на предметы, через которые можно пораниться, то вирус может передаться здоровому человеку через инфицированную кровь и тогда у этого человека тоже может развиваться заболевание – ВИЧ-инфекция.

А теперь давайте вспомним, что здоровая неповрежденная кожа защищает организм от проникновения вирусов. Значит, если даже инфицированная кровь попадет на здоровую кожу, ВИЧ не сможет проникнуть в организм. В то же время мы с вами говорили о том, что вирусы очень малы, их невозможно увидеть, поэтому мы не можем знать, есть ли в крови ВИЧ или нет. А значит, на всякий случай мы всегда должны избегать попадания чужой крови на тело. И не трогать незнакомые (чужие) острые предметы, которыми можно пораниться.

Игра «Опасные и безопасные ситуации» (20 мин)

Педагог раздает участникам карточки (приложение 2) и дает задание.

– Внимательно посмотрите на рисунки и подумайте, в каких ситуациях вирус может передаться другому человеку через инфицированную кровь. Если вы считаете, что опасность передачи ВИЧ существует, закрасьте кружочек в углу карточки красным карандашом, если опасности нет – зеленым.

Через 10 мин педагог вывешивает на одну сторону доски лист красной бумаги, на другую – зеленой. Затем демонстрирует ученикам первую карточку с ситуацией и спрашивает, может ли вирус иммунодефицита человека в этой ситуации передаться через инфицированную кровь здоровому человеку. Выслушав ответы, педагог дает правильный ответ, поясняет его и прикрепляет карточку на соответствующую сторону доски. Таким же образом разбираются все ситуации.

С и т у а ц и и:

- драка без крови (синяки);
- шприц, валяющийся на улице;
- шприц, который ребенок поднял на улице;
- зубная щетка, которую один ребенок передает другому;
- лечение зубов.

Риск	Способ передачи	Степень вероятности
Низкий	Половой контакт с использованием презерватива	Низкая, но из-за нарушения целостности презерватива в результате неправильного использования либо несоблюдения условий хранения
	Уход за больным СПИДом	Низкая, на стадии СПИД концентрация вируса в организме больного очень высокая, поэтому при несоблюдении мер безопасности инфицирование возможно
	Оказание первой помощи без соблюдения мер безопасности	Низкая. Если пострадавший инфицирован, при несоблюдении мер безопасности инфицирование возможно
Нет риска	Слезы	Отсутствует. Вирус содержится в этих жидкостях в низкой концентрации, недостаточной для инфицирования
	Слюна	
	Пот	
	Чихание	
	Использование чужой зубной щетки	Отсутствует. Минимальный риск мог бы возникнуть, если почистить зубы щеткой с кровью ВИЧ-инфицированного человека. Несмотря на это, зубная щетка должна быть индивидуальной, поскольку можно заразиться другими инфекциями
	Дружеский поцелуй	Отсутствует. Поскольку жидкости с высоким содержанием ВИЧ не контактируют с кровью либо слизистыми здорового человека
	Объятия	
	Рукопожатие	
	Посещение общей бани	
	Посещение общественного туалета	
Использование общей посуды с ВИЧ-инфицированным		
Пользование общим компьютером		
Драка с ВИЧ-инфицированным без нарушения целостности кожных покровов		

ПОСЕЩЕНИЕ БАССЕЙНА	ПОСЕЩЕНИЕ ПАРИКМАХЕРСКОЙ
ДРАКА С ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫМ С НАРУШЕНИЕМ ЦЕЛОСТНОСТИ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ	ДРАКА С ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫМ БЕЗ НАРУШЕНИЯ ЦЕЛОСТНОСТИ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ

Пояснения к игре «Безопасный транспорт»

Риск	Способ передачи	Степень вероятности
Высокий	От ВИЧ-инфицированной матери к ребенку	25–40 %, если не принимать никаких профилактических мер. Может быть снижен до 2 %, если ВИЧ-инфицированная женщина будет выполнять все рекомендации врачей
	Кормление грудью ВИЧ-инфицированной матерью ребенка	Высокая
	Общие шприцы и иглы среди наркопотребителей	Высокая, поскольку доверие между партнерами не исключает вероятности инфицирования одного из них. К тому же, человек может и сам не знать о том, что он (она) инфицирован(а)
	Нанесение татуировки нестерильными инструментами	
	Вагинальная жидкость	
	Сперма	
Половой контакт без презерватива		
Низкий	Драка с ВИЧ-инфицированным с нарушением целостности кожных покровов	Низкая, если пострадавший инфицирован, при несоблюдении мер безопасности инфицирование возможно

Информация для ведущего

- Драка без крови (синяки) – риска нет, потому что нет крови.
- Шприц, валяющийся на улице – риск есть.
- Шприц, который ребенок поднял на улице – риск есть.
- Зубная щетка, которую один ребенок передает другому – риск есть.
- Лечение зубов – риска нет.

Тема 5. РИСК ИНФИЦИРОВАНИЯ ВИЧ И ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Цель: формирование умения распознать ситуации риска инфицирования ВИЧ и определение способов безопасного поведения.

План занятия

1. Как распознать опасную ситуацию в контексте инфицирования ВИЧ и определить, какое поведение будет наиболее безопасным.

2. Правила поведения в различных жизненных ситуациях как способ защиты от ВИЧ-инфекции: соблюдение правил личной гигиены; предупреждение драк, порезов, ушибов, проколов и других ситуаций, влекущих повреждение кожных покровов и слизистых оболочек.

3. Что делать и к кому обратиться за помощью в ситуации контактов с чужой кровью.

Ход занятия

– На предыдущем занятии мы говорили о том, как вирус иммунодефицита может проникнуть в организм человека через кровь. Это говорит о том, что при соприкосновении с чужой кровью мы можем инфицироваться ВИЧ. Значит, необходимо избегать соприкосновения с чужой кровью.

Педагог просит учеников назвать ситуации, в которых они могут соприкоснуться с чужой кровью (драки, попадание чужой крови на кожные покровы, порезы, ссадины, зубная щетка, колюще-режущие предметы дома, на улице, кровь из носа).

Игра «Опасные ситуации»

Педагог раздает на каждую парту подобранные им заранее картинки с изображением опасных ситуаций. Ситуации будут повторяться, поэтому педагогу необходимо будет раздать картинки так, чтобы у соседей не было одинаковых картинок.

Ситуации:

- дети подрались, у одного из них из носа идет кровь;
- дети катались на велосипедах, один ребенок упал, разбил колено, идет кровь, другой хочет помочь вытереть кровь;
- детский лагерь, одна девочка у другой просит зубную щетку;
- группа ребят за кинотеатром находит использованные шприцы;
- подружки пришли в гости, играют в парикмахерскую, делают маникюр мамиными маникюрными принадлежностями.

– Обсудите друг с другом (в парах), в чем заключается опасность ситуации и как себя вести, чтобы избежать соприкосновения с чужой кровью и предметами, а значит, риска инфицирования ВИЧ.

После обсуждения в парах ребята с картинкой по очереди выходят к доске и рассказывают, в чем заключается опасность ситуации и как себя вести в такой ситуации. Дети, у которых была такая же картинка, дополняют.

Затем педагог еще раз озвучивает правильный ответ и приглашает к доске следующую пару.

Когда все ситуации разобраны, педагог рассказывает о безопасном поведении в случае, если ребенок видит кровь.

– Если вы поранились, необходимо сразу обратиться к взрослым – родителям, другим родственникам, учителям, медсестре в школе. Если поранился кто-то другой, не нужно пытаться остановить кровь самостоятельно. Старайтесь не дотрагиваться до чужой крови. Обратитесь за помощью к старшим!

ВАГИНАЛЬНАЯ
ЖИДКОСТЬ

ПОСЕЩЕНИЕ
ОБЩЕСТВЕННОГО
ТУАЛЕТА

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ОБЩЕЙ ПОСУДЫ С ВИЧ-
ИНФИЦИРОВАННЫМ

УХОД ЗА БОЛЬНЫМ
СПИДОМ

СДАЧА КРОВИ

ПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЩИМ
КОМПЬЮТЕРОМ

ЧИХАНИЕ

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ
ПОМОЩИ БЕЗ
СОБЛЮДЕНИЯ МЕР
БЕЗОПАСНОСТИ

ПИРСИНГ

ПЕРЕЛИВАНИЕ КРОВИ
С СОБЛЮДЕНИЕМ МЕР
БЕЗОПАСНОСТИ

СПЕРМА

ПОЛОВОЙ КОНТАКТ
БЕЗ ПРЕЗЕРВАТИВА

ПОСЕЩЕНИЕ КАФЕ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ОБЩЕГО ПОЛОТЕНЦА

СЛЕЗЫ	ПОТ
СЛЮНА	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧУЖОЙ ЗУБНОЙ ЩЕТКИ
КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННОЙ МАТЕРЬЮ РЕБЕНКА	ПОЛОВОЙ КОНТАКТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕЗЕРВАТИВА
ДРУЖЕСКИЙ ПОЦЕЛУЙ	ОБЩИЕ ШПРИЦЫ И ИГЛЫ СРЕДИ НАРКОПОТРЕБИТЕЛЕЙ
НАНЕСЕНИЕ ТАТУИРОВКИ НЕСТЕРИЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ	РУКОПОЖАТИЕ
ОБЪЯТИЯ	ОТ ВИЧ-ИНФИ- ЦИРОВАННОЙ МАТЕРИ К РЕБЕНКУ
УКУСЫ НАСЕКОМЫХ	ПОСЕЩЕНИЕ ОБЩЕЙ БАНИ

Тема 1. ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ

Цель: формирование представления о влиянии поведения человека на его здоровье.

План занятия

1. Роль образа жизни в сохранении и укреплении здоровья.
2. Почему бывает трудно вести себя безопасно (вести ЗОЖ).
3. Пример и влияние окружения (друзья, знакомые, сверстники, члены семьи).
4. Собственное решение как фактор формирования здорового образа жизни. Как мы принимаем решение.

Ход занятия

Педагог приветствует учащихся и сообщает о том, что в третьем классе им предстоит продолжить изучение вопросов здорового образа жизни и профилактики ВИЧ-инфекции.

– Давайте вспомним, от чего зависит здоровье человека.

Педагог рисует на доске круг и выделяет в нем сектора.

– Давайте представим, что круг – это наше здоровье. Ученые считают, что оно зависит от:

- наследственности (здоровье родителей, бабушек, дедушек и др.) на 20 %;
- условий жизни (экология, климат, место жительства) на 20 %;
- медицинского обслуживания (хорошо ли нас лечат врачи) на 10 %;
- образа жизни (поведения) на 50 %.

Обратите внимание на то, что наше здоровье наполовину зависит от нас, от того, как мы себя ведем. Если наш образ жизни правильный, наше здоровье будет крепким.

Предлагаю вам немного поиграть. Я буду называть различные действия. Если вы считаете, что действие помогает здоровью, вы встаете, если вредит, остаетесь сидеть:

- делать зарядку каждое утро;

- гулять на свежем воздухе;
- есть свежие овощи и фрукты;
- есть много сладостей;
- кататься на лыжах;
- часто есть чипсы;
- плавать в бассейне, в реке;
- курить сигареты;
- долго играть в компьютерные игры;
- поздно ложиться спать;
- кататься на велосипеде;
- пить спиртные напитки;
- закаляться;
- долго смотреть телевизор;
- поднимать на улице шприцы, лезвия;
- драться;
- посещать с друзьями стройку;
- помогать родителям на даче;
- бегать по утрам.

– А теперь поднимите руки те, кто каждый день делает зарядку. Только честно! Как вы думаете, делать зарядку каждый день легко или трудно? А почему трудно?

Педагог пишет на доске, разделенной надвое: «Что мешает вести здоровый образ жизни?» и справа записывает ответы:

- Что мешает делать зарядку каждый день?
- А почему очень многие люди не хотят закаляться?

Теперь поднимите руки, кто из вас часто и подолгу смотрит телевизор, играет в компьютерные игры или поздно ложится спать. А теперь вспомните: вы сами говорили, что это вредно для здоровья. Тогда зачем вы это делаете?

Педагог дополняет список ответами учащихся. В случае если учащиеся испытывают затруднения при ответах, задаются наводящие вопросы.

Слева на доске педагог пишет: «Что помогает вести здоровый образ жизни?»

– Поднимите руки, кто из вас занимается спортом. Что вам помогает? Почему вы это делаете?

Приложение 18. Карточки к упражнению «Три угла»

<p><i>Вопрос 1.</i> В какой возрастной группе официально зарегистрировано большее число людей, живущих с ВИЧ? (15–29 лет.)</p>	15–29 лет
	30–35 лет
	15–19 лет
<p><i>Вопрос 2.</i> Какой процент зарегистрированных случаев ВИЧ-инфекции в Республике Беларусь относится к возрастной группе 15–29 лет? (61,8 %.)</p>	43,5 %
	61,8 %
	91,2 %
<p><i>Вопрос 3.</i> Какой путь передачи ВИЧ является преобладающим в Республике Беларусь? (Половой.)</p>	Половой
	Парентеральный
	Вертикальный

Приложение 19. Таблица к игре «Последствия»

Адресность	Последствия					
	экономические	социальные	психологические	медицинские	правовые	другие
Государство						
Личность						

на, даты рождения и смерти, строки воспоминаний, стихи, пришиты личные вещи, детские игрушки и т. д. КВИЛТ говорит о том, что каждая жизнь драгоценна и что эпидемия, охватившая всю планету, затронула каждого из нас без исключения.

- КВИЛТ – это живой, красочный памятник тем, кого мы потеряли. Люди, создавшие полотна, хотели, чтобы мы с вами сохранили здоровье и жизнь, чтобы те, кого эпидемия пока не коснулась, позаботились о своей безопасности. За каждым полотном стоит судьба конкретного человека.

- Первое полотно было сшито еще в 1987 г. Житель Сан-Франциско сшил полотно в память об умершем от СПИДа друге, выражая этим не только свою любовь и горечь, но и возмущение бездействием правительства. Эти начинания поддержали. В Сан-Франциско был создан первый швейный центр, куда люди приходили, чтобы шить памятные полотна. Вскоре подобные центры были созданы во многих городах Америки и других стран мира. Так возник международный СПИД-мемориал «КВИЛТ». Люди начали понимать, что болезнь не где-то далеко, что СПИД рядом с нами, и люди, живущие с ВИЧ, обычные, такие же, как мы. Экспозиция КВИЛТа заставляет задуматься об огромных масштабах эпидемии.

Приложение 17. Упражнение «Два-четыре-восемь»

А	Б	В	Г	Д	Е
Ж	З	И	К	Л	М
Н	О	П	Р	С	Т
У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш
Щ	Э	Ю	Я		

Волонтер – это _____

Педагог записывает ответы учащихся (после каждого вопроса).

– Кто бегает по утрам?

– Кто много гуляет на свежем воздухе?

– Кто ест много свежих фруктов и овощей?

– Кто ложится спать в 10 часов вечера?

– Мы можем сделать вывод, что вести здоровый образ жизни не всегда легко. А делать что-то, что может нанести вред здоровью, иногда даже приятно (например, есть много сладкого) и интересно (смотреть телевизор допоздна). Как же быть?

Каждый человек в своей жизни принимает различные решения. Пойти на улицу или остаться дома? Сделать уроки в пятницу вечером или отложить на вечер воскресенья? Какие еще примеры вы можете привести?

Что влияет на наши решения? (*Примеры родителей, родственников, друзей, любимых героев; лень; наши знания; реклама; учителя; наши желания и многое другое.*)

Прежде чем принять решение, всегда важно подумать о его последствиях, о его плюсах и минусах.

– Давайте разберем ситуацию. Миша учится в 3 классе, занимается во вторую смену. Он очень любит футбол и хочет заниматься в секции. Занятия начинаются в 9 ч утра. Секция находится довольно далеко от дома, на дорогу нужно 30 мин.

Подумайте и назовите плюсы и минусы решения Миши пойти заниматься в секцию.

Ребята называют положительные (например, станет сильнее и выносливее, найдет новых друзей; может стать известным футболистом) и отрицательные (например, нужно рано вставать; придется далеко ездить; будет меньше свободного времени) последствия принятого решения. Педагог записывает ответы на доске в две колонки, при необходимости задает наводящие вопросы.

– Теперь, когда Миша проанализировал положительные и отрицательные стороны, он может определить, что для него важнее и чем он готов пожертвовать?

Это решение будет осознанным, обдуманым. Конечно, в принятии решения ему могут помочь родители, другие близкие люди.

А теперь домашнее задание: подумайте, что бы вы хотели изменить в своем поведении, чтобы укрепить свое здоровье. Выберите что-то одно (например, начать делать зарядку или чистить зубы утром и вечером). Вместе с родителями обсудите плюсы и минусы такого изменения и примите решение. Запишите (или нарисуйте) свое решение, отметьте его плюсы и минусы на листе бумаги и принесите на следующее занятие.

Тема 2. ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Цель: формирование базовых знаний о ВИЧ-инфекции.

План занятия

1. Понятия «ВИЧ», «ВИЧ-инфекция», «СПИД».
2. Где живет вирус в организме человека.
3. Как ВИЧ воздействует на организм человека.
4. Передача вируса через кровь и от ВИЧ-позитивной матери ребенку.
5. Почему вирус не передается в быту.

Ход занятия

Педагог приветствует учащихся и предлагает им по желанию представить свое домашнее задание. Остальные задания собирает (перед следующим занятием их можно вывесить в классе, чтобы все могли посмотреть).

–Переходим к теме нашего занятия: что нужно знать о ВИЧ-инфекции. Вначале вспомним, что мы уже знаем об этом заболевании.

Педагог задает вопросы и фиксирует правильные ответы на доске или листе ватмана.

- Что такое ВИЧ? (*Вирус иммунодефицита человека.*)
- Что такое вирус? (*Мельчайший микроорганизм, который вызывает заболевание. На латинском языке «вирус» означа-*

Приложение 16. Дополнительная информация для педагога «Символы, связанные с ВИЧ/СПИДом»

Красная лента – Международный символ борьбы со СПИДом

- Ленточка цвета крови, свернутая петелькой, присутствует на эмблемах всех организаций, связанных с эпидемией ВИЧ/СПИДа. Она украшала лацкан костюма принцессы Дианы, принимавшей участие не только в благотворительных вечерах и Днях борьбы со СПИДом, но и в судьбах отдельных ВИЧ-инфицированных. Эту ленточку надевают участники митингов и процессий в память умерших от СПИДа.

- Этот символ всемирного антиспидовского движения придумал художник Франк Мур в апреле 1991 г. Первоначально алая ленточка, приколотая на груди, означала принадлежность к кругу людей, объединившихся вокруг проблемы СПИДа. Ее носили, в частности, члены благотворительной организации Visual AIDS, в которую входили художники и другие люди искусства, стремившиеся направить свои объединенные творческие силы на борьбу с эпидемией.

- В ноябре 1991 г. в Великобритании на концерте, посвященном памяти Фредди Меркьюри, алую ленточку надели 70 тыс. поклонников музыканта. Очень скоро красная ленточка стала всемирным символом борьбы со СПИДом и солидарности с теми, кого затронула эта проблема. Поминальная ленточка цвета крови будет приколата на одежду тех, кто примет участие во Всемирном дне памяти умерших от СПИДа. Поминовения по сложившейся традиции проходят во многих странах мира в 20-е числа мая.

КВИЛТ – светлая память об умерших и повод задуматься живым. КВИЛТом в старину называли лоскутное одеяло. По традиции его шили всей семьей, иногда вместе с соседями и знакомыми, собираясь в круг за столом и неизвестно, что было важнее – само одеяло или та атмосфера близости и взаимопонимания.

- Эпидемия СПИДа дала этой традиции новое трагическое звучание. КВИЛТом теперь называют секции соединенных вместе полотен, сшитых в память о тех, кого унесла от нас болезнь. КВИЛТ шьют родные и близкие, друзья и любимые, родители и дети людей, умерших от СПИДа. Это огромное лоскутное одеяло, объединяющее в себе десятки тысяч памятных полотен, каждое из которых имеет размер могилы – 1х2 метра. На этих полотнах написаны име-

**Приложение 14. Форма к упражнению
«Принятие решения»**

Решение – это ...	Факторы, влияющие на принятие решения

Приложение 15. Распределение количества ВИЧ-инфицированных в мире в зависимости от способа заражения

Способ заражения	Вероятность заражения, %	Среднестатистическое распределение ВИЧ-инфицированных по способу заражения, %
Инфицированная донорская кровь	До 100	1–5
Совместное использование инструментария для введения наркотиков	90	5–10
От инфицированной ВИЧ-матери ребенку	25–40	10–15
Половой контакт с человеком, живущим с ВИЧ	0,25–1	70–90

ет «яд». Вирусы не могут самостоятельно размножаться, для этого им необходимы клетки организма-хозяина, в которой они проникают.)

- Что такое иммунная система? (Это защита организма, она борется с различными заболеваниями и помогает человеку не заболеть или выздороветь, если он все-таки заболел.)

- Что такое иммунодефицит? (Это неспособность иммунной системы хорошо защищать организм от болезней.)

- Что такое ВИЧ-инфекция? (Заболевание, которое вызывает ВИЧ. ВИЧ-инфекцией болеют только люди, потому что ВИЧ живет только в организме человека, а точнее, в некоторых жидкостях, например в крови. ВИЧ-инфекция – неизлечимое (хроническое) заболевание. Человек может жить с ВИЧ долго, годы и десятилетия, но ученые пока не нашли лекарства, которое бы могло излечить человека полностью.)

– В организме человека, в крови, живут белые кровяные клетки. Это клетки-воины, которые уничтожают проникших в организм врагов – различные вирусы, бактерии и другие вредные микроорганизмы. ВИЧ – коварный враг: он проникает в белые клетки крови и использует их как инкубатор, т. е. в них он только размножается. Сами клетки-воины при этом погибают, иммунная система постепенно слабеет, и организму все труднее бороться с другими заболеваниями, даже с такими, как грипп или простуда. Постепенно развивается СПИД. Это последняя стадия ВИЧ-инфекции, когда человек уже тяжело болен, чувствует себя очень плохо и нуждается в помощи и уходе.

Итак, где живет ВИЧ? (В крови.) Это значит, что человек может заразиться ВИЧ, если в его кровь попадет инфицированная кровь. В прошлом году мы с вами говорили, что здоровая неповрежденная кожа – надежная защита от ВИЧ.

А теперь я буду показывать вам картинки, а вы будете отвечать, можно ли в этой ситуации инфицироваться ВИЧ и почему (приложение 3).

Педагог после каждой картинки еще раз проговаривает правильный ответ и аргументирует его.

– В прошлом году мы с вами не говорили о еще одном пути передачи ВИЧ. Дело в том, что женщина, которая живет с ВИЧ,

может передать вирус своему будущему ребенку. Это происходит не всегда. Если женщина, которая ждет ребенка, выполняет все рекомендации врача, то ребенок, скорее всего, родится здоровым, но небольшой риск все же существует.

Теперь я вам буду называть ситуации, в которых передача вируса иммунодефицита от человека, живущего с ВИЧ, невозможна, а вы будете объяснять мне почему:

- через посуду;
- через полотенце;
- в бассейне;
- в транспорте;
- при кашле, чихании;
- через слезы;
- при рукопожатии;
- при пользовании игрушками, школьными принадлежностями, телефоном и другими предметами;
- при пользовании душем;
- от животных;
- от комаров.

Итак, мы с вами еще раз убедились в том, что ВИЧ не передается в быту. Для того чтобы не заболеть ВИЧ-инфекцией, достаточно избегать контакта с чужой кровью. На следующем занятии мы подробнее рассмотрим меры безопасности.

Тема 3. КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВИЧ

Цель: формирование умений безопасного поведения в отношении риска инфицирования ВИЧ.

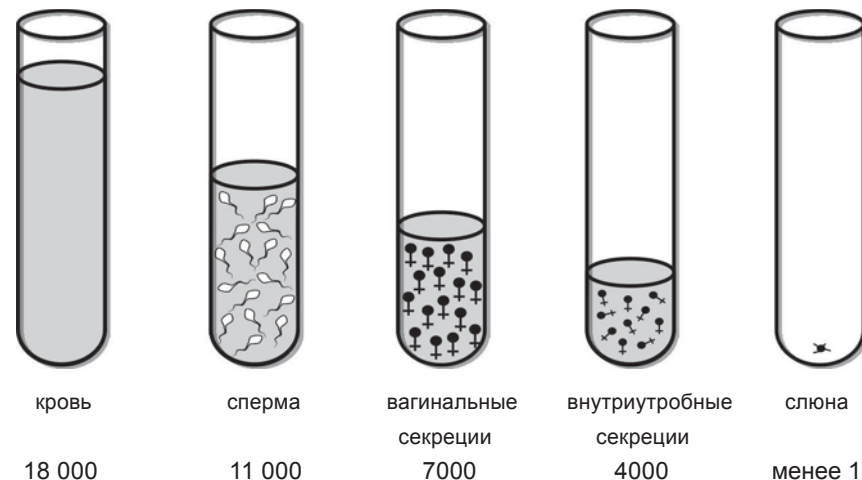
Оборудование (материалы): карандаши, фломастеры, бумага для рисования.

План занятия

1. Как распознать рискованную ситуацию в контексте ВИЧ-инфекции.
2. Правила личной гигиены и меры предосторожности при контакте с опасными предметами и чужой кровью.

Приложение 13. Концентрация ВИЧ в биологических жидкостях организма человека

Усредненное количество частичек ВИЧ в 1 см³ выделений человеческого организма



циты и макрофаги, которые могут хранить в себе большие количества вируса и при этом не погибать. Они служат резервуаром вируса. Вирус в таких резервуарах неактивен и неуязвим для существующих противовирусных лекарств. Это одно из главных препятствий к полному выведению ВИЧ из организма.

Иммунная система – это главное защитное средство организма против чужеродных агентов.

Для их нейтрализации иммунная система вырабатывает антитела и активизирует специальные клетки крови, которые убивают и удаляют чужеродные микроорганизмы.

Функции иммунной системы:

замена состарившихся клеток;

защита организма от проникновения чужеродных агентов – вирусов, бактерий, грибков;

«ремонт» участков нашего тела.

3. Избегание контактов с незнакомыми людьми. Что поможет вести себя безопасно. Право на отказ от рискованного поведения. Что необходимо предпринять и к кому обратиться в рискованных случаях.

Ход занятия

– Сегодня мы продолжим изучать ВИЧ-инфекцию. Вы уже знаете самое главное о ВИЧ – где он живет. Где же? Правильно, в крови человека. Это значит, чтобы не инфицироваться ВИЧ, нужно избегать контакта с чужой кровью.

Возьмите по листу бумаги и карандаши или фломастеры. В течение 10 мин нарисуйте ситуацию, в которой есть риск инфицирования ВИЧ.

Через 10 мин педагог просит ребят закончить рисование и предлагает добровольцу выйти к доске и продемонстрировать свой рисунок с изображением опасной ситуации и описать ее. Затем спрашивает других учащихся, как бы они поступили в этой ситуации, чтобы не заразиться ВИЧ. Педагог корректирует и дополняет ответы.

После этого предлагает ученику, нарисовавшему другую ситуацию, продемонстрировать свой рисунок. Важно, чтобы ситуации не повторялись!

Если в процессе презентации окажется, что ребята не отразили важные ситуации, педагог добавляет их сам.

– Мы с вами обсудили, как себя вести в ситуациях риска, чтобы не заболеть ВИЧ-инфекцией. А теперь еще несколько правил личной безопасности. Они не все связаны с риском инфицирования ВИЧ, но тоже очень важны. Это правила, которые не позволят посторонним людям нанести вам вред. Запомните их и всегда придерживайтесь:

не ходите в отдаленные и безлюдные места;

не вступайте в разговор с незнакомым человеком на улице;

не принимайте подарков и угощений от незнакомых людей;

не впускайте посторонних в свою квартиру;

не садитесь в чужую машину без родителей;

не входите с незнакомым человеком в лифт;

не трогайте незнакомые подозрительные предметы;

избегайте общения с пьяным человеком;

не бойтесь отказаться от общения с ребятами, которые ведут себя рискованно – курят, употребляют спиртные напитки, хулиганят, прогуливают школу, воруют и т. п. Вы имеете право выбирать друзей;

будьте наблюдательными и всегда старайтесь проанализировать, понять, нет ли в ситуации риска для вашего здоровья и безопасности;

если вас что-то смущает, кажется подозрительным или неприятным, обязательно сообщите родителям.

А сейчас я хочу предложить несколько способов отказа от рискованного или нежелательного поведения.

Педагог озвучивает способы отказа и прикрепляет карточки на видное место.

1. Скажи «нет». Отказывай твердо, вежливо. Это позволит тебе не продолжать разговор. «Нет» и все!

2. Смени тему. Если ты находишься в компании, где рассказывают, обсуждают то, что тебе не нравится, смени тему разговора.

3. Отойди. Когда нечего сказать, лучше просто отойти. Ничего не надо объяснять. Уходи с гордо поднятой головой, уверенностью в себе.

4. Пройгнорируй предложение. Если начинается то, в чем ты не хочешь участвовать, не обращай внимания, что делают или говорят другие. Промолчи. А сам делай то, что считаешь нужным.

5. Пошути. Если кто-то пробует уговорить тебя сделать что-либо неправильное, глупое или злое, можешь превратить это предложение в шутку.

Педагог дает домашнее задание придумать еще один способ отказа.

Тема 4. РАЗНЫЕ-РАВНЫЕ

Цель: формирование толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ.

План занятия

1. Кто такие ЛЖВ.

1 мин; при температуре +56 °С – в течение 10 мин инфекционность ВИЧ снижается, а через 30 мин вирус полностью становится неактивным.

Единственным источником инфицирования является человек, живущий с ВИЧ на всех этапах развития ВИЧ-инфекции. Опасность заключается в том, что человек, инфицированный ВИЧ, чувствует себя здоровым. У него нет проявлений болезни, он ведет обычный образ жизни, но при этом, не зная о своем ВИЧ-статусе, может инфицировать других.

СПИД – *синдром* (совокупность ряда признаков и симптомов, указывающих на наличие определенной болезни или состояния); *приобретенного* (заболевание приобретается в течение жизни); *иммунного* (недостаточная активность иммунной системы, ее расстройство, ослабление, угасание защитных, иммунных сил организма в противостоянии возбудителям болезней); *дефицита* (отсутствие ответной реакции со стороны иммунной системы на появление патогенных микроорганизмов).

ВИЧ-инфекция – неизлечимое, длительно протекающее инфекционное заболевание, при котором поражается и медленно разрушается иммунная (защитная) система человека.

ЛЖВ – люди, живущие с ВИЧ.

Карточка 4. Попадая в организм, ВИЧ атакует определенные клетки крови: Т-лимфоциты (клетки, содержащие молекулу CD4). Именно эти клетки выполняют важную функцию: когда в организм человека попадает какой-либо вирус, они начинают вырабатывать антитела.

Антитела – это специальные белки. Их задача подать сигнал другим клеткам иммунной системы – Т-киллерам – о том, что в организме находится вирус (либо инфекция), который должен быть уничтожен. К каждой инфекции у человека вырабатываются свои специфические антитела.

ВИЧ может жить в различных клетках организма человека, но для размножения он использует именно клетки CD4. И использованные вирусом клетки CD4 затем погибают.

Теряя клетки CD4, иммунная система перестает справляться с различными инфекциями и другими негативными воздействиями, которые раньше не представляли опасности для организма. Вирус поражает не только Т-лимфоциты, но и другие клетки, содержащие молекулу CD4, в том числе клетки с долгим сроком жизни – моно-

лимфатического узла больного СПИДом был выделен вирус – возбудитель ВИЧ-инфекции.

Открытие вируса произошло почти одновременно в двух лабораториях: первоначально он был выделен французским ученым Люком Монтанье (Институт им. Пастера), несколько позже – американцем Робертом Галло (Национальный институт рака). Возбудитель болезни получил название «вирус иммунодефицита человека» (ВИЧ).

Установление возбудителя дало мощный толчок к изучению многих аспектов проблемы ВИЧ-инфекции. Обнаружение вируса в различных средах организма человека (кровь, слюна, сперма и т. д.) помогло уточнить пути передачи заболевания. Установление природы вируса позволило развернуть работы по диагностике инфекции. Таким образом, СПИД был четко дифференцирован от других заболеваний, связанных с иммунодефицитом, что дало возможность начать работы по созданию вакцин и подбору химиотерапевтических препаратов для профилактики и лечения заболевания.

Карточка 3. ВИЧ – вирус (паразитирующий организм, атакующий и разрушающий человеческие клетки); иммунодефицита (снижение функций иммунной системы, т. е. способности организма противостоять болезням); человека (носителем этого вируса является только человек).

Размеры ВИЧ очень малы – на линии, длиной в 1 см, может разместиться до 100 тыс. вирусных частиц. При рассмотрении под электронным микроскопом вирус напоминает экзотический цветок. Его внешняя оболочка имеет шарообразные выступы, своего рода лепестки, называемые рецепторами, посредством которых он прикрепляется к поражаемым в организме человека клеткам.

Вирус иммунодефицита человека живет только в организме человека и вызывает вялотекущее заболевание – ВИЧ-инфекцию – с длительным скрытым периодом (от момента заражения до появления признаков болезни). Проникнув в организм человека, ВИЧ сначала ничем себя не проявляет. Пройдут месяцы и годы, пока ВИЧ-инфекция перейдет в последнюю стадию – СПИД.

Вирус иммунодефицита человека нестойк во внешней среде. Попадая на воздух, он теряет возможность передвигаться и при обычных условиях разрушается в период от нескольких минут до нескольких часов. Он очень боится нагревания. При температуре +100 °С (температура кипения воды) вирус погибает в течение

2. Гуманизм и уважение к людям, живущим с ВИЧ.

3. Общение с ЛЖВ в повседневной жизни: дружба, совместная учеба, общение, игры.

Ход занятия

– Теперь вы знаете, как передается и как не передается ВИЧ. Давайте вспомним. А теперь ответьте мне на вопрос: «Люди, которые болеют ВИЧ-инфекцией, опасны ли для окружающих?» Правильно, неопасны. Опасен вирус, который находится у них в крови. А значит, если мы не будем контактировать с инфицированной кровью, ВИЧ нам не будет страшен и мы можем смело общаться с ЛЖВ – людьми, живущими с ВИЧ. Так называют тех, кто инфицировался этим вирусом.

Педагог раздает на каждую парту по ситуации. Ситуации будут повторяться.

Ситуации

1. Таня учится в 3 классе. Ей очень нравится учительница. В классе у Тани много подруг. В начале второй четверти в классе появляется новая ученица – Алена. Она ничем не отличается от других ребят. Однажды мама Тани узнает, что у Алены – ВИЧ-инфекция. Танина мама очень боится за свою дочь и собирается перевести ее в другую школу. Помогите Тане убедить маму, что учиться в одном классе с Аленой неопасно.

2. Андрей занимается плаванием. Однажды в секции появляется мальчик Вова. Ребята очень подружились, и Вова рассказал другу, что у него ВИЧ. Андрей очень напуган, он слышал, что ВИЧ-инфекция неизлечима и передается от человека к человеку. Андрей не хочет обидеть друга, но в то же время думает, что его болезнь опасна, и боится ходить в бассейн. Помогите Андрею разобраться в ситуации.

3. Ленина подруга Надя живет с ВИЧ. Девочки очень дружны, родители Лены знают, что дружить с Надей неопасно и рассказали об этом дочери. Однажды девочки бегали во дворе, Надя упала и сильно разбила колено. Идет кровь. Лена хочет помочь подруге и зажать рану. Что вы посоветуете Лене?

– Прочитайте внимательно свои ситуации. Подумайте, что вы посоветуете героям. Обязательно аргументируйте свое мнение.

Через 7 мин педагог предлагает ребятам закончить обсуждение и зачитывает первую ситуацию. Ребята, которые работали над этой ситуацией, озвучивают пути решения проблемы и свои аргументы. Затем остальные ученики могут внести свои дополнения. Итоги подводит педагог.

В конце занятия педагог дает задание: написать небольшое послание или нарисовать рисунок сверстнику, живущему с ВИЧ. Задание в случае необходимости можно закончить дома.

4 КЛАСС

Тема 1. РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ – ФАКТОР РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Цель: формирование представления у учащихся о факторах риска для здоровья.

Оборудование (материалы): набор цветных лент длиной 1,5 м по количеству учащихся в классе.

План занятия

1. Рискованное поведение как фактор риска для здоровья.
2. Формы рискованного поведения: курение, употребление алкоголя и других вредных веществ.
3. Последствия рискованного поведения для здоровья человека.
4. Как противостоять вовлечению в рискованное поведение.

Ход занятия

До начала урока педагог прикрепляет на доску разрезанные части мозаики, подготовленные заранее, в произвольном порядке.

– Мы продолжаем изучать курс, посвященный здоровому образу жизни и профилактике ВИЧ-инфекции.

В предыдущем году мы с вами говорили о том, что наше здоровье зависит от многих составляющих: воздуха, которым мы

рода пневмоцистис. В обычных условиях для практически здоровых людей пневмоцисты не представляют какой-либо опасности, хотя они широко распространены в природе и присутствуют повсеместно. Заболевание развивается только при определенных условиях.

Обычно пневмоцистозы возникают у лиц пожилого возраста, у маленьких детей с несформировавшейся иммунной системой или с различными дефектами ее развития. Наконец, в некоторых случаях регистрировали пневмоцистную инфекцию у людей в послеоперационный период. Однако данные больные не относились ни к одной из перечисленных выше групп: это были молодые (около 30 лет) мужчины, им не проводили каких-либо операций, и у них не было предшествовавших серьезных заболеваний иммунной системы.

Вскоре после этого начали поступать сообщения об увеличении заболеваемости злокачественной опухолью кожи – саркомой Капоши. При этом все больные были также молодыми мужчинами. Некоторым из них был поставлен диагноз «пневмоцистоз легких» и отмечены инфекционные заболевания, связанные с нарушением иммунной системы. Необычным было течение заболевания: восемь человек погибли в течение нескольких месяцев несмотря на интенсивное лечение. Обычно же данная опухоль хорошо поддается лечению и продолжительность жизни с ней составляет 8–10 лет.

В течение последующих двух месяцев после первого сообщения о случаях пневмоцистной пневмонии и саркомы Капоши было зарегистрировано еще около 70 случаев.

К сожалению, в июне 1981 г. американские врачи, как и врачи других стран, еще ничего не знали о СПИДе. Выявленные нарушения иммунной системы связывались с различными инфекциями, а также с приемом этими больными наркотиков и сильнодействующих лекарственных препаратов до того момента, пока не стало ясно, что различные болезненные проявления лишь отдельные признаки нового неизвестного заболевания.

Новая болезнь быстро распространялась не только в США, но в других странах.

Человечеству в какой-то мере повезло, что болезнь стала активно распространяться во второй половине XX в., когда в мире был накоплен научный потенциал в области микробиологии, генетики, молекулярной биологии, создана хорошая материальная база для проведения исследований на клеточном, субклеточном и молекулярном уровнях. Благодаря этому уже в конце 1983 г. из

обезьян. Данное предположение имеет место в связи с тем, что из организма обезьян этого региона выделены вирусы, сходные по своему генному строению с ВИЧ.

Существует мнение, что преодоление видового барьера могло произойти в результате мутации обезьяньего вируса. Причиной большого количества мутаций считают существующий в некоторых районах Африки повышенный радиационный фон, обусловленный богатыми залежами урана либо многочисленными испытаниями ядерного оружия в 50–80-е гг. XX столетия.

Некоторые ученые склоняются к мысли, что вирус иммунодефицита человека имеет искусственное происхождение. Согласно этой версии в 1969 г. была разработана программа по созданию бактериологического оружия, способного подавлять иммунную систему человека. Методом генной инженерии получали новые виды вирусов из вирусов, выделенных у африканских обезьян. Испытания новых вирусов проводили на приговоренных к пожизненному заключению осужденных с условием освобождения по завершении эксперимента. Их выход на свободу и способствовал распространению ВИЧ-инфекции среди населения. Данная версия построена на совпадении времени окончания эксперимента по разработке нового бактериологического оружия и появления первых случаев СПИДа среди гомосексуалистов в США и Центральной Африке. Следует, однако, отметить, что объективных или документальных доказательств такого происхождения вируса нет.

Итак, мы рассмотрели основные, наиболее распространенные гипотезы происхождения ВИЧ, который вызывает неизлечимое до сих пор заболевание – ВИЧ-инфекцию. Несмотря на большое количество фактов и доказательств, собранных учеными в пользу различных версий, единого мнения о происхождении вируса, а также о причинах его возникновения не существует.

Карточка 2. Точкой отсчета стал июнь 1981 г., когда в американском еженедельном бюллетене по учету заболеваемости и смертности появилась небольшая корреспонденция, в которой были описаны пять случаев воспаления легких, зарегистрированных в разных больницах штата Калифорния (США). Одновременно в Атланте было зафиксировано резкое увеличение потребления лекарств, ранее очень редко используемых. При анализе этой информации было установлено, что лекарства применялись для лечения пневмоцистоза легких, вызываемого особыми микроорганизмами из

дышим, воды, которую пьем, продуктов, употребляемых в пищу, своевременного и правильного лечения, от нашего умения правильно организовать свой день. Вместе с тем многое зависит и от наших привычек и поведения.

В о п р о с ы

– Какие бывают привычки у людей? (*Плохие и хорошие, полезные и вредные.*)

– Какие привычки мы называем полезными? (*Те, которые помогают нам сохранить и укрепить здоровье.*)

– Какие полезные привычки вы знаете?

Учащиеся называют полезные привычки, педагог записывает на бумаге, разделенной на части в виде мозаики: одна привычка – одна часть.

Когда на каждой из частей записано по полезной привычке, педагог делит учащихся на четыре группы и каждой группе дает набор частей мозаики (первой группе – все части, помеченные цифрой «1», второй – цифрой «2» и т. д.)

Задание группам – собрать свою мозаику. Через 3 мин педагог предлагает каждой группе рассказать, что изображено на их картинке, и еще раз зачитать вслух записанные полезные привычки.

– А что мы обычно называем вредными привычками? (*Поведение, которое вредит здоровью.*)

– Какое поведение особенно опасно для здоровья человека? (*Курение, употребление алкоголя, наркотиков.*)

Опасное поведение – курение

Ни для кого не секрет, что курить вредно. Небезопасен и табачный дым. Ядовитые вещества медленно разрушают легкие, сердце, кровеносные сосуды. Однако человек замечает это не сразу. Многие школьники начинают курить и постепенно отравляют себя. И делают это, боясь выглядеть «белой вороной» среди курящих сверстников или желая показаться взрослее. К тому же, не у каждого хватает сил и смелости отказаться от сигареты в курящей компании. Начать курить очень просто, гораздо труднее этого не делать. Курить – не значит быть взрослым. Суметь

устоять и проявить силу воли – вот поступок по-настоящему взрослого человека.

Опасное поведение – употребление алкоголя

Алкоголь – это вещество, содержащееся в спиртных напитках (водке, вине, пиве). Само название «алкоголь» происходит от арабского, означающего «одурманивающий».

Педагог обращается с вопросами к ученикам.

Вопросы

– Приходилось ли вам встречаться, общаться с людьми, которые употребляют спиртные напитки?

– Как ведут себя такие люди?

– Какие чувства они у вас вызывают?

– Назовите негативные последствия употребления алкоголя для человека. *(Алкоголь создает видимость благополучия, постепенно разрушает здоровье человека, развивается зависимость от вредной привычки, пьяный человек выглядит неопрятно, может совершать неприятные для окружающих и опасные поступки и т. п.)*

Наблюдения врачей, ученых показали, что чем раньше человек начинает употреблять алкоголь, тем быстрее разрушает его организм и развивается зависимость.

Опасное поведение – употребление наркотиков

Наркотики – это вещества, попав в организм человека, одурманивают его, изменяют настроение, поведение, заставляют по-другому видеть мир. Человек становится будто бы заколдованным, он уже не сам себе хозяин. Ему не хочется заниматься любимым делом, общаться с друзьями, все становится неинтересным. Человек не может, как раньше, учиться, работать, просто гулять. Он все время думает о том, где взять наркотики. Тот, кто начал принимать наркотики, теряет волю. Кроме того, наркотики очень вредны для организма, они постепенно разрушают его. Привыкание к наркотикам происходит быстро, всего за несколько приемов, а избавиться от этой опасной и вредной привычки сложно, а часто и невозможно.

Приложение 12. Карточки к игре «Основные понятия» и информация для педагога

КАРТОЧКА 1

Версии возникновения ВИЧ

1. Что Вы знаете о происхождении ВИЧ?
2. Какие версии вам известны?

КАРТОЧКА 3

Что означают понятия

«ВИЧ», «ВИЧ-инфекция», «СПИД», «ВИЧ-инфицированный», «ЛЖВ»

КАРТОЧКА 2

История открытия вируса иммунодефицита человека

1. Где были выявлены первые случаи заражения ВИЧ-инфекцией?
2. Как вы думаете, когда и кем был открыт ВИЧ?
3. Среди каких групп населения выявлялся ВИЧ вначале?

КАРТОЧКА 4

ВИЧ и его влияние на иммунную систему

1. Что такое иммунная система?
2. Каковы ее основные функции?
3. Как воздействует ВИЧ на иммунную систему человека?

Карточка 1. Возникновение вируса иммунодефицита человека до сих пор остается загадкой. По мнению Роберта Галло, ВИЧ возник очень давно в группах коренного населения Африки. Экономическое освоение территорий, расширение контактов и миграция населения в связи с урбанизацией и развитием экономики способствовали распространению инфекции на другие группы населения.

Другая гипотеза предполагает, что вирус имеет «обезьянье» происхождение на основании того, что многие племена Центральной Африки охотятся на обезьян и употребляют их мясо в пищу. Предполагается, что заражение могло произойти при попадании вируса в кровь при разделке туши, если имелись повреждения на коже охотника, или при употреблении сырого мяса либо мозга

Окончание таблицы

Риск	Способ передачи	Степень вероятности
Нет риска	Использование чужой зубной щетки	Отсутствует. Минимальный риск мог бы возникнуть, если почистить зубы щеткой с кровью ВИЧ-инфицированного человека. Несмотря на это, зубная щетка должна быть индивидуальной, поскольку можно заразиться другими инфекциями
	Дружеский поцелуй	Отсутствует, поскольку жидкости с высоким содержанием ВИЧ не контактируют с кровью либо слизистыми здорового человека
	Объятия	
	Рукопожатие	
	Посещение общественной бани	
	Посещение общественного туалета	Отсутствует
	Пользование общей посуды с ВИЧ-инфицированным	
	Использование общей расчески	
	Переливание крови с соблюдением мер безопасности	
	Драка с ВИЧ-инфицированным без нарушения целостности кожных покровов	Отсутствует, поскольку жидкости с высоким содержанием ВИЧ не контактируют с кровью либо слизистыми здорового человека

– Как вы думаете, как лучше избежать вредных последствий курения, употребления алкоголя или наркотиков? (*Знать об опасном действии этих веществ и никогда не пробовать.*)

Игра «Вершина жизни»

Давайте представим себе такую ситуацию: вы человек, у которого нет ни одной вредной привычки, вы здоровы и счастливы. Можно сказать, что вы стоите на вершине горы, а несчастья вас обходят стороной. Кто хочет подняться на эту вершину?

Ставится стул, на него становится ученик-доброволец. Педагог дает ему разноцветные ленты (это символы успешной жизни) и обращается с вопросом к «герою», стоящему на стуле: «Что или кто делает человека счастливым?» (*Мама, папа, брат, сестра, бабушка, дедушка, друзья, одноклассники, любимое занятие и т. п.*) Другие ученики могут помогать.

На каждое названное слово одна лента протягивается от «героя» к одному из учеников, стоящему внизу, и соединяет их.

– Как и чем поддерживают нашего героя названные люди, предметы, действия? (*Рассуждения учеников.*)

– Что испытывает «герой», стоя на вершине горы? (*Ответ ученика-«героя».*)

– Что может произойти, если одна из вредных привычек начинает властвовать над человеком? (*От него начинают отворачиваться друзья, знакомые, он начинает болеть, плохо выглядит, быстро устает, не может заниматься спортом; его не зовут в свои компании друзья; близкие люди огорчаются, могут заболеть; происходят ссоры с родителями и т. п.*)

На каждое названное последствие педагог обрезает одну из лент. Остаются ленты, обозначающие родителей и самых преданных друзей. (*Ленты следует обрезать не полностью и объяснить почему.*)

– Так ли уверенно теперь стоит человек на вершине горы жизни?

– Почему он чувствует неуверенность?

– Кто еще поддерживает человека в трудной жизненной ситуации?

– Что произойдет, если человек продолжит опасное поведение? (Не будет опоры, связей, которые поддерживают человека. В жизни может не остаться ничего, кроме опасной привычки.)

Педагог срезает последние ленты.

– Попросим нашего героя спуститься к нам. Это была всего лишь игра, и, к счастью, у нашего героя (называется имя) в жизни все хорошо.

А теперь давайте займем свои места и ответим на вопрос: «Что мы будем делать, чтобы всегда быть на вершине горы, а чего делать ни в коем случае не следует?»

Творческое задание «Умей сказать “нет”»

– Теперь мы попробуем разобраться, почему люди начинают курить, употреблять алкоголь или наркотики. Давайте назовем причины.

Педагог предлагает учащимся заполнить таблицу, левая часть которой содержит причины, а правая – способ сказать «нет» вредным привычкам.

Причины употребления	Я говорю «нет»
Из любопытства	Мне это неинтересно
Назло кому-либо	Я хочу быть здоровым Это принесет вред прежде всего мне, а не кому-то
Чтобы быть как все	Я – это я, не хочу быть как все
Не смог отказаться	Моя семья не одобряет такого поведения, у нас это не принято
Чтобы казаться взрослым	Взрослость – ответственность за свои поступки и умение отказаться
Чтобы было хорошее настроение	Есть много интересных занятий, которые мне нравятся и поднимают настроение
Могут заставить	Я не думаю, что это хорошее предложение Я очень дорожу своим временем и здоровьем

Пояснения к упражнению «Степень риска»

Риск	Способ передачи	Степень вероятности
Высокий	Беспорядочная половая жизнь	Высокая
	Общие шприцы и иглы среди наркопотребителей	
	Нанесение татуировки нестерильными инструментами	
	Вагинальная жидкость	
	Сперма	
	Половой контакт без презерватива с человеком, к которому высокая степень доверия	Высокая, поскольку доверие между партнерами не исключает вероятности инфицирования одного из них. К тому же, человек может и сам не знать о том, что он(а) инфицирован(а)
Низкий	Драка с ВИЧ-инфицированным с нарушением целостности кожных покровов	Низкая, если пострадавший инфицирован, при несоблюдении мер безопасности инфицирование возможно
	Уход за больным СПИДом	Низкая, на стадии СПИД концентрация вируса в организме больного очень высокая, поэтому при несоблюдении мер безопасности инфицирование возможно
Нет риска	Оказание первой помощи человеку с неизвестным ВИЧ-статусом без соблюдения мер безопасности	Низкая. Если пострадавший инфицирован, при несоблюдении мер безопасности инфицирование возможно
	Слезы	Отсутствует. Вирус содержится в этих жидкостях в низкой концентрации, недостаточной для инфицирования
	Слюна	
	Пот	
	Чихание	
	Укусы насекомых	Отсутствует. ВИЧ живет только в организме человека. Насекомые не впрыскивают кровь укушенного человека другому

УКУСЫ КРОВОСОСУЩИХ НАСЕКОМЫХ	ВАГИНАЛЬНАЯ ЖИДКОСТЬ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЩЕЙ ПОСУДЫ С ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫМ	ПОСЕЩЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ТУАЛЕТА
ПЕРЕЛИВАНИЕ КРОВИ С СОБЛЮДЕНИЕМ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ	УХОД ЗА БОЛЬНЫМ СПИДОМ
СПЕРМА	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЩЕЙ РАСЧЕСКИ
ДРАКА С ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫМ С НАРУШЕНИЕМ ЦЕЛОСТНОСТИ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ	ДРАКА С ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫМ БЕЗ НАРУШЕНИЯ ЦЕЛОСТНОСТИ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ
ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ЧЕЛОВЕКУ С НЕИЗВЕСТНЫМ ВИЧ-СТАТУСОМ БЕЗ СОБЛЮДЕНИЯ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ	ПОЛОВОЙ КОНТАКТ БЕЗ ПРЕЗЕРВАТИВА С ЧЕЛОВЕКОМ, К КОТОРОМУ ВЫСОКАЯ СТЕПЕНЬ ДОВЕРИЯ
ОБЪЯТИЯ	РУКОПОЖАТИЕ

Тема 2. ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ И ВЫЗЫВАЮЩИЙ ЕЕ ВИРУС

Цель: формирование базовых знаний о ВИЧ-инфекции.

Оборудование (материалы): карточки к игре «Определение понятий».

План занятия

1. ВИЧ-инфекция – хроническое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).
2. СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита человека.
3. Предположения ученых о происхождении вируса.
4. Описание ВИЧ: как выглядит вирус под микроскопом.
5. Влияние ВИЧ на иммунную систему человека.
6. Источник инфицирования ВИЧ – некоторые биологические жидкости человека.
7. Может ли ВИЧ жить вне организма человека.

Ход занятия

Педагог приветствует учеников и предлагает перейти к теме занятия «ВИЧ-инфекция и вызывающий ее вирус».

– Вначале давайте вспомним, что мы уже знаем об этой болезни. Каждый ученик может высказать только одно предложение.

Педагог в случае необходимости корректирует ответы.

Упражнение «Определение понятий»

Педагог делит учащихся на пять подгрупп. Выдает каждой подгруппе набор карточек: одну большую карточку, на которой написано понятие, например «Вирус», и набор маленьких карточек (15 штук) с фразами, которые характеризуют различные понятия (приложение 4). Задача каждой подгруппы – из маленьких карточек выбрать те, которые характеризуют заданное понятие, и составить определение (описание) понятия. Затем подгруппы по очереди презентуют свои понятия. Педагог в случае необходимости корректирует и дополняет определения.

Информация для педагога

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека.

Вирус – мельчайший микроорганизм, видимый только под электронным микроскопом. Вирусы являются возбудителями многочисленных инфекционных заболеваний. Вирус может размножаться лишь в живых клетках, внутри организма человека.

Иммунодефицит – неспособность иммунной системы человека обеспечить достаточную защиту организма, что приводит к повышенной чувствительности к различным инфекциям.

ВИЧ-инфекция – хроническое, длительно протекающее инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), который разрушает клетки иммунной (защитной) системы человека. ВИЧ-инфекцией болеют только люди, потому что ВИЧ живет только в организме человека, а точнее, в некоторых жидкостях, например в крови. Определить, есть ли она в организме человека, можно только с помощью специальных тестов и анализа крови.

СПИД (синдром приобретенного иммунного дефицита человека) – последняя стадия развития ВИЧ-инфекции. На данной стадии человек может прожить без лечения от нескольких месяцев до двух лет. Лекарства помогают лишь приостановить развитие инфекции.

– Знаете ли вы, откуда появился вирус иммунодефицита человека?

Существует много гипотез (предположений) о происхождении ВИЧ, но ни одна из них точно не доказана. Есть все основания считать, что появление ВИЧ – результат эволюционного развития вируса иммунодефицита обезьян, который перешел через видовой барьер и стал опасен для человека. Случилось это в конце 40-х – начале 50-х гг. 20 в. Первые случаи СПИДа были описаны в США в 1981 г. Вскоре выяснилось, что люди с ВИЧ/СПИДом есть и в других странах. Особенно много таких людей оказалось в Африке.

А сейчас поговорим о некоторых свойствах ВИЧ. Размеры ВИЧ очень малы – на линии, длиной в 1 см, может разместиться до 100 тыс. вирусных частиц. При рассматривании под электронным микроскопом вирус напоминает экзотический цветок.

Приложение 11. Карточки к упражнению «Степень риска»

Высокий риск	Низкий риск
Нет риска	Не знаю
СЛЕЗЫ	ПОТ
СЛЮНА	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧУЖОЙ ЗУБНОЙ ЩЕТКИ
ОБЩИЕ ШПРИЦЫ И ИГЛЫ СРЕДИ НАРКОПОТРЕБИТЕЛЕЙ	НАНЕСЕНИЕ ТАТУИРОВКИ НЕСТЕРИЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ
ДРУЖЕСКИЙ ПОЦЕЛУЙ	БЕСПОРЯДОЧНАЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ
ПОСЕЩЕНИЕ ОБЩЕЙ БАНИ	ЧИХАНИЕ

Приложение 10. Карточки к упражнению «Три угла»

<p>Вопрос 1. Сколько людей, живущих с ВИЧ, зарегистрировано в Республике Беларусь на сегодняшний день? (На 1 ноября 2011 г. официально зарегистрировано 12 751 случай ВИЧ-инфекции. Статистические данные можно обновить на сайте: http:// www.aids.by/)</p>	5000
	12 751
	Более 40 000 человек
<p>Вопрос 2. В какой возрастной группе выявлено наибольшее число случаев ВИЧ-инфекции? (15–29 лет.)</p>	15–29 лет
	30–35 лет
	0–3 лет
<p>Вопрос 3. В какой области Республики Беларусь выявлено наибольшее число случаев ВИЧ-инфекции? (В Гомельской обл.)</p>	Минская область
	Гродненская область
	Гомельская область

Посмотрите на фотографию вируса (см. приложение 1). Так он выглядит под очень мощным электронным микроскопом. Его внешняя оболочка имеет шарообразные выступы, своего рода лепестки, называемые рецепторами, при помощи которых он прикрепляется к клеткам человека.

Вирус иммунодефицита человека живет только в организме человека и вызывает вялотекущее заболевание – ВИЧ-инфекцию с длительным скрытым периодом (от момента заражения до появления признаков болезни). Проникнув в организм человека, ВИЧ сначала ничем себя не проявляет. Пройдут годы и десятилетия, пока ВИЧ-инфекция перейдет в последнюю стадию – СПИД.

Вирус иммунодефицита человека нестойк во внешней среде. Попадая на воздух, он теряет возможность передвигаться и в обычных условиях разрушается в период от нескольких минут до нескольких часов. Однако он может довольно долго, до двух недель, жить в крови вне организма, например в шприце, наполненном кровью. Именно поэтому нельзя прикасаться к таким предметам.

ВИЧ очень боится нагревания. При температуре +100 °С (температура кипения воды) вирус погибает в течение 1 мин.

Итак, где живет ВИЧ? (В крови человека.) Это значит, что человек может инфицироваться ВИЧ, если в его кровь попадет кровь другого человека, в которой содержится ВИЧ (инфицированная кровь).

Мы с вами рассмотрели, что такое ВИЧ и ВИЧ-инфекция. Для того чтобы не заболеть ВИЧ-инфекцией, достаточно избегать контакта с чужой кровью.

Тема 3. КАК ПЕРЕДАЕТСЯ И КАК НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ВИЧ

Цель: повышение уровня информированности о путях передачи ВИЧ.

Оборудование (материалы): три набора картинок, заранее подготовленных педагогом.

План занятия

1. Ситуации передачи ВИЧ через кровь: использование нестерильного медицинского инструментария, пользование общими колющими и режущими предметами.

2. От ВИЧ-позитивной матери ребенку: во время беременности, рождения и кормления ребенка грудным молоком.

3. Отсутствие риска инфицирования ВИЧ при общении в быту (дома, школе, гостях, на уроке, при посещении кружков и секций, занятиях спортом) и воздушно-капельным путем.

4. Как узнать, инфицирован ли человек вирусом иммунодефицита. Где можно сделать анализ (тест) на ВИЧ.

Ход занятия

Педагог приветствует учащихся и озвучивает тему занятия – как передается и как не передается ВИЧ.

Пути распространения ВИЧ связаны с особенностями этого вируса. Как вы помните из предыдущих занятий, вирус нестойко во внешней среде, т. е. ни в воздухе, ни в воде, ни на предметах он жить не может. Располагая достоверной информацией о путях передачи ВИЧ, мы можем оценить риск передачи ВИЧ через инфицированную кровь.

Игра «Логические цепочки»

Педагог делит учащихся на три группы. Каждая группа получает набор картинок, заранее подготовленных педагогом, с изображением ситуации передачи ВИЧ через кровь и ситуации, когда ВИЧ не передается. Педагог просит просмотреть все картинки и выбрать те из них, на которых, по мнению группы, изображены ситуации, где есть риск передачи ВИЧ через кровь.

Педагог обращается к каждой группе по очереди. При необходимости он корректирует ответы учащихся, обращая их внимание на картинку, где изображена женщина, кормящая ребенка грудью. Педагог объясняет ученикам, что женщина, которая живет с ВИЧ, может передать вирус своему будущему ребенку во время беременности, родов и кормления грудью – через грудное молоко. Это происходит не всегда. Если женщина, ко-

Я слышу _____
(воображаемый звук)

Я вижу _____
(воображаемый объект)

Я хотел бы _____
(ваше реальное желание)

Я _____
(повторение первой строки)

Я представляю себе _____
(ваша фантазия)

Я чувствую _____
(чувство относительно чего-то вымышленного)

Я прикасаюсь _____
(к воображаемому предмету)

Я беспокоюсь _____
(о чем-то реальном)

Я плачу _____
(когда вспоминаю что-то очень грустное)

Я _____
(повторение первой строки)

Я понимаю _____
(что-то, в чем вы уверены)

Я говорю _____
(фраза, в истинность которой Вы верите)

Я мечтаю _____
(ваша настоящая мечта)

Я пытаюсь _____
(что-то сделать)

Я надеюсь _____
(ваша реальная надежда)

(повторение первой строки стихотворения)

Приложение 8. Шкала жизненного пути

27 лет _____

24 года _____

21 год _____

18 лет _____

15 лет _____

Приложение 9. Стихотворение о вас

Я уникален, потому что _____

Мой организм – это сложное и прекрасное творение, потому что _____

Хотя я далек от совершенства, я _____
ВОТ Я КАКОЙ

Я _____
(два особых ваших качества)

Мне интересно _____
(что-то, вызывающее у вас интерес)

торая ждет ребенка, выполняет все рекомендации врача, то ребенок, скорее всего, родится здоровым, но небольшой риск все же существует.

Игра «10 секунд»

Каждый ученик должен назвать действие, которое не повлечет за собой инфицирование ВИЧ. На ответ дается 10 с. Педагог корректирует неверные ответы.

После ответов учащихся педагог подводит итоги: риск инфицирования отсутствует при общении в быту (дом, школа, гости, урок, посещение кружков и секций, занятия спортом). Не передается вирус и воздушно-капельным путем.

Как же определить, есть ли в организме человека ВИЧ? Для этого человек сдает кровь из вены, которая потом проходит специальное исследование. Сдать анализ на ВИЧ можно в поликлиниках по месту жительства, где есть процедурный кабинет.

Педагог завершает занятие **упражнением «Незаконченное предложение»**, предлагая всем учащимся по кругу закончить предложение: *Я могу уберечь себя от заражения ВИЧ-инфекцией через кровь, если буду...*

Педагог анализирует ответы, которые позволяют ему сделать выводы о качестве восприятия и усвоения участниками информации, полученной в ходе занятия.

Тема 4. КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВИЧ

Цель: формирование умений безопасного поведения в отношении риска инфицирования ВИЧ.

Оборудование (материалы): пять листов ватмана, карандаши, фломастеры, маркеры.

План занятия

1. ВИЧ-инфекция – мировая проблема.
2. Способы профилактики ВИЧ-инфекции в разных сферах жизни.
3. Памятные даты.

Ход занятия

Педагог приветствует учащихся и озвучивает тему занятия.

– С момента выявления вируса иммунодефицита человека (ВИЧ) прошло уже более 30 лет. Признается, что таким заболеванием, как ВИЧ-инфекция, можно управлять и с ним можно жить. Однако ВИЧ-инфекция по-прежнему остается сложным хроническим (неизлечимым) заболеванием. Согласно данным ЮНЭЙДС (UNAIDS – объединенная программа ООН по СПИДу) оценочное число людей, живущих с ВИЧ, в мире составило более 35 млн человек. Каждый день в мире инфицируется ВИЧ более 7 тыс. человек. В мире практически не осталось стран и регионов, в которых не были бы зафиксированы случаи ВИЧ-инфекции. Не обошел стороной ВИЧ и нашу страну.

Игра «Способы защиты»

Для того чтобы оставаться здоровым, необходимо знать, как себя вести, чтобы не заболеть ВИЧ-инфекцией.

Педагог делит учащихся на пять групп. Каждая группа получает лист ватмана (формата А1) и задание: нарисовать способы безопасного поведения, которые позволят не инфицироваться ВИЧ. На выполнение задания дается 15 мин.

Затем группы по очереди представляют свои рисунки, а педагог при необходимости уточняет, дополняет и корректирует ответы. В ходе презентации способов безопасного поведения педагог записывает основные правила на доске либо листе бумаги формата А1.

По окончании презентации педагог подводит итоги: еще раз зачитывает список правил безопасного поведения. Важно, чтобы прозвучали основные моменты:

1. Избегать контакта с чужой кровью:
 - не драться;
 - не трогать вне дома колющие и режущие предметы (шприцы, иглы, лезвия и др.);
 - в случае порезов, ссадин, кровотечения у других людей не прикасаться к крови и обращаться за помощью к взрослым;

Приложение 6. Пути передачи ВИЧ-инфекции

Через кровь (парентеральный)

Половой

От матери к ребенку (вертикальный)

Приложение 7. Понятия

УВАЖЕНИЕ

РАВЕНСТВО

ПОНИМАНИЕ

ГУМАНИЗМ

Приложение 5. Карточки «Стадии течения ВИЧ-инфекции»

Стадия 1 – заражение и начало развития заболевания	Сразу после проникновения вируса в организм человека в большинстве случаев не происходит ничего необычного. Однако у 15–25 % инфицированных выработка антител к ВИЧ в организме проявляется симптомами состояния, похожего на острую респираторную инфекцию. Для него характерны температура, слабость, головные боли и воспаление горла. Иногда может наблюдаться диарея (понос). Такое состояние длится от 12 до 15 дней, после чего проходит даже при отсутствии лечения. Но у большей части инфицированных может не наблюдаться вообще никаких проявлений
Стадия 2 – бессимптомное течение или малые симптомы	После инфицирования ВИЧ человек еще долгое время – от 2 до 10–12 лет – может чувствовать себя совершенно здоровым. Все это время он будет выглядеть обычно и оставаться дееспособным физически. Период, когда человек уже инфицирован ВИЧ, но у него нет никаких значительных симптомов, называется бессимптомным. Благодаря современному лечению эта стадия может длиться на протяжении всей жизни человека при условии, что он следует всем предписаниям по приему лекарств
Стадия 3 – СПИД	Эта стадия наступает, когда иммунная система организма ослаблена ВИЧ-инфекцией до такой степени, что в организме развивается ряд инфекционных либо онкологических заболеваний. Данная стадия является последней в развитии ВИЧ-инфекции и длится обычно от нескольких месяцев до 2 лет. Иммунная система практически не функционирует. Развиваются оппортунистические инфекции (от лат. «оппортунис» – использующий случай). Это относительно безобидные для человека со здоровой иммунной системой заболевания, которые представляют серьезную угрозу людям, живущим с ВИЧ. На стадии СПИД состояние человека тяжелое, он нуждается в уходе

- пользоваться личной зубной щеткой, маникюрными принадлежностями.

2. Укреплять здоровье и вести здоровый образ жизни, уметь отказаться от рискованного поведения (курение, употребление алкоголя и наркотиков, драки и т. п.).

3. Избегать контактов с незнакомыми и малознакомыми людьми, а также отдаленных, неосвещенных, безлюдных мест.

– Как вы видите, правил безопасности не так много и выполнять их совсем несложно, но они помогут нам сохранить жизнь и здоровье.

Выполнение этих и некоторых других правил, о которых мы с вами узнаем в старших классах, позволит уменьшить темпы распространения ВИЧ-инфекции. Для того чтобы люди помнили о проблеме ВИЧ/СПИДа, о необходимости соблюдать меры безопасности и о тех людях, которые умерли от СПИДа, существуют памятные даты, которые отмечаются во всем мире:

Всемирный день профилактики ВИЧ/СПИДа – 1 декабря;

Международный день памяти жертв СПИДа – 3-е воскресенье мая.

В конце занятия педагог предлагает учащимся поделиться тем, что им запомнилось больше всего в результате занятий по профилактике ВИЧ-инфекции, и сообщает о том, что в следующем году они продолжат изучение этой проблемы.

**ПРОГРАММА
«Профилактика ВИЧ-инфекции
на основе жизненных навыков»
среди обучающихся II и III ступени обучения
учреждений общего среднего образования**

Пояснительная записка

В основу предлагаемой программы положен комплексный подход к информированию обучающихся о проблеме ВИЧ-инфекции и формированию ценностного отношения к жизни и здоровью на основе жизненных навыков, необходимых для снижения уязвимости молодежи к ВИЧ.

Итогом реализации программы среди обучающихся 5–11 классов должны стать понимание особенностей развития эпидемии ВИЧ-инфекции, знание путей передачи ВИЧ, последствий распространения ВИЧ-инфекции для человека и общества, сформированность критического мышления, анализа рискованных ситуаций в контексте инфицирования ВИЧ, отработка и применение навыков, способствующих сохранению здоровья.

Содержание занятий для каждого класса предполагает поэтапное расширение и углубление знаний, развитие необходимых компетентностей в соответствии с возрастными особенностями на основе обязательного повторения материала, изученного ранее, посредством активного вовлечения обучающихся в образовательный процесс.

Цель: формирование у обучающихся II и III ступени обучения компетентностей безопасного и ответственного поведения в ситуациях, связанных с риском инфицирования ВИЧ.

Задачи: 1) формировать представления о здоровье и здоровом образе жизни как ценности;

2) повысить уровень знаний по вопросам ВИЧ/СПИДа;

**Приложение 4. Карточки к упражнению
«Определение понятий»**





- 3) формировать навыки безопасного и ответственного поведения в ситуациях, связанных с риском инфицирования ВИЧ;
- 4) формировать гуманное отношение к людям, затронутым проблемой ВИЧ/СПИДа.

5 класс

Тема 1. Здоровье – твое богатство (1 ч)

Здоровье – ценность индивидуальная и общественная. Факторы, влияющие на здоровье человека (образ жизни, экология, наследственность, уровень развития здравоохранения). Влияние состояния здоровья на работоспособность, усвоение знаний, активность. Личные ресурсы человека в сохранении и укреплении здоровья. Влияние рискованного поведения на здоровье человека. Как защитить себя от болезни.

Тема 2. Межличностные отношения мальчиков и девочек (1 ч)

Понятие пола человека: мужской и женский. Чем отличаются мужчины и женщины (внутренние и внешние отличия). Качества личности, которые ассоциируются с исполнением мужской и женской роли. Межличностные отношения между мальчиками и девочками, мужчинами и женщинами. Формирование позитивного образа противоположного пола.

Тема 3. История развития эпидемии ВИЧ-инфекции (1 ч)

Понятия «ВИЧ», «ВИЧ-инфекция», «СПИД», «ЛЖВ». История открытия ВИЧ. Статистическая информация о регистрации случаев ВИЧ в мире и Республике Беларусь. Дети и ВИЧ. Последствия распространения ВИЧ для детского и взрослого населения в мире и Республике Беларусь.

Тема 4. Вирус иммунодефицита человека (1 ч)

Характеристика ВИЧ: как выглядит ВИЧ, устойчивость во внешней среде. В каких биологических жидкостях организма

человека содержится наибольшее количество ВИЧ (кровь, грудное молоко). Что такое иммунитет, как он борется с вирусами. Воздействие ВИЧ на иммунную систему человека. Как узнать, инфицирован ли человек ВИЧ.

Тема 5. Пути передачи ВИЧ (1 ч)

Источники инфицирования ВИЧ. Пути передачи ВИЧ (при попадании вируса в кровь, от ВИЧ-позитивной матери ребенку). Как не передается ВИЧ. Личные меры профилактики – защита от ВИЧ (соблюдение правил личной гигиены, использование индивидуальных маникюрных и бритвенных принадлежностей, противостояние вовлечению в рискованное поведение).

Тема 6. Люди, живущие с ВИЧ (1 ч)

Может ли вирус, попав в организм, изменить жизнь человека. Как относиться к людям, которые болеют ВИЧ. Можем ли мы изменить жизнь или помочь человеку, живущему с ВИЧ. Роль семьи, друзей в жизни ЛЖВ. Что необходимо знать и как себя вести с людьми, живущими с ВИЧ.

6 класс

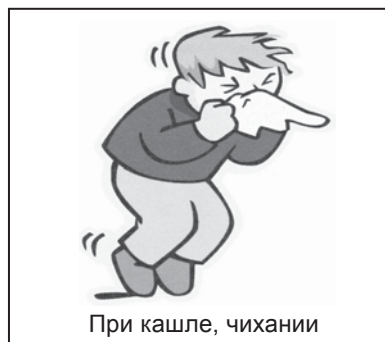
Тема 1. Нравственность и здоровье (1 ч)

Ценность жизни и здоровья человека. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.

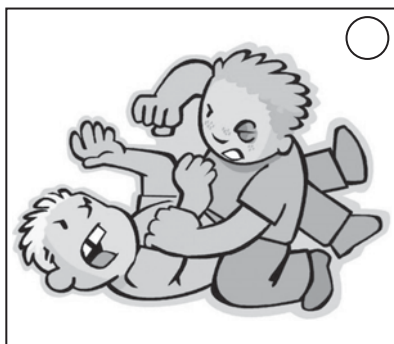
Тема 2. Шаг к безопасности (1 ч)

Понятия «безопасное» и «рискованное» поведение. Типы поведения, влекущие за собой риск инфицирования. Как распознать опасную ситуацию в отношении вероятности инфицирования ВИЧ. Осознанный безопасный выбор и умение отстаивать свою позицию – основа профилактики ВИЧ-инфекции.

Приложение 3. Ситуации



Приложение 2. Опасные и безопасные ситуации



Тема 3. ВИЧ-инфекция в вопросах и ответах (1 ч)

Последствия распространения эпидемии ВИЧ-инфекции для взрослых и детей. Характеристика ВИЧ как возбудителя ВИЧ-инфекции: как выглядит ВИЧ, устойчивость во внешней среде (влияние температуры, химических веществ и других факторов на жизнедеятельность вируса). Содержание вируса в биологических жидкостях организма человека (кровь, грудное молоко). Воздействие ВИЧ на иммунную систему человека.

Тема 4. Пути передачи ВИЧ и профилактика инфицирования (1 ч)

Источник инфицирования ВИЧ. Пути передачи ВИЧ (при попадании вируса в кровь, от ВИЧ-позитивной матери ребенку). Как не передается ВИЧ. Личные меры профилактики – защита от ВИЧ (соблюдение правил личной гигиены, использование индивидуальных маникюрных и бритвенных принадлежностей). Как отказаться от рискованного поведения.

Тема 5. Формирование отношения к ЛЖВ (1 ч)

Определение понятий «предрассудок», «предубеждение», «стигма», «дискриминация». ВИЧ-инфекция и закон.

7 класс

Тема 1. Актуальность проблемы ВИЧ-инфекции в мире и Республике Беларусь

Эпидемиологическая ситуация в мире. Эпидемиологическая ситуация в СНГ, Республике Беларусь. Влияние эпидемии ВИЧ-инфекции на развитие стран и континентов. Последствия ВИЧ-инфекции для Республики Беларусь. Потребности общества в профилактических вмешательствах.

Тема 2. Свойства ВИЧ (1 ч)

Некоторые свойства ВИЧ. Локализация ВИЧ в организме человека. Концентрация ВИЧ в биологических жидкостях организма человека. Источник инфицирования ВИЧ. Функции и механизм действия иммунной системы. Воздействие ВИЧ на иммунную систему человека. ВИЧ-инфекция как инфекционное заболевание. Стадии течения ВИЧ-инфекции. «Период окна». Где и как пройти тестирование на ВИЧ. Лечение и отсутствие вакцинопрофилактики.

Тема 3. Как защитить себя от ВИЧ (1 ч)

Пути передачи ВИЧ. Как ВИЧ не передается. Способы защиты человека от ВИЧ. Индивидуальный план действий подростка по формированию ответственного поведения в контексте риска инфицирования ВИЧ.

Тема 4. Важное слово «нет» (1 ч)

Жизненная цель. Шаги по ее достижению. Что может повлиять на достижение жизненной цели. Осознанный выбор и умение отстаивать свою позицию. Принятие решений, самоконтроль. Как сказать «нет» в рискованных для здоровья ситуациях.

Тема 5. Люди, живущие с ВИЧ (1 ч)

Люди, живущие с ВИЧ. Уважение, понимание, равенство, гуманизм – основа взаимодействия с ЛЖВ. Предупреждение стигмы и дискриминации в отношении ЛЖВ. Правовые основы профилактической работы в области ВИЧ-инфекции.

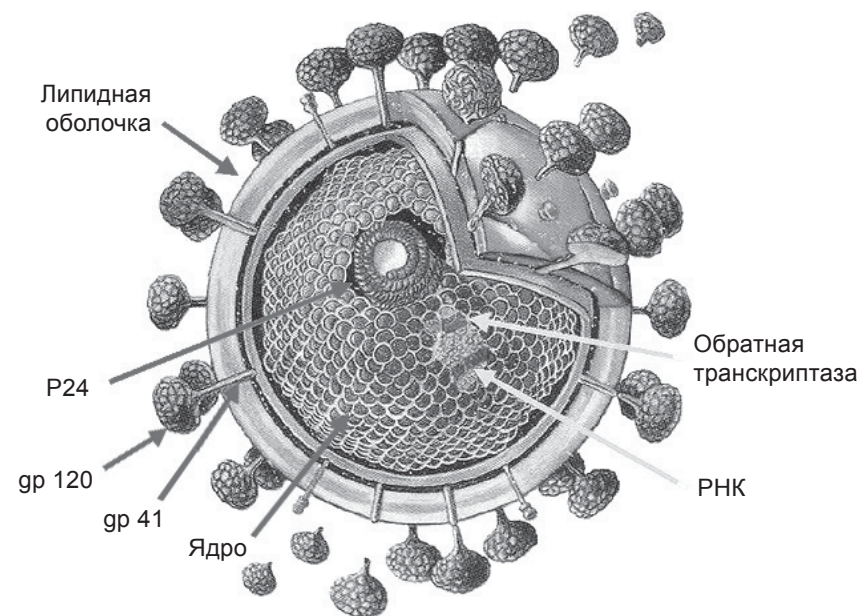
8 класс

Тема 1. Жизненные цели (1 ч)

Цели в жизни человека. Постановка целей и шаги по их достижению. Факторы, способствующие и препятствующие достижению жизненных целей. Роль здоровья человека в достижении целей.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Изображение ВИЧ



10. Основы знаний по проблеме ВИЧ/СПИД: Спецкурс/ авт.-сост. В. М. Быкова и др. – Минск: Тесей, 2002. – 136 с.

11. Подготовка волонтеров для работы по профилактике ВИЧ-инфекции среди молодежи: пособие для тренеров / авт.-сост. Б.Ю. Шапиро, Е.Б. Царапкина. – М.: Здоровая Россия, 2005. – 198 с.

12. Практические материалы по профилактике ВИЧ-инфекции: пособие для воспитателей, психологов и социальных педагогов общеобразовательных школ / авт.-сост. Е.С. Смирнова, Е.Н. Родионова; под ред. Е.С. Смирновой. – 2-е изд., исправ. и доп. – Минск: Тесей, 2002. – 60 с. + Приложения (88 с.)

13. Руководство по профилактике ВИЧ-инфекции и помощи ВИЧ-положительным уличным подросткам / под ред. Р.В. Йорика. – 2-е изд. – СПб.: Врачи детям, 2009. – 134 с.

14. Справочник ВИЧ-сервисных организаций Республики Беларусь / авт.-сост. Е.С. Смирнова, Д.Ю. Субцельный, А.А. Ханевский. – Минск, 2011. – 120 с.

15. Усиление профилактики ВИЧ. Позиционный документ ЮНЭЙДС по вопросам политики, 2006. – 55 с.

16. Формирование здорового образа жизни в регионах, пострадавших от аварии на Чернобыльской АЭС: сб. практ. материалов для педагогов / Е.Н. Родионова, Е.С. Смирнова [и др.]. – Минск: Лазурек, 2009. – 144 с.

Тема 2. Я – личность (1 ч)

Понятия «человек», «индивид», «индивидуальность», «личность». Характеристика собственного «Я» (кто «Я», внешние отличия, выполняемые социальные роли). Уникальность и неповторимость личности человека. Что может негативно повлиять на становление личности человека.

Тема 3. Пол и гендер (1 ч)

Понятия «пол» и «гендер». Различия между биологическим и социальным полом. Гендерные роли и стереотипы. Влияние гендерных стереотипов на взаимоотношения между полами.

Тема 4. Чувства и эмоции в жизни человека (1 ч)

Понятие о чувствах и эмоциях человека. Разнообразие чувств и эмоций человека. Любовь, дружба, уважение, взаимопонимание и способы их выражения. Влияние чувств и эмоций на поведение человека. Способы управления эмоциями.

Тема 5. ВИЧ-инфекция и ее особенности (1 ч)

Характеристика и свойства ВИЧ. Биологические жидкости организма человека с высокой концентрацией ВИЧ (кровь, сперма, вагинальная жидкость, грудное молоко). «Период окна». Пути передачи ВИЧ: парентеральный (через инфицированную кровь), половой (незащищенный половой контакт), вертикальный (от ВИЧ-позитивной матери ребенку). Как ВИЧ не передается. Где и как пройти тестирование на ВИЧ. Лечение и отсутствие вакцинопрофилактики. Способы профилактики. Личные меры защиты от инфицирования ВИЧ.

Тема 6. Ситуации риска: как себя вести (1 ч)

Как распознать ситуацию риска в контексте инфицирования ВИЧ. Оценка риска и принятие осознанного решения. Приемы аргументации принятого решения. Способы отказа в ситуациях риска. Анализ последствий принятого решения.

Тема 7. «Нет» в ситуациях риска (1 ч)

Негативное влияние и давление сверстников – как им противостоять. Способы отказа в ситуациях риска. Безопасное поведение в незнакомой ситуации.

Тема 8. Стереотипы в жизни человека (1 ч)

Понятие «стереотип». Происхождение стереотипов. Стереотипы в отношении ЛЖВ. Особенности жизни с ВИЧ. Как противостоять стереотипам.

9 класс

Тема 1. Базовая информация о ВИЧ-инфекции (1 ч)

Основные понятия и эпидемиологическая ситуация в мире и Республике Беларусь. Последствия распространения ВИЧ-инфекции для человека и общества. Роль профилактики в решении проблемы ВИЧ/СПИДа. Особенности ВИЧ-инфекции. Подходы к лечению ВИЧ-инфекции. Принципы тестирования на ВИЧ-инфекцию.

Тема 2. Пути передачи ВИЧ (1 ч)

Биологические жидкости организма человека с высокой концентрацией ВИЧ. Биологические жидкости с безопасной концентрацией вируса. Пути передачи ВИЧ: парентеральный (через инфицированную кровь), половой (незащищенный половой контакт), вертикальный (от ВИЧ-позитивной матери ребенку). Как ВИЧ не передается. Мифы о ВИЧ-инфекции.

Тема 3. Как защитить себя от ВИЧ (5 ч)

Занятие 1 (1 ч)

Понятие о рискованной ситуации в контексте инфицирования ВИЧ. Как распознать рискованную ситуацию. Алгоритм

ЛИТЕРАТУРА

1. Бедулина, Г. Ф. Формирование здорового образа жизни: компьютерные технологии в подготовке тренеров-сверстников: учеб.-метод. пособие / Г.Ф. Бедулина. – Минск: Лазурек, 2008. – 160 с.
2. Воронцова, Т. В. Захисти себе від ВІЛ: метод. посібник для педагога-тренера / Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко. – Київ: Алатон, 2011. – 208 с.
3. Занятия по профилактике наркопотребления для учащихся 5–11 классов [Электронный ресурс] / Белорусско-украинско-молдавская программа по борьбе с незаконным оборотом и торговлей наркотическими средствами (БУМАД). – Минск: Белсэкс, 2009. – 40 с.: ил. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.
4. Знай! Понимай! Действуй! Сборник практических материалов для волонтеров, работающих с использованием принципа «равный обучает равного» по профилактике ВИЧ-инфекции / сост. Ю.В. Станкевич. – Минск: Транстэкс, 2011. – 43 с.
5. Инновационные подходы в профилактике ВИЧ-инфекции: пакет справочных материалов / сост. В.М. Быкова [и др.]. – Минск: Ковчег, 2006. – 350 с.
6. Консультирование до и после теста на ВИЧ: руководство / «СПИД Фонд Восток-Запад». – 2-е изд. – СПб.: Островитянин, 2008. – 144 с.
7. Методическое пособие по проведению обучения по профилактике ВИЧ/СПИДа, гепатитов В и С, ИППП и формированию здорового образа жизни для сотрудников предприятий. – М., 2009. – 75 с.
8. Организация медицинской и психологической помощи ВИЧ-инфицированным детям в дошкольных и общеобразовательных учреждениях: метод. рекомендации / О.М. Ждановская, А.В. Рысевец, С.В. Сергеенко. – Минск: Альтиора, 2004.
9. Родионова, Е. Н. Организация профилактической работы по вопросам ВИЧ и СПИД в учреждениях образования с использованием технологии «Форум-театр»: метод. пособие / Е.Н. Родионова [и др.]. – Минск: Лазурек, 2009. – 168 с.

- **Замечайте и цените их усилия.** Не надо принимать все, чего добиваются наши дети, как должное. Надо обязательно поддерживать и поощрять их усилия, отмечать успехи: будь то хорошие отметки, желание чему-то научиться, старания быть открытыми и честными.

- **Проявляйте свои чувства.** Мы все любим наших детей. Но часто ли мы говорим об этом? Проявляйте свои чувства и заботу, пускай это станет вашей ежедневной привычкой.

- **Будьте поддержкой.** В тот момент, когда подростки проходят через трудности, они должны знать, что могут рассчитывать на нашу поддержку. И даже желание быть самостоятельными и взрослыми не отменяет необходимость поддержки со стороны родителей.

- **Используйте юмор.** Шутки и юмор – один из самых простых и действенных способов для поддержания позитивных отношений.

- **Цените сильные стороны своих детей.** Мы должны принимать наших детей такими, какие они есть, фразы типа: «Почему ты не можешь быть, как твой старший брат» или «Твоя сестра никогда не доставляла мне таких хлопот» не помогают подростку стать лучше. Мы должны научиться замечать сильные стороны наших детей, ценить их и говорить им о том, что нам нравится в их поведении и характере.

- **Вовлекайте подростков в установление границ и осуждение правил поведения.** Как родители, мы должны устанавливать границы и учить детей соблюдать определенные правила. Вместе с тем мы можем предоставлять подросткам возможность играть активную роль в решении того, какими должны быть эти границы и правила.

анализа ситуаций. Понятия «выбор» и «ответственность» в принятии решений. Кто и что влияет на выбор поведения в рискованной ситуации. Как противостоять негативному влиянию в рискованной ситуации.

Занятие 2 (1 ч)

Факторы, повышающие риск инфицирования ВИЧ (пол, возраст, употребление алкоголя и наркотиков, ИППП, незащищенный половой контакт). Принятие решений. Виды решений. Последствия принятых решений для жизни и здоровья. Алгоритм принятия осознанного решения в пользу безопасного и ответственного поведения.

Занятие 3 (1 ч)

Способы профилактики ВИЧ-инфекции при половом пути передачи: воздержание, верность, презерватив. Как сказать «нет» в ситуациях риска инфицирования ВИЧ.

Занятие 4 (1 ч)

Употребление алкоголя и наркотиков как фактор риска инфицирования ВИЧ. Мифы о наркотиках и алкоголе и факты. Способы профилактики парентерального пути передачи ВИЧ. Как сказать «нет» в ситуациях риска инфицирования ВИЧ при парентеральном пути передачи.

Занятие 5 (1 ч)

Индивидуальный план снижения риска инфицирования ВИЧ. Моделирование собственного поведения на основе сформированных компетентностей.

Тема 4. Проблема стигмы и дискриминации в отношении ЛЖВ (1 ч)

Проблема стигмы и дискриминации в отношении ЛЖВ. Причины и последствия. Меры противодействия дискриминации людей, живущих с ВИЧ.

10 класс

Тема 1. Жизненные цели (1 ч)

Что такое ценности. Ценности в жизни человека. Здоровье как ценность и условие достижения жизненных целей. Факторы, способствующие и препятствующие достижению поставленных целей.

Тема 2. ВИЧ-инфекция – мировая проблема (1 ч)

ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД. Распространение ВИЧ-инфекции в мире и Республике Беларусь. Характеристика и свойства ВИЧ. Воздействие ВИЧ на иммунную систему человека. Стадии развития ВИЧ-инфекции. Оппортунистические инфекции. Подходы к лечению ВИЧ-инфекции.

Тема 3. Пути передачи и тестирование на ВИЧ (1 ч)

Концентрация ВИЧ в различных биологических жидкостях организма человека. Парентеральный (через инфицированную кровь), половой (незащищенный половой контакт), вертикальный (от ВИЧ-позитивной матери ребенку) пути передачи ВИЧ. Как ВИЧ не передается. Мифы о ВИЧ-инфекции.

Тестирование на ВИЧ как одна из мер профилактики. Преимущества тестирования. Принципы тестирования на ВИЧ-инфекцию. Куда можно обратиться для прохождения тестирования на ВИЧ.

Тема 4. Как защитить себя от ВИЧ (5 ч)

Занятие 1 (1 ч)

Факторы, повышающие риск инфицирования ВИЧ (пол, возраст, употребление алкоголя и наркотиков, ИППП, незащищенный половой контакт, сексуальное насилие). Гендерный аспект проблемы ВИЧ-инфекции. Уязвимость молодежи в контексте инфицирования ВИЧ. Подходы к снижению уровня уязвимости молодежи в контексте ВИЧ.

возможность обсудить деликатные вопросы, значительно реже попадают в ситуации риска и позже вступают в интимные отношения.

В связи с этим несколько советов, которые помогут устанавливать и поддерживать такие отношения.

- **Поддерживайте самооценку своего ребенка.** Ценить наших детей, признавать их успехи, ставить перед ними реалистичные цели, знать их интересы – все это помогает ребенку выстраивать адекватную самооценку. А это крайне важно, потому что, когда дети уверены в себе, они имеют гораздо больше шансов противостоять давлению со стороны сверстников, в том числе в области половой жизни, курения, употребления алкоголя и наркотиков. Уверенные в себе дети и подростки способны более критично оценивать ситуацию и менее склонны к рискованному поведению.

- **Будьте в курсе того, что происходит в жизни вашего ребенка.** Общайтесь постоянно, а не только тогда, когда возникают проблемы. Когда мы искренне интересуемся делами наших детей, мы даем им ощущение заботы. Это также знак открытости наших бесед на различные темы.

- **Проводите время вместе.** Все мы постоянно заняты, но очень важно найти возможность проводить время с детьми. Это могут быть совместные занятия спортом, приготовление пятничного ужина, еженедельные прогулки, главное, чтобы у вас было время, исключительно на вашего ребенка, это позволит заложить основу для доверительных и открытых отношений.

- **Выполняйте обещания.** Старайтесь всегда выполнять обещанное. Если не получается, важно объяснить причину, почему вы не сможете сдержать слово. Только так мы можем заслужить доверие и уважение. Если мы выполняем свои обещания, скорее всего и подростки будут выполнять свои.

- **Относитесь к подросткам, как к подросткам.** Хотя наши подростки еще не взрослые, важно понимать, что они уже не дети. Недопустимо разговаривать с ними свысока. Фраза типа «Ты еще недостаточно взрослый, чтобы это понять» является неуважительной по отношению к подросткам.

«Морализаторство» и «нравоучения» также неэффективны, уместен откровенный диалог и обсуждение проблемы на равных.

Постарайтесь поставить безопасность вашего ребенка на первое место.

К сожалению, многие по-прежнему считают, что ВИЧ-инфекция представляет опасность только для определенных групп населения (гомосексуалисты, наркопотребители, люди, ведущие беспорядочную половую жизнь). В начале нашего занятия, когда мы говорили о статистических данных, мы убедились, что это не так. По этой причине независимо от наших собственных убеждений, веры и чувств мы обязаны привести ребенку факты и дать достоверную информацию о ВИЧ-инфекции, путях передачи и способах защиты. Эта информация является ключевой для сохранения здоровья и безопасности детей.

Информация должна соответствовать возрасту и развитию ребенка. К примеру, обсудить способы профилактики полового пути передачи и правила использования презерватива важно до того, как молодой человек начнет практиковать незащищенный секс. В то же время с учащимися младших классов рассматриваются только два пути передачи – парентеральный и вертикальный.

Для того чтобы начать беседу о ВИЧ с вашим ребенком, вы можете использовать «удобный повод». Например, попробуйте связать это обсуждение с только что показанным социальным роликом на тему ВИЧ-инфекции. После просмотра ролика вы можете спросить: «А ты слышал о ВИЧ-инфекции? Что ты об этом думаешь?» Таким образом вы можете выяснить, что ваш ребенок уже знает по этому вопросу и взять это за отправную точку для дальнейшего разговора.

Важно формировать у ребенка (подростка) основные жизненные навыки, которые помогут ему в любой жизненной ситуации – навыки анализа ситуации, оценки индивидуального риска, критического мышления, противостояния негативному влиянию и давлению, отказа от опасного поведения.

Исследования показывают, что дети и подростки, которые имеют хорошие доверительные отношения с родителями и воз-

Занятие 2 (1 ч)

Принятие осознанного решения в пользу безопасного и ответственного поведения. Факторы, влияющие на принятие решения. Модель оценки риска инфицирования ВИЧ.

Занятие 3 (1 ч)

Способы профилактики ВИЧ-инфекции при половом пути передачи. Отсутствие риска заражения ВИЧ при воздержании от половых контактов. Сохранение взаимной верности – надежная защита от ВИЧ. Защищенный половой контакт. Как сказать «нет» в ситуациях риска инфицирования ВИЧ при половом пути передачи.

Занятие 4 (1 ч)

Ситуации, связанные с риском передачи ВИЧ через инфицированную кровь. Способы профилактики парентерального пути передачи ВИЧ. Употребление инъекционных наркотиков, манипуляции нестерильным инструментарием как факторы инфицирования ВИЧ. Как сказать «нет» в ситуациях риска инфицирования ВИЧ при парентеральном пути передачи.

Занятие 5 (1 ч)

Меры профилактики, позволяющие избежать заражения ВИЧ-инфекцией. Индивидуальный план снижения риска инфицирования ВИЧ.

Тема 5. Передача ВИЧ от матери ребенку (1 ч)

Вертикальный путь передачи: во время беременности, родов и кормления грудью. Факторы, повышающие риск передачи ВИЧ вертикальным путем. Способы профилактики инфицирования ВИЧ во время беременности, родов и кормления грудью. Риск рождения инфицированного ребенка. Мифы и предрассудки общества о проблеме передачи ВИЧ вертикальным путем.

Тема 6. Участие молодежи в профилактике ВИЧ-инфекции (1 ч)

Памятные даты, символы и события в контексте проблемы ВИЧ-инфекции. Участие молодежи в разработке и проведении

профилактических мероприятий. Волонтерское движение в профилактической работе.

11 класс

Тема 1. Участие молодежи в профилактике ВИЧ-инфекции (1 ч)

Актуальность проблемы ВИЧ-инфекции для молодежи. Влияние развития эпидемии на молодежь. Ответные меры молодежи на распространение эпидемии. Индивидуальный план снижения риска инфицирования ВИЧ.

Тема 2. Пути передачи (1 ч)

Концентрация ВИЧ в различных биологических жидкостях организма человека. Пути передачи ВИЧ: парентеральный (через инфицированную кровь), половой (незащищенный половой контакт), вертикальный (от ВИЧ-позитивной матери ребенку). Факторы, повышающие риск инфицирования. Как ВИЧ не передается.

Тема 3. Диагностика ВИЧ-инфекции (1 ч)

Особенности диагностики ВИЧ-инфекции. Процедура прохождения тестирования. Тестирование на ВИЧ: за и против. Принципы тестирования. Где можно пройти тестирование на ВИЧ.

Тема 4. Меры защиты (3 ч)

Занятие 1 (1 ч)

Оценка риска инфицирования ВИЧ при контакте с кровью. Безопасность посещения медицинских учреждений. Принятие решений и формирование навыков отказа от рискованного поведения в контексте ВИЧ-инфекции.

Иногда результат теста может быть сомнительным (неопределенным). В этом случае врач рекомендует повторить обследование.

На этом теоретическая часть занятия закончена и участникам предлагается задать уточняющие вопросы по теме. Далее идет обсуждение профилактики ВИЧ-инфекции в семье.

– В начале занятия мы обсуждали факторы повышенной уязвимости молодых людей к инфицированию ВИЧ. Давайте подумаем, что могут сделать родители, семья для того, чтобы снизить влияние этих факторов.

Для дальнейшей работы необходимо разделить участников на группы по 5–6 человек, выдать каждой группе маркер и пять листов бумаги формата А4. Дается следующее задание: «В течение 7 мин подумайте и напишите на листах свои идеи о том, что вы (родители, члены семьи) можете сделать для того, чтобы снизить риск инфицирования ваших детей вирусом иммунодефицита человека. Каждую идею записывайте на отдельном листе».

После того как группы закончат свою работу, представителям каждой из групп по очереди необходимо выйти к доске, озвучить свои предложения и прикрепить их на доску с помощью скотча. Если какие-либо идеи будут повторяться, их нужно прикреплять рядом.

Когда все группы представят свои наработки, подводятся итоги и вносятся возможные дополнения со стороны педагога (если участниками не были озвучены важные моменты).

Заранее готовится краткая информация для родителей на тему «О чем и как говорить детям о ВИЧ-инфекции», по программе профилактики ВИЧ-инфекции для соответствующего возраста/класса.

При обсуждении данного вопроса важно обратить внимание родителей на ряд положений.

Предоставляемая информация о ВИЧ-инфекции должна быть достоверной. Риск инфицирования должен оцениваться адекватно. Как стремление «запугать», так и приумножение опасности неэффективны в плане профилактики.

необходимо навести справки, где можно сдать анализы анонимно. В этом случае тестирование может быть платным.

Самый распространенный метод диагностики ВИЧ-инфекции направлен на выявление антител к ВИЧ. Этот метод очень надежен, его чувствительность составляет более 99,5 %.

Положительный результат теста означает, что в крови обнаружены антитела к ВИЧ. В этом случае назначается еще одно, дополнительное исследование крови для подтверждения диагноза.

Важно помнить, что ВИЧ-инфекция – это еще не СПИД! Даже без специального лечения люди живут и чувствуют себя здоровыми много лет. Человек находится под наблюдением врача, состояние его иммунной системы контролируется с помощью специальных анализов. И как только иммунная система перестает работать эффективно, человеку назначается антиретровирусная терапия, которая позволяет:

- снизить количество вирусов в крови;

- восстановить иммунную систему;

- повысить способность организма противостоять инфекциям.

Все это становится возможным только при своевременном обнаружении ВИЧ-инфекции.

Отрицательный результат теста означает, что антител к ВИЧ в крови не обнаружено.

Такой результат может быть в двух случаях: если человек не инфицирован ВИЧ либо если человек заразился совсем недавно и его иммунная система еще не успела выработать достаточного количества антител, чтобы тест смог их «увидеть». У большинства период накопления антител длится до трех месяцев с момента заражения, редко – до полугода. Это время называется «периодом окна». Если в «периоде окна» получен отрицательный результат, это не значит, что человек не инфицирован ВИЧ. Более того, если ВИЧ все-таки обнаружен, человек с большой вероятностью может передать вирус другим (одним из трех путей, о которых мы говорили).

Именно поэтому рекомендуется проходить обследование на ВИЧ через 3 мес. после ситуации риска, например после незащищенного полового контакта.

Занятие 2 (1 ч)

Оценка риска инфицирования ВИЧ при половом пути передачи. Факторы риска, увеличивающие вероятность инфицирования ВИЧ. Принятие осознанного решения в пользу безопасного и ответственного сексуального поведения. Способы профилактики ВИЧ-инфекции (воздержание от половых контактов, сохранение взаимной верности, защищенный половой контакт).

Занятие 3 (1 ч)

Как распознать опасные ситуации, связанные с риском инфицирования ВИЧ при половом пути передачи. Признаки сексуальных домогательств и поведение, провоцирующие сексуальное насилие. Как противостоять манипуляциям, давлению и сексуальным домогательствам. Как сказать «нет» в ситуациях риска инфицирования ВИЧ при половом пути передачи. Где и как получить помощь в случае сексуального насилия. Моделирование собственного поведения на основе сформированных компетенций.

Тема 5. Поддержка людей, живущих с ВИЧ (1 ч)

Особенности жизни с ВИЧ. Особые потребности детей, рожденных от ВИЧ-позитивных матерей. Поддержка семей, затронутых эпидемией ВИЧ-инфекции. Стигма, дискриминация, спидофобия: причины, последствия, меры противодействия. Построение равноправных отношений с ЛЖВ. ВИЧ и права человека. Права и обязанности ЛЖВ.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

5 КЛАСС

Тема 1. ЗДОРОВЬЕ – ТВОЕ БОГАТСТВО

Цель: способствовать осознанию учащимися ценности здоровья и развитию умения определять основные способы его поддержания на протяжении всей жизни.

Оборудование (материалы): пять листов бумаги формата А1, фломастеры (цветные карандаши).

План занятия

1. Здоровье – ценность индивидуальная и общественная.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека (образ жизни, экология, наследственность, уровень развития здравоохранения).
3. Личные ресурсы человека в сохранении и укреплении здоровья.
4. Влияние рискованного поведения на здоровье человека.
5. Как защитить себя от болезни.

Ход занятия

– Здравствуйте! Мы начинаем курс занятий, в рамках которого вы сможете обсудить разные вопросы, связанные с вашим здоровьем и его защитой. Мы также узнаем, как защитить себя от заболеваний и не попасть в рискованные ситуации. Наше первое занятие будет посвящено здоровью как главному богатству человека.

туаций. Например, если вы считаете, что ситуация, описанная на карточке, связана с высоким риском заражения ВИЧ, то вам необходимо положить ее рядом с карточкой «Высокий риск».

После того как участники разложат все карточки, необходимо по одному зачитать утверждения, начиная с тех, которые участники отнесли к высокому риску. В процессе зачитывания утверждений разложенные неверно карточки необходимо переложить к листу с соответствующей степенью риска, сопровождая обязательными пояснениями (см. приложение 11).

Следующий вопрос, который необходимо рассмотреть, – профилактика ВИЧ-инфекции.

Группе задается вопрос: «Как человек может снизить свой риск инфицирования ВИЧ?» Ответы участников необходимо записать на доске. Если участники не назвали каких-либо способов безопасного поведения, необходимо озвучить их самому и добавить в список.

Основные способы снижения индивидуального риска инфицирования ВИЧ:

- воздержание;
- неупотребление наркотиков;
- постоянный половой партнер;
- правильное использование латексного презерватива при каждом половом контакте;
- использование одноразовых шприцев для инъекций;
- использование стерильных инструментов для прокалывания ушей, нанесения татуировок и др.;
- личная гигиена.

Далее необходимо рассказать, каким образом можно узнать, инфицирован ли человек ВИЧ, где можно пройти тестирование и когда имеет смысл делать анализ.

– Ни по каким внешним признакам достоверно определить наличие либо отсутствие ВИЧ-инфекции невозможно.

Для того чтобы пройти тест на наличие ВИЧ-инфекции, необходимо сдать кровь из вены в любом медицинском учреждении, где имеется процедурный кабинет. В нашей стране обследование на ВИЧ проводится бесплатно. Если важна анонимность,

Парентеральный (через кровь). Заражение может произойти при использовании общих инструментов (игл, шприцев, посуды) при внутривенном введении наркотиков; применении нестерильных медицинских инструментов, колющих и режущих предметов (бритвенных лезвий, маникюрных принадлежностей и др.). Вирус также может попасть в организм человека при переливании инфицированной донорской крови. В нашей стране вся донорская кровь и ее препараты проходят обязательное тестирование, что сводит риск заражения ВИЧ при переливании к минимуму.

Вертикальный (от матери ребенку). ВИЧ-инфицированная беременная женщина может передать вирус своему ребенку во время беременности, родов и при грудном вскармливании. Будущий ребенок может заразиться ВИЧ только от матери, вирус не передается непосредственно от отца. В большинстве случаев ВИЧ-инфицированная женщина может родить здорового ребенка. Если не предпринимать никаких специальных мер, ребенок инфицируется от матери в 25–50 % случаев. Сегодня существуют эффективные методы снижения риска до 2 %. Для этого женщина должна знать свой ВИЧ-статус, принимать специальные препараты (антиретровирусную терапию), не кормить ребенка грудным молоком и соблюдать все рекомендации врача.

Во время мини-лекции о путях передачи педагогический работник записывает на доске жидкости с опасной концентрацией ВИЧ и пути передачи ВИЧ-инфекции.

С целью уточнения и закрепления знаний о путях передачи ВИЧ-инфекции выполняется упражнение **«Степень риска»**.

Заранее готовятся четыре листа А4 с надписями: «Высокий риск», «Низкий риск», «Нет риска» и «Не знаю» и маленькие карточки (см. приложение 11).

Карточки с надписями раскладываются на полу. Участникам дается следующая установка: «Сейчас каждый из вас получит несколько карточек с ситуациями, предметами и биологическими жидкостями, которые вам необходимо будет разложить рядом с листами «Высокий риск», «Низкий риск», «Нет риска» и «Не знаю» с учетом степени риска описанных на карточках си-

Упражнение «Важность здоровья» (15 мин)

Учащиеся делятся на пары и в течение 5 мин и рассказывают друг другу, что они больше всего любят делать (спорт, искусство, игры, общение с друзьями и т. д.). После этого они называют по одному любимому занятию и записывают на доске либо большом листе бумаги. Педагог просит учащихся поделиться эмоциями, которые они получают во время своих любимых занятий, и объяснить, почему они им нравятся. Рядом с занятием записываются названные эмоции. Учащиеся выясняют условие, необходимое для того, чтобы они могли делать то, что им нравится.

После того как участники обсудят условие, необходимое для активной жизни, важно сделать выводы из данного упражнения.

– Здоровье является основным условием для активной жизни и занятий любимыми делами. Спорт, искусство, общение с друзьями – все это делает нас радостными и счастливыми, помогает развиваться и учиться. Чтобы всегда была возможность заниматься любимыми делами и получать от этого удовольствие, очень важно сохранять свое здоровье.

– Здоровье рассматривается в самом широком смысле, т. е. как состояние физического, социального и эмоционального благополучия, а не только как отсутствие болезни; иными словами, здоровье рассматривается как ресурс, обеспечивающий повседневную жизнедеятельность.

✓ *Физическое здоровье* – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

✓ *Психическое здоровье* зависит от состояния головного мозга. Оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

✓ *Нравственное здоровье* определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни

человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются прежде всего сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

На здоровье влияют многие факторы. Так, согласно данным ВОЗ к ним относятся:

- 1) условия и образ жизни – 50 %;
- 2) генетика и наследственность – 20 %;
- 3) внешняя среда, природные условия – 20 %;
- 4) степень развития здравоохранения – 10 %.

Кроме того, на здоровье влияют:

- питание;
- качество окружающей среды;
- тренировка (спорт, занятия физкультурой, регулярная зарядка).

Однако существуют и факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

- стресс;
- болезни;
- загрязнение окружающей среды;
- курение;
- алкоголь;
- наркотические вещества.

Учащиеся отвечают на вопрос педагога о том, что каждый из них может сделать, чтобы сохранить свое здоровье, учитывая ту информацию, которую они сейчас получили.

Упражнение «Что поможет быть здоровым, а что может навредить здоровью» (25 мин)

Педагог предлагает учащимся рассчитаться на 1-й – 6-й и разделить на шесть групп по номеру. Каждой группе определяется место, где она будет работать (это могут быть разные углы кабинета). Когда все группы займут свои рабочие места, ведущий объясняет задание.

– Сейчас каждая группа получит большой лист бумаги и фломастеры (карандаши). На выполнение задания у вас будет

Средства, которое могло бы полностью победить вирус, не существует, но есть лекарства (антиретровирусная терапия – *АРВТ*), которые могут приостановить развитие ВИЧ-инфекции и позволяют человеку жить полноценной жизнью много лет.

Далее педагог переходит к блоку «Пути передачи ВИЧ».

– Пути передачи ВИЧ обусловлены свойствами этого вируса.

В окружающей среде ВИЧ неустойчив – быстро погибает под воздействием ацетона, эфира, спирта, при кипячении, разрушается на поверхности неповрежденной кожи. В то же время он может довольно долго жить в крови вне организма человека.

Необходимое условие инфицирования – проникновение вируса в кровь. Это может произойти, если в организм человека (непосредственно в кровоток либо на слизистые оболочки) попадает биологическая жидкость с высокой концентрацией ВИЧ. Такими жидкостями являются:

- кровь;
- сперма;
- вагинальная жидкость;
- грудное молоко.

Все остальные жидкости организма человека содержат ВИЧ в низкой концентрации, поэтому не представляют никакой угрозы.

Существует три пути передачи ВИЧ.

Половой. Инфицироваться можно при любом половом контакте без использования презерватива. При незащищенном половом контакте всегда существует риск заражения, поскольку партнер может быть инфицирован ВИЧ и не знать об этом. Как уже было сказано, женщины биологически более уязвимы к ВИЧ, вероятность передачи ВИЧ от мужчины к женщине в 2–3 раза выше, чем от женщины к мужчине. Риск заражения возрастает, если на слизистых половых органов, рта, прямой кишки есть микротравмы. Риск инфицирования возрастает, если у одного из партнеров (или у обоих) есть инфекции, передающиеся половым путем или если имело место изнасилование, а также сексуальные практики, связанные с риском травмирования.

жены микроповреждениям во время сексуального контакта. Кроме того, женщины вообще более уязвимы (риск передачи ВИЧ от мужчины женщине примерно в 3 раза выше, чем от женщины мужчине);

- ограниченный доступ к медицинским услугам. Молодые люди избегают обращаться в медицинские учреждения, в результате чего инфекции, передающиеся половым путем, не диагностируются и не лечатся своевременно, что значительно повышает риск инфицирования ВИЧ.

Прежде чем обсуждать проблему ВИЧ/СПИДа и способы профилактики инфицирования, давайте вспомним основные понятия.

В ходе мини-лекции об основных понятиях педагог задает участникам вопросы, активно вовлекая их в обсуждение. Основные моменты фиксируются на доске (флип-чарте).

ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека.

Вирус – простейший микроорганизм, который, попав в организм человека (или животного), вызывает соответствующее инфекционное заболевание. ВИЧ вызывает ВИЧ-инфекцию.

Иммунодефицит – это неспособность иммунной системы нормально функционировать, в результате чего снижается сопротивляемость организма.

ВИЧ может поражать только людей.

Долгие годы вирус может не давать о себе знать. Однако постепенно он разрушает иммунную систему, которая защищает человека от различных негативных воздействий. Когда иммунитет значительно ослабевает, организм уже не может эффективно бороться с заболеваниями, которые он достаточно легко побеждает при здоровой иммунной системе.

Со временем у человека, инфицированного ВИЧ, развивается синдром приобретенного иммунодефицита – *СПИД*. Это последняя стадия ВИЧ-инфекции, когда иммунная система практически не функционирует и человек страдает от различных тяжело протекающих заболеваний, которые поражают весь организм. Таким образом, ВИЧ и СПИД – это не одно и то же. Можно заразиться ВИЧ, но не СПИДом. СПИД – последняя стадия развития ВИЧ-инфекции.

10 мин. Группы № 1–3 будут рисовать на своих листах то, что помогает сохранить здоровье, группы № 4–6 – то, что может навредить здоровью и помешать заниматься любимым делом или достичь своих целей. Внимание! Все члены группы рисуют на одном листе и делают это одновременно! Расположитесь так, чтобы вам было удобно.

Педагогу следует уточнить, понятно ли задание, ответить на вопросы, если они возникли, и раздать группам материалы. Пока группы работают, он наблюдает за процессом и при необходимости помогает учащимся выполнить задание.

Через 10 мин педагог просит учащихся закончить работу и сесть в круг. Теперь каждая группа по очереди выходит к доске, прикрепляет свой лист и объясняет, что нарисовано. Вначале выступают группы, которые работали над факторами, способствующими сохранению здоровья. После представления этими группами своих результатов другие учащиеся могут внести дополнения. Затем вся процедура повторяется с теми группами, которые работали над факторами риска.

После презентаций педагог просит учащихся подумать, какие факторы, способствующие сохранению здоровья, они могут выбрать лично для себя и как можно избежать рисков для здоровья человека.

– Подводя итоги нашей встречи, я еще раз хочу обратить ваше внимание на правила сохранения здоровья. Итак, чтобы быть здоровым, необходимо:

- 1) правильно, разнообразно и сбалансированно питаться;
- 2) быть физически и творчески активным;
- 3) отказаться от курения и употребления алкоголя;
- 4) уметь справляться со стрессами;
- 5) придерживаться правильного режима дня;
- 6) защищать себя от болезней и инфекций.

Тема 2. МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК

Цель: способствовать развитию у обучающихся представлений о понятии «пол человека», позитивному образу противоположного пола.

Оборудование (материалы): два листа бумаги формата А2, ножницы, клей, цветные журналы, маркеры, цветные карандаши.

План занятия

1. Понятие пола человека: мужской и женский. Чем отличаются мужчины и женщины (внутренние и внешние отличия). Качества личности, которые ассоциируются с исполнением мужской и женской роли.

2. Межличностные отношения между мальчиками и девочками, мужчинами и женщинами. Формирование позитивного образа противоположного пола.

Ход занятия

– Сегодня мы будем говорить об отношениях мальчиков и девочек. Скажите, мальчики и девочки отличаются друг от друга?

Дальше идет раскрытие представлений обучающихся о различиях мальчиков и девочек. С этой целью участниками создается коллаж на тему «Девочка/мальчик».

Создание коллажа (20 мин)

Участники делятся на две группы по половой принадлежности. Получив по большому листу бумаги и материалы, из которых обучающиеся могут создавать коллаж (цветная, оберточная, гофрированная бумага; газеты и журналы), женская половина создает коллаж на тему «Девочка», а мужская – на тему «Мальчик».

После окончания работы каждая группа знакомит со своим «произведением», в ходе которого рассказывает о своих представлениях, о различиях и сходстве.

Вопросы межличностных отношений между полами (15 мин)

Педагог зачитывает утверждения, которые участники должны закончить:

Мне нравится быть девочкой /мальчиком, потому что...

В Республике Беларусь на 1 ноября 2011 г. официально зарегистрирован 12 751* случай ВИЧ-инфекции. По оценочным данным реальное количество белорусских граждан, инфицированных ВИЧ, по меньшей мере в 3–5 раз превосходит данные официальной статистики.

До недавнего времени основным путем передачи ВИЧ в Беларуси было внутривенное введение наркотиков. Однако в последние годы на первом месте оказался половой путь передачи. Это означает, что риску инфицирования подвергается любой сексуально активный человек, который не соблюдает мер предосторожности.

В нашей стране подавляющее число людей, живущих с ВИЧ (62,3 %), – это молодежь в возрасте от 15 до 29 лет.

Как вы считаете, почему именно молодые люди наиболее подвержены риску инфицирования ВИЧ?

Педагог фиксирует ответы участников на доске и резюмирует их.

– Таким образом, причины повышенной уязвимости молодых людей к инфицированию ВИЧ таковы:

- в силу возрастных особенностей для подростков и молодых людей характерно рискованное поведение и стремление к экспериментированию во всех сферах жизни;
- отсутствие либо недостаток достоверной информации о риске инфицирования;
- несформированность навыков безопасного поведения – отказа от рискованного поведения, противостояния давлению, использования презерватива;
- ограниченный доступ к средствам защиты (презервативам) из-за их высокой стоимости, а также определенного дискомфорта, связанного с их приобретением;
- сексуальные отношения, как правило, возникают спонтанно, средств защиты (презервативов) может не оказаться;
- молодые девушки особенно уязвимы в силу физиологических особенностей – репродуктивная система еще полностью не сформирована, стенки влагалища тонкие и больше подвер-

* Данные можно получить на сайте www.aids.by

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

к программе родительского собрания на тему «Профилактика ВИЧ-инфекции» для законных представителей несовершеннолетних обучающихся учреждений общего среднего образования

Ход родительского собрания

Педагогический работник приветствует участников, сообщает тему занятия и ее краткое содержание.

– Добрый день, уважаемые родители! Наше сегодняшнее занятие посвящено проблеме ВИЧ-инфекции и путям профилактики инфицирования среди детей и молодежи.

Как бы ни было сложно говорить с детьми и подростками о ВИЧ-инфекции, делать это необходимо. Как правило, уже в младшем школьном возрасте дети слышали об этом заболевании из разных источников. К сожалению, часто это неточная, недостоверная информация, порождающая мифы и страхи. Наша задача – предоставлять детям достоверные сведения, соответствующие их возрасту. Но для этого мы сами должны владеть такой информацией.

Первую часть нашего занятия мы посвятим обсуждению основных аспектов проблемы ВИЧ/СПИДа, а во второй – обсудим, как строить отношения с нашими детьми и говорить об этой проблеме, чтобы снизить риск инфицирования ВИЧ.

Приводятся основные цифры, характеризующие развитие эпидемии ВИЧ-инфекции в мире и в Республике Беларусь:

сегодня в мире около 35 млн человек живет с ВИЧ;

28 млн человек уже умерло от СПИДа;

каждый день в мире инфицируется ВИЧ более 7 тыс. человек.

Мне трудно быть девочкой/мальчиком, потому что... .

Я горжусь, что я девочка/мальчик, потому что... .

Мне хочется быть мужчиной/женщиной, потому что... .

Мне не нравится в женщинах/мужчинах... .

– Подводя итоги нашей встречи, я еще раз хочу обратить ваше внимание на то, что абсолютных различий между мальчиками и девочками немного. Внешние различия указывают на принадлежность к определенному полу. В современном мире и женщины и мужчины имеют равные права и в получении образования, и в участии в социальной, политической и культурной жизни. Однако природой дано, что во взрослой жизни девочка предназначена для продолжения рода, для роли матери. Мальчикам же принадлежит роль отца и защитника семейного очага.

Тема 3. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЭПИДЕМИИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Цель: формирование у участников общего представления о вопросах ВИЧ-инфекции, истории развития эпидемии в мире и Республике Беларусь.

Оборудование (материалы): семь листов бумаги формата А1, ручки, фломастеры (карандаши цветные).

План занятия

1. Понятия «ВИЧ», «ВИЧ-инфекция», «СПИД», «ЛЖВ».
2. История открытия ВИЧ. Статистическая информация о регистрации случаев ВИЧ в мире и Республике Беларусь.
3. Последствия распространения ВИЧ для детского и взрослого населения в мире и республике.

Ход занятия

– Наше сегодняшнее занятие будет посвящено такой проблеме, как ВИЧ-инфекция. Вы, наверное, уже слышали об этой болезни. Мы с вами на протяжении нескольких занятий будем узнавать, какова она и как защитить себя от заражения ею.

Давайте рассмотрим основные понятия. Для этого вам необходимо разделиться на четыре группы и в течение 5 мин постараться ответить на вопросы: первая группа – что такое ВИЧ, вторая – что такое ВИЧ-инфекция, третья – что такое СПИД и четвертой группе необходимо расшифровать понятие, которое скрывается за буквами ЛЖВ.

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека. Принадлежит семейству ретровирусов, основная задача которых внедрить вирусную информацию в генетический аппарат клетки и поддерживать процесс образования новых вирусов. Для поражения выбирает в первую очередь лимфоциты (клетки CD4), т. е. клетки, отвечающие за защиту человека от инфекций.

Вирус – мельчайший микроорганизм, видимый только под электронным микроскопом. Вирусы являются возбудителями многих острых и хронических инфекционных заболеваний. Внутриклеточный паразит может размножаться лишь в живых клетках, внутри организма хозяина. К воздействию антибиотиков этот вирус нечувствителен.

Иммунодефицит – неспособность иммунной системы человека обеспечить достаточную защиту организма, что приводит к повышенной восприимчивости к различным инфекциям, а также к возникновению злокачественных опухолей. При его наличии в организме человека развиваются различные сопутствующие заболевания. Вызывается выпадением одного из компонентов иммунного аппарата под воздействием ВИЧ.

ВИЧ-инфекция – хроническое, длительно протекающее инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), который разрушает клетки иммунной (защитной) системы человека. Неизлечимое заболевание, протекающее бессимптомно в течение длительного периода времени. Определить ее наличие в организме человека можно только путем диагностики крови.

СПИД (синдром приобретенного иммунного дефицита человека) – последняя стадия развития ВИЧ-инфекции. Синдром – это совокупность симптомов и признаков, указывающих на то или иное заболевание, приобретенный означает, что болезнь

Понятия «вирус», «иммунитет», «иммунодефицит», «ВИЧ», «СПИД», «ЛЖВ», «АРВТ». Актуальность проблемы ВИЧ/СПИДа в мире и Республике Беларусь: статистика и тенденции развития эпидемии. Факторы повышенной уязвимости подростков и молодежи к ВИЧ. Воздействие ВИЧ на организм человека. Пути передачи ВИЧ-инфекции и факторы, повышающие риск инфицирования. Меры профилактики ВИЧ-инфекции. Диагностика и лечение ВИЧ-инфекции. Роль семьи в профилактике ВИЧ-инфекции. О чем и как говорить с ребенком о ВИЧ/СПИДе.

ПРОГРАММА
«Профилактика ВИЧ-инфекции»
для законных представителей
несовершеннолетних обучающихся
учреждений общего среднего образования

Пояснительная записка

Важная роль в формировании у подрастающего поколения поведения, безопасного с точки зрения инфицирования ВИЧ, принадлежит законным представителям несовершеннолетних обучающихся. Однако, для того чтобы родители имели возможность эффективно выполнять профилактическую функцию, они должны владеть достоверной информацией по проблеме ВИЧ/СПИДа и уметь преподносить ее детям в соответствии с их возрастными особенностями.

Предлагаемая программа родительского собрания рассчитана на 90 мин и может быть использована для работы с законными представителями обучающихся любого возраста.

В рамках программы предполагается использование активных методов обучения, что позволит повысить эффективность усвоения информации и формирование у родителей компетентностей, необходимых для профилактической работы с детьми.

Цель: формирование у законных представителей несовершеннолетних обучающихся компетентностей, необходимых для профилактики инфицирования ВИЧ у их детей.

Задачи: 1) повысить уровень знаний родителей по вопросам ВИЧ/СПИДа;

2) информировать родителей о способах профилактики ВИЧ-инфекции среди школьников, в том числе в семье.

не является наследственной, а приобретается в течение жизни. СПИД представляет собой комплекс заболеваний, возникающих у человека, живущего с ВИЧ на фоне ослабления иммунитета. На данной стадии человек может прожить без лечения от нескольких месяцев до двух лет.

ЛЖВ – люди, живущие с ВИЧ. Людей, живущих с ВИЧ, называют ВИЧ-положительными.

Работа в малых группах (10 мин)

– Педагог делит обучающихся на три группы. Каждой группе необходимо записать либо нарисовать все, что они слышали об истории ВИЧ-инфекции в мире и в нашей республике. Группы работают в течение 5 мин. Затем педагог просит их по очереди презентовать, что получилось. Главная задача педагога – выявить уровень информированности участников, определить, что они знают и не знают, и, опираясь на те сведения, которые есть у них, дать достоверную информацию по истории ВИЧ-инфекции и развитию эпидемии.

Мини-лекция (5 мин)

– История открытия ВИЧ относится к 1981 г., когда в Америке были зафиксированы первые случаи инфицирования, однако на тот момент было неизвестно, что за вирус вызывал различные странные симптомы у людей. Это привело к исследованиям в области вирусологии и открытию в 1983 г. французским ученым из Института Пастера Люком Монтанье вируса иммунодефицита человека. С тех пор начинает активно развиваться профилактическая работа по предотвращению распространения данного вируса. Ученые осознали, что это единственный способ борьбы с ним до тех пор, пока не будет найдено лекарство. Значит, и нам необходимо знать об этом заболевании и способах защиты себя от ВИЧ-инфекции.

В 1987 г. на территории Республики Беларусь был зарегистрирован первый случай ВИЧ-инфекции. За этот период в республике официально зарегистрировано более 12 500 случаев ВИЧ-инфекции.

Педагог спрашивает учащихся, есть ли у них какие-либо вопросы по истории распространения эпидемии.

– Теперь вы знаете историю развития ВИЧ-инфекции, а также то, что это заболевание до сих пор является неизлечимым. Сейчас я попрошу вас разделить на четыре группы. Представьте, что все вы атомы (мельчайшие частицы) и вам необходимо быстро двигаться по всему кабинету, объединяясь в молекулы. Я буду называть количество атомов в одной молекуле, а вам надо взяться за руки с другими атомами, чтобы получилась молекула.

Группы рассаживаются в разных сторонах кабинета. Первые две группы рисуют последствия распространения ВИЧ-инфекции для всего мира, а две другие – для Республики Беларусь. По истечении времени каждая группа представляет свои рисунки и рассказывает, что на них представлено. Педагог подводит итоги после всех выступлений.

– В результате наших совместных усилий можно прийти к выводу, что ВИЧ-инфекция имеет серьезные последствия как для взрослых, так и для детей. Вследствие эпидемии от ВИЧ-инфекции умирают молодые родители, оставляя сиротами своих малолетних детей, забота о которых ложится на государство. ВИЧ-инфекция поражает наиболее трудоспособную часть населения, ведет к снижению рождаемости, повышению смертности. ВИЧ-инфицированные люди нуждаются в обеспечении лекарствами, которые предоставляется им бесплатно, что также требует немалых финансовых затрат и т. д.

Тема 4. ВИРУС ИММУНОДЕФИЦИТА ЧЕЛОВЕКА

Цель: повышение уровня информированности учащихся об основных характеристиках ВИЧ и его воздействии на иммунную систему человека.

Оборудование (материалы): классная доска или лист бумаги формата А1, мел, маркеры.

План занятия

1. Характеристика ВИЧ: устойчивость во внешней среде.
2. Биологические жидкости организма человека, в которых содержится наибольшее количество ВИЧ (кровь, грудное молоко).

приводить к возникновению конфликтно-невротического напряжения и даже к невротической дезадаптации детей.

Для педагогов, работающих с обучающимися II и III ступени обучения

Работа по профилактике ВИЧ-инфекции предполагает формирование у подростков и молодежи основ нравственной культуры, ценностей здорового образа жизни, целомудренных отношений, верности в любви. В силу своих возрастных особенностей подростки и молодежь, несмотря на достаточный уровень информированности, практикуют рискованное поведение. Здесь чаще всего молодые люди имеют проблемы в определении и выражении эмоций, низкую самооценку, трудности во взаимодействии с близким окружением (семьей, друзьями). С учетом этого профилактическую работу важно направить на формирование осознанного отношения к своему здоровью, умению выражать свои чувства, выстраивать взаимоотношения с противоположным полом. Навыки поведения не формируются за одно или даже несколько занятий. Для устойчивости результатов и эффективности работы по профилактике ВИЧ-инфекции важным является организация систематической и планомерной работы.

Подведение итогов

– Сегодня мы рассмотрели организацию профилактической работы на основе жизненных навыков, необходимых для снижения уязвимости детей и молодежи к ВИЧ. Нами были проанализированы возможные модели профилактической работы. Сегодняшняя работа показала актуальность применения интерактивных методов работы, которые способствуют поддержанию интереса обучающихся и достижению высокого результата, связанного с формированием мотивации на здоровый образ жизни и ответственное поведение.

взаимодействовать между собой», а термин «интерактивное обучение» – обучение, построенное на взаимодействии. При организации работы в режиме интерактивного взаимодействия каждый вносит индивидуальный вклад, идет обмен знаниями, идеями, а в практических упражнениях происходит овладение необходимыми умениями. В результате интерактивного обучения учащиеся делятся своим опытом. Новое знание, умение формируются на его основе.

Интерактивные методы наиболее соответствуют личностно ориентированному подходу, обладают высоким формирующим потенциалом.

Для рассмотрения примеров интерактивных методов участникам необходимо назвать примеры интерактивных методов, которые использовались в работе.

Ответы участников необходимо записать на доске. Если участники не назвали каких-либо используемых интерактивных методов работы, необходимо озвучить их и дописать в список.

(Примеры интерактивных методов работы см. в приложении 33.)

Для педагогов, работающих с обучающимися I ступени обучения

Профилактическая работа по ВИЧ/СПИД в младшем школьном возрасте предполагает формирование элементарных знаний о заболевании, ценностного отношения и стремления к поддержанию здорового образа жизни. Следует учитывать, что младший школьный возраст – один из самых критических периодов в психосексуальном развитии человека. Отсутствие должного внимания со стороны родителей, педагогов и врачей к половому воспитанию, преобладание мнения об асексуальности младших школьников часто способствуют восприятию сексуальности как постыдной, запретной стороны человеческой жизни и часто приводят к тому, что половое воспитание осуществляется тайными самовоспитателями. Это неизбежно контрастирует с закономерным развитием половой идентификации и оформлением мужских и женских социальных ролей, что нередко может

3. Что такое иммунитет, как он борется с вирусами.

4. Воздействие ВИЧ на иммунную систему человека. Как узнать, инфицирован ли человек ВИЧ.

Ход занятия

– На предыдущем занятии мы уже говорили об истории открытия ВИЧ-инфекции, а также об основных последствиях развития эпидемии в мире и у нас в стране. Сегодня мы больше узнаем о самом вирусе, и том, как он воздействует на иммунную систему человека.

– Назовите способы защиты от болезней и вирусов, которые вы знаете. Что делают врачи и медицинские сестры в поликлиниках для того, чтобы инфекции не передавались?

После того как учащиеся назвали несколько примеров, связанных с обработкой и дезинфекцией, они записывают их на классной доске (бумаге формата А1).

– Все названные вами способы позволяют также бороться с ВИЧ. ВИЧ – это довольно неустойчивый вирус, он погибает при обработке основными средствами дезинфекции. Следует помнить, что ВИЧ содержится исключительно в жидкостях ВИЧ-положительного человека. Как любой другой вирус, он не может жить сам по себе, для размножения ему необходимы клетки живого существа.

Вирус иммунодефицита человека нестойк во внешней среде. Попадая на воздух, он теряет возможность передвигаться и при обычных условиях разрушается в период от нескольких минут до нескольких часов. Он высокочувствителен к нагреванию. При температуре +100 °С (температура кипения воды) вирус погибает в течение 1 мин; при температуре +56 °С – в течение 10 мин инфекционность ВИЧ снижается, а через 30 мин он погибает.

– Как вы думаете, в каких жидкостях может содержаться ВИЧ? (*ВИЧ содержится в крови ВИЧ-положительного человека и грудном молоке ВИЧ-положительной кормящей женщины.*)

– Сейчас я предлагаю вам игру. Для этого нам нужен один доброволец. Все остальные становятся в круг и берутся крепко

за руки. Задача добровольца – попробовать попасть в круг, а остальные игроки не должны позволить ему туда пробраться.

– Эта игра демонстрирует работу иммунной системы, которая защищает нас от различных инфекций и не позволяет им проникнуть внутрь нашего организма. Однако ВИЧ ведет себя по-другому. Он проникает в клетки иммунной системы, которые должны с ним бороться, и использует их для своего размножения. Таким образом, защита организма постепенно ослабевает и он не может справиться ни с одной инфекцией.

Педагог предлагает учащимся повторить игру, но теперь продемонстрировать, как, на их взгляд, будет выглядеть ситуация, когда в организм пытается проникнуть ВИЧ.

– Скажите, как мы узнаем, что человек болен.

Педагог просит учащихся перечислить различные признаки и записывает их на доске. После того как перечисление признаков закончено, необходимо пояснить, чем отличается ситуация с обычным заболеванием от ситуации инфицированного человека.

– В большинстве случаев мы можем определить, когда человек заболел, по различным признакам, которые вы уже назвали: насморк, кашель, сыпь на коже и др., но в случае, если человек инфицируется ВИЧ, таких признаков часто не бывает. Заболевание длительное время протекает без всяких симптомов, поэтому определить, есть у человека ВИЧ или нет, можно только с помощью специального теста.

Тема 5. ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ

Цель: повышение уровня информированности о путях передачи ВИЧ-инфекции и формирование представления об основных правилах безопасного поведения.

Оборудование (материалы): 13 шт. цветных жетонов.

План занятия

1. Источники инфицирования ВИЧ. Пути передачи ВИЧ (при попадании вируса в кровь, от ВИЧ-позитивной матери ребенку). Как не передается ВИЧ.

ков для определенного возрастного периода, которые способствуют формированию жизненных навыков, необходимых для снижения уязвимости обучающихся к ВИЧ. Время изучения и анализа – 10 мин. Основные ключевые моменты необходимо записать или нарисовать на листе бумаги, после чего каждая группа по очереди представляет результаты работы для всех участников».

После окончания изучения и анализа основных жизненных навыков участники представляют, на что должна быть нацелена работа по профилактике ВИЧ-инфекции в определенном возрасте.

Проявленные знания, умения и навыки показывают, что работа по профилактике ВИЧ-инфекции не только должна быть направлена на повышение информированности по основным понятиям ВИЧ/СПИД и путям передачи, но и предполагать более глубокие личностные изменения. Профилактика должна быть нацелена на формирование у детей и молодежи нравственности, культуры межличностных взаимоотношений, приоритета семейных ценностей, здорового образа жизни.

5. Применение интерактивных методов обучения – фактор эффективности первичной профилактики ВИЧ-инфекции

– Для эффективной профилактической работы с обучающимися важно знать методы ее проведения.

– Как вы считаете, что такое метод?

Ответы участников необходимо записать на доске и подвести итог.

– *Метод* (гр. *methodos*) – подход, путь, с помощью которого достигается определенная цель, нечто познается и решается.

В проведении профилактической работы рекомендуется использовать интерактивные методы, позволяющие достигать ожидаемых результатов в ходе совместной деятельности педагога, учащихся и организованного взаимодействия между всеми субъектами образования. Словосочетание «интерактивные методы» можно перевести как «методы, позволяющие учащимся

должны не только включать информационные материалы о медицинских аспектах проблемы, но и развивать жизненные навыки и установки, использовать те методы, которые будут способствовать формированию знаний, убеждений, взглядов, понятий, представлений о ВИЧ как о болезни, так и о явлении, обусловленном социальными причинами: неблагоприятной атмосферой общественной жизни, отсутствием достаточной информированности молодежи о ВИЧ-инфекции, путях ее распространения, невысоким уровнем нравственной культуры и культуры половых отношений.

4. Профилактика на основе жизненных навыков, необходимых для снижения уязвимости детей и молодежи к ВИЧ

– Для того чтобы снизить уязвимость молодежи к ВИЧ, необходимо развивать их жизненные навыки. Люди ведут себя рискованно в отношении сохранения своего здоровья, поскольку не обладают навыками безопасного и ответственного поведения, общения, решения конфликтных ситуаций, способностями сказать «нет», отстаивать свои позиции. Данный подход предполагает непрерывную длительную комплексную работу, использование разнообразных методов профилактики, включая развитие различных жизненных навыков, повышение личной уверенности и жизненной компетентности обучающихся и студентов. Каждая возрастная группа должна получить определенные умения, навыки, которые способствуют снижению уязвимости детей и молодежи к ВИЧ и на которые необходимо опираться при проведении профилактической работы в отношении ВИЧ (приложение 32).

Работа в малых группах

Для дальнейшей работы необходимо разделить на пять групп. Заранее подготовлены пять карточек с описанием знаний, умений и навыков для каждого возрастного периода.

Участникам дается следующая установка: «Каждая группа вытягивает карточку с описанием тех знаний, умений и навы-

2. Личные меры профилактики – защита от ВИЧ (соблюдение правил личной гигиены, использование индивидуальных маникюрных и бритвенных принадлежностей, противостояние вовлечению в рискованное поведение).

Ход занятия

– Сегодня у нас важная тема, поскольку именно знания о том, как передается ВИЧ, позволяют каждому человеку защитить себя от инфицирования и оставаться здоровым. На предыдущем занятии мы уже немного говорили об устойчивости вируса, а также о жидкостях, в которых он содержится. Давайте вспомним эти жидкости и условия, при которых вирус погибает.

После повторения пройденного материала необходимо проанализировать одни из основных путей передачи.

– Итак, мы с вами уже говорили, что ВИЧ содержится в крови ВИЧ-положительного человека. Необходимо понимать, что попадание крови на кожу либо слизистую не нанесет вреда здоровому человеку, можно инфицироваться только, если кровь ВИЧ-положительного человека попадет в кровоток здорового. Мы также называли грудное молоко кормящей женщины с ВИЧ-статусом, однако в данной ситуации для вас нет никакой опасности. Врачи также просят ВИЧ-положительную маму не кормить своего ребенка, чтобы и он не мог инфицироваться ВИЧ. Давайте сейчас проверим, как вы усвоили материал, поиграем с вами в игру «Что ты знаешь?».

Игра «Что ты знаешь?» (15 мин)

Учащиеся делятся на две команды и отвечают на вопросы. Если команда отвечает правильно, она получает цветные жетоны.

В о п р о с ы

- Погибает ли ВИЧ при кипячении? (*Да.*)
- Погибает ли ВИЧ при дезинфекции? (*Да.*)
- Живет ли ВИЧ в организме животных? (*Нет, поскольку это человеческий вирус.*)

• Опасен ли ВИЧ-инфицированный человек? (*Нет, так как опасен не сам человек, а жидкости, в которых ВИЧ содержится в максимальной концентрации.*)

• В каких жидкостях содержится вирус у ВИЧ-положительного человека? (*Кровь, спинномозговая жидкость, грудное молоко.*)

• В каких жидкостях вирус не содержится у ВИЧ-положительного человека? (*Слезы, слюна, пот и др.*)

• Передается ли ВИЧ при объятиях? (*Нет.*)

• Можно ли получить ВИЧ в плавательном бассейне? (*Нет.*)

• Устойчив ли ВИЧ во внешней среде? (*Нет, ВИЧ – неустойчивый вирус и быстро погибает во внешней среде.*)

• Переносят ли комары ВИЧ? (*Нет, так как ВИЧ не может жить в организме насекомых и животных.*)

• Можно ли получить ВИЧ через школьные принадлежности? (*Нет, ВИЧ не передается бытовым путем.*)

• Можно ли заразиться ВИЧ, если тебя укололи иголкой? (*Нет, подобные случаи – выдумка, с момента развития эпидемии, с 1987 г., не было зафиксировано ни одного случая инфицирования подобным образом.*)

• Можно ли инфицироваться ВИЧ при сдаче крови? (*Нет, так как в поликлиниках все инструменты стерильные.*)

– Команда, набравшая наибольшее количество очков, может лучше защитить себя от ВИЧ и других заболеваний, поскольку знает больше информации, а обладание достоверной информацией – это первый шаг к защите себя от различных заболеваний.

– Теперь, когда мы с вами знаем, как передается ВИЧ, давайте подумаем, как мы можем защитить себя от этой инфекции.

Участники игры делятся на группы.

– Сейчас я попрошу вас придумать и показать сценку о том, как можно защитить себя в опасной ситуации, например вы увидели иглу, лежащую на улице; вас приглашают попробовать

организации профилактической работы. В течение 7 мин ее надо изучить, а затем описать по следующей схеме:

Название модели _____

Ее основная суть _____

Преимущества (+)	Недостатки (-)
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____

(Карточки с описанием моделей даны в приложении 31.)

После самостоятельной работы каждая группа представляет свою модель, описанную в карточке, всем участникам.

– Описанные модели работы не могут использоваться в профилактике ВИЧ-инфекции в чистом виде. Их применение требует сочетания и сменяемости. На одних этапах возможно применение одних подходов к профилактической работе, а на других – иных, в зависимости от целей и ожидаемых результатов, возрастных особенностей и от той целевой группы, с которой проводится работа.

3. Концепция профилактики ВИЧ-инфекции в учреждениях образования Республики Беларусь

24.01.2008 г. постановлением коллегии Министерства образования Республики Беларусь № 1.17 и коллегии Министерства здравоохранения Республики Беларусь (протокол от 22.02.2008 г.) была принята Концепция профилактики ВИЧ-инфекции в учреждениях образования Республики Беларусь, которая призвана способствовать совершенствованию профилактической работы по проблеме ВИЧ/СПИДа.

Концепция профилактики ВИЧ-инфекции в учреждениях образования Беларуси предполагает формирование стратегии и определяет подходы к процессу профилактики ВИЧ-инфекции, основные направления и принципы ее осуществления.

Согласно данной Концепции для изменения поведения молодых людей программы по профилактике ВИЧ-инфекции

– Как вы считаете, что такое профилактика?

На доске фиксируются все варианты ответов участников, а затем подводятся итоги.

Профилактика (от гр. *prophylaktikos* – предохранительный) – комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.

Важнейшей составной частью всех профилактических мероприятий является формирование у детей и молодежи установок на здоровый образ жизни.

Различают первичную, вторичную и третичную профилактику.

Первичная профилактика – меры, направленные на предупреждение того или иного заболевания.

Вторичная профилактика – меры, направленные на предотвращение или замедление развития заболевания, а также на его дальнейшее распространение.

Третичная профилактика – комплекс мероприятий по реабилитации больных, утративших возможность полноценной жизнедеятельности.

2. Основные подходы к профилактике ВИЧ-инфекции

– В практике организации работы по профилактике ВИЧ-инфекции существуют определенные подходы или так называемые модели профилактической работы. Для их рассмотрения необходимо разделиться на группы.

Проводится работа в малых группах. Для этого необходимо разделить участников на пять групп (по количеству карточек с моделями профилактики (см. приложение 5)). Оптимальное количество человек в группе 4–6. Если количество участников большое, то для оптимизации работы можно разделить не на пять, а на десять групп и двум группам дать одинаковые карточки. Каждая группа получает маркер, большой лист бумаги и следующую установку: «Представителю каждой группы необходимо вытянуть карточку, на которой будет описание модели ор-

спиртное; у вас просят попользоваться вашими ножницами или зубной щеткой и т. п.

Участники разыгрывают сценки, после чего педагог просит их проговорить еще раз, что означает вести себя безопасно и соблюдать правила личной гигиены. Все предложенные варианты записываются на доске.

Тема 6. ЛЮДИ, ЖИВУЩИЕ С ВИЧ

Цель: содействие формированию гуманного отношения к людям, живущим с ВИЧ.

Оборудование (материалы): непрозрачный шарф.

План занятия

1. Может ли вирус, попав в организм, изменить жизнь человека.
2. Как относиться к людям, которые болеют ВИЧ? Можем ли мы изменить жизнь или помочь человеку, живущему с ВИЧ? Роль семьи, друзей в жизни ЛЖВ.
3. Что необходимо знать и как себя вести с людьми, живущими с ВИЧ.

Ход занятия

– Сегодня мы с вами будем говорить о людях, живущих с ВИЧ. Известие о заболевании оказывает на человека, живущего с ВИЧ, эффект не меньший, чем разорвавшаяся бомба. Человек обычно впадает в отчаяние или депрессию. Описать, что чувствует инфицированный человек, какие эмоции он переживает, практически невозможно.

Чтобы осмыслить и частично представить, что чувствует и переживает человек, живущий с ВИЧ, педагог предлагает принять участие в игре «Лабиринт».

Игра «Лабиринт» (20 мин)

Все участники игры выходят из класса и разбиваются на пары. В это время в хаотичном порядке в аудитории расставля-

ются стулья. Одному из пары завязываются глаза. После этого пара приглашается войти в класс. Все остальные ожидают за его пределами. В комнате участнику с завязанными глазами сообщается, что он должен, преодолевая все трудности и препятствия, пройти «жизненный путь». «Жизнь» – это комната, которую нужно перейти, т. е. ему предлагается пройти между стульями с завязанными глазами (но то, что там стулья, он не должен знать). Затем этот же участник проходит те же препятствия, но в сопровождении своего партнера. Оба участника запоминают при этом все свои ощущения.

Игра повторяется с каждой парой в той же последовательности.

Важно правильно проанализировать те ощущения, которые участники испытали во время прохождения лабиринта без поддержки, а затем с поддержкой. Для этого по окончании игры обучающиеся делятся впечатлениями, но сначала те, кто шел с завязанными глазами в одиночку. Их чувства записываются на доске с левого края. После этого анализируются и одновременно записываются рядом в столбец чувства тех, кто был с открытыми глазами и вел своего партнера. Затем записываются чувства опять тех, кто проходил комнату с завязанными глазами, но уже в сопровождении партнера. Эти ощущения фиксируются на доске с правой стороны. Получается три столбца с записанными чувствами. Делается вывод.

– Посмотрите внимательно на первый столбец. Это могут быть чувства человека, который узнает о своем страшном диагнозе. Реакция людей на появление нового, угрожающего их жизни заболевания зависит от обстановки, в которой они воспитываются, уровня культуры, образования, жизненного опыта. Но жизнь в любом случае меняется. Представьте ситуацию: кто-то узнает, что он инфицирован ВИЧ. Перед ним сразу возникает много вопросов: как справиться с безвыходным положением? кому сообщить об этом и как? как быть с семьей, друзьями? и др. А теперь обратите внимание на третий столбец чувств. Они совершенно поменялись. А почему? Потому что между первым и третьим столбцами чувств появились чувства тех, кто стал поддержкой, сопровождал. Видно, как мы можем поменять жизнь

Тема 3. ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ НА ОСНОВЕ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УЯЗВИМОСТИ МОЛОДЕЖИ К ВИЧ

Цель: повысить уровень информированности по основам профилактической работы в отношении ВИЧ на основе знаний особенностей организации профилактики с обучающимися и применения интерактивных методов работы.

Оборудование (материалы): бумага форматов А1 и А4.

План занятия

1. Профилактика: первичная, вторичная, третичная.
2. Основные подходы к профилактике.
3. Концепция профилактики ВИЧ-инфекции в учреждениях образования Республики Беларусь.
4. Профилактика на основе жизненных навыков, необходимых для снижения уязвимости детей и молодежи к ВИЧ.
5. Применение интерактивных методов обучения – фактор эффективности первичной профилактики ВИЧ-инфекции.

Для педагогов, работающих с обучающимися I ступени обучения

Особенности профилактической работы по ВИЧ/ СПИДу в младшем школьном возрасте.

Для педагогов, работающих с обучающимися II и III ступени обучения

Особенности профилактической работы по ВИЧ/СПИДу среди подростков и молодежи.

1. Профилактика: первичная, вторичная, третичная

– Сегодня мы поговорим об организации профилактической работы на основе жизненных навыков, необходимых для снижения уязвимости молодежи к ВИЧ.

Дискриминация ВИЧ-инфицированных людей является нарушением основных прав человека и вынуждает ЛЖВ скрываться, делая их недоступными для консультирования и медицинского обслуживания. Все это только усиливает риск заражения и тем самым способствует развитию эпидемии ВИЧ.

С целью формирования мировоззренческой позиции в отношении предрассудков к людям, живущим с ВИЧ, отделения мифов от реальных фактов проводится **дискуссия «Консенсус и конфронтация»**.

Для этого помещение необходимо разделить на две половины. На одной половине размещается карточка «Согласен», на другой – «Не согласен». Далее зачитываются следующие *утверждения*:

ВИЧ-инфицированный учитель не должен работать в школе;

ВИЧ-инфицированный ребенок не должен учиться в одном классе со здоровыми детьми;

Я не приобрел бы продукты питания у ВИЧ-инфицированного продавца.

(Утверждения формулируются довольно категорично с целью развертывания дискуссии и возможностью участникам занять более четкую позицию.)

Если участники согласны с предложенным утверждением, то они переходят на ту половину, где висит карточка «Согласен», если нет, то в противоположную сторону. Далее каждый игрок аргументирует свой выбор. В конце можно прокомментировать ситуации, объяснив, что нет правильных и неправильных ответов.

Подведение итогов

– Сегодня мы проанализировали проблемы, связанные с существованием в обществе стереотипов в отношении ЛЖВ.

Устранение стигмы и дискриминации не только будет адекватным и толерантным поведением по отношению к ЛЖВ, но и поможет создать механизмы контроля над эпидемией ВИЧ-инфекции. Мифы, существующие в обществе, мешают проводить профилактическую работу.

или помочь человеку, живущему с ВИЧ. Эту роль в жизни ЛЖВ могут играть семья, друзья.

– Опыт многих стран показывает, что там, где общество ориентировано на отношение к ВИЧ-инфицированным либо больным СПИДом как к обычным людям, а не изгоем, они получают больше заботы и внимания со стороны окружающих. Все это помогает им избавиться от страха быть «вычеркнутыми» из жизни.

Задумайтесь, почему люди сочувствуют и общаются с онкологическими больными, больными гепатитом, но в то же время, зная о том, что ВИЧ не передается бытовым путем, избегают общения с людьми, живущими с ВИЧ, и, к сожалению, часто требуют их изоляции от окружающих.

Может, это невежество, а может, страх? Что чувствует человек в ситуации изоляции, отторжения и, наоборот, помощи и поддержки?

Часто пациенты месяцами живут в больницах, которые становятся для них последним пристанищем, уйти домой они не могут или не хотят. Кроме того, они подвергаются дискриминации. Получается, что люди, больше других нуждающиеся в информированности, просвещении, консультировании, психологической, юридической, материальной и других видах помощи, оказываются без поддержки общества.

Человеку всегда необходимо чувствовать себя значимым, нужным, ощущать любовь и заботу близких. Сказать ему: «Привет, как дела? как поживаешь?», улыбнуться – для вас просто, а для него – это тепло и надежда, которые так необходимы.

Вы сейчас сами могли убедиться в том, что когда рядом находится друг и помогает в трудную минуту, то обойти все препятствия намного легче, чем в одиночку.

Как показывает опыт, получивший поддержку и сочувствие человек может проявить стойкость, жизнеспособность и даже стать пропагандистом знаний по профилактике различных заболеваний, в том числе и ВИЧ-инфекции.

Посмотрите на средний столбец – это ощущения тех, кто был сопровождающим. Здесь есть и чувства ответственности, и гордости, и заботы... А у кого-то – волнение. Однако следует

помнить, что ответственность, которая ложится на их плечи, – это не одноразовая забота, а это каждодневный труд в течение многих лет. Об этом стоит помнить и необходимо с самого начала взвесить свои возможности. И еще очень важный момент: решив быть рядом с ВИЧ-позитивным человеком, необходимо помнить, что нельзя брать на себя ответственность за медицинские вопросы. За эти аспекты может отвечать только лечащий врач.

6 КЛАСС

Тема 1. ПРАВСТВЕННОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Цель: формирование ценностного отношения к жизни и здоровью человека.

Оборудование (материалы): лист бумаги формата А1, классная доска, мел.

План занятия

1. Ценность жизни и здоровья человека.
2. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.

Ход занятия

– Сегодня мы с вами будем говорить о здоровье как о самой главной ценности и человека, и общества, так как здоровье составляет основу для дальнейшего сохранения и развития жизни. Любое общество стремится сформировать человека физически, психически и социально здоровым в соответствии с моральными, интеллектуальными и физическими идеалами.

– Давайте вспомним, от чего зависит здоровье человека.

Педагог вместе с детьми вспоминает соотношение условий, влияющих на здоровье человека (согласно данным ВОЗ). Для этого вывешиваются заранее записанные (на бумаге или на классной доске) факторы:

- 1) условия и образ жизни – 50 %;

Дискриминация – стигма, которая стала действием.

Права и возможности людей ограничиваются, так как они принадлежат к стигматизированной группе.

Толерантность (от англ. *tolerance*) — готовность благо-склонно признавать, принимать поведение, убеждения и взгляды других людей, которые отличаются от собственных.

Как вы думаете, каковы последствия распространения «стигмы» и «дискриминации» в обществе в отношении людей, живущих с ВИЧ? (Варианты ответов записываются на доске для дальнейшего обсуждения.)

Действительно, распространение стигмы и дискриминации имеет ряд отрицательных последствий: подрывает усилия по профилактике ВИЧ-инфекции, поскольку люди боятся узнать свой ВИЧ-статус, чтобы не подвергнуться гонениям со стороны общества; может провоцировать рискованное поведение из-за опасений, что изменение поведения вызовет подозрение о наличии ВИЧ-инфекции; создает ложную иллюзию безопасности, ассоциируя ВИЧ-инфекцию только с отдельными группами и определенными типами рискованного поведения; препятствует доступу ЛЖВ к получению лечения и др.

3. Влияние распространения стигмы и дискриминации на профилактическую работу

– Как вы думаете, почему так важно устранить стигму и дискриминацию? (Варианты ответов записываются на доске для дальнейшего обсуждения.)

Анализ ваших ответов показал, что устранение стигмы и дискриминации в отношении ЛЖВ позволяет разрушить психологический барьер, препятствующий тестированию на ВИЧ; создает условия для изменения поведения; помогает уменьшить необоснованные страхи и нормализовать отношения между людьми, сформировать адекватное отношение к ЛЖВ; создает условия для своевременного обращения за помощью и лечением и т. д. Таким образом, устранение стигмы и дискриминации не только является адекватным и толерантным поведением по отношению к ЛЖВ, но и помогает создать механизмы контроля над эпидемией ВИЧ-инфекции.

Если впечатление от игры оказалось слишком сильным, можно провести психологическую разгрузку: «Это была только игра, роли, которые вы так талантливо исполнили сейчас, не имеют никакого отношения к вашей реальной жизни».

После этого необходимо задать *вопросы* всем участникам:

– Что такое стереотипы и почему они возникают?

– Почему возникают случаи дискриминации по отношению к ВИЧ-инфицированным?

В обществе существует ряд мифов, стереотипов, которые складываются из-за отсутствия знаний и информации о путях передачи ВИЧ и степени риска. Эти мифы часто мешают проводить профилактическую работу и способствуют распространению негативного отношения к людям, живущим с ВИЧ.

Стереотипы – это принятый в исторической общности образец восприятия, фильтрации, интерпретации информации, использующийся человеком в процессе познания окружающего мира, основанный на предшествующем социальном опыте.

2. Понятие стигмы и дискриминации

Стигма – это мифы и ярлыки, приводящие к негативным предрассудкам, особому отношению к ЛЖВ.

Стигма – непосредственная причина дискриминации, т. е. ограничения прав и возможностей человека из-за его ВИЧ-статуса. Стигма мешает открыто говорить о проблеме СПИДа, удерживает от того, чтобы узнать свой ВИЧ-статус, ограничивает права.

Стигма («ярлык», «клеймо») – сильный социальный стереотип, меняющий отношение к другим и самому себе, заставляющий относиться к человеку, только как к носителю нежелательного качества. Когда общество, считая какое-то отличие важным, приписывает людям с этим отличием негативные черты и разделяет по этому признаку людей на «нас» и «их», речь идет о стигме.

Причина стигмы – незнание и страх.

Недостаток информации восполняется обобщением и изобретением ложных стереотипов, которые пугают людей, и люди, приписывая ЛЖВ негативные черты, поддерживают существующие страхи.

2) генетика и наследственность – 20 %;

3) внешняя среда, природные условия – 20 %;

4) степень развития здравоохранения – 10 %.

– Вы видите, что наше здоровье в большей степени зависит от нас самих. Давайте подумаем, что мы делаем для поддержания своего здоровья, как выстроить жизнь в своей семье, чтобы сохранить здоровье.

Упражнение «Насколько мы заботимся о своем здоровье?» (15 мин)

Педагог просит всех участников встать и внимательно слушать утверждения.

– Сейчас я буду зачитывать некоторые утверждения. До тех пор пока вы будете отвечать «да», вы будете стоять. Если ваш ответ на какое-то утверждение будет «нет», вам придется сесть на стул. Если же вы сядете, то будете продолжать сидеть, даже если на следующее утверждение ваш ответ будет положительным.

Утверждения

- Я регулярно занимаюсь спортом.
- Я не курю сигареты.
- Я не употребляю алкоголь.
- Я помогаю маме/папе придерживаться здорового питания.
- Мы вместе с родителями делаем пробежку утром/вечером.

После последнего утверждения педагог проводит обсуждение.

Вопросы

1. Что вы чувствовали во время упражнения?
2. Какие чувства вы испытывали, оставаясь стоять?
3. Какие чувства вы испытывали, когда сидели?
4. Что общего было во всех утверждениях, названных в процессе упражнения?

5. На ваш взгляд, на что было направлено данное упражнение? Насколько наше поведение в повседневной жизни соответствует нашему стремлению сохранить здоровье?

6. Насколько в вашей семье формируется стремление к здоровому образу жизни?

При обсуждении педагог старается, чтобы участники проговорили, что все утверждения касались поведения, связанного со здоровьем, и в некоторых случаях были непосредственно связаны с риском инфицирования ВИЧ. Основным результатом данного упражнения могут быть высказывания участников о том, что иногда, даже зная, что в интересах и полезно для здоровья, молодые люди не всегда используют эту информацию.

Тема 2. ШАГ К БЕЗОПАСНОСТИ

Цель: формирование представления о способах безопасного поведения и развитие умения отстаивать свою позицию в ситуациях, связанных с риском.

Оборудование (материалы): лист бумаги формата А1, классная доска, мел.

План занятия

1. Понятия «безопасное» и «рискованное» поведение. Типы поведения, влекущего за собой риск инфицирования.

2. Как распознать опасную ситуацию в отношении вероятности инфицирования ВИЧ. Осознанный безопасный выбор и умение отстаивать свою позицию – основа профилактики ВИЧ-инфекции.

Ход занятия

– Сегодня мы с вами обсудим, что такое безопасное поведение, в каких ситуациях нам стоит задумываться над тем, может ли наше поведение привести к риску инфицирования ВИЧ.

дать только один вопрос. Героям на вопросы можно отвечать только «да» или «нет».

Дальше идет знакомство всех участников с героями. На большом листе бумаги расписывается краткая «легенда» героев:

1-й герой. Сергей – владелец дорогого ресторана, 36 лет.

2-й герой. Татьяна – педагог средней школы в одном из сельских районов, 27 лет.

3-й герой. Рустам – окончил вуз за границей, 29 лет.

4-й герой. Полина – архитектор, 31 год.

Участники могут начинать задавать вопросы. Нельзя задавать прямой вопрос: «Ты являешься ВИЧ-положительным?» Продолжительность дискуссии может составлять от 10 до 20 мин и зависит от качества вопросов.

По окончании дискуссии каждому участнику выдается листок, на котором необходимо написать имя того героя, который, по его мнению, является ВИЧ-положительным. Педагог пишет имена «актеров» на ватмане и отмечает, сколько участников выбрали каждого героя, живущего с ВИЧ/СПИДом.

После того как подведены итоги голосования и определено, кто из «актеров» получил перевес, обсуждаются причины, которые заставили подумать именно на него. В этой дискуссии появляются разные стереотипы, предубеждения, которые мешали раскрыть правду.

После обсуждения тренер сообщает, кто из «актеров» в действительности был ВИЧ-положительным.

Вопросы для обсуждения

1. Как на мнение о человеке влияют различные факты о его жизни?

2. Как влияют распространенные в обществе стереотипы на оценку окружающих людей?

3. Трудно ли было задавать вопросы, которые касаются сексуального поведения человека?

4. Считаете ли вы корректным задавать человеку вопросы о его сексуальной жизни?

логические и социальные сложности объясняются тем, что ВИЧ является «нежелательным отличием» в нашем обществе.

Ролевая игра «Который»

Игра проводится в течение 40 мин. Она позволяет участникам понять ошибочность существующего в обществе мнения, что заражение ВИЧ-инфекцией зависит только от сексуальной ориентации, количества сексуальных партнеров, употребления инъекционных наркотиков, статуса, места работы и др.

Для проведения игры из числа участников выбирают четырех добровольцев-«актеров», которые вместе с педагогом выходят из комнаты и каждому из них дается по карточке с описанием роли. Свой статус нельзя раскрывать другим участникам. После того как добровольцы ознакомились со своими ролями, им можно дать несколько минут для того, чтобы они смогли создать образ своего героя. Участникам разрешается импровизировать, представляя, как может вести себя их герой.

1. Сергей – 36 лет. У тебя большая квартира в Москве, тебе принадлежит дорогой ресторан. Ведешь богемный образ жизни. Ты верен своей девушке и надеешься, что она тоже верна тебе. Пять лет назад тебе сделали тяжелую операцию с переливанием крови. Из-за проблем со здоровьем тебе приходится регулярно употреблять лекарственные препараты. Ни ты, ни твоя подруга никогда не употребляли наркотики. Ты не инфицирован.

2. Рустам – 29 лет. Ты окончил вуз за границей. На данный момент ты безработный. Ты несколько раз «кололся», но никогда не делился своим шприцем. Ты не инфицирован.

3. Полина – архитектор, тебе 31 год. Уже год у тебя есть любимый человек. Ты никогда не употребляла наркотических веществ. Ты не инфицирована.

Добровольцы заходят в комнату и садятся обособленно от группы. Остальным участникам объясняется, что один из героев является ВИЧ-положительным. Задача участников – задавать вопросы, чтобы выяснить, кто из четырех добровольцев является ВИЧ-положительным. Каждому участнику разрешается за-

Упражнение «Ассоциации»

– Назовите ассоциации, которые у вас вызывает словосочетание «рискованное поведение», а я запишу их на листе.

Участники называют ассоциации. Затем педагог предлагает обсудить, почему у них возникли именно такие ассоциации и какие примеры рискованного поведения они могут назвать.

– Теперь, когда вы уже знаете, что означает рискованное поведение, давайте попробуем определить способы безопасного поведения в контексте профилактики ВИЧ-инфекции.

Способы безопасного поведения:

личная гигиена (необходимо всегда пользоваться только индивидуальными предметами);

стерильные инструменты при татуировании и пирсинге (если вы прокалываете уши, обязательно помните, что делать это необходимо в салоне, а также проследить, чтобы стерильный набор инструментов развернули перед вами);

неупотребление инъекционных наркотических веществ.

– Давайте рассмотрим различные ситуации, которые могут быть рискованными, и определим, как следует себя вести.

Учащиеся делятся на группы по 4–5 человек. И каждая группа получает ситуацию для рассмотрения.

Ситуация 1: вы находитесь в компании, вам предлагают попробовать наркотики. Опишите, пожалуйста, чем опасна ситуация и каковы будут ваши действия.

Ситуация 2: ваш/ваша друг/подруга собираются сделать пирсинг. У него/нее есть знакомый, который может сделать это дома и бесплатно. Вам предлагают пойти за компанию и сделать себе пирсинг. Опишите, пожалуйста, чем опасна ситуация и каковы будут ваши действия.

Ситуация 3: по дороге из школы вы находите валяющийся шприц с иглой, содержащий коричневатую жидкость. Опишите, пожалуйста, чем опасна ситуация и каковы будут ваши действия.

После работы в группах проходит презентация наработок каждой группы.

Вопросы для обсуждения

1. Являются ли данные ситуации реальными?
2. Как бы вы поступили, если бы такое случилось в жизни?
3. Приходилось ли вам отстаивать свою позицию? Что было самым сложным?
4. Какие выводы вы сделали для себя по результатам работы?

Тема 3. ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Цель: повышение уровня информированности учащихся по основным вопросам ВИЧ-инфекции.

План занятия

1. Последствия распространения эпидемии ВИЧ-инфекции для взрослых и детей. Характеристика ВИЧ как возбудителя ВИЧ-инфекции: как выглядит ВИЧ, устойчивость во внешней среде (влияние температуры, химических веществ и других факторов на жизнедеятельность вируса).
2. Содержание вируса в биологических жидкостях организма человека (кровь, грудное молоко).
3. Воздействие ВИЧ на иммунную систему человека.

Ход занятия

– Сегодня на занятии мы проводили викторину и выяснили, что вы знаете о ситуации с распространением ВИЧ-инфекции в Республике Беларусь и мире, а также о последствиях данной эпидемии для взрослых и детей.

Учащиеся делятся на три команды. У каждой команды есть 10 мин, чтобы придумать себе название и девиз, связанный со здоровым образом жизни.

Команды презентуют свои названия и девизы. Далее педагог будет задавать вопросы, команды отвечают по порядку,

Подведение итогов работы

Сегодня мы проанализировали проблемы ВИЧ/СПИДа в мире и Республике Беларусь, дали определения понятиям «ВИЧ», «СПИД», «АРВТ», «ЛЖВ». Нами было рассмотрены пути передачи ВИЧ-инфекции и факторы, повышающие риск инфицирования, определены меры профилактики ВИЧ-инфекции в зависимости от путей передачи. Кроме того, уточнено, где можно проходить тестирование на наличие ВИЧ-инфекции, как проводится диагностика ВИЧ-инфекции и определяется «период окна» на стадиях течения этой болезни. Все эти вопросы мы рассматривали в режиме интерактива.

Для успешной организации работы с детьми и молодежью необходимо рассмотреть вопросы стигмы и дискриминации, которые станут темой нашей следующей встречи.

Тема 2. РАЗРУШЕНИЕ СТЕРЕОТИПОВ В ОТНОШЕНИИ ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ

Цель: способствовать разрушению стереотипов в отношении людей, живущих с ВИЧ.

Оборудование (материалы): бумага форматов А1 и А4, маленькие листки по числу участников группы.

План занятия

1. Преодоление страхов и стереотипов в отношении проблемы ВИЧ/СПИДа и людей, живущих с ВИЧ.
2. Понятие стигмы и дискриминации.
3. Влияние распространения стигмы и дискриминации на профилактическую работу.

1. Преодоление страхов и стереотипов в отношении проблемы ВИЧ/СПИДа и людей, живущих с ВИЧ

– Люди, живущие с ВИЧ, в течение жизни сталкиваются с различными проблемами, большинство из которых не связано с ВИЧ-инфекцией как медицинским заболеванием. Эти психо-

Самый распространенный метод диагностики ВИЧ-инфекции направлен на выявление антител к ВИЧ. Этот метод очень надежен, его чувствительность составляет более 99,5 %.

Положительный результат теста означает, что в крови обнаружены антитела к ВИЧ. В этом случае назначается еще одно, дополнительное исследование крови для подтверждения диагноза.

Важно помнить, что ВИЧ-инфекция – это еще не СПИД! Даже без специального лечения люди живут и чувствуют себя здоровыми много лет. Человек находится под наблюдением врача, состояние его иммунной системы контролируется с помощью специальных анализов. И как только иммунная система перестает работать эффективно, человеку назначается антиретровирусная терапия, которая позволяет:

- снизить количество вирусов в крови;
- восстановить иммунную систему;
- повысить способность организма противостоять инфекциям.

Все это становится возможным только при своевременном обнаружении ВИЧ-инфекции.

Отрицательный результат теста означает, что антител к ВИЧ в крови не обнаружено.

Такой результат может быть в двух случаях: если человек не инфицирован ВИЧ либо если он заразился совсем недавно и его иммунная система еще не успела выработать достаточное количество антител, чтобы тест смог их «увидеть». У большинства людей период накопления антител длится до трех месяцев с момента заражения, редко – до полугода.

Это время называется «периодом окна». Если в «периоде окна» получен отрицательный результат, это не значит, что человек не инфицирован ВИЧ. Более того, если ВИЧ все-таки есть, человек с большой вероятностью может передать вирус другим (одним из трех путей, о которых мы говорили выше).

Именно поэтому рекомендуется проходить обследование на ВИЧ через 3 мес после ситуации риска, например после незащищенного полового контакта.

который можно установить с помощью жребия. В том случае если команда неправильно отвечает на вопрос либо не знает ответа, следующая по очереди команда получает право отвечать.

Поскольку некоторые вопросы могут быть сложными, педагог может предоставить теоретическую информацию в печатном виде, но, например, разрешить воспользоваться ею только 3 раза каждой команде, когда участники действительно затрудняются найти ответ.

Вопросы викторины

1. Сколько в мире человек, живущих с ВИЧ на данный момент? *(В мире более 35 млн людей живет с ВИЧ.)*

2. Сколько случаев ВИЧ-инфекции зарегистрировано в Республике Беларусь? *(Педагогу надо проверить последние статистические данные по ВИЧ-инфекции. На конец 2011 г. зарегистрировано около 13 000 человек.)*

3. Изобразить вирус иммунодефицита человека. *(Круглая капсула, покрытая рецепторами.)*

4. Является ли ВИЧ устойчивым по внешней среде? Сколько времени он может находиться в воздухе? *(ВИЧ крайне неустойчивый вирус, который может находиться в воздухе не более 2 ч и не является опасным, так как не передается воздушно-капельным путем.)*

5. Как влияют температура и химические дезинфицирующие вещества на устойчивость ВИЧ? *(Устойчивость ВИЧ снижается под воздействием температуры, ВИЧ погибает при кипячении и при обработке основными дезинфицирующими средствами.)*

6. В каких жидкостях содержится ВИЧ? *(Кровь, грудное молоко.)*

7. Каковы основные пути передачи ВИЧ? *(Вертикальный – от ВИЧ-положительной матери к ребенку, парентеральный – при попадании крови ВИЧ-положительного человека в кровоток здорового.)*

8. Что такое иммунная система человека? Каковы ее основные функции? (*Иммунная система – подсистема человека, объединяющая органы и ткани, которые защищают организм от заболеваний, идентифицируя и уничтожая опухолевые клетки и патогены. Конечной целью иммунной системы является уничтожение чужеродного агента, которым может оказаться болезнетворный микроорганизм, инородное тело, ядовитое вещество.*)

9. Как воздействует ВИЧ на иммунную систему человека? (*ВИЧ использует для своего размножения клетки, которые иммунная система вырабатывает для его уничтожения. Получается замкнутый круг: чем больше клеток вырабатывает иммунная система для защиты человека, тем больше у вируса возможности для размножения.*)

После проведения анкеты педагог подводит итоги.

Вопросы для обсуждения

1. Что нового вы узнали во время участия в викторине?
2. Какие вопросы у вас еще остались?

Тема 4. ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ И ПРОФИЛАКТИКА ИНФИЦИРОВАНИЯ

Цель: Определение учащимися личных мер профилактики ВИЧ, формирование представления об основных способах отказа от рискованного поведения.

Оборудование (материалы): три листа бумаги формата А1, доска, мел.

План занятия

1. Источник инфицирования ВИЧ. Пути передачи ВИЧ (при попадании вируса в кровь, от ВИЧ-позитивной матери ребенку).

2. Как не передается ВИЧ. Личные меры профилактики – защита от ВИЧ (соблюдение правил личной гигиены, использо-

Если участники не назвали какие-либо способы безопасного поведения, их следует озвучить и дописать в список.

Основные меры снижения индивидуального риска инфицирования ВИЧ при передаче

половым путем:

- воздержание;
- верность половому партнеру;
- правильное использование латексного презерватива при каждом половом контакте;

через кровь:

- использование одноразовых шприцев для инъекций;
- использование стерильных инструментов для прокалывания ушей, нанесения татуировок и др.;

- неупотребление наркотиков;
- соблюдение личной гигиены;

от матери к ребенку:

- добровольное обследование на ВИЧ-инфекцию беременных женщин с консультированием до и после обследования;
- медикаментозная профилактика антиретровирусными препаратами (азидотимидином, ретровиром или тимозидом) как матери, так и ребенка;
- родоразрешение ВИЧ-позитивных женщин путем кесарева сечения;
- искусственное вскармливание новорожденных.

5. Прохождение тестирования на наличие ВИЧ-инфекции, «период окна»

– Ни по каким внешним признакам достоверно определить наличие либо отсутствие ВИЧ-инфекции невозможно.

Для того чтобы пройти тест на наличие ВИЧ-инфекции, необходимо сдать кровь из вены в любом медицинском учреждении, где имеется процедурный кабинет. В нашей стране обследование на ВИЧ проводится бесплатно. Если важна анонимность, необходимо навести справки, где можно сдать анализы анонимно. В этом случае тестирование может быть платным.

(Жидкости с опасной концентрацией ВИЧ и пути передачи ВИЧ-инфекции необходимо записать на доске.)

Игра «Степень риска»

Заранее готовятся четыре листа А4 с надписями «Высокий риск», «Низкий риск», «Нет риска» и «Не знаю» и маленькие карточки (см. приложение 11).

На полу раскладываются листы А4 с надписями. Участникам дается следующая установка: «Сейчас каждый из вас получит несколько карточек с ситуациями, предметами и биологическими жидкостями, которые вам необходимо будет разложить рядом с листами «Высокий риск», «Низкий риск», «Нет риска» и «Не знаю» исходя из степени риска описанных на карточках ситуаций. Например, если вы считаете, что ситуация, описанная на карточке, связана с высоким риском заражения ВИЧ, то вам необходимо положить ее рядом с карточкой «Высокий риск» и объяснить, почему вы отнесли к данной степени риска».

Участники по очереди раскладывают все карточки, зачитывая утверждения и объясняя, чем обусловлен их выбор.

4. Меры профилактики ВИЧ-инфекции

– Каждый человек должен знать, как снизить риск инфицирования ВИЧ. Для этого необходимо рассмотреть меры профилактики, которые необходимо соблюдать, чтобы не инфицироваться.

Далее идет работа в малых группах. Каждой группе раздается большой лист бумаги и дается следующая установка: «Для рассмотрения этого вопроса надо разделить на три группы (в соответствии с тремя путями передачи ВИЧ-инфекции). Каждая группа участников должна выбрать один из путей передачи ВИЧ-инфекции и самостоятельно в течение 7 мин работы записать на бумаге способы профилактики в соответствии с выбранным путем передачи».

После окончания работы проводится обсуждение способов профилактики в зависимости от каждого из трех путей передачи.

вание индивидуальных маникюрных и бритвенных принадлежностей).

3. Как отказаться от рискованного поведения.

Ход занятия

– Сегодня мы с вами поговорим о том, как защитить себя от ВИЧ, каковы меры личной профилактики. Вначале давайте вспомним пути передачи ВИЧ-инфекции. Назовите их, пожалуйста.

После того как учащиеся назвали вертикальный и парентеральный пути передачи, следует обратить их внимание на то, что вертикальный путь передачи не представляет для них пока никакой опасности, разговор будет касаться передачи ВИЧ-инфекции через кровь.

Работа в группах (25 мин)

– Для нашей дальнейшей работы необходимо разделить на три группы.

Каждая группа получает свое задание. Первая группа работает над правилами личной гигиены, вторая – над правилами, связанными с использованием личных предметов гигиены, а третья – над правилами, которые надо соблюдать, если идешь делать пирсинг или прокалывать уши.

Каждая группа должна записать правила безопасного поведения в той или иной ситуации, а затем показать сценку, чтобы презентовать, что у них получилось.

– Давайте вместе сформулируем основные правила безопасного поведения:

- соблюдение личной гигиены;
- использование только личных гигиенических принадлежностей;
- прокалывание ушей, пирсинг и татуирование можно делать только в специальных салонах стерильными инструментами;
- не поднимать шприцы и иглы на улицах;
- не употреблять психоактивных и наркотических веществ.

Тема 5. ФОРМИРОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ЛЖВ

Цель: развитие у учащихся навыков толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ.

Оборудование (материалы): незакрепленные стулья, лист бумаги формата А1, классная доска, мел.

План занятия

1. Определение понятий «предрассудок», «предубеждение», «стигма», «дискриминация».
2. ВИЧ-инфекция и закон.

Ход занятия

– Сегодня мы поговорим о том, как важно толерантно относиться к людям, не дискриминируя их по какому-либо признаку, в том числе по наличию какой-либо болезни. Очень важно понять, как мы относимся к людям, которые отличаются от нас.

Упражнение «Два круга» (20 мин)

Для следующего упражнения необходимо сделать два круга из стульев так, чтобы учащиеся сидели лицом друг к другу. Если количество учащихся будет нечетное, можно поставить лишний стул, на котором они будут отдыхать. Необходимо подготовить список вопросов, касающихся обозначенных в теме понятий, которые бы учитывали возраст и предыдущий опыт. Список завершают вопросы, которые следует адаптировать с учетом состава группы. Учащиеся садятся в круги друг напротив друга. Педагог начинает зачитывать вопросы, на которые оба учащиеся отвечают по очереди. На каждый вопрос у них есть 6 мин, т. е. каждому по 3 мин на ответ. Следует отобрать количество вопросов в зависимости от времени, отведенного на упражнение. Отвечая на вопрос, учащиеся в одном из кругов передвигаются по часовой стрелке так, чтобы на каждый вопрос, у них был(а) новый(ая) собеседник(собеседница).

Пути передачи ВИЧ-инфекции обусловлены свойствами этого вируса. Таким образом, существует только три пути передачи ВИЧ:

Половой. Инфицироваться можно при любом половом контакте без использования презерватива. При незащищенном половом контакте всегда существует риск заражения, поскольку партнер может быть инфицирован ВИЧ и не знать об этом. Женщины биологически более уязвимы к ВИЧ, вероятность передачи ВИЧ от мужчины к женщине в 2–3 раза выше, чем от женщины к мужчине. Риск заражения возрастает, если на слизистых половых органов, рта, прямой кишки есть микротравмы. Риск инфицирования возрастает, если у одного из партнеров (или у обоих) есть инфекции, передающиеся половым путем или если имело место изнасилование, а также сексуальные практики, связанные с риском травмирования.

Парентеральный (через кровь). Использование общих инструментов (игл, шприцев, посуды) при внутривенном введении наркотиков; применение нестерильных медицинских инструментов, колющих и режущих предметов (бритвенных лезвий, маникюрных принадлежностей и т. п.) могут служить причиной заражения. Вирус также может попасть в организм человека при переливании инфицированной донорской крови. В нашей стране вся донорская кровь и ее препараты проходят обязательное тестирование, что сводит риск заражения ВИЧ при переливании к минимуму.

Вертикальный (от матери ребенку). ВИЧ-инфицированная беременная женщина может передать вирус своему ребенку во время беременности, родов и при грудном вскармливании. Будущий ребенок может заразиться ВИЧ только от матери, вирус не передается непосредственно от отца. В большинстве случаев ВИЧ-инфицированная женщина может родить здорового ребенка. Если не предпринимать никаких специальных мер, ребенок инфицируется от матери в 25–50 % случаев. Существуют эффективные методы снижения риска до 2 %, но для этого женщина должна знать свой ВИЧ-статус, принимать специальные препараты (антиретровирусную терапию), не кормить ребенка грудным молоком и соблюдать рекомендации врача.

Со временем у человека, инфицированного ВИЧ, развивается синдром приобретенного иммунодефицита – СПИД. Это последняя стадия ВИЧ-инфекции, когда иммунная система практически не функционирует и человек страдает от различных тяжело протекающих заболеваний, которые поражают весь организм. Таким образом, ВИЧ и СПИД – это не одно и то же. Можно заразиться ВИЧ, но не СПИДом. СПИД – последняя стадия развития ВИЧ-инфекции.

Средства, которое могло бы полностью победить вирус, не существует, но есть лекарства (антиретровирусная терапия – АРВТ), способные приостановить развитие ВИЧ-инфекции и позволяющие человеку жить полноценной жизнью много лет.

Все, кто инфицирован ВИЧ, носят статус людей, живущих с ВИЧ (ЛЖВ) или «ВИЧ-позитивные люди».

3. Концентрация ВИЧ в различных биологических жидкостях организма человека

Мини-лекция

– В окружающей среде ВИЧ неустойчив – быстро погибает под воздействием ацетона, эфира, спирта; при кипячении; разрушается на поверхности неповрежденной кожи. В то же время он может довольно долго жить в крови вне организма человека.

Необходимое условие инфицирования – проникновение вируса в кровь. Это может произойти, если в организм человека (непосредственно в кровоток либо на слизистые оболочки) попадает биологическая жидкость с высокой концентрацией ВИЧ. Такими жидкостями являются:

- кровь;
- сперма;
- вагинальная жидкость;
- грудное молоко.

Все остальные жидкости организма человека содержат ВИЧ в низкой концентрации, поэтому не представляют никакой угрозы.

Пути передачи ВИЧ: парентеральный (через инфицированную кровь), половой (незащищенный половой контакт), вертикальный (от ВИЧ-позитивной матери ребенку).

Вопросы

1. Каковы будут твои действия, если над твоим другом будут издеваться одноклассники?
2. Один из твоих знакомых в компании друзей рассказывает шутку, которая оскорбляет какую-либо группу людей (например, темнокожих). Какими будут твои действия в данной ситуации?
3. Что такое дискриминация?
4. Как ты относишься к мнению, что ВИЧ-положительные люди должны быть изолированы?
5. Что означает относиться к человеку с предубеждением?
6. Были ли у тебя ситуации, когда ты чувствовал, что к тебе относятся с предубеждением?
7. Что можно сделать, чтобы предотвратить дискриминацию людей, живущих с ВИЧ?
8. Как ты понимаешь, что означает уважительно и как к равному относиться к человеку?
9. Почему каждый человек является ценностью?
10. Как, на твой взгляд, следует относиться к людям, живущим с ВИЧ?

После того как обсуждение закончилось, предлагаются вопросы для подведения итогов упражнения.

- Было ли легко отвечать на предложенные вопросы?
- Какие выводы вы сделали для себя по итогам этих разговоров?
- Давайте прочтем определения понятий, которые были предложены для обсуждения во время упражнения «Два круга».

Утверждения рекомендуется написать на бумаге и вывесить перед учащимися, которые приводят примеры либо раскрывают свое понимание того или иного понятия. Если группа в ходе обсуждения показывает понимание определений, то на них можно больше не акцентировать внимания.

Предрассудок – ложный, но укоренившийся в сознании взгляд на что-нибудь.

Предубеждение – негативная, неблагоприятная установка к группе или ее индивидуальным членам; она характеризует-

ся стереотипными убеждениями; установка вытекает больше из внутренних процессов своего носителя, чем из фактической проверки свойств группы, о которой идет речь.

Стигма (дословно «ярлык», «клеймо») – социальный ярлык, который полностью меняет отношение к другим людям и к самим себе, заставляя относиться к человеку только как к носителю нежелательного качества. Примерами стигмы могут быть отношения к людям, имеющим темный цвет кожи, инфицированным ВИЧ и др.

Дискриминация – стигма, которая стала действием. Дискриминация возможна только благодаря неравному распределению власти и контроля в обществе. Если у врача есть стигма по отношению к пациенту с ВИЧ, то возможна и дискриминация, например он может отказать в медицинской помощи такому больному.

7 КЛАСС

Тема 1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ В МИРЕ И РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Цель: формирование представления об актуальности проблемы ВИЧ-инфекции в мире и Республике Беларусь.

Оборудование (материалы): шесть листов бумаги формата А1, доска, мел.

План занятия

1. Эпидемиологическая ситуация в мире. Эпидемиологическая ситуация в Республике Беларусь. Влияние эпидемии ВИЧ-инфекции на развитие стран и континентов.
2. Последствия ВИЧ-инфекции для Республики Беларусь.
3. Потребности общества в профилактических вмешательствах.

Ход занятия

– Мы с вами начинаем курс занятий, посвященных профилактике ВИЧ-инфекции. В течение этого курса мы затронем

2. Основные понятия (ВИЧ, СПИД, АРВТ, ЛЖВ), воздействие ВИЧ на организм человека

– Прежде чем обсуждать проблему ВИЧ/СПИДа и способы профилактики инфицирования, давайте вспомним основные понятия. Для этого разделимся на группы.

Работа в малых группах

Участников делят на четыре группы. Каждая группа получает карточки с заданием (приложение 30).

Дается следующая установка: «Сейчас вы получили карточки, на которых написаны названия основных понятий – ВИЧ, СПИД, АРВТ, ЛЖВ и воздействие ВИЧ на организм человека. В течение 5 мин вам необходимо будет обсудить эти понятия и описать их на листе бумаги, чтобы потом представить всем остальным участникам».

По истечении отведенного времени идет обсуждение понятий «ВИЧ», «СПИД», «ЛЖВ», «АРВТ». Представитель каждой группы выходит к доске или в круг, где вывешивает свой лист бумаги с зафиксированными основными понятиями. Идет обсуждение, в ходе которого можно вносить дополнения. (Вычеркивать ничего нельзя, но можно написать правильные определения или дополнения рядом с записями участников.)

ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека.

Вирус – простейший микроорганизм, который, попав в организм человека (или животного), вызывает соответствующее инфекционное заболевание. ВИЧ вызывает ВИЧ-инфекцию.

Иммунодефицит – это неспособность иммунной системы нормально функционировать, в результате чего сопротивляемость организма снижается.

ВИЧ может поражать только людей.

Долгие годы вирус может не давать о себе знать. Однако он постепенно разрушает иммунную систему, которая защищает человека от различных негативных воздействий. Когда иммунитет значительно ослабевает, организм уже не может эффективно бороться с заболеваниями, которые он достаточно легко побеждает при здоровой иммунной системе.

Далее в интерактивной форме педагогическим работникам предлагается рассмотреть эпидемиологическую ситуацию в Республике Беларусь.

Игра «Четыре угла»

В помещении, где проводится обучение, на каждую стену вывешивается по листу бумаги формата А4. На каждом листе помещены статистические данные, и только один из четырех вариантов является правильным. Участники должны выбрать (стать, по их мнению, под правильным ответом) нужный вариант и прокомментировать, почему они выбрали именно его.

– Как вы считаете, сколько случаев ВИЧ-инфекции зарегистрировано в Республике Беларусь на сегодня? Если около 2 тыс., встаньте под эту цифру; если около 6 тыс., займите место под такой цифрой, если около 12 тыс. – под этими данными; если около 18 тыс. – под такими данными.

(В Республике Беларусь на 1 октября 2011 года официально зарегистрировано 12 648 случаев ВИЧ-инфекции.)*

– По оценочным данным реальное количество белорусских граждан, инфицированных ВИЧ, по меньшей мере, в 3–5 раз превосходит данные официальной статистики.

До недавнего времени основным путем передачи ВИЧ в Беларуси было внутривенное введение наркотиков. Однако на первое место вышел половой путь передачи. Это означает, что риску инфицирования подвергается любой сексуально активный человек, который не соблюдает мер предосторожности.

– Как вы считаете, какой процент молодежи в возрасте от 15 до 29 лет, живущих с ВИЧ, зарегистрировано в Республике Беларусь? В зависимости от вашего выбора займите место под определенными цифрами.

(В нашей стране число людей, живущих с ВИЧ, в возрасте от 15 до 29 лет составляет 64,5 %.)

* Статистические данные можно получить на сайте www.aids.by

различные аспекты этой проблемы, чтобы сформировать понимание того, как защитить себя. Наше первое занятие будет посвящено обзору того, как развивается ВИЧ-инфекция в Беларуси и мире, каковы последствия распространения ВИЧ для нашей страны, а также важность профилактики для предупреждения ВИЧ-инфекции.

Для выполнения упражнения педагог рисует земной шар, располагая на нем следующие части мира: Северная Америка, Карибский регион, Латинская Америка, Западная и Центральная Европа, Ближний Восток и Северная Африка, Африка к Югу от Сахары, Восточная Европа и Центральная Азия, Восточная Азия, Южная и Юго-Восточная Азия, Океания.

Учащиеся делятся на пять групп, каждая получает по два региона. На доске написаны цифры. Группам надо угадать, какие из цифр относятся к этим регионам. Они указывают на примерное оценочное количество ВИЧ-положительных людей в регионах.

Правильные ответы*:

Северная Америка – 1,4 млн.

Карибский регион – 240 тыс.

Латинская Америка – 2,1 млн.

Западная и Центральная Европа – 850 тыс.

Ближний Восток и Северная Африка – 310 тыс.

Африка к югу от Сахары – 22,4 млн.

Восточная Европа и Центральная Азия – 1,6 млн.

Восточная Азия – 850 тыс.

Южная и Юго-Восточная Азия – 3,8 млн.

Океания – 59 тыс.

– Эти цифры показывают, что в этих регионах живет большое количество ВИЧ-инфицированных людей. Вы видите, что наш регион – один из наиболее затронутых данной проблемой. Какие выводы и комментарии у вас есть после данного задания?

* Обновленные статистические данные можно получить на сайте www.aids.by

Презентация «Последствия ВИЧ-инфекции для Республики Беларусь»

Учащиеся делятся на группы по 4–5 человек и в течение 5 мин отображают в виде рисунков на листах бумаги возможные последствия распространения ВИЧ для населения Беларуси. После этого они делают презентацию, объясняя, что хотели изобразить на рисунках.

Педагогу следует следить за тем, чтобы рисунки не содержали стигматизирующих мнений.

Обсуждение работы в малых группах

1. Являются ли обозначенные вами последствия реальными?
2. Какие последствия распространения ВИЧ, на ваш взгляд, могут коснуться вас лично?
3. Можно ли предотвратить некоторые из обозначенных вами последствий?

– Как видите, последствия распространения ВИЧ-инфекции могут затронуть каждого из нас независимо от ВИЧ-статуса, поэтому так много усилий направляется на то, чтобы предотвратить ВИЧ-инфекцию. Единственно возможный путь – это проведение профилактики. Скажите, пожалуйста, что такое профилактика?

Профилактика – комплекс государственных, общественных, медицинских мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний, сохранение и укрепление здоровья людей.

– Назовите, пожалуйста, профилактические мероприятия, предупреждающие ВИЧ, известные вам.

Названные мероприятия записываются на классной доске (бумаге формата А1).

– Важно знать, что профилактика может быть как общественной, так и индивидуальной. Индивидуальная профилактика включает меры по предупреждению болезней, сохранению и укреплению здоровья, которые осуществляет сам человек. Практически она сводится к соблюдению норм здорового образа жизни, гигиене одежды, обуви, рациональному питанию и питьевому режиму, гигиеническому воспитанию, рационально-

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Тема 1. ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ: ВВЕДЕНИЕ В ПРОБЛЕМУ

Цель: повысить уровень информированности по проблеме ВИЧ/СПИДа.

Оборудование (материалы): бумага форматов А4 и А1, листы А4 с надписями «Высокий риск», «Низкий риск», «Нет риска» и «Не знаю» и маленькие карточки.

План занятия

1. Актуальность проблемы ВИЧ/СПИДа в мире и Республике Беларусь: статистика и тенденции развития эпидемии.
2. Основные понятия (ВИЧ, СПИД, АРВТ, ЛЖВ), воздействие ВИЧ на организм человека.
3. Концентрация ВИЧ в различных биологических жидкостях организма человека.
4. Меры профилактики ВИЧ-инфекции.
5. Прохождение тестирования на наличие ВИЧ-инфекции, «период окна».

1. Актуальность проблемы ВИЧ/СПИДа в мире и Республике Беларусь: статистика и тенденции развития эпидемии

– С начала эпидемии в мире вирусом иммунодефицита человека заразились около 60 млн человек, более 25 млн умерли. Общее число людей, живущих с ВИЧ (далее – ЛЖВ), составило 33,4 млн, в том числе 15,7 млн женщин и 2,1 млн детей до 15 лет. В странах Восточной Европы и Центральной Азии количество ЛЖВ достигло 1,5 млн. Каждый день в мире инфицируется ВИЧ более 7 тыс. человек.

Тема 1. ВИЧ-инфекция: введение в проблему

Актуальность проблемы ВИЧ/СПИДа в мире и Республике Беларусь: статистика и тенденции развития эпидемии. Основные понятия (ВИЧ, СПИД, АРВТ, ЛЖВ), воздействие ВИЧ на организм человека. Концентрация ВИЧ в различных биологических жидкостях организма человека. Пути передачи ВИЧ: парентеральный (через инфицированную кровь), половой (незащищенный половой контакт), вертикальный (от ВИЧ-позитивной матери ребенку). Меры профилактики ВИЧ-инфекции. Прохождение тестирования на наличие ВИЧ-инфекции, «период окна».

Тема 2. Разрушение стереотипов в отношении людей, живущих с ВИЧ

Преодоление страхов и стереотипов в отношении проблемы ВИЧ/СПИДа и людей, живущих с ВИЧ. Понятие стигмы и дискриминации. Влияние распространения стигмы и дискриминации на профилактическую работу.

Тема 3. Профилактика ВИЧ-инфекции на основе жизненных навыков, необходимых для снижения уязвимости молодежи к ВИЧ

Профилактика: первичная, вторичная, третичная. Основные подходы к профилактике. Концепция профилактики ВИЧ-инфекции в учреждениях образования Республики Беларусь. Профилактика на основе жизненных навыков, необходимых для снижения уязвимости детей и молодежи к ВИЧ. Применение интерактивных методов обучения – фактор эффективности первичной профилактики ВИЧ-инфекции.

Для педагогов, работающих с обучающимися I ступени обучения: особенности профилактической работы по ВИЧ/СПИДу в младшем школьном возрасте.

Для педагогов, работающих с обучающимися II и III ступени обучения: особенности профилактической работы по ВИЧ/СПИДу среди подростков и молодежи.

му режиму труда и отдыха, активному занятию физкультурой и др. Назовите, пожалуйста, что лично вы делаете для сохранения своего здоровья и индивидуальной профилактики различных заболеваний.

Все называемые действия записываются на классной доске (бумаге формата А1).

– Давайте подведем итоги сегодняшнего занятия. Скажите, что нового вы узнали. Почему важно проводить профилактику и стремиться сохранять свое собственное здоровье?

Тема 2. СВОЙСТВА ВИЧ

Цель: повышение уровня информированности учащихся о воздействии ВИЧ на иммунную систему, стадии течения ВИЧ-инфекции, а также об особенностях тестирования и лечения ВИЧ.

Оборудование (материалы): карточки с описанием стадий течения ВИЧ, классная доска, мел.

План занятия

1. Концентрация ВИЧ в биологических жидкостях организма человека. Источник инфицирования ВИЧ.
2. Функции и механизм действия иммунной системы. Воздействие ВИЧ на иммунную систему человека. ВИЧ-инфекция как инфекционное заболевание.
3. Стадии течения ВИЧ-инфекции. «Период окна».
4. Где и как пройти тестирование на ВИЧ.

Ход занятия

– На этом занятии мы с вами рассмотрим основные характеристики ВИЧ-инфекции, узнаем, как ВИЧ воздействует на организм человека.

Назовите, пожалуйста, биологические жидкости человека, в которых ВИЧ содержится в высокой концентрации. (*Ответы можно фиксировать на классной доске.*)

Таким образом, это кровь, грудное молоко, сперма и вагинальная жидкость (учитывая особенности группы, педагог может не рассматривать сперму и вагинальные жидкости, особенно если они не будут названы участниками). Важно понимать, что не ВИЧ-положительный человек является источником инфицирования ВИЧ, а именно его биологические жидкости, которые мы назвали. Кроме того, нет никакой опасности, если эти жидкости попадают на неповрежденную кожу и слизистые, так как они являются непреодолимым барьером для вируса. Попадание данных жидкостей может быть опасно только в кровотоке либо на поврежденную слизистую, поэтому не стоит опасаться контактировать в быту с ВИЧ-положительными людьми.

– Что такое иммунная система человека и какие основные функции она выполняет?

Мини-лекция

Иммунная система – это защитные силы организма, способствующие борьбе с различными заболеваниями, инфекциями и инородными организмами. Иммунная система устроена таким образом, чтобы распознавать чужеродные организмы, в том числе вирусы, вырабатывать антитела и уничтожать вирусы, бактерии и т. п. Кроме того, иммунная система отвечает за восстановление клеток, поддержание защитных функций организма. Что же происходит, когда организм попадает вирус иммунодефицита человека?

Педагог может продемонстрировать видеоматериал, который раскрывает суть того, как ВИЧ воздействует на иммунную систему человека.

– Поскольку ВИЧ использует для размножения клетки иммунной системы, именно она подвергается наибольшему воздействию и постепенно теряет способность полноценно функционировать, а значит, выполнять важнейшие защитные функции. Таким образом, организм гораздо больше подвержен различного рода инфекциям, тяжелее справляется с любой болезнью. Такое состояние и называют иммунодефицитом.

Работа в малых группах

Для проведения занятия по стадиям течения ВИЧ-инфекции педагог делит учащихся на три малые группы, каждая из

ПРОГРАММА **«Организация работы по профилактике** **ВИЧ-инфекции» для педагогических работников** **учреждений общего среднего образования**

Пояснительная записка

Снизить темпы распространения ВИЧ-инфекции возможно прежде всего за счет реализации информационно-просветительных программ среди детей и молодежи. Особая роль в реализации таких программ отводится учреждениям образования, которые являются важнейшим социальным институтом в области обучения и воспитания молодежи и не могут ни с кем сравниться по количеству охваченных молодых людей.

Предлагаемая программа рассчитана на три семинара по 90 мин и предназначена для педагогических работников общего среднего образования. Ее содержание предполагает усвоение педагогами теоретико-методологических, нормативных правовых и методических основ организации работы по формированию ценностей здорового образа жизни и профилактике ВИЧ-инфекции в учреждениях образования.

Цель: сформировать у педагогов компетентности, необходимые для проведения мероприятий по профилактике ВИЧ-инфекции у обучающихся.

Задачи: 1) повысить уровень информированности педагогических работников по проблеме ВИЧ-инфекции;

2) способствовать формированию адекватного отношения к проблеме ВИЧ/СПИД и ЛЖВ;

3) познакомить педагогических работников с эффективными методами донесения информации до различных целевых групп;

4) повысить уровень знаний по организации профилактической работы среди различных возрастных групп.

тестированию на ВИЧ; создаст условия для изменения поведения; поможет уменьшить необоснованные страхи и нормализовать отношения между людьми, сформировав адекватное отношение к ЛЖВ; создаст условия для своевременного обращения за помощью и лечением и т. п.

Таким образом, устранение стигмы и дискриминации не только будет адекватным и толерантным поведением по отношению к ЛЖВ, но и поможет создать механизмы контроля над эпидемией ВИЧ-инфекции.

Одним из главных способов профилактики стигмы и дискриминации в отношении людей, живущих с ВИЧ, является соблюдение как международного, так и национального законодательства. Существующее законодательство позволяет говорить о том, что предприняты все меры, обеспечивающие права и свободы граждан на доступ к тестированию на ВИЧ, профилактической информации, защите прав медицинских работников, чья деятельность связана с риском инфицирования ВИЧ, а также защите прав людей, живущих с ВИЧ.

Упражнение «ВИЧ-инфекция и закон» (15 мин)

На противоположных стенах классной комнаты развешиваются карточки со словами «да» и «нет» (приложение 28). Педагог зачитывает ситуацию и просит участников занять ту позицию, которую они считают верной: «да», если в ситуации нарушены закон и права человека, либо «нет», если не нарушены. Педагог проводит обсуждение и сообщает правильный ответ.

(Дополнительную информацию для педагога к упражнению «ВИЧ-инфекция и закон» см. в приложении 29).

– Вы уже владеете знаниями, необходимыми каждому молодому человеку, чтобы считать себя грамотным в этой области и уметь защитить себя от ВИЧ-инфекции.

Педагог подводит итоги всех занятий, предлагает учащимся высказать мнения, впечатления о цикле занятий по профилактике ВИЧ-инфекции, о той информации, которая их наиболее впечатлила, об изменениях в решениях, об изменении поведения и т. п.

которых получает карточку с описанием той или иной стадии (приложение 5). Каждой группе необходимо ознакомиться с карточкой и сделать презентацию для других групп так, чтобы им было понятно, что происходит с человеком на каждой стадии.

– Важно помнить, что в первые 3–6 мес. после инфицирования ВИЧ тест-системы не определяют наличия вируса в организме. Этот период называется «периодом окна».

Пройти тестирование на ВИЧ довольно легко. Это можно сделать в любой поликлинике или другом лечебном учреждении, где берут кровь из вены.

Вопросы для обсуждения

1. Что нового для себя вы узнали из сегодняшнего занятия?
2. Какие еще вопросы остались для вас неясными?
3. Чего вы ожидаете от нашего следующего занятия?

Тема 3. КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВИЧ

Цель: формирование представления об основных путях передачи ВИЧ-инфекции, а также мерах индивидуальной профилактики.

Оборудование (материалы): бумага формата А1 с надписями путей передачи ВИЧ, доска, мел.

План занятия

1. Пути передачи ВИЧ. Как ВИЧ не передается.
2. Способы защиты человека от ВИЧ.
3. Индивидуальный план действий подростка по формированию ответственного поведения в контексте риска инфицирования ВИЧ.

Ход занятия

– Сегодня мы постараемся с вами определить основные пути защиты от ВИЧ-инфекции таким образом, чтобы каждый

из вас смог найти подходящий способ для себя. Для этого начала назовите, пожалуйста, основные пути передачи ВИЧ-инфекции.

Педагог фиксирует на классной доске основные пути передачи: через кровь (парентеральный), в основном связан с приемом инъекционных наркотиков, половой путь и вертикальный (от матери к ребенку во время родов и грудного вскармливания).

Упражнение «Способы защиты»

Для этого упражнения необходимо расположить в разных местах класса листы бумаги с написанными на них основными путями инфицирования ВИЧ (приложение б). Учащиеся произвольно объединяются в малые группы у плакатов, записывают различные пути безопасного поведения, которые бы могли предотвратить инфицирование ВИЧ тем или иным способом. Каждая из групп перемещается к другому плакату.

После того как все учащиеся сделали запись на каждом плакате, результаты работы вывешиваются на доску и три добровольца презентуют результаты.

Составление персонального плана действия по формированию ответственного поведения в контексте профилактики ВИЧ

Для составления персонального плана учащиеся могут использовать способы безопасного поведения, записанные на плакатах. После того как каждый составит свой персональный план, попросите желающих поделиться своими планами.

Вопросы для обсуждения

1. Какие сложности у вас возникли при составлении плана?
2. Что может помочь вам реализовать ваш план?
3. Какой следующий конкретный шаг вы предпримете для реализации своего персонального плана?

В случае если в отношении человека, живущего с ВИЧ, присутствует стигма, то это значит, что общество с предубеждением относится к таким людям, испытывает страх и неприязнь (*спидофобию*). Такое отношение обусловлено тем, что ВИЧ-инфекция ассоциируется с половыми отношениями, болезнью и смертью, с поведением, которое является незаконным и порицаемым в обществе (например, потребление инъекционных наркотиков и занятие сексуальным бизнесом). Это выражение так называемой «внешней стигмы», отношения общества к ВИЧ-статусу человека. Существует понятие «внутренней стигмы»: люди ощущают стыд, чувство вины, связанные с общественно порицаемым поведением (принадлежностью к группе ЛЖВ). Проявление стигмы в основном связано с недостатком информации о путях передачи вируса.

Стигматизация ЛЖВ в обществе приводит к нарушению их прав, т. е. к такой проблеме, как «дискриминация».

Дискриминация – это действия людей (общества в целом), нарушающие права людей, лишаящие их равноправия. Эти лишения затрагивают такие права, как получение информации, труд, обучение, медицинское обслуживание, конфиденциальность личной информации и др. Например, ВИЧ-инфицированному ребенку не разрешают ходить в детский сад или продавца в магазине увольняют из-за того, что стало известно о его ВИЧ-положительном статусе.

Распространение стигмы и дискриминации имеет ряд отрицательных последствий: подрывает усилия по профилактике ВИЧ-инфекции, поскольку люди боятся узнать о своем ВИЧ-статусе, чтобы не подвергаться гонениям со стороны общества; может провоцировать рискованное поведение из-за опасений, что изменение поведения вызовет подозрение о наличии ВИЧ-инфекции; создает ложную иллюзию безопасности, ассоциируя ВИЧ-инфекцию только с отдельными группами и определенными типами рискованного поведения; препятствует доступу ЛЖВ к получению лечения и др.

Устранение стигмы и дискриминации в отношении ЛЖВ позволит разрушить психологический барьер, препятствующий

шестве, которое и формирует определенное отношение к ЛЖВ. А как же дети, рожденные от ВИЧ-инфицированных матерей?

Бытовой контакт с такими детьми безопасен, поэтому они должны принимать участие во всех школьных мероприятиях наравне с другими детьми и пользоваться теми же правами, что и здоровые дети. В частности, это касается возможностей посещения общеобразовательных, дошкольных и внешкольных учреждений системы образования. В то же время дети, живущие с ВИЧ, нуждаются в дополнительной медицинской, психологической и социальной помощи. Они более уязвимы к инфекционным заболеваниям, заражение которыми может произойти через пищу, воду, окружающую среду, от животных и больных людей. Для поддержания здоровья ВИЧ-инфицированных детей необходимо своевременно прививать им гигиенические навыки.

За состоянием всех вверенных им детей внимательно следят медицинские и педагогические работники. Они также обучены навыкам оказания помощи при аварийных ситуациях, т. е. при ранениях, контактах раневой поверхности с чужими биологическими жидкостями, в том числе и с кровью. Эти правила элементарны, и мы все пользуемся ими в быту.

К сожалению, на фоне отсутствия информации и внутренних психологических проблемах жизнь ЛЖВ усложняют и следующие факторы: осуждение людей, отсутствие помощи, страх увольнения с работы, осуждение и негативное отношение со стороны окружающих, отсутствие знаний о возможностях лечения, отсутствие информации о ВИЧ-инфекции, одиночество, незнание человека, куда и к кому обратиться за помощью, страх смерти.

Откуда возникает предубежденное отношение к ЛЖВ? Оно связано со стигмой.

На классной доске выписываются понятия «стигма» и «дискриминация». Участникам необходимо вспомнить и определить данные понятия в контексте проблемы ВИЧ/СПИДа.

– *Стигма* (в переводе означает «клеймо, ярлык») – это убежденность в том, что определенные свойства личности или группы, образа их жизни являются постыдными и не принимаются обществом. Она является знаком позора и выражением общественного порицания и презрения.

Тема 4. ВАЖНОЕ СЛОВО «НЕТ»

Цель: развитие навыков осознанного выбора и умения отстаивать свою позицию в ситуациях, связанных с риском инфицирования ВИЧ.

Оборудование (материалы): бумага формата А5 (для каждого участника), ручки, четыре листа бумаги А1, доска, мел.

План занятия

1. Жизненная цель. Шаги по ее достижению. Что может повлиять на достижение жизненной цели.
2. Осознанный выбор и умение отстаивать свою позицию. Принятие решений, самоконтроль.
3. Как сказать «нет» в рискованных для здоровья ситуациях.

Ход занятия

– Сегодня мы поговорим с вами о том, что помогает нам сделать верный выбор в той или иной ситуации, принять решения, которые не всегда легки для нас в данный момент, но в будущем будут способствовать достижению того, к чему мы стремимся. Это наши жизненные цели.

Для нашего первого упражнения я попрошу вас подумать, что самое главное для вас, чего вы хотите достичь в жизни, что сделать, кем стать. Подумайте и постарайтесь вообразить и нарисовать символ, который бы отображал вашу главную жизненную цель.

Каждый учащийся находит себе символический предмет либо рисует его на листе бумаги и рассказывает, какой предмет выбрал и почему, что он означает, какую его жизненную цель отображает.

Вопросы для обсуждения

1. Что может помешать нам достичь жизненной цели?
2. Что помогает нам достигать цели?
3. Каково ключевое условие для достижения цели? (*Здоровье.*)

– Важно осознавать, что только от вашего личного выбора зависит, каких факторов у вас будет больше, которые помогают либо мешают достигать цели. Сохранение здоровья было и остается ключевым условием для реализации любых задуманных планов. Именно поэтому важно принимать осознанные решения, контролировать свои желания и отстаивать свою позицию.

Работа в малых группах

Учащиеся объединяются в малые группы. Каждая группа получает свое задание: 1-я – записать на бумаге формата А1, что помогает делать осознанный выбор в той или иной ситуации; 2-я – что помогает отстаивать свою позицию даже тогда, когда у большинства людей мнение отличается от твоего; 3-я – что помогает принимать верные решения в различных ситуациях; 4-я – что помогает контролировать свои желания и эмоции.

После окончания работы каждая группа презентует результаты работы.

Вопросы для обсуждения

1. Какие из перечисленных факторов, позволяющих нам действовать осознанно и ответственно, вы можете использовать в реальных ситуациях?

2. Что, на ваш взгляд, можно добавить к обозначенным факторам?

– Некоторые ситуации могут быть потенциально опасны для нашего здоровья. Понимая это, мы можем отказаться, например, от употребления наркотических веществ. Давайте вместе подумаем, как же можно сказать «нет», какие существуют способы (фиксируются на классной доске):

четко и уверенно сказать «НЕТ!»;

способ заезженной пластинки (постоянно повторять одну и ту же фразу, не вступая в дискуссию, например «Нет, не хочу!»);

перенесение на другой срок («Сейчас не могу, давай в другой раз!»);

сослаться на физическое состояние («Не могу, у меня аллергия» или «Я уже пробовал, и мне было очень плохо»).

доски (второго листа) педагог рисует схематично человечка и отмечает его ВИЧ-статус (приложение 27). Затем делит группу на три подгруппы. Каждой подгруппе предлагается обсудить вопрос педагога и записать ответы на соответствующей половине доски (листа бумаги).

Вопрос для 1-й подгруппы: Какие чувства испытывает человек, когда узнает, что он ВИЧ-положительный?

Вопрос для 2-й подгруппы: Что осложняет жизнь ВИЧ-инфицированного человека?

Вопрос для 3-й подгруппы: Что могло бы поддержать человека ВИЧ-положительного?

После заполнения таблицы педагог проводит обсуждение. При обсуждении другие группы могут предлагать свои варианты ответов, которые фиксируются, и делается общий вывод.

– Информация о ВИЧ-позитивном статусе человека создает значительные психологические нагрузки. Он еще не чувствует физических проявлений воздействия ВИЧ на организм, но уже страдает психологически. Это связано с тем, что диагноз становится для человека неожиданностью, и потребуется время, чтобы принять его и адаптироваться к жизни с ВИЧ. Нельзя точно предсказать возможную реакцию человека на сообщение ему о положительном результате теста на ВИЧ. Наиболее частыми реакциями и испытываемыми чувствами являются шок, отрицание, суицидальные мысли, страх, депрессия, беспокойство, тревога, снижение самооценки, озлобленность, потеря, горе, вина, стремление к изоляции.

– Разобравшись в способах передачи ВИЧ-инфекции, мы уже выяснили, что человек, живущий с ВИЧ, не представляет опасности при обычных повседневных контактах. Узнать о своем ВИЧ-статусе всегда тяжело. В этой ситуации оказаться не в одиночестве, а иметь людей, которые всегда помогут принять существующую проблему, становится важным и значимым для этого человека. И если у человека, живущего с ВИЧ, есть возможность поговорить о своей проблеме, поделиться, то ему намного проще принять диагноз и справиться с ситуацией. Определенную роль в принятии ВИЧ-статуса человеком играет общество, в частности отношение к данному заболеванию в об-

следующим наблюдением. ПКП необходимо начинать в течение нескольких часов после контакта, не дожидаясь результатов тестирования; в идеале в период от 2 и не позднее 72 ч.

Упражнения «Моя модель поведения»

Педагог раздает учащимся по листу бумаги формата А4. В течение 5 мин каждому необходимо нарисовать модель (схему, образ) собственного поведения на основе сформированных компетентностей. Желающие могут представить свои модели. Педагог проводит обсуждение.

Модели педагог предлагает забрать домой и обращаться к ним в ситуациях принятия решения.

Тема 5. ПОДДЕРЖКА ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ

Цель: формирование толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ.

Оборудование (материалы): лист бумаги формата А1, маркеры, журналы, картинки, книги, ножницы, клей.

План занятия

1. Особенности жизни с ВИЧ.
2. Особые потребности детей, рожденных от ВИЧ-позитивных матерей. Поддержка семей, затронутых эпидемией ВИЧ-инфекции.
3. Стигма, дискриминация, спидофобия: причины, последствия, меры противодействия. Построение равноправных отношений с ЛЖВ.
4. ВИЧ и права человека. Права и обязанности ЛЖВ.

Ход занятия

– Как вы считаете, изменится ли жизнь человека, узнавшего о своем положительном ВИЧ-статусе?

Упражнение «Чувства» (20 мин)

Педагог делит классную доску на три части либо развешивает три листа бумаги формата А1. По центру средней части

Педагог задает вопросы.

- Что взволновало вас больше всего?
- Какие выводы вы для себя сделали?

Тема 5. ЛЮДИ, ЖИВУЩИЕ С ВИЧ

Цель: формирование понимания толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ, раскрытие основных юридических аспектов, касающихся людей, живущих с ВИЧ.

Оборудование (материалы): карточки с названиями понятий «уважение», «понимание», «равенство», «гуманизм», четыре листа бумаги формата А1, классная доска, мел.

План занятия

1. Люди, живущие с ВИЧ. Уважение, понимание, равенство, гуманизм – основа взаимодействия с ЛЖВ.
2. Предупреждение стигмы и дискриминации в отношении ЛЖВ.
3. Правовые основы профилактической работы в области ВИЧ-инфекции.

Ход занятия

– Сегодня завершающее занятие нашего цикла, посвященного вопросам, касающимся профилактики ВИЧ-инфекции, и мне хотелось бы обсудить с вами важную тему толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ.

Когда мы говорим о стигме и дискриминации, то это не что-то непонятное, случающееся с кем-то там далеко. Каждый из нас мог подвергаться дискриминации в тот или иной момент. Дискриминировать могут по любому признаку. Назовите, пожалуйста, примеры дискриминации. Можете ли вы также назвать какие-либо признаки, по которым вы либо ваши друзья подвергались дискриминации? Какие чувства или эмоции вы испытывали, когда к вам проявляли дискриминацию (обзывали, игнорировали, издевались, вытесняли из компании и т. д.)?

Эти эмоции педагог записывает на классной доске.

Вопросы для обсуждения

1. Как дискриминация влияет на жизнь людей?
2. Что, на ваш взгляд, происходит с человеком, который постоянно подвергается дискриминации?
3. Какие действия лично вы можете предпринять, чтобы не дискриминировать других людей, в том числе людей, живущих с ВИЧ?

– Следует помнить, что дискриминация мешает человеку вести полноценную жизнь, использовать различные возможности для достижения своих целей в жизни, поэтому она недопустима. Следует с уважением и пониманием относиться к людям, которые оказались в сложной жизненной ситуации. Кроме того, дискриминация людей, живущих с ВИЧ, мешает проводить профилактические мероприятия, поскольку люди не хотят и не всегда готовы говорить о данной проблеме.

Работа в малых группах

– Давайте подумаем, что значит уважительно, с понимаем и как к равному относиться к человеку. Для этого я предлагаю вам объединиться в малые группы по 3–4 человека. Каждой группе достается одно из понятий (одна из карточек с названием понятий «уважение», «понимание», «равенство», «гуманизм» (приложение 7). Вам надо дать определение полученного вашей группой понятия и вспомнить ситуацию из личного опыта, связанную с этим понятием.

Учащиеся вспоминают из личного опыта ситуацию, где, на их взгляд, к кому-либо было проявлено неуважение, непонимание или неравенство.

– Вам надо обсудить данную ситуацию и подумать, как ее можно исправить, чтобы не нарушать этих основных принципов отношения к человеку с отличиями.

После работы в малых группах учащиеся презентуют, что у них получилось.

Вопросы для обсуждения

1. Было ли просто придумывать, как можно исправить ситуацию?

пуляциям, которые могут привести к заражению ВИЧ-инфекцией половым путем.

Педагог подводит итоги упражнения, используя материалы памятки «Как сказать «нет» сексуальному домогательству и насилию» (приложение 26). Обсуждаются аргументы, которые позволят избежать ситуаций как вступления в ранние сексуальные отношения, так и сексуального насилия.

– Среди молодежи бытует мнение, что жертвами сексуального насилия становятся лишь те, кто ходит темными переулками. Однако, к сожалению, более половины насильников и жертв знакомы друг с другом либо имеют родственные связи.

Чтобы снизить риск инфицирования ВИЧ в ситуации, связанной с насилием, необходимо сразу обратиться за помощью в милицию и медицинское учреждение.

- Милиция 102.
- Горячая линия МВД (017) 372-73-87.
- Отделение Городского психоневрологического диспансера, г. Минск, ул. Менделеева, д. 4 тел.: (017) 299-58-98.
- Программа «Ла Страда»/ОО «БАМХЖ», тел. 8 017 295-31-67.
- Государственное учреждение «Минский городской центр социального обслуживания семьи и детей», г. Минск, пр-т Рокоссовского, 50, тел.: 8 017 214-52-69.

В первую очередь помощь могут оказать в больницах и отделениях кожно-венерологических диспансеров, в отделах профилактики СПИД республиканского или областных центров гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья вашего города.

Важно помнить, что в целях уменьшения риска инфицирования ВИЧ в ситуации сексуального насилия разработана специальная медицинская мера – постконтактная профилактика (ПКП). Обращение человека сразу же после сексуального насилия в медицинское учреждение позволит оказать экстренную медицинскую помощь, оценить возможный риск заражения ВИЧ, сдать анализ крови, т. е. пройти тестирование на ВИЧ. Если медицинский работник установил высокую вероятность инфицирования ВИЧ, потерпевшему(ей) может быть предоставлен короткий курс антиретровирусной терапии (АРВТ) с оказанием поддержки и по-

План занятия

1. Как распознать опасные ситуации, связанные с риском инфицирования ВИЧ при половом пути передачи. Признаки сексуальных домогательств и поведение, провоцирующие сексуальное насилие.
2. Как противостоять манипуляциям, давлению и сексуальным домогательствам. Как сказать «нет» в ситуациях риска инфицирования ВИЧ при половом пути передачи
3. Где и как получить помощь в случае сексуального насилия.
4. Моделирование собственного поведения на основе сформированных компетентностей.

Ход занятия

– Жизнь показывает, что значительное количество людей в мире инфицировано половым путем. Причиной являются беспорядочные половые связи, случаи сексуального насилия, которые нередко влекут за собой не только нарушение здоровья, психическую травму, но и вероятность инфицирования ВИЧ и ИППП. Умение распознать ситуации, связанные с риском инфицирования ВИЧ при половом пути передачи, определить, какое поведение может привести к инфицированию ВИЧ и позволит смоделировать собственное поведение и избежать заражения.

Психологи выделили ряд приемов, которые используются для склонения ко вступлению в сексуальные отношения. Давайте представим ситуации с использованием этих приемов, которые встречаются в жизни.

Упражнение «Почему бы нет» (20 мин)

Педагог делит класс на шесть подгрупп. Каждая подгруппа получает карточку с началом фразы, которая чаще всего используется в ситуациях давления на партнера с целью склонения его ко вступлению в сексуальные контакты (приложение 25). Задача каждой подгруппы – в течение 5 мин придумать ситуацию, в которой используются заданный прием и фраза. Далее каждая подгруппа представляет свою ситуацию, а все остальные учащиеся предлагают аргументы противостояния давлению, мани-

2. Что, на ваш взгляд, является самым сложным в проявлении уважения, понимания и равенства между разными людьми?

3. Можете ли вы взять что-то для себя из этого задания?

4. Как выводы, сделанные в ходе задания, могут повлиять на ваше отношение к другим людям и к людям, живущим с ВИЧ?

– Поскольку это последнее занятие нашего цикла по профилактике ВИЧ-инфекции, я предлагаю вам подвести итоги и оценить весь курс в целом.

Для этого учащимся можно предложить закончить следующие предложения:

Прямо сейчас я чувствую... .

В следующий раз я надеюсь... .

Самое лучшее в этом цикле было... .

То, что мне действительно понравилось это... .

Я понял(а)... .

Я научился(лась)... .

Я бы изменил(а)... .

Я могу предложить... .

Этот цикл занятий был... .

Я хочу узнать... .

Я думаю, мы могли бы... .

После этого можно заполнить анкету либо организовать интерактивное обсуждение в кругу.

8 КЛАСС

Тема 1. ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ

Цель: формирование сознательного отношения к жизненным целям, пониманию ценности здоровья как фактора, влияющего на достижение желаемых результатов в жизни.

Оборудование (материалы): бумага А1, маркеры, клеящиеся листики (post-it), листы со шкалой жизненных ценностей, ручки, классная доска, мел.

План занятия

1. Цели в жизни человека. Постановка целей и шаги по их достижению.
2. Факторы, способствующие и препятствующие достижению жизненных целей.
3. Роль здоровья человека в достижении целей.

Ход занятия

– Мы начинаем цикл занятий, посвященных формированию безопасного и ответственного поведения в контексте профилактики ВИЧ-инфекции. Данный цикл отличается от просто профилактических программ, потому что мы будем рассуждать с вами на разные темы, обсуждать вопросы, связанные с пониманием самого(ой) себя и окружающих нас людей, поскольку эти аспекты влияют на принимаемые нами решения в той или иной ситуации. Первое занятие мы посвятим обсуждению того, каким вы видите свое будущее.

Для первого этапа я попрошу вас самостоятельно подумать над тем, каким вы видите свое будущее, чего хотели бы достичь. Мы поговорим о вашем жизненном пути, о том, к чему вы стремитесь и о чем мечтаете, какие проблемы встают перед вами, и какие решения вам приходится принимать.

Не важно, кто ты, парень или девушка, у каждого из вас, наверное, есть в жизни цель – то, чего вы желаете достичь: сделать своими руками, купить, построить. Во многих случаях вы можете влиять на ход событий, делать осознанный выбор, и, оценив ситуацию, способны предвидеть вероятные последствия своих действий.

Представьте себе собственную жизнь в виде уходящей вдаль дороги... Пусть каждый из вас попробует пройти свой планируемый жизненный путь, принимая наиболее правильные решения, позволяющие, на ваш взгляд, достичь поставленных вами целей на основе имеющихся у вас знаний и проповедуемых вами ценностей. Давайте поразмышляем о жизненных ценностях в ходе игры.

2. Как вы думаете, что происходит, если на человека влияют факторы, противоречащие друг другу?

3. Как решить, на что следует ориентироваться, какую выбрать стратегию снижения риска заражения половым путем?

– Принимая решение о вступлении в интимные отношения, важно помнить, что во всех случаях существует риск заражения ВИЧ-инфекцией, а такие факторы, как пол, возраст, наличие ИППП, потребление партнером внутривенно наркотиков и др., играют большую роль. Достаточно небольших, но стойких изменений в поведении для собственной защиты, чтобы снизить риск заражения: воздержание от сексуальных отношений до совершеннолетия, верность партнеру, использование презерватива (ВВП).

Педагог делит доску на три части (приложение 24) и предлагает учащимся привести важные аргументы в пользу практики ВВП. Все ответы записывает на доске.

– Единственным средством (за исключением полного воздержания), способным сократить до минимума риск заражения ВИЧ половым путем, являются презервативы. Следует помнить, что при правильном и регулярном использовании презерватива возможно предупреждение заражения не только ВИЧ, но и иными инфекциями, передающимися половым путем и гепатитом В. Кроме того, презерватив является средством контрацепции и его использование позволяет снизить риск нежелательной беременности.

Завершая занятие, педагог предлагает всем участникам по кругу закончить одну или обе из предложенных фраз:

1. Сегодня я узнал важную для себя информацию... .
2. Я могу уберечь себя от заражения ВИЧ-инфекцией половым путем, если буду... .

Занятие 3

Оборудование (материалы): карточки, листы бумаги формата А4, карандаши.

2. Принятие осознанного решения в пользу безопасного и ответственного сексуального поведения.

3. Способы профилактики ВИЧ-инфекции (воздержание от половых контактов, сохранение взаимной верности, защищенный половой контакт).

Ход занятия

– Осознанию принятых решений способствует объективная информация об уровне риска, связанного с той или иной деятельностью. В рамках изучаемой темы термин «риск» используется в значении «возможность или вероятность заражения ВИЧ».

Ситуационная игра «Управляемый риск»

Педагог делит класс на четыре подгруппы. Каждой подгруппе предлагается в течение 5 мин придумать ситуацию, в которой вероятен высокий риск инфицирования ВИЧ при половом пути передачи. Педагог раздает подгруппам по листу с дополнительной информацией, которую необходимо учитывать при разработке ситуации (приложение 23). Далее подгруппы меняются ситуациями. Педагог вывешивает на доску этапы принятия решения.

- Уяснение проблемы.
- Составление перечня возможных решений.
- Оценка каждого из возможных решений.
- Выбор лучшего из возможных решений.
- Составление плана претворения решения в жизнь.

Подгруппы продумывают этапы принятия решения, шаги за главного «героя» так, чтобы аргументированно избежать риска инфицирования ВИЧ половым путем. Затем каждая подгруппа делает презентацию своих наработок. Педагог подводит итоги и обсуждение.

Вопросы для обсуждения

1. Какой аргумент может стать главным при принятии решения в ситуации риска инфицирования ВИЧ половым путем? Почему?

Игра «Жизненные ценности» (20 мин)

Каждый игрок получает «Шкалу жизненного пути» (приложение 8). В течение 2 мин участникам необходимо нанести на «Шкалу жизненного пути» четыре главные цели, которых они хотят достичь в определенном возрасте. Затем переписывают их на отдельные четыре листика бумаги (либо post-it) и выкладывают на шкалу напротив ранее записанных. Педагог проходит с пакетом и просит отдать сначала одну из целей, написанных на листиках бумаги. Далее такое действие повторяется еще два раза, т. е. до тех пор, пока у учащихся не останется в наличии только одна жизненная цель (ценность). В конце игры проводится обсуждение и подводятся итоги игры. Эти же цели они записывают на отдельных листах.

– Возьмите «Шкалу жизненного пути» и на ней отметьте ваш сегодняшний возраст, к нему добавьте еще один год. Напротив него запишите то, чего вы хотите достичь в этом возрасте, затем добавьте еще один год и запишите еще раз ваше достижение и т. д. В течение 2 мин на шкале жизненного пути напротив каждого возрастного периода, а их должно быть четыре, напишите главные для вас жизненные цели (ценности), которые хотите достичь на отмеченном возрастном этапе. Затем перепишите (продублируйте), написанные вами цели на четыре полоски бумаги (либо post-it) и прикрепите их (скотчем, если это не post-it) напротив записанных.

Проанализируйте, пожалуйста, написанные вами цели и отдайте одну из целей, которая в принципе вам не нужна... .

С этим заданием вы справились. А теперь необходимо отложить ту цель, которая нужна, но без которой можно обойтись...

У вас осталось две цели, те самые заветные, которые вы планируете осуществить в течение жизни. Подарите хорошему человеку одну из оставшихся целей, ту, которую не жалко для него... .

В итоге вы оставили себе самую главную, на ваш взгляд, цель, к которой вы будете стремиться. Давайте обсудим.

Вопросы для обсуждения

1. Легко ли было сделать выбор на каждом этапе игры и какой этап оказался самым сложным?

2. Какая цель осталась? Возможно ли ее достижение без тех трех, которые были отложены в процессе игры, и почему?

3. Была ли у кого-нибудь из участвующих в игре цель «сохранение собственного здоровья»?

4. Если да, то оставили ли вы ее до окончания игры или нет и почему?

– У большинства из вас в процессе игры «сохранение собственного здоровья» не являлось главной целью вашей жизни. Как вы считаете, может ли осуществиться ваша главная цель, мечта без сохранения собственного здоровья?

Работа в малых группах (20 мин)

Участники делятся на группы по четыре человека. Одни группы записывают факторы, способствующие достижению жизненных целей, другие – препятствующие. После работы в малых группах участники презентуют свои наработки.

Вопросы для обсуждения

1. Какие из перечисленных факторов, на ваш взгляд, могут оказывать наибольшее влияние на достижение жизненных целей?

2. Что нужно делать для того, чтобы предотвратить влияние негативных факторов?

3. Какой совет вы можете дать себе лично, чтобы достичь ваших жизненных целей?

– Здоровье, безусловно, один из факторов, который является решающим при достижении наших жизненных целей. Единственное, что не имеет цены, что невозможно купить за деньги, – это ваше здоровье. Понимание ценности здоровья приходит к человеку в зрелом возрасте. Согласитесь, что вы не всегда задумываетесь над этим вопросом сейчас... Отсюда та легкость, с которой рискуете своей жизнью, стремитесь к самоутверждению, экспериментам, пренебрегая информацией и советами взрослых.

Необходимо понимать, что мы сами ответственны за принятие поведенческих решений, твердо и недвусмысленно заявить о них.

– Мы сегодня хорошо поработали, поэтому сообщаю вам, что у меня есть подарок, который является полезной вещью. Подарок только один, и получит его тот, кто найдет самые веские личностные факторы снижения риска инфицирования ВИЧ парентеральным путем (т. е. аргументы, формы поведения, определенные правила, понятные и значимые для самого человека) и убедит меня в том, что подарок должен получить именно он.

Упражнение «Подарок»

Педагог предлагает учащимся в течение нескольких минут составить список личностных факторов снижения риска инфицирования ВИЧ парентеральным путем. Затем предлагает желающим попробовать заработать «подарок», представив свой личностный план, при этом он должен вынудить учащихся находить веские аргументы для убеждения педагога и присутствующих в получении подарка. Если аргументация, с точки зрения педагога и группы, убедительна, то он отдает подарок одному из учащихся по своему усмотрению (либо на основе коллективного решения группы). Подарком может быть любая мелкая вещь: ручка, карандаш, конфета, ластик, точилка, линейка и др.

Педагог предлагает учащимся сказать по несколько слов в импровизированный микрофон, характеризующих занятие, подводящих итоги занятия и выражающих отношение присутствующих к пройденной теме.

З а н я т и е 2

Оборудование (материалы): четыре листа бумаги формата А3, маркеры, четыре листа бумаги с дополнительной информацией, бумага формата А1, классная доска, мел.

План занятия

1. Оценка риска инфицирования ВИЧ при половом пути передачи. Факторы риска, увеличивающие вероятность инфицирования ВИЧ.

голе и других психоактивных веществах и умение сказать «нет» в рискованных ситуациях?

Часто этому мешает отсутствие простого умения – аргументированно отказываться от нежелательного, невозможного предложения, сделанного кем-то из вашего окружения. Давайте поговорим о том, как сказать «нет» в опасной ситуации выбора.

Ролевая игра «Уверенный отказ»

Участники игры делятся на шесть подгрупп так, чтобы каждая из них выполняла определенную роль (приложение 22). Группа провокаторов придумывает и создает опасную ситуацию с высоким риском инфицирования ВИЧ через кровь. Группа молодых людей предлагает варианты аргументированного отказа. Остальные подгруппы (представители различных профессий) участвуют в обсуждении, высказывают свое мнение о том, как поступить в предложенной рискованной ситуации исходя из их роли. В конце игры педагог подводит итоги.

Вопросы для обсуждения

1. Что было легче: предложить или отказать?
2. Почему трудно отказать?
3. Как вы считаете, что или кто может помочь отстоять вашу точку зрения?
4. Какие варианты отказа были наиболее убедительны?
5. Какие аргументы представителей различных профессий помогли молодым людям отказаться от рискованного поведения?
6. Почему важно решительно говорить «нет», когда другие пытаются склонить вас к опасному для здоровья и жизни поведению?

– Любому человеку легче отказаться от опасного поведения, если четко расставлены жизненные приоритеты, сформировано понятие о самом главном – жизни и здоровье. Именно они являются той важной жизненной ценностью, без которой человек не может существовать. Важно научиться контролировать свои эмоции в ситуации принятия решения, развивать уверенность в себе и научиться противостоять негативному давлению окружающих.

Тема 2. Я-ЛИЧНОСТЬ

Цель: понимание обучающимися понятий «человек», «индивид», «индивидуальность», «личность, уникальность» и «неповторимость» личности человека.

Оборудование (материалы): бумага А4 с изображением небольшого круга, фломастеры (цветные карандаши), ручки, листы бумаги со стихотворением, листы бумаги формата А1, доска, мел.

План занятия

1. Понятия «человек», «индивид», «индивидуальность», «личность».
2. Характеристика собственного «Я» (кто «Я», внешние отличия, выполняемые социальные роли и т. д.).
3. Уникальность и неповторимость личности человека. Что может негативно повлиять на становление личности человека.

Ход занятия

– Сегодня наше занятие будет посвящено пониманию себя как индивидуальности и личности, уникальности и неповторимости каждого из нас.

Как вы считаете, что означают такие понятия, как «человек», «индивид», «индивидуальность», «личность»?

Все ответы фиксируются на классной доске (листе бумаги формата А1).

Мини-лекция

– Первое, что можно отметить, описывая феномен человека, – это многообразие его свойств. Человек – существо многостороннее, многомерное, сложно организованное.

«Человек», «индивид», «индивидуальность», «личность» – эти понятия можно отнести к разряду вечных. Каждое новое поколение людей, каждый человек заново открывает их, формулирует для себя, пытается объяснить их для себя.

Человек – наиболее общее понятие, совокупность всех человеческих качеств, свойственных людям (не важно, есть она у данного человека или нет).

Индивид – Человек как индивид – это существо материальное, природное, телесное в его целостности и неделимости. Индивидуальные характеристики – возрастно-половые и индивидуально-типические, нейродинамические свойства мозга; функциональная геометрия мозга (асимметричность). Познание человека как индивида предполагает рассмотрение природных основ человеческой жизни, его психологии. Высшая интеграция индивидуальных свойств человека представлена в темпераменте и психологических задатках.

Личность – основная форма развития. Личностные свойства человека – жизненный путь человека, его социальная биография. Слово «личность» употребляется нами только по отношению к человеку начиная лишь с некоторого этапа его развития.

Индивидуальность – человек как уникальная, самобытная личность, реализующая себя в творческой деятельности. Если личность есть вершинный уровень человека, то индивидуальность – это его глубинное измерение. Индивидуальность рассматривается как: неповторимость в совокупности свойств, характеристик человека;

внутренняя гармония, согласованность свойств человека (субъекта, личности, индивида), идущие в одном направлении развития.

Каждому участнику игры раздается листок бумаги с изображением небольшого круга.

Игра «Цветок» (15 мин)

– Перед вами нарисован круг – это центр цветка, но у него пока нет лепестков. Допустим, что этот центр символизирует вашу личность. Его надо окружить лепестками, символически представляющими элементы, из которых складывается ваше собственное «Я». На каждом лепестке надо написать одну из своих свойств личности. Это могут быть ваши внутренние и внешние характеристики.

Участники дорисовывают лепестки, на которых пишут свои характеристики.

На лепестках могут быть перечислены такие позитивные свойства участников, как:

ощущение своей привлекательности и индивидуальности;
вера в свои способности, силы, возможности.

– Кровь инфицированного человека содержит большое количество вируса и является чрезвычайно заразной при ее попадании непосредственно в кровоток другого человека. Риск инфицирования ВИЧ через кровь зависит от количества вируса, содержащегося в крови. В силу этого риск заразиться через загрязненную иглу, шприц или любой другой прокалывающий инструмент ниже, чем при переливании крови. Тем не менее среди инъекционных потребителей наркотиков этот путь занимает значительное место. В результате использования общих игл и шприцев наркопотребителями во многих странах (в том числе и в нашей республике) увеличилось число ВИЧ-позитивных людей, получивших ВИЧ именно парентеральным путем (через кровь).

Обращаю ваше внимание на тот факт, что неповрежденная кожа является хорошим барьером для вируса. Однако существует небольшой риск проникновения вируса через незаметные микротравмы и трещины, поэтому без соблюдения санитарных правил возможно заражение через загрязненную кровью бритвенное лезвие или маникюрные принадлежности, при нанесении татуировок, пирсинга нестерильными инструментами.

Педагог в течение 5 мин проводит обсуждение вероятных рискованных ситуаций, связанных с кровью, в которых может произойти инфицирование ВИЧ.

Вопросы для обсуждения

1. Какие ситуации могут повлечь за собой риск инфицирования ВИЧ парентеральным путем?
2. Были ли у вас ситуации, которые могли повлечь за собой заражение ВИЧ-инфекцией через кровь?
3. Что мешает человеку отказаться от опасного поведения, которое может повлечь заражение ВИЧ через кровь?
4. Приходилось ли вам сталкиваться с подобными трудными ситуациями, которые требовали принятия важного и ответственного решения?

– Заметили ли вы, что основным методом профилактики ВИЧ-инфекции при попадании в кровь является в первую очередь владение достоверной информацией о наркотиках, алко-

– Давайте подведем итоги занятия.

Вопросы

1. Остались ли у вас вопросы без ответа?
2. Что было самым сложным для понимания?
3. Какая информация была для вас новой? Какая информация, на ваш взгляд, самая важная для вас сегодня и чем бы вы хотели поделиться с друзьями, которых не было с нами?

Тема 4. МЕРЫ ЗАЩИТЫ

Цель: формирование личностных компетентностей, необходимых для защиты от ВИЧ-инфекции.

Занятие 1

Оборудование (материалы): карточки с ролями для игры «Уверенный отказ», бумага, ручки, маркеры, листы ватмана, подарок.

План занятия

1. Оценка риска инфицирования ВИЧ при контакте с кровью. Безопасность посещения медицинских учреждений.
2. Принятие решений и формирование навыков отказа от рискованного поведения в контексте ВИЧ-инфекции.

Ход занятия

– На предыдущих занятиях мы проанализировали пути передачи ВИЧ-инфекции и определили, что один из путей передачи – парентеральный, т. е. через кровь. Остановимся на мерах защиты от инфицирования таким опасным вирусом, как ВИЧ. Именно умение оценить риск инфицирования ВИЧ таким путем и противостоять ему позволит сохранить вашу жизнь и здоровье.

Педагог предлагает учащимся закончить фразу «Оценка риска инфицирования ВИЧ при контакте с кровью – это важная мера профилактики ВИЧ-инфекции, потому что...».

ощущение своей уникальности, ценности;
уверенность в себе и т. п.

– Посмотрите, пожалуйста, на полученный цветок. Лепестки ваших цветков держатся вместе потому, что их что-то объединяет. Это «что-то» – вы сами. И если отнять лепесток, то весь цветок нарушится. Так и все ваши качества, которые вы записали, составляют этот красивый цветок – вашу личность. Прежде чем быть желанным, уважаемым, любимым, нужно просто «быть».

Творческое задание «Стихотворение о вас» (15 мин)

Педагог предлагает учащимся написать стихотворение о себе по предложенной форме. Для этого каждому раздается лист с формой стихотворения (приложение 9). На заполнение отводится 10 мин. Затем педагог предлагает по желанию зачитать свое стихотворение. Каждый забирает свое стихотворение себе.

– Каждый из вас по-своему ценен. Среди ваших стихотворений не было ни одного одинакового. Каждый из вас подобен вазе, созданной гончаром по особому замыслу. Ваша личность обладает непреходящей ценностью, прежде всего потому что во всем мире нет больше никого, повторяющего вас до мельчайших подробностей. Вам никогда не найти человека с точно такими же отпечатками пальцев, как у вас. Не бывает людей с одинаковыми чувствами и мыслями. Каждый обладает только ему присущим набором представлений, мнений, вкусов, способностей и чувств, что и делает вас особым, уникальным существом. Однако безответственное в плане сохранения здоровья поведение может разрушить каждую из ваших сторон личности, нарушить вашу индивидуальность.

Тема 3. ПОЛ И ГЕНДЕР

Цель: развитие понятий «пол» и «гендер», выработка умения различать их, понимать влияние гендерных стереотипов на взаимоотношения между полами.

Оборудование (материалы): цветные маркеры, список утверждений «пол и гендер» (по количеству участников), доска, мел.

План занятия

1. Понятие «пол» и «гендер». Различия между биологическим и социальным полом.
2. Гендерные роли и стереотипы. Влияние гендерных стереотипов на взаимоотношения между полами.

Ход занятия

– На предыдущем занятии мы с вами говорили о человеке как об индивидуальности, личности. Сегодня рассмотрим такие понятия, как биологический «пол» и социальный «гендер».

- Как вы понимаете слово гендер?
- С чем оно у вас ассоциируется?

Все ответы участников фиксируются на классной доске (листе бумаги формата А1). Если уровень подготовленности учащихся хороший, то педагогу достаточно при подведении итогов «мозгового штурма» дать общепринятые определения понятий «гендер» и «пол» и показать различия между ними. Если знаний недостаточно, то можно более углубленно остановиться на названных понятиях.

Мини-лекция

Пол – биологическая принадлежность человека, т. е. то, что, отличает мужчину от женщины в физиологическом плане, это то, с чем человек рождается.

Гендер – социальный пол, учитывающий не только биологическое различие между мужчиной и женщиной, но и весь комплекс социальных и культурных характеристик полового разделения общества.

Гендер – это комплекс заданных признаков и характеристик мужского и женского поведения, стиля жизни, образа мыслей, норм, предпочтений, жизненных устремлений и т. д. В отличие от биологического пола (Sex), представляющего собой набор генетически заданных анатомо-физиологических признаков человека, гендер строится в конкретном социокультурном контексте в определенный исторический период и, следовательно, различен во

Вопросы для обсуждения

1. Как вы думаете, все ли люди должны сдавать тест на ВИЧ? Почему?
2. Эффективно ли это для государства?
3. Есть ли группы населения, которые обязаны сдавать тест на ВИЧ?

– Давайте подумаем, где можно пройти тестирование на ВИЧ-инфекцию.

Все варианты ответов необходимо записать на классной доске.

– В исключительных случаях обследование на наличие антител к ВИЧ проводится в обязательном порядке по эпидемическим и клиническим показаниям в целях сохранения эпидемического благополучия населения. Право на добровольное обследование нарушается, когда по существующим правилам освидетельствуются лица, страдающие венерическими болезнями и заболеваниями, передающимися половым путем (при выявлении); употребляющие наркотические вещества (при выявлении); поступающие в следственные изоляторы (при поступлении).

Обязательному тестированию на ВИЧ подлежат в соответствии с законом:

- доноры крови, плазмы крови, других биологических жидкостей и органов;
- иностранные граждане и лица без гражданства, прибывшие на учебу либо работу в Беларусь на срок свыше 3 мес.;
- лица с клиническими медицинскими показаниями, перечисленными в законодательстве, касающемся системы здравоохранения;
- лица, которым систематически проводят переливание крови и препаратов крови;
- дети, родившиеся от ВИЧ-инфицированных матерей;
- дети, оформляемые на усыновление, а также на попечение в дома ребенка (интернаты);
- медицинские работники в случае контакта с биологическими жидкостями пациента в результате аварийной ситуации (порез, укол, разбрызгивание крови и др.).

нимать осознанные решения в отношении своего поведения и здоровья окружающих (независимо от результата теста). Знание своего ВИЧ-статуса позволит здоровому человеку быть и в дальнейшем внимательным к своему здоровью и избежать возможности инфицирования. Положительный результат теста позволит человеку изменить поведение по отношению к себе, своему здоровью и своим близким.

Давайте представим, как проходит процесс тестирования. Человек легче соглашается сделать что-либо, в данном случае пройти тест, если владеет информацией о том, как все происходит.

Упражнение «Тестирование»

Педагог делит класс на 3–5 подгрупп. Каждая подгруппа получает набор карточек, на которых написаны этапы проведения тестирования на ВИЧ. Подгруппам необходимо обсудить и разложить карточки в той последовательности, в какой должно проводиться тестирование на ВИЧ. После того как все подгруппы справились с заданием, педагог проводит обсуждение и комментирует правильную схему (приложение 21).

– При тестировании на ВИЧ важно придерживаться следующих принципов:

- добровольности (никто не имеет права заставить человека пройти тест на ВИЧ, за исключением случаев, установленных законодательством);
- анонимности (при сдаче теста человек не обязан называть свое имя);
- конфиденциальности (результат тестирования оглашается только самому человеку, сдавшему тест на ВИЧ. Разглашение информации о ВИЧ-статусе без разрешения протестированного карается по закону);
- бесплатности (в государственных медицинских учреждениях тестирование проводят без взимания оплаты), за исключением случаев, когда человеку необходим специальный сертификат для получения визы на выезд в некоторые страны).

Педагог проводит обсуждение.

времени и пространстве. Гендер – продукт социализации, т. е. то, что усваивается в процессе развития человека в обществе. Другими словами, гендер – социальный конструкт пола. Гендер – это и то, как мы думаем, что мы чувствуем, чему мы верим, и то, что мы можем и не можем делать из-за установленных обществом мужских и женских ролей. Он определяет возможности, предоставляемые жизнью, роли, которые человек может играть, и виды отношений, которые могут быть, т. е. социальные нормы.

Пол не меняется, он постоянен, тогда как гендер меняется от культуры к культуре и зависит от религиозных, этнических, экономических, географических, временных характеристик каждого общества.

Таким образом, понятие «гендер» относится не только к женщинам, но и к мужчинам, а точнее, к отношениям между ними, к тому, как общество «строит» эти отношения полов.

Упражнение «Пол и гендер»

Для закрепления на практике понятия «пол» и «гендер» каждому учащемуся необходимо раздать листок со списком утверждений:

1. Женщины рожают детей, мужчины – нет. (П)
2. Женщины могут кормить младенцев грудью, а мужчины – только из бутылочки. (П)
3. Девочки – спокойные, а мальчики – непоседливые. (Г)
4. У юношей в переходном возрасте ломается голос, у девушек – нет. (П)
5. Большинство строительных работ выполняют мужчины. (Г)

– Отметьте, какие из этих утверждений относятся к «полу» (П), а какие – к «гендеру» (Г).

Далее проводится групповое обсуждение правильности ответов. Педагог зачитывает по очереди утверждения, обсуждает в группе и объявляет правильные ответы.

Для дальнейшей работы необходимо рассмотреть требования, предъявляемые обществом к воспитанию мальчиков и девочек.

– Каким мы хотели бы вырастить ребенка, чтобы он мог достичь успехов в своей жизни?

Затем педагог просит назвать качества отдельно для мальчиков и для девочек. Все ответы участников необходимо занести в таблицу:

Девочка должна быть:	Мальчик должен быть:
красивой	сильным
послушной и покорной	решительным
скромной и непорочной	умным
не проявлять свою сексуальность	уверенным в себе
сохранять честь до замужества	агрессивным
услужливой и заботливой	самостоятельным
чувствовать себя гостьей в доме родителей (не может стать наследницей)	добытчиком и кормильцем для семьи
	хозяином дома и опорой для стареющих родителей
	защитником Родины

Проводится обсуждение полученной таблицы.

Вопросы для обсуждения

1. Есть ли разница между качествами, которыми мы наделили мальчиков и девочек? Какая?
2. Какими личностями мы хотим вырастить мальчиков? Девочек?
3. Успехов в какой сфере жизни могут достичь мальчики? Девочки?
4. Как это может отразиться на взаимоотношениях мужчин и женщин в дальнейшем?

– Существующие нормы и требования общества к мальчикам и девочкам различны и имеют свои определенные установки. С рождения ребенка, давая ему имя и воспитывая в семье, родители программируют его в соответствии с определенными нормами и требованиями, принятыми в обществе.

Целью воспитания девочек в семье является удачное замужество и закрепление в этой семье, а мальчиков – стать хозяи-

тогда, когда организм выработал количество антител, достаточное для того, чтобы тест-система смогла их обнаружить. Для наработки антител нужно время – около трех месяцев (иногда до шести). Период, когда вирус в организме уже есть, а антитела еще не выработаны в достаточном количестве и не обнаруживаются тест-системами, называются «периодом окна». Обследование в этот период может показать отрицательный результат даже при наличии вируса в организме. Для того чтобы быть уверенным, что инфицирования не произошло, необходимо повторить обследование через 6 мес. после «опасной» ситуации и практиковать в этот период только безопасное поведение.

Если получен положительный результат ИФА, его проверяют с помощью более чувствительного теста – иммуноблота (ИБ).

Полимеразная цепная реакция (ПЦР) является более сложным и дорогостоящим методом в отличие от ИФА и ИБ. Он позволяет определить наличие не антител, а копии вируса в клетке человека на генетическом уровне и особенно полезен при сдаче теста на ВИЧ в «период окна» и определения ВИЧ-статуса детей, родившихся у матерей, живущих с ВИЧ.

Тестирование можно пройти в поликлиниках по месту жительства, в отделе профилактики СПИДа центров гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья, кожно-венерологическом диспансере и других государственных и частных медицинских учреждениях, где имеется процедурный кабинет.

– И все-таки... зачем сдавать тест на ВИЧ? Давайте обсудим аргументы «за» и «против» тестирования на ВИЧ.

Педагог делит класс на две группы любым способом. Каждая группа получает по листу ватмана и набор маркеров. В течение 5–7 мин одна группа должна обсудить и представить на листе ватмана аргументы «за» в пользу тестирования на ВИЧ, другая – аргументы «против». Затем каждая группа проводит презентацию своих наработок. Педагог вывешивает оба ватмана на доску и проводит обсуждение. Подводятся итоги.

– Вы привели аргументы «за» и «против», однако важно помнить тот факт, что знание своего ВИЧ-статуса – одно из условий сохранения здоровья. Эта информация позволяет при-

Оборудование (материалы): бумага формата А1, два набора маркеров, три набора карточек для игры «Тестирование».

План занятия

1. Особенности диагностики ВИЧ-инфекции. Процедура прохождения тестирования.
2. Тестирование на ВИЧ: за и против. Принципы тестирования.
3. Где можно пройти тестирование на ВИЧ.

Ход занятия

– Для предупреждения распространения ВИЧ-инфекции очень важно знать ВИЧ-статус человека. Однако определить на основании симптомов либо по внешнему виду наличие ВИЧ-инфекции в организме невозможно. Единственным достоверным способом диагностики наличия или отсутствия ВИЧ в организме человека является диагностика, тестирование.

Педагог обращается к учащимся с просьбой принять участие в обсуждении.

Вопросы для обсуждения

1. Что такое тестирование на ВИЧ?
2. Что выявляет тест?
3. Если у человека была опасная ситуация с точки зрения заражения ВИЧ, когда ему следует сдать тест?
4. Где можно сдать тест на ВИЧ?

– Для определения ВИЧ в крови человека используют несколько вариантов тестов: иммуноферментный анализ (ИФА), иммуноблот (ИБ) и полимеразную цепную реакцию (ПЦР).

Самый распространенный метод диагностики ВИЧ-инфекции – иммуноферментный анализ (ИФА). Иммуноферментные тест-системы используются для выявления в крови антител к ВИЧ. По наличию антител делают вывод о том, что в организме присутствует вирус. Этот метод очень надежен, его чувствительность составляет более 99,5 %.

Поскольку анализ выявляет не сам вирус иммунодефицита, а антитела к нему, то анализ будет достоверным лишь

ном положения во всех ситуациях (главой семьи, руководителем и т. д.), сделать карьеру. В будущем эти нормы поведения, прививаемые им с детства, влияют на формирование различной самооценки мальчиков и девочек, на различие в возможностях и способностях в достижении успехов в жизни.

Гендерные роли – это образцы поведения женщин и мужчин, основанные на традиционных ожиданиях, связанных с их полом. Это совокупность социальных и культурных норм, которые общество предписывает людям выполнять в зависимости от их биологического пола, причем в каждом обществе социокультурные нормы меняются от культуры к культуре, от цивилизации к цивилизации.

Гендерные отношения – отношения между мужчинами и женщинами в обществе, которые определяют распределение ролей, обязанностей.

Гендерные роли и ожидания часто являются факторами, препятствующими реализации равных прав, оказывают негативное влияние на положение женщин и отражаются на социально-экономическом развитии общества и государства в целом. Каждый человек должен иметь право на свободу выбора своей роли и своих обязанностей в семье и обществе независимо от принадлежности к биологическому полу.

Гендерное равенство – это когда мужчины и женщины имеют равное положение и равные условия в обществе для реализации своих прав и возможностей в полной мере.

Основополагающим принципом гендерного равенства является создание равных условий для женщин и мужчин в обществе. Как показывает опыт развитых стран, гендерное равенство приводит общество к благополучию и стабильности.

Тема 4. ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Цель: развитие эмоциональной компетентности учащихся и понимание роли чувств и эмоций в выборе того или иного способа поведения.

Оборудование (материалы): классная доска (лист бумаги формата А1), мел (маркеры).

План занятия

1. Понятие о чувствах и эмоциях человека. Разнообразие его чувств и эмоций. Влияние чувств и эмоций на поведение человека. Способы управления эмоциями.

2. Любовь, дружба, уважение, взаимопонимание и способы их выражения.

Ход занятия

– Сегодня наше занятие будет посвящено разнообразию чувств и эмоций человека и их влиянию на наше поведение.

Как вы думаете, что такое эмоции?

Что такое чувства и как они проявляются?

Ответы учащихся можно фиксировать на классной доске. После подводятся итоги.

Мини-лекция (5 мин)

Эмоции – психические состояния, отражающиеся в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, результаты практической деятельности.

К классу эмоций относятся чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые «чистые» эмоции.

Благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше настроиться на совместную деятельность и общение. Замечательным, например, является тот факт, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражения человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление.

Чувство – особая форма отношения человека к явлениям действительности, обусловленная их соответствием или несоответствием потребностям человека, отличающаяся относительной устойчивостью. Благодаря чувству можно выяснить эмоциональное отношение человека к тем или иным вещам, определить его моральные убеждения и особенности внутреннего мира.

Все новое, происходящее в жизни и деятельности человека, воспринимается и выражается в новых чувствах и переживаниях. Формирование чувств является необходимым условием развития человека как личности, которое зависит от развития

– ВИЧ содержится во всех биологических жидкостях организма инфицированного человека. Установлено, что в наибольшей концентрации он содержится в:

- крови (наиболее высокое содержание вируса);
- сперме;
- вагинальном секрете;
- грудном молоке*.

Слюна, слезы, моча, пот также могут содержать вирус, но в малой концентрации, недостаточной для заражения, поэтому не являются опасными в плане передачи ВИЧ.

Упражнение «Безопасный транспорт»

Педагог приглашает трех желающих. Им дается по листу бумаги и маркеру и предлагается схематично изобразить любой вид транспорта, на котором бы они предпочли путешествовать (виды транспорта не должны повторяться). Из трех представленных видов транспорта весь класс определяет, какой является самым опасным, менее опасным и самым безопасным. Остальным учащимся педагог раздает по билету (приложение 20) на определенный вид транспорта. Им необходимо определить, каким видом транспорта они воспользуются и почему. Тот, кто представляет конкретный вид транспорта, является контролером. Он проверяет билет и определяет, возьмет или не возьмет данного пассажира на свой транспорт. Все остальные внимательно следят за процедурой «посадки на транспорт». Педагог проводит обсуждение и в случае необходимости исправляет ошибки.

Подводя итоги урока, необходимо попросить каждого учащегося высказаться.

– Что больше всего вам запомнилось?

– О чем вы задумались?

Тема 3. ДИАГНОСТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Цель: формирование представлений у обучающихся о тестировании на ВИЧ.

* Жидкости организма, содержащие вирус в концентрации, достаточной для заражения, перечислены с учетом концентрации вируса – от высокой к низкой.

ня распространения ВИЧ-инфекции..., но мне для этого не хватает...».

Заполненные листы собираются для анализа. К результатам следует возвращаться на последующих занятиях, чтобы не оставалось вопросов, и акцентировать внимание учащихся на получении тех навыков, которых им не хватает для претворения в жизнь индивидуальных планов.

Тема 2. ПУТИ ПЕРЕДАЧИ

Цель: закрепление у обучающихся знаний о путях передачи ВИЧ-инфекции.

Оборудование (материалы): бумага формата А1, маркеры, три листа бумаги формата А3, карточки для упражнения «Безопасный транспорт».

План занятия

1. Пути передачи ВИЧ: парентеральный (через инфицированную кровь), половой (незащищенный половой контакт), вертикальный (от ВИЧ-позитивной матери ребенку).

2. Концентрация ВИЧ в различных биологических жидкостях организма человека. Как ВИЧ не передается.

Ход занятия

– Изучение распространения эпидемии и механизмов заражения ВИЧ-инфекцией в мире позволило ученым установить три пути передачи ВИЧ-инфекции: половой; парентеральный (через кровь); вертикальный (от матери ребенку во время беременности, родов, кормления грудью).

Пути распространения ВИЧ связаны с его особенностями:

- вирус неустойчив во внешней среде, т. е. ни в воздухе, ни в воде, ни на предметах он не может выжить;
- его передача возможна только через биологические жидкости человека, которые доставляют вирус в кровь;
- содержание вируса (концентрация) в биологических жидкостях должно быть достаточно высоким для заражения.

индивидуального сознания под влиянием воспитательных воздействий семьи, образования, культуры и других факторов.

Принято выделять низшие и высшие чувства.

Низшие чувства связаны с удовлетворением или неудовлетворением физических или физиологических потребностей человека.

Особую группу чувств составляют высшие чувства: нравственные, эстетические, интеллектуальные. Высшие чувства отражают духовный мир человека и связаны с анализом, осмыслением и оценкой происходящего и определяющего его личность.

Нравственные, или моральные, чувства – это форма переживания ценности или, наоборот, недопустимости иных действий, поступков, мыслей, намерений человека с точки зрения требуемого от него отношения к обществу, к интересам общества, к нормам поведения, выработанным обществом. Эти переживания могут возникнуть лишь на основе соотнесения действий, поступков людей с нормами, отражающими общественные требования к поведению человека. Они зависят от знания норм поведения, требований морали, принятой в данном обществе, выражают отношение человека к другим людям. К таким чувствам относятся чувства товарищества, дружбы, любви, отражающие различную степень привязанности к определенным людям, потребность в общении с ними. Отношение к своим обязанностям, принятым на себя человеком по отношению к другим людям, к обществу, называется долгом. Несоблюдение этих обязанностей приводит к возникновению отрицательного отношения к себе, выражающегося в чувстве вины, стыда и в угрызениях совести. К ним относятся и чувства жалости, зависти, ревности и другие проявления отношения к человеку.

Эстетические чувства представляют собой переживание чего-либо прекрасного. В наиболее типичной и яркой форме они возникают при восприятии произведений искусства (явления природы, действия людей, вещи).

Интеллектуальные чувства связаны с познавательной деятельностью людей, с удовлетворением любознательности, познавательных интересов, с поисками истины, с решением мыслительной задачи.

А теперь давайте подумаем о таком чувстве, как любовь. Рано или поздно перед каждым из вас встанет вопрос: «Что такое любовь?»

Варианты ответов фиксируются на классной доске (на листе бумаге формата А1).

– А теперь, опираясь на ваш собственный опыт, содержание различных литературных произведений, художественных фильмов, давайте обсудим, что такое истинная и ложная любовь.

Варианты ответов фиксируются на классной доске (бумаге формата А1) в следующей таблице:

Настоящая любовь	Ложная любовь

Возможные варианты ответов.

Настоящая любовь	Ложная любовь
<ul style="list-style-type: none"> • Уважение друг к другу и уважение к себе • Отношения приносят радость • Проявления нежности и заботы • Наличие у любимого(ой) собственных друзей и интересов • Терпение • Уважение к суждениям, ценностям, взглядам другого • Ответственность за свои физические влечения и контроль над ними • Отсутствие сомнений в ответной любви • Прочная основа дружбы • Честность и открытость в общении друг с другом • Чуткость к нуждам другого 	<ul style="list-style-type: none"> • Пренебрежение к суждениям, взглядам, ценностям, чувствам другого • Отношения начинают тяготить • Труднее сохранять в отношениях легкость и жизнерадостность • Человек больше «берет», чем «дает» • Обостренная ревность • Настойчивые попытки добиться физической близости • Невнимание к кому-либо или чему-либо, кроме объекта «любви» • Растущее чувство пренебрежения друг к другу • Глухота к нуждам другого • Подчинение одного партнера другому (возможно, насилие) • Нарушение обещаний, недостаток доверия • Мучительные сомнения в прочности отношений

Затем педагог предлагает учащимся поразмышлять над вопросами, занять место в помещении рядом с выбранным ответом и объяснить свой выбор, вступив в дискуссию, организованную педагогом. После обсуждения они могут поменяться местами и объяснить свой выбор. Затем педагог дает группе верный ответ.

Игра «Последствия» (15 мин)

Педагог делит класс на четыре подгруппы. Каждая подгруппа получает маркер и лист ватмана, на который переносится таблица «Последствия» (приложение 19). В течение 7 мин подгруппам необходимо обсудить, как влияет развитие эпидемии ВИЧ-инфекции на молодежь, и заполнить предложенную таблицу. По окончании каждая подгруппа представляет свою таблицу. Педагог подводит итоги.

Педагог вывешивает на доске лист ватмана и предлагает высказать все предложения относительно ответных мер на распространение эпидемии, которые может предпринять сама молодежь. Все варианты ответов фиксируются. Педагог подводит итоги.

– Как говорили древние мыслители, «предупредить легче, чем лечить». Это относится и к нашей проблеме. Профилактика (предупреждение) сегодня является именно той важной мерой противодействия эпидемии, в которой основная роль должна принадлежать молодежи. Важно понимать, что противостоять распространению ВИЧ можно, если молодой человек проявляет как общественную активность в плане профилактики ВИЧ-инфекции (участвует в акциях и тренингах, работает волонтером с использованием принципа «равный обучает равного»), так и каждый день не забывает о своем поведении, о своем здоровье и думает о своем будущем без ВИЧ.

Упражнение «Индивидуальный план снижения риска инфицирования ВИЧ» (10 мин)

Педагог раздает каждому учащемуся по листу бумаги и предлагает индивидуально анонимно на бумаге в течение 5 мин закончить фразу «Я могу повлиять на снижение уров-

11 КЛАСС

Тема 1. УЧАСТИЕ МОЛОДЕЖИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Цель: актуализировать роль молодежи в профилактике ВИЧ-инфекции.

Оборудование (материалы): карточки для упражнения «Три угла», пять листов бумаги формата А1, четыре маркера разного цвета, бумага формата А4.

План занятия

1. Актуальность проблемы ВИЧ-инфекции для молодежи.
2. Влияние развития эпидемии на молодежь. Ответные меры молодежи на распространение эпидемии.
3. Индивидуальный план снижения риска инфицирования ВИЧ.

Ход занятия

– Вы уже заканчиваете получать среднее образование, не раз на различных занятиях речь шла о проблемах ВИЧ и СПИДа, не только представляете масштабы эпидемии ВИЧ-инфекции, но и имеете определенные жизненные компетенции и навыки профилактики.

Упражнение «Три угла» (20 мин)

Предварительно в трех разных углах помещения класса развешиваются листы А4 (приложение 18) с вариантами ответов на следующие вопросы:

- В какой возрастной группе официально зарегистрировано большее число людей, живущих с ВИЧ? (15–29 лет.)
- Какой процент зарегистрированных случаев ВИЧ-инфекции в Республике Беларусь относится к возрастной группе 15–29 лет? (61,8 %.)
- Какой путь передачи ВИЧ является преобладающим в Республике Беларусь? (Половой.)

Учащиеся могут продублировать варианты проявления любви на индивидуальных листочках бумаги.

– Любовь – это не просто чувство, а умение ценить другого, которое приобретается и проявляется в повседневной жизни. Если отношения складываются так, что вы сомневаетесь, любовь это или нет, то положите листок с этими утверждениями и сравните чувства.

Работа в парах (10 мин)

– Испокон веков люди воспевали прекрасные чувства любви, дружбы в стихах, поэмах; воплощали в скульптурах и изваяниях.

Давайте и мы попробуем, разбившись по парам, изобразить один из признаков ложной или истинной любви. Воплотим его в «живой скульптуре».

Участники представляют те фигуры, которые они придумали.

– В жизни мы все творцы и можем в какой-то степени влиять на свое поведение, на свои отношения. Выбор, который мы делаем во взаимоотношениях с близкими, – это то, что мы сами «лепим» своими руками.

Тема 5. ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ

Цель: повышение уровня информированности учащихся по проблеме ВИЧ-инфекции и формирование представления о способах безопасного поведения.

Оборудование (материалы): девять листов бумаги формата А2, маркеры, классная доска, мел.

План занятия

1. Характеристика и свойства ВИЧ. Биологические жидкости организма человека с высокой концентрацией ВИЧ (кровь, сперма, вагинальная жидкость, грудное молоко).

2. «Период окна». Пути передачи ВИЧ: парентеральный (через инфицированную кровь), половой (незащищенный половой контакт), вертикальный (от ВИЧ-позитивной матери ребенку). Как ВИЧ не передается.

3. Где и как пройти тестирование на ВИЧ. Лечение и отсутствие вакцинопрофилактики.

4. Способы профилактики. Личные меры защиты от инфицирования ВИЧ.

Ход занятия

– На предыдущих занятиях мы с вами много говорили о том, как понимание себя и других людей, а также отношения с ними влияют на принимаемые нами решения, на то, как мы ведем себя в опасных ситуациях. И это действительно важно понимать, чтобы защитить себя. Еще один шаг на пути к безопасному и ответственному поведению – это владение достоверной информацией по теме, которая поможет вам принимать верные решения. Вы, наверно, много уже знаете, но я предлагаю вам структурировать и проверить ваши знания по различным вопросам, касающимся ВИЧ-инфекции.

– Назовите, пожалуйста, что такое ВИЧ. Знаете ли вы, что ВИЧ крайне неустойчив в окружающей среде, а следовательно, не может передаваться по воздуху либо бытовым путем? ВИЧ размножается и живет в клетках человека, в его жидкостях. Назовите, пожалуйста, эти жидкости.

Педагог записывает на классной доске жидкости, в которых ВИЧ содержится в высокой концентрации (*кровь, сперма, вагинальная жидкость, грудное молоко*).

– Теперь я попрошу вас объединиться в три малые группы. Первая группа записывает основные пути передачи ВИЧ-инфекции, вторая – ситуации, в которых риск инфицироваться ВИЧ крайне низок, но есть вероятность, третья – ситуации, где нет опасности инфицироваться ВИЧ.

Группам раздаются листы бумаги формата А2, на которых записываются ответы. Работа проводится в течение 10 мин, после чего группы презентуют свои наработки. Педагог вносит коррективы.

– Всегда ли человек, который инфицирован ВИЧ, знает об этом? Кто знает, что такое «период окна»?

«Периодом окна» называют время, когда человек уже инфицирован ВИЧ, но результаты анализов отрицательные. Проис-

Учащимся предлагается объединиться в пары и создать общее определение на основе ранее записанных. Сформулированное в парах определение обсуждается. После этого учащиеся объединяются сначала в четверки, а потом в восьмерки и выполняют то же задание. Результаты работы в виде плакатов вывешиваются в классе.

Кстати заметить, нельзя согласиться с чужим определением, нельзя дописать свое через запятую, нельзя навязывать свою точку зрения.

– Волонтер – человек, участвующий в решении социально значимых проблем в форме безвозмездного труда, т. е. совершенно бесплатно.

Волонтерство – добровольная деятельность, основанная на идеях бескорыстного служения гуманным идеалам человечества, на получении всестороннего удовлетворения своих личных и социальных потребностей путем оказания помощи другим людям и не преследующая целей извлечения прибыли или карьерного роста.

Педагог на доске записывает фразу: «Роль волонтеров в области ВИЧ/СПИД». Затем все учащиеся с места предлагают варианты ответов. Педагог фиксирует их на доске. Затем подводит итоги и спрашивает, кто из них хотел бы присоединиться к профилактической работе в качестве волонтера и почему.

– Вы уже обладаете знаниями, необходимыми каждому молодому человеку, чтобы считать себя грамотным в этой области и уметь защитить себя от ВИЧ-инфекции.

Педагог подводит итоги всех занятий и предлагает учащимся высказать мнения, впечатления о цикле занятий по профилактике ВИЧ-инфекции, о той информации, которая их наиболее впечатлила, об изменениях в решениях, об изменении поведения в той или иной ситуации. В конце занятия может быть предложено по кругу закончить итоговую фразу: «Мне бы хотелось...»

Педагог вспоминает с участниками памятные даты и символы (можно предложить их изобразить в виде плакатов-презентаций) (приложение 16):

Всемирный день профилактики СПИДа – 1 декабря.

Международный день памяти жертв СПИДа – 3-е воскресенье мая.

Красная лента – международный символ борьбы со СПИДом. КВИЛТ.

– Как вы считаете, зависит ли решение проблемы ВИЧ/СПИДа от участия молодежи?

Творческое задание «Волшебное дерево» (15 мин)

Педагог делит учащихся на четыре группы. Каждой группе необходимо в творческой форме изобразить дерево в виде корней, в котором корни – проблемы ВИЧ/СПИДа, листочки на ветках – меры борьбы с этими проблемами. На плодах в виде яблочек необходимо описать роль молодежи в решении данных проблем. Творческое задание заканчивается презентацией рисунков и обсуждением.

– Как вы сами отметили, важная роль в профилактической работе принадлежит молодежи. У каждого есть возможность проявить себя в профилактической работе в качестве волонтера. Давайте разберемся, кто такой волонтер, в чем сущность волонтерского движения и что могут сделать волонтеры, приложенные делу борьбы со СПИДом.

Упражнение «Два-четыре-восемь» (15 мин)

Педагог раздает заранее заготовленные формы в виде алфавита (приложение 17). Участникам необходимо записать по одному слову на каждую букву алфавита, которое, как они считают, отражает сущность волонтерской деятельности. После того как у всех записаны слова, проводится обсуждение и дописываются слова, сказанные участниками, так, чтобы форма была полностью заполнена. После этого участники записывают внизу определение, кто такой волонтер: волонтер – это...

ходит это потому, что тест на ВИЧ определяет не сам вирус в крови человека, а антитела, которые вырабатываются на него. Для выработки антител надо время, обычно от 3 до 6 мес., это и есть «период окна». Следовательно, лучше всего проходить тестирование на ВИЧ 2 раза либо спустя 6 мес. после предполагаемой опасной ситуации. Важно помнить, что человек может быть инфицирован ВИЧ и не знать об этом, поэтому только вы можете быть ответственны за вашу личную безопасность.

Знаете ли вы, где и как можно пройти тестирование на ВИЧ? Пройти тестирование на ВИЧ можно в любом учреждении здравоохранения, где берут на анализ кровь из вены. Следует помнить, что ВИЧ – хроническое неизлечимое заболевание, но если после выявления ВИЧ начать своевременное лечение, то можно существенно продлить жизнь человеку, сохранить его работоспособность и т. п.

– Итак, вы вспомнили основные пути передачи ВИЧ, а также жидкости, в которых ВИЧ содержится в высокой концентрации. Я предлагаю вам обсудить меры личной защиты от ВИЧ-инфекции и ее профилактики.

Работа в группах

Учащиеся объединяются в шесть групп. Каждая группа получает задание, которое выполняет в течение 10 мин.

– Каждый человек должен знать, как снизить свой риск инфицирования ВИЧ. Для этого необходимо рассмотреть меры профилактики, которые необходимо соблюдать, чтобы не инфицироваться.

Для этого первая и четвертая группы, основываясь на уже имеющихся знаниях и опыте, запишут способы профилактики и личные меры защиты, чтобы не заразиться ВИЧ-инфекцией через кровь; вторая и пятая – чтобы не заразиться каким-либо другим путем, третья и шестая – от матери к ребенку. Вам необходимо на листах бумаги (бумага формата А2) написать способы индивидуальной защиты, а также подготовить сценку, в которой будут отображены названные способы.

По истечении времени группы презентуют свои наработки и сценки.

– Спасибо вам за работу и отличные сценки. Какие из предложенных способов профилактики актуальны лично для вас? Какие действия помогут вам защищать себя в опасных ситуациях?

Тема 6. СИТУАЦИИ РИСКА: КАК СЕБЯ ВЕСТИ

Цель: формирование представления о способах безопасного поведения в ситуациях риска, связанных с инфицированием ВИЧ.

Оборудование (материалы): бумага А1, маркеры, классная доска, мел.

План занятия

1. Как распознать ситуацию риска в контексте инфицирования ВИЧ.
2. Оценка риска и принятие осознанного решения. Приемы аргументации принятого решения.
3. Способы отказа в ситуациях риска. Анализ последствий принятого решения.

Ход занятия

– На сегодняшнем занятии предлагаю обсудить вопросы, связанные с попаданием в различные ситуации, которые могут быть потенциально опасны в контексте инфицирования ВИЧ, и умением вести себя в них.

На предыдущем занятии мы обсуждали с вами пути передачи ВИЧ, а также способы защиты себя от ВИЧ, меры личной профилактики. Сейчас вам необходимо подумать, какие ситуации могут быть потенциально опасны. Вспомните или придумайте одну конкретную ситуацию, которая может быть опасна с точки зрения инфицирования ВИЧ тем или иным путем.

Работа в группах (20 мин)

Учащиеся делятся на малые группы по 4–5 человек. Обсуждают ситуации, в которые они попадали в своей жизни, и выбирают одну. Педагог может скоординировать выбор ситуаций так,

– Семейные пары, которые хотят иметь своих детей, должны узнать свой ВИЧ-статус, пройдя обследование. При этом они должны остаться верными друг другу, понимая, что от их здоровья зависит будущее здоровье их детей.

Подводя итоги занятия, давайте по кругу закончим фразу «Меня сегодня впечатлило...».

Тема 6. УЧАСТИЕ МОЛОДЕЖИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Цель: повышение уровня знаний по вопросам участия молодежи в профилактике ВИЧ-инфекции.

Оборудование (материалы): бумага формата А1, краски, маркеры, классная доска, мел.

План занятия

1. Памятные даты, символы и события в контексте проблемы ВИЧ-инфекции.
2. Участие молодежи в разработке и проведении профилактических мероприятий. Волонтерское движение в профилактической работе.

Ход занятия

– С момента начала эпидемии получен большой объем информации о том, какие меры являются наиболее оптимальными для борьбы с распространением ВИЧ. Профилактика ВИЧ позволила уменьшить темпы распространения ВИЧ-инфекции среди многих групп населения. Появляется все больше данных, бесспорно доказывающих, что инвестиции в противодействие ВИЧ могут привести к очевидному снижению дискриминации и стигмы, помогут людям получить доступ к информации и услугам, снижающим риск ВИЧ-инфицирования, и обеспечат лечение, уход и поддержку, которые продлевают и улучшают качество жизни людей, живущих с ВИЧ.

– Давайте вспомним памятные даты, символы и события, известные вам в контексте проблемы ВИЧ/СПИДа. Как вы думаете, для чего они необходимы?

Однако эти дети более уязвимы к инфекционным заболеваниям, заражение которыми может произойти через пищу, воду, окружающую среду, от животных и больных людей. Для поддержания здоровья ВИЧ-инфицированных детей необходимо своевременно прививать им гигиенические навыки.

Дети, живущие с ВИЧ, нуждаются в дополнительной медицинской, психологической и социальной помощи. Медицинские и педагогические работники внимательно следят за состоянием всех вверенных им детей.

Игра «Диалог» (15 мин)

Педагог выбирает желающих, которые будут играть определенные роли (врач, директор школы, педиатр, воспитатель детского сада, юрист, психолог). Остальных учащихся делит на мини-группы так, чтобы количество групп соответствовало количеству исполняемых ролей. Каждая группа получает задание разыграть предложенную ситуацию в виде диалога, представив вопросы к специалисту и ответы в виде важных профилактических фактов, дающих представление о жизни детей с ВИЧ и их окружении, о мифах и предрассудках, существующих в обществе, об аргументах, формирующих толерантное отношение общества к проблеме передачи ВИЧ вертикальным путем.

Педагог подводит итоги и развеивает мифы и стереотипы.

Ситуации

1. Беременная женщина на приеме у врача узнала о своем положительном ВИЧ-статусе. Диалог с врачом.
2. Родители записывают ВИЧ-инфицированного ребенка в школу. Диалог с директором школы.
3. Развитие ВИЧ-инфекции у детей. Диалог с детским врачом (педиатром).
4. Ребенок, живущий с ВИЧ в детском коллективе. Диалог с воспитателем.
5. Права детей, живущих с ВИЧ. Диалог с юристом.
6. Особые потребности детей, живущих с ВИЧ. Диалог с психологом.

чтобы они касались различных путей передачи ВИЧ. Учащиеся записывают на листе свою ситуацию так, чтобы было понятно, чем она опасна, а затем передают свои листы с ситуациями по часовой стрелке другой группе, которая записывает свои возможные варианты поведения в данной ситуации (как можно поступить, чтобы не попасть в ситуацию риска, и как можно аргументировать свои действия).

Затем группы презентуют свои наработки, аргументируя свою позицию в письменном виде.

Вопросы для обсуждения

1. Могут ли эти ситуации случиться в реальной жизни? Как вы поступите?
2. Какие аргументы из предложенных для этих ситуаций вам кажутся наиболее весомыми?
3. Что, на ваш взгляд, необходимо, чтобы принять осознанное решение о том, как вести себя в той или иной ситуации?

Способы отказа

– В тот момент, когда вы понимаете, что хотите отказаться от чего-либо, иногда это трудно сделать, поскольку, мы не всегда знаем, как сказать «нет» в той или иной ситуации и при этом не вступить в конфликт. Прежде всего, следует понимать, что люди, которые не уважают вашего решения, каким бы оно ни было, не стоят ваших переживаний. Если они ваши истинные друзья или хорошие знакомые, то с пониманием отнесутся к принятому вами решению, даже если оно им не нравится. Давайте рассмотрим способы отказа так, чтобы у вас была возможность выбрать наиболее подходящий в той или иной ситуации.

Способы сказать «нет»

Твердо и уверенно сказать «нет», не добавляя никаких комментариев.

Постоянно повторять одну и ту же причину, например «Не могу!».

Сослаться на физическое состояние, например аллергия, болезнь.

Перенести на другой срок: «Давай в другой раз».

Встать и уйти.

– Какие еще варианты сказать «нет» вы знаете или используете?

Если останется время, можно предложить проиграть несколько ситуаций, обсуждаемых в группах, и попробовать аргументировать свою позицию либо потренировать способы отказа.

Тема 7. «НЕТ» В СИТУАЦИЯХ РИСКА

Цель: развитие у обучающихся навыков безопасного и ответственного поведения в незнакомой ситуации и умений противостоять давлению со стороны сверстников.

Оборудование (материалы): карточки со сценариями ситуаций «Сумей отказаться», классная доска, мел.

План занятия

1. Негативное влияние и давление сверстников – как им противостоять.
2. Способы отказа в ситуациях риска.
3. Безопасное поведение в незнакомой ситуации.

Ход занятия

– Сегодня наше занятие будет посвящено умению противостоять негативному влиянию окружающих и способам отказа в ситуациях риска.

В жизни каждого человека бывают ситуации, когда нам предлагают или даже заставляют что-то сделать. А мы, с одной стороны, не хотим этого, а может, и не уверены, что это для нас безопасно. С другой – боимся или стесняемся отказаться по каким-либо причинам. Обсудим, как же отказаться от сомнительного предложения.

Вспомните, пожалуйста, ситуации, когда вам приходилось от чего-либо отказываться, например пойти к кому-то в гости, попробовать что-либо, отказаться от поездки. Вспомнили? Те-

Риск инфицирования можно снизить, если беременной женщине будет вовремя назначено специальное лечение антиретровирусными препаратами, начиная с 14–36 недель беременности и в период родов. Ребенок также получает лекарственные препараты на протяжении первых шести недель. При применении всех перечисленных мер риск снижается, однако все равно остается.

Во время родов применяется операция «кесарево сечение». Ребенка переводят на искусственное вскармливание, что позволяет значительно снизить риск заражения ВИЧ.

Таким образом, профилактика передачи ВИЧ от матери к ребенку включает целый комплекс мер, в том числе и первичную профилактику ВИЧ-инфекции среди всех женщин, предупреждение нежелательной беременности среди женщин, живущих с ВИЧ, предупреждение передачи ВИЧ от ВИЧ-инфицированных беременных женщин младенцам, а также предоставление ухода, лечения и поддержки ВИЧ-инфицированным женщинам и семьям.

Лабораторное и клиническое подтверждение ВИЧ-инфекции у детей, рожденных ВИЧ-инфицированными матерями, затруднительно, особенно в первые месяцы после рождения. Это связано с наличием в организме ребенка антител от ВИЧ-матери, которые были переданы во время вынашивания ребенка. По этой причине проводятся неоднократные тесты и длительное наблюдение. Диагноз «ВИЧ-инфекция» устанавливается ребенку комиссией с учетом эпидемиологических, клинических и лабораторных данных.

Протекание ВИЧ-инфекции у детей, рожденных от ВИЧ-инфицированных матерей, имеет некоторые отличия от взрослых. Так, например, бессимптомный период течения в отличие от взрослых у ВИЧ-инфицированных детей чаще всего бывает коротким и длится всего 3–9 мес. В среднем терминальная стадия (СПИД) развивается у более половины инфицированных детей до 4–6 лет. Тем не менее у ряда детей клинические проявления СПИДа могут развиваться медленно, как и у взрослых, в течение 8–10 лет.

Бытовой контакт с ВИЧ-инфицированными детьми безопасен, поэтому такой ребенок должен принимать участие во всех детских мероприятиях наравне с другими детьми, пользоваться теми же правами, что и здоровые дети, в частности посещение общеобразовательных, дошкольных и внешкольных учреждений системы образования.

стикере (клеящемся листочке) факторы, повышающие риск инфицирования ВИЧ вертикальным путем (один фактор – один стикер). Затем каждый учащийся, комментируя свое мнение, приклеивает свой стикер на общий лист ватмана.

Педагог подводит итоги.

– Факторы, повышающие риск передачи ВИЧ вертикальным путем:

- незнание беременной женщиной своего ВИЧ-статуса;
- употребление наркотических веществ инъекционно;
- непредупреждение врача, принимающего роды о положительном ВИЧ-статусе;
- грудное вскармливание новорожденного;
- неупотребление беременной женщиной антиретровирусной терапии во время беременности;
- наличие венерических и других заболеваний;
- состояние здоровья и условия жизни матери;
- стадия развития ВИЧ-инфекции;
- доношенность ребенка (как недоношенные, так и переношенные дети чаще бывают инфицированными);
- риск заражения плода повышается при затяжных родах, длительном безводном промежутке и контакте плода с большим количеством материнской крови (например, при разрывах влагалища и шейки матки) и др.

Современная медицинская наука достигла определенных успехов в решении данной проблемы. Женщине, живущей с ВИЧ, предоставлено право сохранить беременность и рождение здорового ребенка. Основной задачей становится своевременное выявление наличия ВИЧ у беременной женщины. В женских консультациях можно сдать тест на ВИЧ. В случае получения положительного результата женщина принимает осознанное решение на основе полученной информации.

Мини-лекция

Для профилактики вертикального пути передачи используется комплекс мер, позволяющих снизить вероятность рождения ребенка с ВИЧ до 2–10 %.

Теперь подумайте, почему говорить «нет», отказываться от чего-либо сложно.

Ответы участников необходимо зафиксировать на классной доске.

– А теперь вспомните ситуацию, когда вам отказывали ваши друзья, близкие или знакомые. Получается, что наши страхи, связанные с тем, что отношения ухудшатся либо совсем разстроятся, беспочвенны, так как большинство людей совершенно нормально реагируют на слово «нет». Исходя из этого не надо бояться, что умение отказываться от чего-то приведет вас к изоляции от компании или исключению из нее.

В жизни мы все можем испытывать негативное влияние и давление со стороны. В случае сильного давления со стороны сверстников и старших необходимо использовать технику конструктивного сопротивления (она заранее записывается на классной доске или плакате).

Займите свою позицию, не увиливайте и не придумывайте «уважительных» причин.

Повторяйте свое «нет» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий.

Поменяйтесь местами и начните сами давить на «противника».

Откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом говорить».

Предложите компромисс или альтернативный вариант.

С целью выработки навыков противостояния давлению со стороны сверстников проводится ролевая игра «Сумей отказаться».

Ролевая игра «Сумей отказаться»

Участники игры делятся на две группы. Каждая группа должна проиграть ситуацию и суметь отказаться от предложения.

Ситуация 1. Завтра вам предстоит писать сложную контрольную работу. Вы готовитесь к ней. Неожиданно приезжают

друзья и приглашают вас на День рождения. Они уговаривают вас пойти с ними и говорят: «Мы тоже не готовились к контрольной, как-нибудь напишем!», «Забудь об уроках, давай лучше весело проведем время».

Ситуация 2. К вам приходит друг, который немного выпил и говорит: «Родители уехали в гости, я взял машину без разрешения. Давай заедем за друзьями и покатаемся по городу». (*У вашего друга нет водительских прав.*)

Педагог акцентирует внимание участников на способах избегания неприятностей. Объясняет, как важно владеть умением сказать «нет».

Вопросы для обсуждения

1. Насколько эти ситуации отражают реальность?
2. Как бы вы поступили в жизни, попав в похожую ситуацию?
3. Какие выводы вы для себя сделали?

Тема 8. СТЕРЕОТИПЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Цель: формирование у учащихся представления о влиянии стереотипов на жизнь людей.

Оборудование (материалы): лист бумаги формата А1, маркеры, карточки с описанием ролей, классная доска, мел.

План занятия

1. Понятие «стереотип». Происхождение стереотипов.
2. Стереотипы в отношении ЛЖВ. Особенности жизни с ВИЧ.
3. Как противостоять стереотипам.

Ход занятия

– Люди, живущие с ВИЧ, сталкиваются с различными проблемами, большинство из которых не связано с ВИЧ-инфекцией как медицинским заболеванием. Эти психологические и социальные сложности объясняются тем, что ВИЧ является «нежелательным отличием» в нашем обществе.

– Сегодня мы закончили целый цикл занятий по мерам профилактики ВИЧ-инфекции. Что больше всего вам запомнилось? Что стало ключевым моментом на всех занятиях?

Тема 5. ПЕРЕДАЧА ВИЧ ОТ МАТЕРИ РЕБЕНКУ

Цель: повышение уровня знаний обучающихся о вертикальном пути передачи и способах профилактики инфицирования ВИЧ от матери к ребенку.

Оборудование (материалы): два листа бумаги формата А1, маркеры, классная доска, мел, цветные стикеры, ручки.

План занятия

1. Вертикальный путь передачи: во время беременности, родов и кормления грудью. Факторы, повышающие риск передачи ВИЧ вертикальным путем.
2. Способы профилактики инфицирования ВИЧ во время беременности, родов и кормления грудью. Риск рождения инфицированного ребенка. Мифы и предрассудки общества о проблеме передачи ВИЧ вертикальным путем.

Ход занятия

– Сегодня мы с вами будем рассматривать пути передачи инфекции и, в частности, поговорим о передаче ВИЧ-инфекции от больной матери к ребенку. Это вертикальный путь передачи. Как же может произойти передача ВИЧ от матери ребенку?

Педагог предлагает учащимся вспомнить пути инфицирования ВИЧ при вертикальном пути передачи.

– Передача ВИЧ от ВИЧ-положительной матери ребенку может произойти во время беременности, родов и кормления грудью.

Риск передачи инфекции ребенку составляет 25–30 %.

Мозговой штурм «Факторы риска»

Каждому учащемуся раздается по 3–5 стикеров. В течение 3 мин педагог предлагает каждому написать на отдельном

– Согласитесь, что работать в группе и обсуждать профилактические меры значительно легче, чем брать на себя личную ответственность за свое здоровье и жизнь. Мы не зря обсуждали с вами многие важные проблемы, факты, которые позволяют вам выбрать стратегию своего поведения в плане защиты от ВИЧ. Составьте и запишите, пожалуйста, свой персональный план профилактики, снижения риска инфицирования ВИЧ, который вы начнете воплощать в жизнь уже сегодня.

Упражнение «Индивидуальный план» (15 мин)

Педагог предлагает каждому учащемуся на отдельных карточках написать безопасные модели поведения (1 карточка – 1 мера профилактики). После заполнения карточек, каждому раздаются по листу ватмана (формата А3), маркеры и предлагается создать творческий образ своего «Индивидуального плана». Это может быть портрет, символ, расписание и т. д. Заполненные листочки с моделями поведения учащиеся прикрепляют на свой творческий плакат. После того как все выполняют задание, педагог предлагает учащимся по их желанию представить индивидуальные планы и при необходимости прокомментировать их.

Примерные меры профилактики, которые могут указать учащиеся

- Постоянно обновлять свои знания по проблеме.
- По возможности ограничить контакт с кровью.
- Соблюдать правила личной гигиены.
- Не употреблять наркотики.
- Не употреблять алкоголь.
- Избегать нанесения татуировок и пирсинга.
- Прокалывать уши в салоне-парикмахерской.
- Сохранять верность одному партнеру.
- Не вступать в ранние сексуальные отношения.
- Проверяться на ВИЧ-инфекцию.
- Сдавать тест не реже 1 раза в год.

Ролевая игра «Который» (40 мин)

Игра позволяет участникам понять ошибочность существующего в обществе мнения, что заражение ВИЧ-инфекцией зависит только от количества сексуальных партнеров, употребления инъекционных наркотиков, статуса, места работы и др.

Из числа участников выбираются четыре добровольца, которые вместе с педагогом выходят из комнаты. Каждому из них дается по карточке с описанием роли, в котором говорится, кто они такие и являются ли ВИЧ-позитивными. Свой статус нельзя раскрывать другим участникам. Когда добровольцы ознакомились со своими ролями, им можно дать несколько минут для того, чтобы создать образ своего героя. Участникам разрешается импровизировать, представляя, как может вести себя их герой.

Описание ролей

1. Сергей – 36 лет. У тебя большая квартира в Москве, тебе принадлежит дорогой ресторан. Ведешь богемный образ жизни. Ты верен своей девушке и надеешься, что она тоже верна тебе. Пять лет назад тебе сделали тяжелую операцию с переливанием крови. Из-за проблем со здоровьем тебе приходится регулярно употреблять лекарственные препараты. Ни ты, ни твоя подруга никогда не употребляли наркотики. Ты не инфицирован.

2. Рустам – 29 лет. Ты окончил вуз за границей. На данный момент ты безработный. Ты несколько раз «кололся», но никогда не делился своим шприцем. Ты не инфицирован.

3. Полина – архитектор, тебе – 31 год. Уже год у тебя есть любимый человек. Ты никогда не употребляла наркотических веществ. Ты не инфицирована.

Добровольцы заходят в комнату и садятся обособленно от группы. Остальным объясняется, что один из героев является ВИЧ-положительным. Задача участников – задавать вопросы, чтобы выяснить, кто из трех героев является ВИЧ-положительным. По сценарию ни один из «героев» не является ВИЧ-инфицированным, но об этом знают только сами герои. Каждому участнику не разрешается задать два вопроса подряд.

«Героям» на вопросы можно отвечать только «да» или «нет». Вопрос можно задавать любому «актеру».

Дальше идет знакомство всех участников с «героями». На большом листе бумаги записывается краткая «легенда»:

1-й герой. Сергей – 36 лет. Владелец дорогого ресторана.

2-й герой. Рустам – 29 лет окончил вуз за границей.

3-й герой. Полина – архитектор, 31 год.

Участники могут начинать задавать вопросы. Нельзя задавать прямой вопрос: «Ты являешься ВИЧ-положительным?» Продолжительность дискуссии может варьироваться от 10 до 20 мин, в зависимости от качества вопросов, которые задают участники.

По окончании дискуссии каждому выдается листок, на котором необходимо написать имя того «героя», который, по его мнению, является ВИЧ-положительным. Педагог пишет имена «актеров» на ватмане и отмечает, сколько участников выбрали каждого героя как человека, живущего с ВИЧ/СПИДом.

После того как подведены итоги голосования и стало понятно, кто из «актеров» получил перевес, обсуждаются причины, которые заставили подумать именно на него. В этой дискуссии появляются разные стереотипы, предубеждения, которые мешали раскрыть правду.

Когда обсуждение закончилось, тренер открывает, что ни один из «актеров» в действительности не был ВИЧ-положительным.

Вопросы для обсуждения

1. Как на мнение о человеке влияют различные факты о его жизни?

2. Как влияют распространенные в обществе стереотипы на оценку окружающих людей?

3. Трудно ли было задавать вопросы, которые касаются поведения человека?

4. Считаете ли вы корректным задавать человеку вопросы о его личной жизни?

Если впечатление от игры оказалось слишком сильным, можно провести психологическую разгрузку: «Это была только

не могу», «Как-нибудь в другой раз»; «Спасибо, что спросили, но я не смогу»; «Мне кажется, вам лучше обратиться к кому-нибудь другому» и др. Важно не только знать эти фразы, но и не бояться их использовать. Ведь вы уверены в своей правоте и силах, не правда ли?

– Каждая из рассмотренных сегодня ситуаций – это уловка, которая поможет нам избежать негативного социального поведения, ответственно подойти к принятию решения за свою жизнь и здоровье и избавиться от чувства дискомфорта, которое может сопровождать нас в ситуации отказа от рискованного поведения, связанного с ВИЧ-инфекцией.

З а н я т и е 5

Оборудование (материалы): бумага формата А1, маркеры, классная доска, мел, бумага формата А2, клеящиеся листочки (стикеры) по 5 шт. на каждого участника.

План занятия

1. Меры профилактики, позволяющие избежать заражения ВИЧ-инфекцией.

2. Индивидуальный план снижения риска инфицирования ВИЧ.

Ход занятия

– Вы уже много знаете о ВИЧ-инфекции, понимаете и принимаете проблему. Однако самыми важными являются ваши личные действия в решении проблемы ВИЧ/СПИДа. Предлагаю вам составить «Азбуку профилактики».

Упражнение «Азбука профилактики» (20 мин)

Педагог делит класс на пять подгрупп. Каждая подгруппа получает лист бумаги формата А2 и маркеры. В течение 7 мин подгруппе необходимо обсудить и записать те меры профилактики, которые позволят избежать заражения ВИЧ-инфекцией. Затем каждая подгруппа по очереди представляет свою «Азбуку профилактики». В конце подводятся итоги.

нимать, что именно ты сам ответствен за принятие поведенческих решений, и твердо и недвусмысленно заявить о них. С помощью слов и жестов, правил и аргументов необходимо дать понять окружающим, насколько ты уверен в своих действиях и поступках. И тогда мотивированный отказ не станет серьезным жизненным препятствием.

Существуют различные способы использования слова «нет» в профилактических целях. Давайте в игровой форме убедимся, что не всякий отказ вызывает негативные эмоции.

Упражнение «Правила уверенного отказа» (15 мин)

Педагог объединяет учащихся в три подгруппы. Каждая подгруппа получает задание – разработать «Правила уверенного отказа» от сомнительных предложений, которые могут навредить здоровью, сделать поведение человека опасным в плане заражения ВИЧ парентеральным путем. Педагог поясняет, что через 5 мин каждая подгруппа будет представлять свои правила уверенного отказа. Все остальные будут внимательно слушать и предлагать свои варианты правил, которые ранее другими группами не были озвучены. В конце упражнения педагог подводит итоги и вывешивает на доску утвержденные и принятые участниками «Правила уверенного отказа».

Вопросы для обсуждения

1. Что легче: предлагать опасное поведение или отказаться от него? Почему?
2. Как вы считаете, что или кто может помочь отстоять вашу точку зрения?
3. Какие правила были наиболее убедительны?
4. Почему важно решительно говорить «нет», когда другие пытаются склонить вас к опасному для здоровья и жизни поведению?

– Сегодня мы доказали, что волшебное слово «нет» в рискованных ситуациях помогает профилактике ВИЧ и при парентеральном пути передачи. Важно, что использовать мы можем одни и те же фразы в ситуациях риска: «Простите, но сейчас я

игра, роли, которые вы так талантливо исполняли сейчас, не имеют никакого отношения к вашей реальной жизни».

После этого необходимо задать вопросы всем участникам:

- Что такое стереотипы?
- Почему они возникают?

9 КЛАСС

Тема 1. БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Цель: формирование базового понятия о ВИЧ-инфекции.

Оборудование (материалы): бумага формата А4, маркеры, фломастеры (карандаши цветные), классная доска, мел.

План занятия

1. Основные понятия и эпидемиологическая ситуация в мире и Республике Беларусь.
2. Последствия распространения ВИЧ-инфекции для человека и общества.
3. Роль профилактики в решении проблемы ВИЧ/СПИДа.
4. Особенности ВИЧ-инфекции.
5. Подходы к лечению ВИЧ-инфекции.
6. Принципы тестирования на ВИЧ-инфекцию.

Ход занятия

– Наше сегодняшнее занятие посвящено изучению основной информации по проблеме ВИЧ/СПИДа, которую необходимо знать каждому молодому человеку. Прежде чем обсуждать данную проблему, давайте вспомним основные понятия.

Мини-лекция

В ходе мини-лекции об основных понятиях педагог задает участникам вопросы, активно вовлекая их в обсуждение. Наиболее значимые ответы фиксируются на классной доске или большом листе бумаги.

ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека.

Вирус – это простейший микроорганизм, который, попав в организм человека (или животного), вызывает соответствующее инфекционное заболевание. ВИЧ вызывает ВИЧ-инфекцию.

Иммунодефицит – это неспособность иммунной системы нормально функционировать, в результате чего снижается сопротивляемость организма.

ВИЧ может поражать только людей.

Со временем у человека, инфицированного ВИЧ, развивается синдром приобретенного иммунодефицита – *СПИД*. Это последняя стадия ВИЧ-инфекции, когда иммунная система практически не функционирует и человек страдает от различных тяжело протекающих заболеваний, которые поражают весь организм. Таким образом, ВИЧ и СПИД – это не одно и то же. Можно заразиться ВИЧ, но не СПИДом. СПИД – последняя стадия развития ВИЧ-инфекции.

Все, кто инфицирован ВИЧ, носят статус *людей, живущих с ВИЧ (ЛЖВ)*, или ВИЧ-положительных.

Для того чтобы показать, насколько проблема ВИЧ-инфекции актуальна в мире и Республике Беларусь, необходимо рассмотреть эпидемиологическую ситуацию.

Упражнение «Три угла»

Педагог развешивает в трех углах помещения заранее подготовленные карточки с вариантами ответов на вопросы ведущего (приложение 10). Участникам игры после прослушивания вопроса необходимо занять место в том углу, в котором, на их взгляд, висит верный ответ на поставленный вопрос. После того как все участники заняли свою позицию, педагог проводит обсуждение выбранных вариантов, причем тех, кто сделал правильный выбор, следует спрашивать последними. Затем педагог подводит итоги и дает правильный ответ.

– Сейчас я попрошу всех подняться и обратить внимание на три угла комнаты. Вам необходимо, ориентируясь на свои знания либо ощущения, выбрать, на ваш взгляд, верный ответ и подойти к тому углу, в котором он расположен, а также объяснить свою позицию.

Большую группу среди больных СПИДом и носителей ВИЧ составляют шприцевые наркоманы. В большинстве случаев в таких группах наркотик вводится одним шприцем внутривенно с последующей его передачей другому человеку. Заражению ВИЧ способствует использование инфицированного наркотика или общих предметов при его приготовлении. Как только среди наркоманов появляется хотя бы один зараженный ВИЧ, через некоторое время члены группы (около 70 % в течение 2–3 лет) становятся ВИЧ-инфицированными.

Наркомания – болезнь, характеризующаяся непреодолимым влечением к наркотикам, вызывающим в малых дозах эйфорию (возбуждение), в больших – оглушение, наркотический сон. Последствиями являются бесконтрольность поведения (это может привести к вступлению в беспорядочные половые связи), возможность заражения ВИЧ-инфекцией и, как следствие, смерть. С учетом этих обстоятельств лучше не поддаваться давлению со стороны сверстников, не стремиться пробовать, а тем более употреблять наркотики. Даже однократный прием наркотиков может привести к заражению ВИЧ.

Следовательно, основным методом профилактики ВИЧ-инфекции при попадании в кровь является владение достоверной информацией о наркотиках, алкоголе и других психоактивных веществах и умение сказать «нет» рискованным ситуациям.

– Очень часто этому мешает отсутствие простого умения аргументированно отказываться от нежелательного, невозможного предложения, сделанного кем-то из вашего окружения. Давайте поговорим о том, как сказать «нет» в опасной ситуации. Любому человеку было бы легче отказаться от опасного поведения, если четко расставить жизненные приоритеты, сформировать понятие о том, что самое главное в жизни, что именно жизнь и здоровье являются той важной жизненной ценностью, без которой человек не может существовать. В силу этого необходимо научиться контролировать свои эмоции в ситуации принятия решения, развивать уверенность в себе и научиться противостоять негативному давлению окружающих. Важно по-

– Современная система профилактики парентерального пути передачи ВИЧ включает три важных направления:

- профилактика передачи ВИЧ в медицинских учреждениях;
- обеспечение безопасности запасов крови;
- профилактике инъекционного потребления наркотиков.

– В медицинских учреждениях созданы все необходимые условия для недопущения распространения ВИЧ. Учреждения обеспечены одноразовым медицинским инструментарием (шприцы, системы для переливания крови), аппаратурой для проведения обработки (дезинфекции, стерилизации) любого медицинского оборудования, применяемого повторно, дезинфицирующими средствами. Диагностические и лечебные процедуры, правильно выполняемые медицинскими работниками, не представляют опасности для пациентов и не могут способствовать распространению ВИЧ. Медицинский персонал регулярно повышает свой профессиональный уровень, что также положительно сказывается на качестве проводимых процедур.

– Обеспечение безопасности запасов крови включает обязательную проверку на ВИЧ донорской крови и правильное ее использование. Для снижения риска заражения вирусом иммунодефицита человека через донорскую кровь, ее компоненты и препараты в учреждениях службы крови отработана система отбора доноров, внедряется тестирование (в течение 4–6 мес.), которое позволит дополнительно (2–3 раза) обследовать доноров на наличие антител к вирусу иммунодефицита человека.

– Обращаю ваше внимание на тот факт, что неповрежденная кожа является хорошим барьером для вируса. Основным методом профилактики ВИЧ-инфекции при попадании в кровь является в первую очередь соблюдение личных мер профилактики: исключение беспорядочных половых связей, употребления наркотиков, нанесения татуировок, использования общих бритвенных, маникюрных и других предметов личной гигиены, использование средств защиты, а также владение достоверной информацией в отношении наркотиков, алкоголя и других психоактивных веществ и умение сказать «нет» рискованным ситуациям.

Вопросы для обсуждения

1. Сколько людей, живущих с ВИЧ, зарегистрировано в Республике Беларусь на сегодняшний день?
2. В какой возрастной группе выявлено наибольшее число случаев ВИЧ-инфекции?
3. В какой области Республики Беларусь выявлено наибольшее число случаев ВИЧ-инфекции?

– Как вы заметили, проблема остается актуальной. В Республике Беларусь на 1 ноября 2011 г. официально зарегистрирован 12 751 случай ВИЧ-инфекции*. По оценочным данным реальное количество белорусских граждан, инфицированных ВИЧ, в 3–5 раз превосходит данные официальной статистики. Основной путь передачи ВИЧ-инфекции – половой. Это означает, что риску инфицирования подвергается любой сексуально активный человек, который не соблюдает мер предосторожности. В нашей стране подавляющее большинство ВИЧ-инфицированных составляют молодые люди (62 %) в возрасте от 15 до 29 лет.

Работа в малых группах (15 мин)

С целью рассмотрения последствий распространения ВИЧ-инфекции для человека и общества учащимся необходимо разделиться на группы.

– Сейчас мы с вами рассмотрим последствия распространения ВИЧ-инфекции. Одна группа на листе бумаги пишет и рисует последствия для самого ВИЧ-инфицированного человека, вторая – для его близкого окружения и третья – для общества в целом. На всю работу отводится 5 мин.

После окончания работы участники представляют свои результаты, в ходе которых обсуждаются последствия.

Дополнительная информация для педагога

Последствия эпидемии ВИЧ-инфекции

Демографические: снижение рождаемости, повышение смертности, уменьшение продолжительности жизни до 40 лет, рост дис-

* Статистические данные можно получить на сайте www.aids.by

пропорции половой структуры: превышение числа женщин над мужчинами в репродуктивном возрасте, уменьшение числа рождений здоровых детей, увеличение числа детей-сирот.

Социально-экономические: уменьшение численности населения трудоспособного возраста, снижение трудовых ресурсов, падение доходов у больных с ВИЧ/СПИДом из-за снижения трудоспособности, увеличение расходов на лечение, затраты на лабораторную диагностику, возрастание нагрузки на работающее население.

Психологические: боязнь открытия ВИЧ-статуса, вопросы дискриминации, проблемы взаимоотношений с родственниками и другим окружением.

– Мы рассмотрели, какие могут быть последствия распространения ВИЧ-инфекции для человека и всего общества. Думаю, вы согласитесь, насколько важна профилактика в решении проблемы ВИЧ/СПИДа. Только профилактические мероприятия смогут остановить распространение ВИЧ-инфекции, и только каждый, соблюдая личные меры профилактики, сможет защитить себя и близких от этой болезни.

Мини-лекция

– Вирус иммунодефицита человека может не давать о себе знать долгие годы. Однако постепенно он разрушает иммунную систему, которая защищает человека от различных негативных воздействий. Когда иммунитет значительно ослабевает, организм уже не может эффективно бороться с болезнями, которые он достаточно легко побеждает при здоровой иммунной системе.

Средства, которое могло бы полностью победить вирус, не существует, но есть лекарства (антиретровирусная терапия – АРВТ), которые могут приостановить развитие ВИЧ-инфекции и позволяют человеку жить полноценной жизнью много лет.

По внешнему виду ВИЧ-инфекцию в организме человека определить невозможно. Единственным достоверным способом диагностики наличия или отсутствия ВИЧ в организме человека является диагностика – тестирование крови на ВИЧ-инфекцию.

Педагог обращается к учащимся и задает им вопросы. Кратко резюмирует ответы и дополняет их.

Ситуация 2. Девушку пригласили быть подружкой невесты на свадьбе. Накануне свадьбы ее подруга – невеста пригласила ее в парикмахерскую сделать маникюр и выбрать прическу. Девушка ранее никогда не прибегала к услугам специалиста по маникюру, боясь инфицироваться ВИЧ при посещении парикмахерской...

Ситуация 3. Человек попал в тяжелую аварию, срочно нуждается в переливании крови. Однако отказывается от переливания, так как боится заражения ВИЧ-инфекцией...

Ситуация 4. Группе студентов предложили стать донорами крови, гарантировав им освобождение от занятий на целый день. Однако они отказались. Причина отказа – страх заражения ВИЧ-инфекцией...

Ситуация 5. Первоклассники, гуляя на улице, подняли с земли использованные шприцы с иглами, на которых была кровь...

Ситуация 6. Молодой человек решил сделать свой образ «ярче» с помощью пирсинга. Денег на данную процедуру в косметическом салоне у него не было, поэтому он решил воспользоваться помощью друзей...

Необходимо представить результаты обсуждения и аргументировать свой выбор. Педагог подводит итоги, акцентируя внимание на степени риска.

– Кровь инфицированного человека содержит большое количество вируса и является чрезвычайно заразной при попадании ее непосредственно в кровоток другого человека. В силу этого риск заразиться через загрязненную иглу, шприц или любой другой колющий инструмент ниже, чем при переливании крови. Тем не менее среди инъекционных потребителей наркотиков такой способ заражения занимает значительное место. В результате использования наркопотребителями во многих странах (в том числе и в нашей республике) общих игл и шприцев увеличилось число ВИЧ-позитивных людей.

Занятие 4

Цель: повышение уровня знаний, необходимых для защиты от ВИЧ-инфекции при парентеральном пути передачи.

Оборудование (материалы): бумага формата А1, маркеры, классная доска, мел.

План занятия

1. Ситуации, связанные с риском передачи ВИЧ через инфицированную кровь.
2. Способы профилактики парентерального пути передачи ВИЧ.
3. Употребление инъекционных наркотиков, манипуляции нестерильным инструментарием как факторы инфицирования ВИЧ.
4. Правила уверенного отказа в ситуациях риска инфицирования ВИЧ при парентеральном пути передачи.

Ход занятия

– На предыдущих занятиях мы рассмотрели пути передачи ВИЧ и определили, что самый опасный из них – парентеральный, т. е. при заражении вирусом через кровь. Давайте определим ситуации, в которых риск инфицирования существует и достаточно высок.

Ситуационная игра «Есть ли риск?» (15 мин)

Педагог делит участников группы на шесть подгрупп любым способом. Каждой подгруппе в течение 5 мин необходимо обсудить предложенную ситуацию и дать оценку риска инфицирования ВИЧ при контакте с кровью в предложенных ситуациях.

Ситуация 1. Молодой человек оказался в компании, в которой употребляют наркотические вещества внутривенно. Ему предложили попробовать, сказав, что от одного раза «наркоманом» не станешь...

Вопросы для обсуждения

1. Что вы знаете о диагностике ВИЧ-инфекции?
2. Что выявляет тест?
3. Где можно сдать тест на ВИЧ?

– Для того чтобы пройти тест на наличие ВИЧ-инфекции, необходимо сдать кровь из вены в любом медицинском учреждении, где имеется процедурный кабинет. В нашей стране обследование на ВИЧ проводится бесплатно. Если важна анонимность, необходимо навести справки, где можно сдать анализы анонимно. В этом случае тестирование может быть платным.

Метод диагностики ВИЧ-инфекции направлен на выявление антител к ВИЧ. Этот метод очень надежен, его чувствительность составляет более 99,5 %.

Положительный результат теста означает, что в крови обнаружены антитела к ВИЧ. В этом случае назначается еще одно, дополнительное исследование крови для подтверждения диагноза.

Отрицательный результат теста означает, что антител к ВИЧ в крови не обнаружено. Такой результат может быть в двух случаях: если он не инфицирован ВИЧ либо если человек заразился совсем недавно и его иммунная система еще не успела выработать достаточного количества антител, чтобы тест смог их «распознать». У большинства период накопления антител длится до трех месяцев от момента заражения, редко – до полугода.

Такое время называется «периодом окна». Если в «периоде окна» получен отрицательный результат, это не значит, что человек не инфицирован ВИЧ. Более того, если ВИЧ все-таки есть, человек с большой вероятностью может передать вирус другим (одним из трех путей, о которых мы уже говорили).

Именно поэтому рекомендуется проходить обследование на ВИЧ через 3 мес. после ситуации риска.

Иногда результат теста может быть сомнительным (неопределенным). В этом случае врач рекомендует повторить обследование.

Тестирование можно пройти в поликлиниках по месту жительства, в отделах профилактики СПИД центров гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья, кожно-венерологическом диспансере и других государственных и частных медицинских учреждениях.

Завершая занятие, учащимся можно предложить по очереди высказаться.

– Вот и заканчивается наше занятие. Давайте поделимся мнениями о том, какая информация сегодня была для вас новой. Надеюсь, что она позволит вам быть более внимательными к своему здоровью и здоровью окружающих.

Тема 2. ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ

Цель: повышение уровня знаний о путях передачи ВИЧ-инфекции.

Оборудование (материалы): карточки для упражнения «Степень риска», маркеры, классная доска, мел, бумага формата А4.

План занятия

1. Биологические жидкости организма человека с высокой концентрацией ВИЧ.
2. Биологические жидкости с безопасной концентрацией вируса.
3. Пути передачи ВИЧ: парентеральный (через инфицированную кровь), половой (незащищенный половой контакт), вертикальный (от ВИЧ-позитивной матери ребенку). Как ВИЧ не передается.
4. Мифы о ВИЧ-инфекции.

Ход занятия

– Наше занятие будет посвящено путям передачи ВИЧ-инфекции. Вы уже знаете, что в окружающей среде ВИЧ неустойчив – быстро погибает под воздействием ацетона, эфира, спир-

сили их присоединиться к ним, обещая хорошо провести время и после прогулки подвести их на шикарной машине домой...

Ситуация 3. Светлана (17 лет), учащаяся кулинарного колледжа (проживает в общежитии), прочитала объявление о том, что в одном из клубов требуется официантка. Предложенное время работы как раз было удобно, чтобы совмещать работу и учебу. В назначенный час, одевшись ярко и нарядно, Светлана отправилась на собеседование. Во время собеседования владелец клуба, осмотрев ее с головы до ног, заметил: «Ну что ж, ты мне нравишься, а я щедр с теми, кто отвечает мне взаимностью. Ты понимаешь?»...

Ситуация 4. С Андреем Алена, 16-летняя учащаяся колледжа, познакомилась в Интернете. Молодые люди обменялись фотографиями и электронными посланиями, договорились о встрече. Алене понравился напористый, чуть грубоватый парень – прямо-таки настоящий мачо. На первом свидании Андрей вел себя безупречно. Алена с удовольствием приняла предложение встретиться еще раз. После кино молодые люди сели в старенькую машину Андрея и поехали на окраину города. После первых поцелуев Андрей без лишних церемоний повалил Алену на сиденье... Она стала сопротивляться, пыталась кричать, но Андрей наотмашь ударил ее по лицу ладонью и прошипел сквозь зубы: «Нечего выпендриваться...»

Каждую ситуацию необходимо изучить, предположить, как будут развиваться действия. Игрокам предлагается разыграть развитие ситуации, предложив свой вариант ее решения. Если кто-либо из участников игры не согласен с решением, он может либо заменить кого-либо из «актеров» и предложить свой вариант решения, либо полностью заново «проиграть ситуацию», но с другим окончанием истории. Педагог подводит итоги.

Вопросы для обсуждения

1. Как вы считаете, что демонстрирует каждая ситуация?
2. Считаете ли вы предложенные ситуации опасными в плане заражения ВИЧ?

4. Для того чтобы достать презерватив из упаковки, его необходимо выдавить, иначе можно повредить.

– Мы уже поговорили о том, что при принятии решения вступать или не вступать в половые отношения важно чувствовать себя защищенными, сильными и свободными. Принимать решение следует аргументированно и взвешенно. Однако в жизни в силу зависящих или не зависящих от нас обстоятельств могут быть ситуации, когда кто-либо будет мешать, давить или противодействовать принятию взвешенного решения о практике сексуальных отношений. Умение противостоять сексуальным домогательствам, сказать вовремя «нет», распознать манипулирование – важная часть построения гармоничных отношений с противоположным полом. Нередко подобного рода домогательства, не встретив достойного отпора, могут привести к сексуальному насилию, которое повлечет за собой нарушение здоровья и психическую травму. Высока вероятность и инфицирования ИППП и ВИЧ. Давайте попытаемся представить себе развитие ситуаций и предложить меры, чтобы не допустить инфицирования ИППП и ВИЧ.

Ситуационная игра «История без конца...» (20 мин)

Педагог делит группу участников игры на четыре подгруппы. Каждой подгруппе предлагается ситуация.

С и т у а ц и я 1. Юрий (17 лет) и Настя (16 лет) учатся в одном колледже в разных группах. Несколько месяцев назад они познакомилась на дискотеке и начали встречаться. Юра жил в общежитии колледжа и иногда приглашал Настю зайти к нему в комнату... Однажды Юрий стал предлагать Насте вступить в интимные отношения, обращая ее внимание на тот факт, что если она его любит, то согласится...

С и т у а ц и я 2. Таня (15 лет), Катя (16 лет) и Марина (17 лет) танцевали в клубе на дискотеке. Там они познакомилась с тремя симпатичными молодыми людьми старше их по возрасту, которые наперебой приглашали их танцевать и угощали напитками. Когда девушки собрались уходить, молодые люди пригла-

та; при кипячении; разрушается на поверхности неповрежденной кожи. В то же время он может довольно долго жить в крови вне организма человека. Назовите, пожалуйста, необходимое условие инфицирования. (*Проникновение вируса в кровь.*)

Варианты ответов учащихся необходимо зафиксировать на классной доске.

– Это может произойти, если в организм человека (непосредственно в кровотоки либо на слизистые оболочки) попадает биологическая жидкость с высокой концентрацией ВИЧ. На основании полученных ранее знаний вы уже можете назвать эти биологические жидкости организма человека.

Варианты ответов учащихся записываются на классной доске:

кровь;
сперма;
вагинальная жидкость;
грудное молоко.

Слюна, слезы, моча, пот также могут содержать вирус, но в малой концентрации, недостаточной для заражения, поэтому они не являются опасными в плане передачи ВИЧ.

– Пути передачи ВИЧ-инфекции обусловлены свойствами вируса. Давайте их вспомним.

Варианты ответов учащихся записываются на классной доске.

– Таким образом, существуют три пути передачи ВИЧ.

Парентеральный (через кровь). При использовании общих инструментов (игл, шприцев, посуды) при внутривенном введении наркотиков; применении нестерильных медицинских инструментов, колющих и режущих предметов (бритвенных лезвий, маникюрных принадлежностей и др.). Вирус также может попасть в организм человека при переливании инфицированной донорской крови.

Половой. Инфицироваться можно при половом контакте без использования презерватива. При незащищенном половом контакте всегда существует риск заражения, поскольку партнер может быть инфицирован ВИЧ и не знать об этом. Женщины

биологически более уязвимы к ВИЧ, вероятность передачи ВИЧ от мужчины к женщине в 2–3 раза выше, чем от женщины к мужчине. Риск заражения возрастает, если на слизистых половых органов есть микротравмы. Риск инфицирования возрастает, если у одного из партнеров (или у обоих) есть инфекции, передающиеся половым путем, либо имело место изнасилование.

Вертикальный (от матери ребенку). ВИЧ-инфицированная беременная женщина может передать вирус своему ребенку во время беременности, родов и при грудном вскармливании. Будущий ребенок может заразиться ВИЧ только от матери, вирус не передается непосредственно от отца. В большинстве случаев ВИЧ-инфицированная женщина может родить здорового ребенка. Если не предпринимать никаких специальных мер, ребенок инфицируется от матери в 25–50 % случаев. Сегодня существуют эффективные методы снижения риска до 2 %, но для этого женщина должна знать свой ВИЧ-статус, принимать специальные препараты (антиретровирусную терапию), не кормить ребенка грудным молоком и соблюдать все рекомендации врача.

Игра «Степень риска» (20 мин)

Заранее готовятся четыре листа бумаги формата А4 с надписями: «Высокий риск», «Низкий риск», «Нет риска» и «Не знаю» и маленькие карточки (приложение 11).

На полу раскладываются листы с надписями. Участникам игры дается следующая установка: «Сейчас каждый из вас получит несколько карточек с описанием ситуаций, предметов и биологических жидкостей, которые вам необходимо будет разложить рядом с листами «Высокий риск», «Низкий риск», «Нет риска» и «Не знаю» исходя из степени риска описанных на карточках ситуаций. Например, если вы считаете, что ситуация, описанная на карточке, связана с высоким риском заражения ВИЧ, то вам необходимо положить ее рядом с карточкой «Высокий риск» и объяснить, почему вы отнесли к данной степени риска».

Участники игры по очереди раскладывают все карточки, зачитывая утверждения и объясняя, чем обусловлен их выбор и почему они соотнесли имеющуюся позицию именно с вы-

ки сексуальных отношений важно иметь постоянного ВИЧ-отрицательного партнера, с которыми строятся отношения на основе взаимного доверия и честности, предполагают сохранение верности и отсутствие других партнеров.

Третья буква **П – презерватив**. Следует помнить, что при правильном и регулярном использовании презерватива можно предупредить не только заражение ВИЧ, но и иными инфекциями, передающимися половым путем и гепатитом В. Кроме того, презерватив является средством контрацепции. Его использование позволяет избежать нежелательной беременности.

Подавляющее большинство презервативов производится из натурального латекса, который представляет собой сок пальмы гевеи (каучуковое дерево). Современные латексные презервативы обработаны смазочными средствами (лубрикантами), способными преграждать путь вирусам, наиболее мелким микроорганизмам.

Информация для педагога

- Покупать презерватив необходимо в аптеке.
- При покупке важно обращать внимание на срок годности, упаковку (упаковка должна быть неповрежденной и непрозрачной).
- Если упаковка не повреждена, то при нажатии на нее можно ощутить находящийся внутри воздух.
- Материал, из которого изготовлен презерватив, должен быть латекс.
- Презервативы нельзя хранить под прямыми солнечными лучами, так как они разрушаются.

Правила пользования презервативом

1. Прежде, чем использовать презерватив, необходимо проверить целостность упаковки.
2. Открывая презерватив, нельзя пользоваться колющими и режущими предметами, зубами, ногтями, так как можно его повредить. На упаковке презерватива есть специально обозначенные места для отрыва.
3. Прежде чем открывать упаковку, необходимо сдвинуть презерватив в сторону, противоположную линии отрыва.

Педагог рисует на доске три большие буквы «ВВП» и обращается к участникам с вопросами для дальнейшего обсуждения.

– Для того чтобы не попасть в сложные жизненные ситуации и не подвергнуть риску заражения своих любимых, необходимо помнить формулу защиты от ВИЧ-инфекции – ВВП.

Знаете ли вы, как расшифровываются эти три волшебные буквы?

Первая буква **В** означает **воздержание от сексуальных отношений**. Наиболее эффективный способ предупреждения передачи ВИЧ половым путем. Отложив «на потом» вступление в половые отношения, вы сможете избежать не только заражения ВИЧ-инфекцией, но и других нежелательных последствий (ранняя беременность, заражение ИППП).

Педагог обращается к учащимся и просит их в течение 2–3 мин подумать и записать три самых важных аргумента в пользу воздержания от вступления в ранние половые отношения. Затем предлагает желающим высказаться, причем сначала предоставляет такую возможность юношам, а потом девушкам.

В конце занятия проводится обсуждение, анализируются различия, подводятся итоги.

Аргументы сексологов сегодня однозначны против ранних половых отношений.

Во-первых, преждевременная половая жизнь оказывает опустошающее воздействие на эмоционально-психическую сферу и вредит здоровью.

Во-вторых, добрачная половая жизнь ни к чему не обязывает половых партнеров. В связи с этим у каждого из них могут быть случайные встречи, которые нередко заканчиваются венерическими заболеваниями.

В-третьих, девушке может угрожать нежелательная беременность. К тому же, она ни физически, ни психологически, ни социально еще не готова к материнству.

Вторая буква **В** – это **верность**. Начинать сексуальные отношения следует после наступления совершеннолетия. Если человек принял для себя решение о вступлении в половую связь, то необходимо сделать ее безопасной. В случае практи-

ческой именной степени риска заражения ВИЧ-инфекцией (см. приложение 11).

– В обществе существует ряд мифов, стереотипов, которые складываются из-за отсутствия знаний и информации о путях передачи ВИЧ и степени риска. Эти мифы часто мешают проводить профилактическую работу и способствуют распространению негативного отношения к людям, живущим с ВИЧ.

– Вот и заканчивается наше занятие. Давайте поделимся мнениями о том, какая информация сегодня была для вас новой. Какой самый важный факт вы для себя установили?

Тема 3. КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВИЧ

Цель: способствовать формированию у обучающихся жизненных навыков, необходимых для снижения уязвимости в отношении ВИЧ.

Занятие 1

Оборудование (материалы): классная доска (два листа бумаги формата А1), мел (маркеры), купоны двух цветов по 10–15 штук каждого цвета.

План занятия

1. Понятие о рискованной ситуации в контексте инфицирования ВИЧ. Как распознать рискованную ситуацию. Алгоритм анализа ситуаций.

2. Понятия «выбор» и «ответственность» в принятии решений. Кто и что влияет на выбор поведения в рискованной ситуации. Как противостоять негативному влиянию в рискованной ситуации.

Ход занятия

– Сегодня мы поговорим о рискованных ситуациях в плане заражения ВИЧ и рассмотрим, что влияет на выбор поведения в таких ситуациях. Как вы считаете, что такое рискованное поведение?

Ответы учащихся записываются на классной доске (или бумаге формата А1).

– Если рассматривать рискованные ситуации в плане заражения ВИЧ, то необходимо учитывать наличие определенных условий, при которых существует возможность заражения. Как вы считаете, что это за условия?

Ответы учащихся записываются на классной доске (или бумаге формата А1).

Условия заражения ВИЧ:

источник инфекции – биологические жидкости человека, в которых присутствует ВИЧ (кровь, сперма, вагинальная жидкость, грудное молоко);

способ передачи – половой, парентеральный, вертикальный; *получатель*, восприимчивый к инфекции – вирус безвреден до тех пор, пока не «найдет» человека;

канал доставки вируса к восприимчивым клеткам – для того чтобы произошло заражение, инфицированная жидкость должна «добраться» до кровяных клеток реципиента, восприимчивых к инфекции (вирус попадает непосредственно в кровоток, абсорбируется через слизистые оболочки либо проникает через повреждения кожи или слизистых);

достаточное количество вируса – все жидкости человека содержат ВИЧ в разной концентрации. Если концентрация недостаточна, заражения не произойдет.

– Чтобы произошло заражение, должны быть выполнены все пять условий. Владея о них знаниями, можно оценить рискованность ситуации. Кроме того, необходимо уметь сделать правильный выбор и принять правильное решение.

Каждый человек в повседневной жизни действует чаще всего привычным для него способом. На поведение человека значительное влияние оказывает степень его уверенности в себе, осознание себя победителем либо неудачником. Решение об изменении поведения может приобретать социально значимые черты, если это касается отказа от приема наркотиков и алкоголя или выбора более безопасных форм сексуального поведения в ситуации эпидемии ВИЧ-инфекции. Независимо от того, кто влияет на принятие решения, сам человек является ответственным за него.

Психологи предлагают несколько универсальных способов достойного отказа от нежелательного поведения:

доброжелательно и спокойно, но твердо говорить «нет», не вступая в препирательства и споры;

соглашаясь с доводами, стоять на своем («В этом ты прав, но я не хочу этого делать»);

прекращать разговор («Я больше не желаю об этом говорить»);

переходить в контратаку, предлагая свои аргументы.

предложить компромисс.

З а н я т и е 3

Оборудование (материалы): бумага формата А1, маркеры, классная доска, мел.

План занятия

1. Способы профилактики ВИЧ-инфекции при половом пути передачи.

2. Отсутствие риска заражения ВИЧ при воздержании от половых контактов. Сохранение взаимной верности – надежная защита от ВИЧ. Защищенный половой контакт.

3. Как сказать «нет» в ситуациях риска инфицирования ВИЧ при половом пути передачи.

Ход занятия

– Сегодня мы продолжим разговор об интимной стороне нашей жизни и профилактике инфицирования ВИЧ половым путем.

Педагог демонстрирует таблицу «Распределение количества ВИЧ-инфицированных в мире в зависимости от способа заражения» (приложение 15).

– Обратите внимание на данные, приведенные в таблице. Риск инфицирования при сексуальных контактах значительно ниже, чем при контактах с кровью, однако большинство людей в мире инфицируются именно половым путем. Зарегистрировано немало случаев, когда передача ВИЧ-инфекции произошла при одном-единственном половом контакте.

Ученые полагают, что возможность заражения существует только в том случае, если имеют место:

1) источник инфекции – биологические жидкости человека, в которых присутствует ВИЧ (кровь, сперма, вагинальная жидкость, грудное молоко);

2) способ передачи – половой, парентеральный и вертикальный;

3) реципиент (человек), восприимчивый к инфекции – вирус безвреден до тех пор, пока не «найдет» человека;

4) канал доставки вируса к восприимчивым клеткам – для того чтобы произошло заражение, инфицированная жидкость должна «добраться» до кровяных клеток реципиента, восприимчивых к инфекции (вирус попадает непосредственно в кровоток, абсорбируется через слизистые оболочки либо проникает через повреждения кожи или слизистых);

5) достаточное для инфицирования количество вируса – все жидкости человека содержат ВИЧ в разной концентрации. Если концентрация недостаточна, заражения не произойдет.

Однако в жизни в силу различных обстоятельств могут иметь место ситуации, когда кто-либо будет противодействовать принятию вами взвешенного решения либо претворению его в жизнь. Речь идет о ситуациях манипулирования, давления и насилия.

Существуют признаки, которые помогают распознать давление, манипуляцию и домогательства и эффективно противостоять им. Самыми частыми приемами давления и манипуляции являются:

провоцирование («Ты просто боишься!»);

угрозы («Ты хочешь, чтобы я тебя бросил?»);

напор («Ты обещала!»);

убеждение («Почему нет... Все так делают!»);

упрашивание («Ну что тебе стоит?»);

ложные комплименты («Мне так нравится, когда ты сердишься»).

Игра «Говорящая Анна» (15 мин)

Педагог предлагает каждому из учащихся сыграть роль Анны, которая становится лицом к группе и произносит команды для выполнения. Если команда начинается со слов «Анна говорит», группа должна выполнить ее в обязательном порядке. Если команда начинается с других слов, она необязательна для исполнения. Тот, кто ошибается, становится Анной. Темп упражнения должен нарастать. Когда большинство участников побывали в роли Анны, эту роль берет на себя педагог. После нескольких команд он показывает на стул и произносит: «Анна просит съесть этот стул». После этого игра заканчивается и проводится обсуждение.

1. Почему вы не стали есть стул?

2. Что бы вы делали, если бы Анна сказала вам сделать что-то плохое другому человеку? Себе?

3. Почему мы делаем то, о чем просят нас другие?

4. Как вы думаете, на что была направлена эта игра?

5. Почему люди исполняют приказы других людей, обладающих влиянием?

6. Как научиться противостоять негативному влиянию?

Для осознания учащимися важности принятия ответственных решений, понимания, как человек делает выбор, какие аргументы более действенны, проводится игра «Социум».

Игра «Социум» (20 мин)

Выбирается доброволец, который выходит за дверь. После этого участники делятся на две команды. Педагог зачитывает ситуацию, над которой будет думать доброволец.

1. Молодой человек (девушка) приходит в компанию, где ему(ей) друзья предлагают попробовать наркотик.

2. Молодой человек (девушка) должна сделать выбор и принять решение, стоит ли согласиться начать интимные отношения со своим молодым человеком. Этот вопрос он(она) решил(а) обсудить с компанией своих друзей.

Пока доброволец находится за дверью, одна команда должна приготовить аргументы «за», другая – «против» (5 мин). Ар-

гументы можно записать на классной доске. Когда команды будут готовы, добровольца приглашают войти в комнату. Педагог зачитывает эту же ситуацию для добровольца и дает задание: «Внимательно выслушать обе команды, которые по очереди зачитывают по одному из своих аргументов; за каждый удачный, на его взгляд, аргумент доброволец дает одной из команд купон. После выступления обеих команд в его задачу входит принятие решения, куда перейти – на сторону «за» или «против». После этого подсчитываются купоны».

Далее проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения

1. Трудно ли было сделать выбор участнику?
2. Что может повлиять на выбор человека? (*Качество приведенных аргументов, его симпатии, ранее существующая установка и т. д.*)
3. Как человек сделал выбор?

Занятие 2

Оборудование (материалы): классная доска (два листа бумаги формата А1), мел (маркеры).

План занятия

1. Факторы, повышающие риск инфицирования ВИЧ (пол, возраст, употребление алкоголя и наркотиков, ИППП, незащищенный половой контакт).
2. Принятие решений. Виды решений. Последствия принятых решений для жизни и здоровья.
3. Алгоритм принятия осознанного решения в пользу безопасного и ответственного поведения.

Ход занятия

– Сегодня мы рассмотрим факторы, повышающие риск инфицирования ВИЧ; проанализируем, как наши решения могут повлиять на наше здоровье и возможность защитить себя в плане инфицирования ВИЧ.

Упражнение «Принятие решения» (20 мин)

Педагог раздает каждому учащемуся по одному клеящемуся листку бумаги (стикеру), на котором предлагает написать ответ на вопрос: «Что такое решение?»

Учащиеся самостоятельно в течение 2 мин кратко пишут ответ на вопрос, а затем, озвучивая свой вариант, приклеивают стикер на доску (ватман) в соответствующей колонке (приложение 14). Педагог подводит итоги.

– Решение – это выбор между двумя или более возможностями, умение принимать решения и добиваться положительных результатов. Обдуманное и правильное решение являются важным элементом развития личности.

Процесс принятия решения состоит из следующих этапов:

- уяснение проблемы;
- составление перечня возможных решений;
- оценка каждого из возможных решений;
- выбор лучшего из возможных решений;
- составление плана претворения решения в жизнь.

Педагог просит учащихся поделиться мнением о том, кто или что оказывает влияние на принятие человеком того или иного решения. Варианты ответов записываются в столбик на листе ватмана. Затем педагог предлагает обсудить ответы.

Вопросы для обсуждения

1. Какой из факторов для вас будет решающим при принятии ответственных решений? Почему?
2. Как вы думаете, что происходит, если на вас влияют факторы, противоречащие друг другу?
3. Как решить, на что следует ориентироваться?

– Осознанию принятых решений способствует объективная информация об уровне риска, связанного с той или иной деятельностью. В рамках изучаемой темы термин «риск» используется в значении «возможность или вероятность заражения ВИЧ». Располагая информацией о путях передачи ВИЧ, можно оценить степень риска инфицирования, сопряженного с той или иной формой поведения.

торитет среди друзей, несформированность навыков безопасного поведения.

Педагог проводит обсуждение.

– Как вы думаете, более уязвимыми по отношению к ВИЧ являются девушки или юноши? Почему?

Действительно, девушки особенно подвержены риску инфицирования ВИЧ в силу физиологических особенностей. Их репродуктивная система еще полностью не сформирована, стенки влагалища тонкие и больше подвержены микроповреждениям. Кроме того, женщины вообще более уязвимы (риск передачи ВИЧ от мужчины женщине примерно в 3 раза выше, чем от женщины мужчине).

Вместе с тем замечено, что молодые люди, приняв решение о практике сексуальных отношений, избегают обращаться в медицинские учреждения, в результате чего инфекции, передающиеся половым путем, своевременно не диагностируются и не лечатся, что значительно повышает риск инфицирования ВИЧ.

В конце занятия желающие могут по очереди высказаться.

З а н я т и е 2

Оборудование (материалы): форма для упражнения «Принятие решения», маркеры, клеящиеся листочки (стикеры) по 1 шт. на каждого участника, карточки с описанием ситуаций.

П л а н з а н я т и я

1. Принятие осознанного решения в пользу безопасного и ответственного поведения. Факторы, влияющие на принятие решения.

2. Оценка риска инфицирования ВИЧ.

Х о д з а н я т и я

– Человек ежедневно имеет дело с принятием решений, в том числе относительно приемлемого уровня риска. Осознание последствий принятых решений напрямую связано с оценкой уровня риска при тех или иных действиях.

М и н и - л е к ц и я

К основным факторам уязвимости, повышающим риск инфицирования ВИЧ можно отнести: пол, возраст, употребление алкоголя и наркотиков, ИППП, незащищенный половой контакт.

Пол. Передача вируса от мужчины женщине примерно в 2 раза вероятнее, чем от женщины мужчине. Обычно женщины более уязвимы для ВИЧ-инфекции. В сперме концентрация ВИЧ гораздо выше, чем в жидких средах влагалища и шейки матки.

Возраст. Женщины более восприимчивы к ВИЧ-инфекции в период до 20 и после 45 лет.

Употребление алкоголя и наркотиков. Кровь инфицированного человека содержит большое количество вируса и является чрезвычайно заразной при попадании непосредственно в кровоток другого человека. Среди лиц, употребляющих наркотики внутривенно, этот путь занимает значительное место, поскольку опасности они подвергаются очень часто – по несколько раз в день. В результате использование общей иглы и шприцев наркопотребление стало одной из главных причин распространения ВИЧ-инфекции во многих странах (в том числе и в нашей республике).

Наличие инфекций, передающихся половым путем (ИППП). Исследования показывают, что наличие инфекций, передающихся половым путем (язвенного или не язвенного характера), повышает риск инфицирования многократно. Попадание возбудителей ИППП вызывает воспалительный процесс. К месту воспаления, чаще всего на половых органах, устремляются для обуздания инфекции Т-лимфоциты и клетки-макрофаги. У ВИЧ-инфицированного человека некоторые из этих клеток будут нести в себе вирус, что увеличивает риск его передачи неинфицированному партнеру. Кроме того, многие ИППП (сифилис, герпес и др.) вызывают изъязвления в области половых органов, что значительно облегчает проникновение вируса.

Рискованный сексуальный контакт. Ранний половой контакт, беспорядочные половые связи значительно повышают риск инфицирования ВИЧ. Незащищенный половой контакт также является одним из факторов, повышающих риск заражения ВИЧ, так как при половом контакте использование презерватива – единственная защита от ВИЧ-инфекции. При всех видах половых контактов риск

передачи заболевания выше, если есть царапины или ссадины на коже или слизистой оболочке.

– Сейчас вы знаете основные факторы, которые повышают риск инфицирования ВИЧ. И в жизни вы уже сможете распознать опасные ситуации, связанные с заражением ВИЧ-инфекцией. Однако, чтобы обезопасить себя, вам необходимо будет принять правильное решение.

– Как вы считаете, что такое решение?

Ответы учащихся записываются на классной доске (бумаге формата А1).

– Решение – это выбор между двумя или более возможными вариантами. Умение принимать решения и добиваться положительных результатов благодаря этим решениям является важным элементом развития личности. Как вы считаете, как происходит процесс принятия решения?

Вначале учащиеся высказывают мнения о путях принятия решения и записывают их на классной доске, затем из них выбирают наиболее реалистичные и снова переписывают.

– Процесс принятия решения состоит из нескольких этапов:
уяснение проблемы;
составление перечня возможных решений;
оценка каждого из возможных решений;
выбор лучшего из возможных решений;
составление плана претворения решения в жизнь.

– Осознанию принятых решений способствует объективная информация об уровне риска, связанного с той или иной деятельностью.

Педагог просит учащихся высказать мнение о том, кто или что оказывает влияние на принятие человеком того или иного решения, т. е. назвать факторы. Ответы записываются в столбец на классной доске.

Вопросы для обсуждения

1. Какой выделенный фактор становится для вас главным при принятии ответственных решений? Почему?

2. Как решить, на что следует ориентироваться?

Ход занятия

– На предыдущих занятиях мы вспоминали, что такое ВИЧ-инфекция, пути ее передачи. Сегодня мы начинаем цикл занятий, посвященных способам защиты от ВИЧ.

Как вы считаете, почему именно молодые люди в возрасте 15–29 лет наиболее подвержены риску инфицирования ВИЧ?

Упражнение «Мозаика» (20 мин)

Педагог предлагает учащимся выполнить мозаику. Для этого вывешивает на доске лист ватмана – основу для составления мозаики. Делит класс на пять подгрупп. Каждая подгруппа получает лист формата А3 и маркеры. В течение 7 мин подгруппы должны сделать заготовку одной детали мозаики. В центре детали педагог просит написать факторы, которые, на взгляд учащихся, повышают риск инфицирования ВИЧ. Затем каждая подгруппа делает презентацию своей детали и закрепляет ее на листе ватмана. Педагог подводит общий итог упражнения.

Факторы, повышающие риск инфицирования ВИЧ:

пол;
возраст;
употребление алкоголя;
употребление наркотиков;
наличие инфекций, передающихся половым путем;
практика незащищенных сексуальных контактов;
сексуальное насилие и др.

– Инфицирование ВИЧ среди молодежи часто связано с необдуманным поведением и стремлением к экспериментированию во всех сферах жизни, что порой приводит к употреблению алкоголя, наркотиков, других психоактивных веществ, рискованным (ранним, незащищенным, беспорядочным) сексуальным контактам. Причиной такого поведения может быть отсутствие либо недостаток достоверной информации о риске инфицирования; неумение сказать «нет» предложению, которое впоследствии может нести в себе риск, страх потерять ав-

3. Презерватив – единственный способ профилактики полового пути передачи ВИЧ-инфекции.

4. Необходимо обязать всех людей регулярно тестироваться на ВИЧ.

5. Нужно запретить людям, живущим с ВИЧ, иметь детей.

– Как видите, в обществе существуют различные убеждения относительно многих аспектов, связанных с ВИЧ-инфекцией. Многие из них представляют собой мифы, стереотипы, предрассудки и складываются из-за недостатка достоверной информации о путях передачи ВИЧ и степени риска и порождаемого в связи с этим страха. Эти мифы часто мешают проводить профилактическую работу и способствуют распространению негативного отношения к людям, живущим с ВИЧ.

В конце занятия педагог предлагает поделиться выводами, к которым пришли учащиеся в ходе занятия.

Тема 4. КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВИЧ

Цель: способствовать формированию позиции обучающихся в отношении ВИЧ.

Занятие 1

Оборудование (материалы): бумага формата А1, маркеры, пять листов бумаги формата А3, классная доска, мел.

План занятия

1. Факторы, повышающие риск инфицирования ВИЧ (пол, возраст, употребление алкоголя и наркотиков, ИППП, незащищенный половой контакт, сексуальное насилие).

2. Гендерный аспект проблемы ВИЧ-инфекции.

3. Уязвимость молодежи в контексте инфицирования ВИЧ.

4. Подходы к снижению уровня уязвимости молодежи в контексте ВИЧ.

Занятие 3

Оборудование (материалы): классная доска (бумага формата А1), мел (маркеры).

План занятия

1. Способы профилактики ВИЧ-инфекции при половом пути передачи: воздержание до вступления в брак, верность, презерватив.

2. Как сказать «нет» в ситуациях риска инфицирования ВИЧ.

Ход занятия

– Сегодня наше занятие посвящено способам профилактики ВИЧ-инфекции при половом пути передачи.

Есть три волшебные буквы ВВП, в которых заложены все основные способы профилактики ВИЧ-инфекции при половом пути передачи.

Первая волшебная буква **В – воздержание**.

Молодые люди могут избежать рисков заражения ВИЧ или ИППП, воздерживаясь от раннего вступления в сексуальные отношения. Именно раннее вступление в сексуальные отношения повышает риск заражения ВИЧ и влечет за собой множество негативных последствий.

Педагог предлагает учащимся задуматься над цитатой из произведения Стендаля «О любви» и поделиться своими впечатлениями от прочитанного.

– Стендаль в романе «О любви» о вредности ранней половой жизни пишет так: «...если в соляные копи Зальцбурга опустить на некоторое время простую ветку, она вся покроется кристаллами, и никто не узнает в этом блистающем чуде прежнюю ветку. Но вынь ее раньше срока, и чуда не произойдет. Так и отношения должны созреть, выкристаллизоваться постепенно, глубоко где-то внутри...»

Вторая буква **В – верность**. Если вы дружите с парнем или девушкой, то соблюдайте им верность.

Третья буква **П – презерватив**. Чтобы снизить риски, связанные с ВИЧ, ИППП или беременностью, необходимо правиль-

но и регулярно использовать презервативы, сокращать число сексуальных партнеров, избегать параллельных сексуальных связей, взаимно исключать вступление в половые отношения с кем-то другим, проверяться на наличие ИППП (в случае необходимости проходить лечение).

– Чтобы избежать вступления в нежелательные или незащищенные половые отношения, молодые люди должны приобрести следующие навыки: способность отказаться от нежелательного, непреднамеренного или незащищенного полового контакта.

Давайте определим способы говорить «нет» (фиксируются на классной доске):

четко и уверенно сказать «нет»;

способ заезженной пластинки (постоянно повторять одну и ту же фразу, не вступая в дискуссию, например «Нет, не хочу!»);

перенесение на другой срок («Сейчас не могу, давай в другой раз!»);

сослаться на физическое состояние («Не могу, у меня аллергия» или «Я плохо себя чувствую»);

просто встать и уйти.

– Какие еще способы вы можете добавить с учетом собственного опыта?

Необходимо дополнить список способами, предложенными участниками.

Обсуждение жизненной ситуации (20 мин)*

Молодые люди А. и Р. вместе уже 6 мес. Р. предлагает начать половые отношения, но А. чувствует, что не готова к этому. Каждый раз, когда они встречаются, Р. оказывает давление на А. В то же время А. не хочет потерять Р. Что ей делать?

Вопросы к обсуждению

1. Чего хочет молодой человек?
2. Хочет ли того же девушка?
3. Какие варианты поведения могут быть в такой ситуации?

* В зависимости от ситуации обсуждение можно не проводить.

конфиденциально (результат тестирования оглашается только самому человеку, сдавшему тест на ВИЧ. Разглашение информации о ВИЧ-статусе без разрешения человека карается по закону);

бесплатно (в государственных медицинских учреждениях тестирование проводят без взимания платы), за исключением случаев, когда человеку необходим специальный сертификат для получения визы в некоторые страны.

В конце обсуждения педагог обращает внимание участников на тот факт, что знание своего ВИЧ-статуса – одно из условий сохранения здоровья, так как позволяет принимать осознанные решения в отношении своего поведения и заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих (независимо от результата теста). В случае положительного результата теста человек может обеспечить безопасность своих близких, а также своевременно получить необходимое лечение.

– Теперь я предлагаю обсудить несколько утверждений.

Игра «Консенсус и конфронтация» (15 мин)

Педагог делит класс на две половины. На одной половине размещает карточку с надписью «Согласен», на другой – «Не согласен». Далее педагог зачитывает одно из утверждений. Тот, кто согласен с предложенным утверждением, переходит на сторону аудитории, где висит карточка «Согласен», кто не согласен – в противоположную сторону. Далее участникам игры предлагается аргументировать свою позицию. Педагог может задавать уточняющие вопросы, но не высказывает своего мнения!

Затем педагог зачитывает следующее утверждение. Всего можно обсудить 4–5 утверждений.

Утверждения

1. Если изолировать людей, живущих с ВИЧ, можно остановить распространение ВИЧ-инфекции.
2. ВИЧ-инфицированные дети не должны посещать общеобразовательные школы.

2. Что выявляет тест?
3. Если у человека была опасная ситуация с точки зрения заражения ВИЧ, когда ему следует сдать анализ?
4. Где можно сдать тест на ВИЧ?
5. На что направлено лечение ВИЧ-инфекции?

При необходимости педагог дополняет и корректирует ответы.

Информация для педагога

Определить, есть ли в организме человека ВИЧ, позволяет диагностика.

Человек сдает кровь из вены, которая потом исследуется на наличие антител к ВИЧ. Достоверность этого исследования высокая, до 99 %, однако с его помощью можно установить наличие ВИЧ-инфекции не раньше чем через 1–3 мес. с момента предполагаемого инфицирования. Результат исследования крови может быть положительным и отрицательным. Отрицательный результат означает, что в данной пробе крови не обнаружено антител к ВИЧ (человек является здоровым), а положительный наоборот (человек инфицирован ВИЧ). Если проба на ВИЧ-инфекцию дала положительный результат, то окончательный диагноз всегда должен быть подтвержден другим тестом при повторном тестировании, так как некоторые заболевания и состояние организма человека могут быть недостоверными.

Существуют также экспресс-тесты, которые позволяют выявить антитела в слюне.

Тестирование можно пройти в поликлиниках по месту жительства, в отделе профилактики СПИД центров гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья, кожно-венерологическом диспансере и других государственных и частных медицинских учреждениях, где имеется процедурный кабинет.

Диагностика ВИЧ-инфекции осуществляется:

добровольно (никто не имеет права заставить человека пройти тест на ВИЧ, за исключением некоторых случаев, установленных законодательством);

анонимно (при сдаче теста человек не обязан называть свое имя);

4. Как может развиваться ситуация, если девушка согласится(откажется)?
5. Какие могут быть последствия?

– Пусть каждый из вас подумает, какой способ сказать «нет» был бы наиболее приемлемым в данной ситуации лично для вас.

Что стало для вас ключевым моментом в нашем занятии?

Занятие 4

Оборудование (материалы): по два листа цветной бумаги каждому учащемуся: 1 красный и 1 зеленый, классная доска, мел.

План занятия

1. Употребление алкоголя и наркотиков как фактор инфицирования ВИЧ. Мифы о наркотиках и алкоголе и факты.
2. Способы профилактики парентерального пути передачи ВИЧ.
3. Как сказать «нет» в ситуациях риска инфицирования ВИЧ при парентеральном пути передачи.

Ход занятия

– Сегодня наше занятие посвящено таким факторам инфицирования ВИЧ, как алкоголь и наркотические вещества. Мы рассмотрим способы профилактики передачи ВИЧ через кровь (парентеральный путь) и умение сказать «нет» в ситуациях, связанных с парентеральным путем передачи ВИЧ.

Педагог предлагает обсудить факты и мифы, связанные с употреблением алкоголя и наркотиков и риском инфицирования ВИЧ.

Упражнение «Мифы и факты» (15 мин)

Каждому учащемуся раздается по два листа цветной бумаги: один красный и один зеленый. Педагог зачитывает утверждение, а участники должны определить, согласны они с утвержде-

нием (факт) либо не согласны (миф). Если участники согласны, они поднимают зеленый лист, если нет – красный. Педагог обращается за аргументацией позиции и подводит итоги.

Утверждения

1. Употреблять наркотики – это модно.
2. Алкоголь и наркотики помогают в решении проблем.
3. От употребления алкоголя еще никто не умер.
4. Наркомания – это болезнь слабых. Сильный же человек может отказаться от употребления наркотиков в любой момент.
5. Выпивать – это всегда весело.
6. В компании нельзя отказываться от того, что делают все.
7. Алкоголь и наркотики делают человека взрослее.
8. Употребление алкоголя и наркотиков делает человека более уязвимым в отношении ВИЧ.
9. Большинство молодых людей пробуют алкоголь и наркотики под влиянием других (на дискотеках, в клубе, незнакомой компании).
10. Употребление алкоголя и наркотиков влияет на репродуктивную функцию как юноши, так и девушки.

– Были ли у вас ситуации, которые могли повлечь за собой заражение ВИЧ-инфекцией через кровь?

– Что же делать, если чужая кровь попала на неповрежденную кожу или кожу с небольшими повреждениями? В первую очередь необходимо выдавить немного крови из ранки и обработать место 3%-ным раствором пероксида водорода либо 5%-ным раствором йода, промыть водой и обработать спиртом.

При попадании крови на слизистые оболочки глаз или носа необходимо промыть водой и закапать 20–30%-ным раствором альбумида, если кровь попала в рот – прополоскать 70%-ным раствором этилового спирта. В случае если после контакта с кровью ВИЧ-инфицированного проведены все мероприятия, риск инфицирования минимален.

– Приходилось ли вам сталкиваться с трудными ситуациями, которые требовали принятия важного и ответственного решения?

На занятии мы рассмотрели возможные способы отказа.

Затем педагог анализирует выполненное задание и разъясняет правильный ответ (приложение 13).

– Действительно, ВИЧ содержится во всех биологических жидкостях организма инфицированного человека. Установлено, что в наибольшей концентрации он содержится: в крови (наиболее высокое содержание вируса); сперме; вагинальном секрете; грудном молоке*.

Помните, что через другие жидкости ВИЧ не передается!

Слюна, слезы, моча, пот также могут содержать вирус, но в малой концентрации, недостаточной для заражения, поэтому неопасны в плане передачи ВИЧ.

Важно запомнить, что инфицирование ВИЧ может произойти только при соблюдении трех важных условий:

- наличие источника инфицирования (биологической жидкости человека, содержащей ВИЧ);
- достаточная для инфицирования концентрация ВИЧ;
- попадание ВИЧ в кровоток через слизистые оболочки или поврежденную кожу.

Изучение распространения эпидемии ВИЧ-инфекции в мире позволило ученым установить три пути передачи ВИЧ-инфекции:

- половой;
- парентеральный (через кровь);
- вертикальный (от матери ребенку во время беременности, родов и кормления грудью).

Как вы знаете, определить на основании симптомов либо по внешнему виду человека наличие ВИЧ-инфекции в организме невозможно. Единственным достоверным способом установления наличия или отсутствия ВИЧ в организме человека является диагностика – тестирование.

Вопросы для обсуждения

1. Что вы знаете о диагностике ВИЧ-инфекции?

* Жидкости организма, содержащие вирус в концентрации, достаточной для заражения, перечислены с учетом концентрации вируса – от высокой к низкой.

Тема 3. ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ И ТЕСТИРОВАНИЕ НА ВИЧ

Цель: формирование знаний у обучающихся о путях передачи ВИЧ-инфекции.

Оборудование (материалы): бумага формата А1, маркеры, карточки для игры «Консенсус и конфронтация».

План занятия

1. Концентрация ВИЧ в различных биологических жидкостях организма человека. Парентеральный (через инфицированную кровь), половой (незащищенный половой контакт), вертикальный (от ВИЧ-позитивной матери ребенку) пути передачи ВИЧ. Как ВИЧ не передается.

2. Мифы о ВИЧ-инфекции.

3. Тестирование на ВИЧ как одна из мер профилактики. Преимущества тестирования. Принципы тестирования на ВИЧ-инфекцию. Куда можно обратиться для прохождения тестирования на ВИЧ.

Ход занятия

– Сегодня мы рассмотрим пути передачи ВИЧ-инфекции. Располагая информацией о путях передачи ВИЧ, можно оценить степень риска инфицирования, сопряженного с той или иной формой поведения.

Пути распространения ВИЧ связаны с его особенностями. Как вы помните, вирус нестойк во внешней среде, т. е. ни в воздухе, ни в воде, ни на предметах он не может выжить. Его передача возможна только через биологические жидкости человека, содержащие ВИЧ в высокой концентрации, достаточной для инфицирования. Давайте вспомним, какие биологические жидкости человека содержат ВИЧ в количестве, достаточном для заражения.

Педагог на доске или листе формата А1 схематично изображает четыре пустых сосуда (колбы) и предлагает учащимся условно заполнить эти сосуды теми биологическими жидкостями, в которых степень концентрации вируса ВИЧ максимальна.

Игра «Откажись от наркотика» (25 мин)

Перед игрой необходимо заранее записать на доске или на плакате способы отказа, которые были определены на предыдущем занятии.

Участники игры садятся в круг. Им дается задание придумать 10 способов отказа от принятия наркотика и 10 вариантов предложения его попробовать.

Педагог берет «наркотик» и предлагает его участнику, сидящему справа от него, уговаривая его взять «наркотик». Участник отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. После этого «наркотик» предлагается следующему участнику. Теперь он уговаривает своего соседа попробовать «наркотик».

Вопросы для обсуждения

1. Легко ли было подбирать достойные отказы?
2. Какие из произнесенных вариантов были самыми эффективными отказами? Почему?
3. Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающего?
4. Какие еще формы отказа существуют?

Занятие 5

Оборудование (материалы): бумага формата А4, ручки.

План занятия

1. Индивидуальный план снижения риска инфицирования ВИЧ.
2. Моделирование собственного поведения на основе сформированных компетентностей.

Ход занятия

– На предыдущих занятиях мы говорили о том, как можно защитить себя от заражения ВИЧ. Мы имеем немало знаний, чтобы суметь защитить себя от инфицирования в контексте за-

ражения ВИЧ. Давайте попробуем смоделировать собственное поведение на основе сформированных компетентностей.

Индивидуальная работа (10 мин)

Для этого педагог предлагает каждому индивидуально на листе формата А4 написать мини-сочинение «Индивидуальный план снижения риска инфицирования ВИЧ», а всем желающим зачитать его и сохранить.

Упражнение «Незаконченные предложения»

Педагог по кругу предлагает закончить предложения:

- 1) Я могу уберечь себя от заражения ВИЧ-инфекцией парентеральным путем (через кровь), если буду... .
- 2) Я могу уберечь себя от заражения ВИЧ-инфекцией парентеральным путем (через кровь), если не буду... .
- 3) Я могу уберечь себя от заражения ВИЧ-инфекцией другим путем, если буду... .
- 4) Я могу уберечь себя от заражения ВИЧ-инфекцией другим путем, если не буду... .

Во время подведения итогов педагог анализирует ответы учащихся, которые позволяют сделать выводы о качестве восприятия и усвоения полученной информации.

Тема 4. ПРОБЛЕМА СТИГМЫ И ДИСКРИМИНАЦИИ В ОТНОШЕНИИ ЛЖВ

Цель: введение в проблему стигмы и дискриминации в отношении ЛЖВ.

Оборудование (материалы): три листа бумаги формата А1, маркеры.

План занятия

1. Проблема стигмы и дискриминации в отношении ЛЖВ.
2. Причины и последствия стигмы и дискриминации.
3. Меры противодействия дискриминации людей, живущих с ВИЧ.

называется *бессимптомным*. На протяжении бессимптомной стадии вирусная нагрузка (количество копий вируса в крови) остается практически неизменной, а затем вновь резко повышается.

К концу бессимптомного периода развиваются симптомы-предвестники: длительное недомогание, лихорадка, нарушение функций кишечника, потеря массы тела, сонливость, потливость, быстрая утомляемость без видимых причин, увеличение лимфатических узлов.

Последняя *стадия* – СПИД наступает, когда иммунная система организма ослаблена ВИЧ-инфекцией до такой степени, что организм уже не способен сопротивляться заболеваниям. Данная стадия является последней в развитии ВИЧ-инфекции и длится обычно от нескольких месяцев до 2–3 лет. Развиваются оппортунистические инфекции (от лат. оппортунистический – использующий случай). Это относительно безобидные для человека со здоровой иммунной системой заболевания, которые представляют серьезную угрозу жизни человека, инфицированного с ВИЧ. На стадии СПИД состояние человека тяжелое, он нуждается в уходе.

Регулярные обследования на иммунный статус и вирусную нагрузку позволяют человеку, живущему с ВИЧ, вовремя начать противовирусное лечение и профилактику оппортунистических инфекций.

Существующие методы лечения (антиретровирусная терапия, или АРВТ) не могут полностью излечить ВИЧ-инфекцию, но способны снизить скорость ее протекания или остановить ее прогрессирование. Они позволяют человеку, живущему с ВИЧ, сохранять нормальный уровень иммунной защиты и предотвратить наступление терминальной стадии СПИД на протяжении очень долгого времени, хорошее самочувствие, физическую и социальную активность.

Завершая занятие, педагог предлагает учащимся по очереди высказаться, какая информация для них оказалась наиболее полезной.

Игра «Основные понятия»

Педагог объединяет учащихся в четыре группы. Каждая группа получает карточку с заданием, лист ватмана, маркеры и в течение 5 мин готовит ответ в соответствии с заданием, указанным на карточке, и презентует свои наработки.

Каждая группа выступает по очереди. Начинает та, которая имеет карточку с заданием № 1. После представления каждой подгруппой своей работы педагог дополняет представленную информацию (приложение 12) и передает слово следующей подгруппе для презентации.

В случае необходимости педагог дополняет и корректирует ответы.

– В ответ на внедрение ВИЧ в организме человека постепенно начинают вырабатываться специфические антитела к вирусу. Эта реакция так и называется – «иммунный ответ».

В большинстве случаев внешних изменений у человека нет. Однако у 15–25 % инфицированных выработка антител к ВИЧ в организме проявляется симптомами состояния, похожего на острую респираторную инфекцию. Для него характерны температура, слабость, головные боли и воспаление горла. Иногда может наблюдаться диарея (понос). Такое состояние длится от 12 до 15 дней, после чего проходит даже при отсутствии лечения. У большинства инфицированных не наблюдается вообще никаких проявлений. Однако уже в этот период человек может передать вирус другому.

От момента заражения до выработки антител в количестве, достаточном для выявления инфекции в результате специального теста (анализа), обычно проходит от 2 недель до 3–6 мес. Данный период называется *«периодом окна»*. При обследовании на данной стадии результат будет отрицательным, несмотря на то что ВИЧ уже присутствует в организме человека.

После инфицирования ВИЧ человек еще долгое время – от 2 до 10–12 лет – может чувствовать себя совершенно здоровым. Все это время он будет выглядеть обычно и оставаться дееспособным физически. Период, когда человек уже инфицирован ВИЧ, но у него нет никаких значительных симптомов,

Ход занятия

– На предыдущих занятиях мы говорили о ВИЧ-инфекции и мерах профилактики. Но среди нас живут люди, которые являются ВИЧ-позитивными, или людьми, живущими с ВИЧ. Их жизнь связана с проблемами, которые во многом порождаются незнанием нашим обществом данной проблемы или даже чаще неверной информацией. Сегодня мы рассмотрим такие понятия, как «стигма» и «дискриминация».

По ходу мини-лекции основные понятия записываются на классной доске.

Мини-лекция

Стигма – это мифы и ярлыки, приводящие к негативным предсудкам, особому отношению к ЛЖВ.

Стигма («ярлык», «клеймо») – сильный социальный стереотип, меняющий отношение к другим и самому себе, заставляющий относиться к человеку, только как к носителю нежелательного качества. Общество, считая какое-то отличие важным, приписывает людям – носителям этого качества негативные черты и разделяет по этому признаку людей на «нас» и «их», речь идет о стигме.

Стигма – непосредственная причина дискриминации, т. е. ограничения прав и возможностей человека из-за его ВИЧ-статуса. Стигма мешает открыто говорить о проблеме СПИДа, удерживает от того, чтобы узнать свой ВИЧ-статус, ограничивает права.

Причина стигмы – незнание и страх.

Недостаток информации восполняется обобщением и изобретением ложных стереотипов, которые пугают людей, и люди, приписывая ЛЖВ негативные черты, поддерживают существующие страхи.

Дискриминация – стигма, которая стала действием.

Работа в группах (20 мин)

Для дальнейшей работы необходимо разделить учащихся на три группы. Одна группа пишет последствия распространения стигмы и дискриминации в отношении людей, живущих с ВИЧ, для самих ВИЧ-позитивных людей; другая – последствия распространения стигмы и дискриминации в отно-

шении людей, живущих с ВИЧ, для их близкого окружения, а третья – для общества в целом.

– Как вы думаете, каковы последствия распространения стигмы и дискриминации в обществе в отношении людей, живущих с ВИЧ?

Ответы каждая группа записывает на больших листах бумаги. На работу отводится 10 мин, после чего каждой группе необходимо представить результаты своей работы. Проводится обсуждение.

– Действительно, распространение стигмы и дискриминации имеет ряд отрицательных последствий: они подрывают усилия по профилактике ВИЧ-инфекции, поскольку люди боятся узнать свой ВИЧ-статус, чтобы не подвергаться гонениям со стороны общества; могут провоцировать рискованное поведение из-за опасений, что изменение поведения вызовет подозрение о наличии ВИЧ-инфекции; создают ложную иллюзию безопасности, ассоциируя ВИЧ-инфекцию только с отдельными группами и определенными типами рискованного поведения; препятствуют доступу ЛЖВ к получению лечения и др. Как вы считаете, какие меры противодействия дискриминации людей, живущих с ВИЧ, можно предпринять?

Ответы записываются на классной доске.

– Устранение стигмы и дискриминации в отношении ЛЖВ позволит разрушить психологический барьер, препятствующий тестированию на ВИЧ; создаст условия для изменения поведения; поможет уменьшить необоснованные страхи и нормализовать отношения между людьми, сформировав адекватное отношение к ЛЖВ; создаст условия для своевременного обращения за помощью и лечением и др. Таким образом, устранение стигмы и дискриминации не только является адекватным и толерантным поведением по отношению к ЛЖВС, но и поможет создать механизмы контроля над эпидемией ВИЧ-инфекции.

Дискриминация ВИЧ-инфицированных людей является нарушением основных прав человека и вынуждает ЛЖВ скрываться, делая их недоступными для консультирования и медицинского обслуживания. Все это только усиливает риск заражения и тем самым способствует развитию эпидемии ВИЧ.

Согласно данным ЮНЭЙДС (UNAIDS – объединенная программа ООН по СПИДУ) оценочное число людей, живущих с ВИЧ, в мире составило более 35 млн человек. Каждый день в мире инфицируется ВИЧ более 7 тыс. человек. В мире практически не осталось стран и регионов, в которых не были бы зафиксированы случаи ВИЧ-инфекции. Не обошел стороной ВИЧ и страны СНГ, в том числе и Беларусь.

Вопросы для обсуждения

1. Сколько людей, живущих с ВИЧ, зарегистрировано в Республике Беларусь? (*На 1 декабря 2011 г. зарегистрировано 12 846 человек*.*)
2. В каком году в Республике Беларусь был зарегистрирован первый случай ВИЧ-инфекции? (*В 1987 г.*)
3. В какой области Республики Беларусь выявлено наибольшее число случаев ВИЧ-инфекции? (*В Гомельской.*)
4. В какой возрастной группе выявлено наиболее число случаев ВИЧ-инфекции? (*15–29 лет.*)
5. Как вы думаете, почему молодые люди 15–29 лет наиболее подвержены риску инфицирования ВИЧ?

– Инфицирование ВИЧ среди молодежи часто связано с необдуманным поведением и стремлением к экспериментированию во всех сферах жизни, что порой приводит к употреблению алкоголя, наркотиков, других психоактивных веществ, рискованным (ранним, незащищенным, беспорядочным) сексуальным контактам. Причинами такого поведения могут быть отсутствие либо недостаток достоверной информации о риске инфицирования; неумение сказать «нет» рискованному поведению, страх потерять авторитет среди друзей, несформированность навыков безопасного поведения.

А теперь давайте вспомним основные понятия, связанные с проблемой ВИЧ-инфекции.

* Статистические данные можно получить на сайте www.aids.by

писывая их. Если время позволяет, можно организовать работу в двух малых группах.

В конце занятия педагог предлагает участникам игры поделиться своими мыслями и выводами по теме занятия.

Тема 2. ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ – МИРОВАЯ ПРОБЛЕМА

Цель: повышение уровня знаний по основным аспектам проблемы ВИЧ-инфекции.

Оборудование (материалы): карточки для игры «Хочу все знать», маркеры, четыре листа бумаги формата А1, классная доска, мел, лист ватмана.

План занятия

1. ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД. Распространение ВИЧ-инфекции в мире и Республике Беларусь.

2. Характеристика и свойства ВИЧ. Воздействие ВИЧ на иммунную систему человека. Стадии развития ВИЧ-инфекции. Оппортунистические инфекции. Подходы к лечению ВИЧ-инфекции.

Ход занятия

– Сегодня наше занятие посвящено основной информации, которая необходима каждому человеку, чтобы уметь защитить себя и своих близких от инфицирования ВИЧ. Однако, для того чтобы наш разговор опирался на ваши знания и опыт, давайте узнаем, какой информацией по проблеме ВИЧ/СПИДа вы уже владеете. Думаю, что вы сегодня представляете масштабы эпидемии ВИЧ-инфекции и уже не раз обсуждали эту проблему.

Педагог приводит основные цифры, характеризующие развитие эпидемии в области ВИЧ/СПИДа в мире.

– С момента обнаружения вируса иммунодефицита человека (ВИЧ) прошло уже более 30 лет. За это время ВИЧ инфицировались более 60 млн человек и 28 млн человек умерли от заболеваний, связанных с ВИЧ.

10 КЛАСС

Тема 1. ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ И ЦЕННОСТИ

Цель: способствование формированию личностной позиции учащихся в отношении здоровья как ценности.

Оборудование (материалы): бумага формата А4, ручки, стикеры (post-it) по 10 шт. на каждого участника.

План занятия

1. Что такое ценности. Ценности в жизни человека. Здоровье как ценность и условие достижения жизненных целей.

2. Факторы, способствующие и препятствующие достижению поставленных целей.

Ход занятия

– Здравствуйте! Мы приступаем к изучению курса «Профилактика ВИЧ-инфекции на основе жизненных навыков». Он необычен: во-первых, он интерактивный, т. е. результат его освоения зависит от вашей активности и участия во всех предлагаемых играх и творческих заданиях. Во-вторых, мы будем опираться на ваши знания и опыт; в-третьих, попытаемся ответить на те вопросы, которые ранее вы, возможно, не обсуждали либо не получали достоверного и полного ответа. Я надеюсь, что этот курс поможет вам и вашим близким оставаться здоровыми. А сейчас – первое задание.

Упражнение «Ассоциации» (15 мин)

Педагог объединяет участников в группы по пять человек и предлагает каждой группе из полученных наборов ассоциаций слов составить определение понятия «ценность».

Через 3 мин группы озвучивают свои определения, педагог фиксирует на доске либо листе бумаги формата А1.

– В течение 3 мин индивидуально запишите, пожалуйста, пять ассоциаций со словом «ценность».

– Ценности – это то, что важно для человека, с их помощью он оценивает события своей жизни. Ценности влияют

на поведение человека и во многом определяют его жизненный путь, значимость тех или иных явлений, фактов, отношений. Каждый человек свободен в выборе не только собственного пути, но и ценностей. Иногда ценности могут формироваться под влиянием других людей, рекламы, фильмов, насаждаться искусственно. В определенных жизненных ситуациях, ориентируясь на них, человек может почувствовать растерянность и незащищенность. Тогда он легко поддается негативным влияниям окружающей среды и не может им противостоять.

Единственное, что не имеет цены, что невозможно купить за деньги, – это наше здоровье. Понимание ценности здоровья и ее влияние на жизненный путь приходит к человеку в зрелом возрасте. Когда мы молоды, мы не всегда задумываемся над этим вопросом, отсюда та легкость, с которой мы в юности рискуем своей жизнью, стремимся к самоутверждению и экспериментам, рискованному поведению, пренебрегая опытом взрослых.

Игра «На что потратить жизнь?» (25 мин)

Педагог предлагает участникам игры принять участие в импровизированном аукционе жизни. Каждому участнику предлагается на листе бумаги изобразить 10 кружков. Каждый кружок – это жетон, представляющий собой частицу самого человека, одну десятую часть его времени, энергии, средств, интересов, состояния, индивидуальности. Педагог выставляет на аукцион для приобретения за жетоны 10 лотов по две ценности. Каждый лот имеет свою ценность, измеряемую в жетонах. Участник может приобрести за жетоны только одну ценность из предложенных либо отказаться и ожидать следующего лота. Если лот приобретен, то участник игры вычеркивает количество кружков-жетонов, равное стоимости ценности. Рядом необходимо отметить ценности, на которые потрачены жетоны. В случае если все жетоны закончились, а лоты еще предлагаются для покупки, участие в игре прекращается, приобрести ценность ему не за что. Если же лоты все озвучены, а не все жетоны израсходованы, то они так и остаются невостребованными, вернуться назад и их потратить нельзя. В конце игры педагог проводит обсуждение.

Лот 1: хорошая, просторная квартира (1 жетон) или новый спортивный автомобиль (1 жетон).

Лот 2: полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара на двоих (2 жетона) или полная гарантия того, что девушка (юноша), которую(ого) вы любите, в будущем станет вашей женой (мужем) (2 жетона).

Лот 3: самая большая популярность в кругу знакомых (2 жетона) или один настоящий друг (2 жетона).

Лот 4: здоровая семья (3 жетона) или предприятие, приносящее большую прибыль (2 жетона).

Лот 5: чистая совесть (2 жетона) или умение добиваться успеха во всех начинаниях (2 жетона).

Лот 6: быть всю жизнь довольным собой (2 жетона) или изменить любую черту своей внешности (2 жетона).

Лот 7: пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения (2 жетона) или уважение и любовь тех, кого вы любите (2 жетона).

Лот 8: хорошее образование (2 жетона) или крепкое здоровье (3 жетона).

Лот 9: чудо, совершенное ради человека, которого вы любите (2 жетона), или возможность заново пережить любое событие прошлого (2 жетона).

Лот 10: семь дополнительных лет жизни (3 жетона) или безболезненная смерть, когда придет старость (3 жетона).

Педагог проводит обсуждение игры.

Вопросы для обсуждения

1. Довольны ли вы своими приобретениями? Почему?
2. Кто приобрел лот «крепкое здоровье»? Почему?
3. Возможно ли, не имея здоровья, полноценно воспользоваться другими лотами?
4. Какие выводы вы сделали?

Педагог делит доску на две части. С одной стороны он записывает «Факторы, помогающие достижению жизненных целей», с другой – «Факторы, препятствующие достижению жизненных целей» и предлагает игрокам ответить на эти вопросы, тоже за-