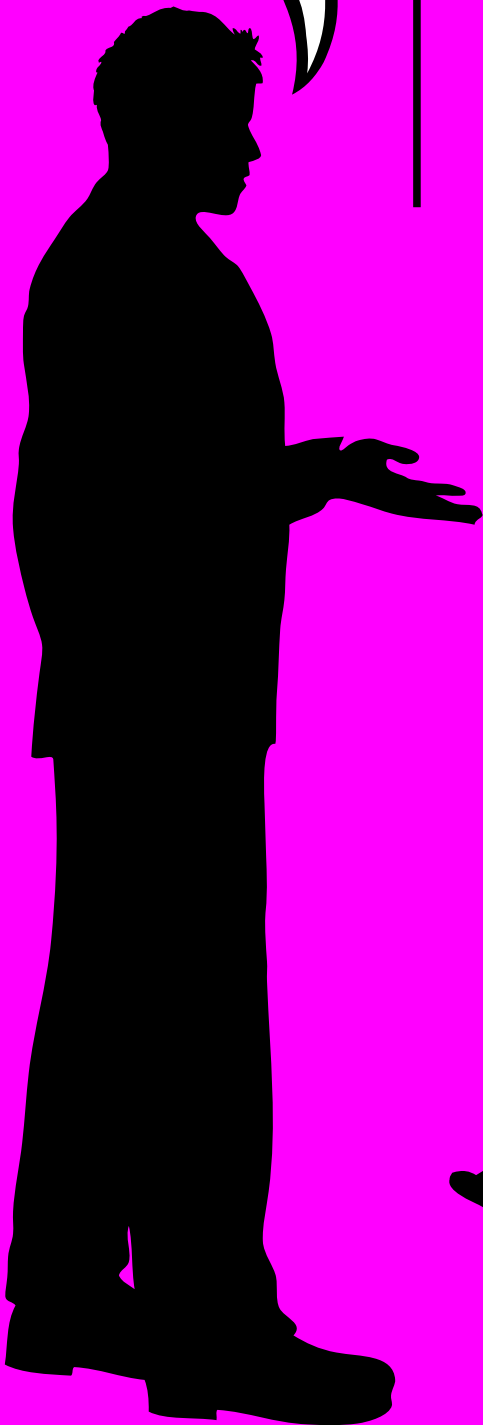



РАВНЫЙ ОБУЧАЕТ РАВНОГО В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**МОДУЛИ
ДЛЯ ВОЛОНТЕРОВ-ИНСТРУКТОРОВ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ
ДЛЯ СВЕРСТНИКОВ**



*Я с радостью
отвечу
на ваши вопросы!*



*Как вести здоровый
образ жизни?*

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
ГУО «Академия последипломного образования»
(протокол № ___ от _____)

А В Т О Р Ы:

старший преподаватель кафедры содержания и методов воспитания ГУО «Акад. последиплом. образования» **М. Е. Минова**, член обществ. объединения «Молодежный образоват. центр "Фиальта"»
О. Ю. Поддубная, член Респ. обществ. организации «Белорус. Ассоц. клубов ЮНЕСКО»
Е. Н. Родионова, член обществ. объединения «Молодежный образоват. центр «Фиальта»»
Ю. В. Станкевич

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

главный инспектора управления социальной и воспитательной работы Министерства образования Республики Беларусь **А. В. Рысевец**, начальник отдела прикладной педагогической психологии Государственного учреждения образования «Академия последипломного образования»
Е. А. Осипова

Под редакцией
нач. упр. соц. и воспитат. работы
ГУО «Акад. последиплом. образования» **А. С. Никончук**

Равный обучает равного в учреждениях общего среднего образования : модули для Р31 волонтеров-инструкторов по проведению занятий для сверстников / Ю.В. Станкевич [и др.] ; под ред. нач. упр. соц. и воспитат. работы ГУО «Акад. последиплом. образования» А. С. Никончук; ГУО «Акад. последиплом. образования». — Минск, 2011. — 46 с.

ISBN 978-985-495-200-0.

В модулях для волонтеров-инструкторов описаны программы занятий по продвижению здорового образа жизни среди учащихся. Модули содержат пошаговые планы занятий, необходимую теоретическую информацию и описание методов по каждой теме, а также рекомендации по проведению занятий.
Адресованы волонтерам-инструкторам, работающим по принципу «равный обучает равного».

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

Минова Марина Евгеньевна
Поддубная Ольга Юрьевна
Родионова Елена Николаевна
Станкевич Юлия Валерьевна

РАВНЫЙ ОБУЧАЕТ РАВНОГО В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**МОДУЛИ ДЛЯ ВОЛОНТЕРОВ-ИНСТРУКТОРОВ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СВЕРСТНИКОВ**

Корректор *Н. М. Крапивенцева*
Компьютерная верстка и дизайн *С. Н. Тишков*

Подписано в печать 05.01.11. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная № 1.
Ризография. Усл. печ. л. 0,93. Уч.-изд. л. 0,76. Тираж 525 экз. Заказ 2.

Государственное учреждение образования
«Академия последипломного образования».
220040, Минск, ул. Некрасова, 20.
ЛИ № 02330/ 0494403 от 16.03.09.

Отпечатано на ризографе Государственного учреждения образования
«Академия последипломного образования».
220040, Минск, ул. Некрасова, 20.

РАВНЫЙ ОБУЧАЕТ РАВНОГО В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**МОДУЛИ
ДЛЯ ВОЛОНТЕРОВ-ИНСТРУКТОРОВ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ
ДЛЯ СВЕРСТНИКОВ**

СОДЕРЖАНИЕ

Занятие 1. «Ценность здоровья»	7
Занятие 2. «Репродуктивное здоровье»	11
Занятие 3. «Профилактика ВИЧ-инфекции»	18
Занятие 4. «Профилактика ВИЧ-инфекции»	23
Занятие 5. «Профилактика ИППП»	27
Занятие 6. «Профилактика зависимостей (употребления психоактивных веществ)»	31
Занятие 7. «Профилактика наркопотребления»	35
Занятие 8. «Как сказать «НЕТ»	38
Рекомендации по проведению занятий	40

ЗАНЯТИЕ 1.

«ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЯ»

Что для
вас значит
здоровье?

Здоровье
для меня это
ценность


Для
меня ...



ЗАНЯТИЕ 1. «ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЯ»

 1 час 30 минут

Цель: содействие осознанию участниками ценности здоровья, повышение их уровня знаний по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

 **Обратить внимание.** Цель этого занятия участникам не объявляется. Важной составляющей занятий, посвященных формированию здорового образа жизни, является анализ жизненной позиции, ценностей и опыта участников. Данное занятие позволяет настроить участников на разговор о жизни и здоровье человека, о необходимости сохранения и укрепления здоровья.

Необходимые материалы: бумага формата А3 – девять листов, маркеры или фломастеры, цветные карандаши, карточки с названиями футбольных команд и их членов, листы бумаги формата А4 для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 15 минут

Ведущие приветствуют участников:

Добрый день! Мы рады приветствовать вас всех. На этом занятии мы поговорим о здоровье. Сначала давайте познакомимся, узнаем друг друга получше.

Ведущие проводят **игру на знакомство «Имя и жест»** (10 минут).

Описание игры. Участники по очереди произносят свои имена, сопровождают их определенным движением рук, характерным жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест.

Нормы работы

Ведущие:

Перед тем как перейти к теме нашего занятия, давайте определим нормы работы в группе. Это связано в первую очередь с интерактивной формой обучения. На протяжении занятия мы будем много взаимодействовать друг с другом, обсуждать различные вопросы, поэтому нам нужно договориться, как мы будем это делать. Предлагаем следующие нормы:

1. Сидим только в кругу – это позволит всем видеть друг друга и общаться без препятствий.
2. Каждый имеет право высказываться, не подвергаясь критике и оскорблениям;
3. Соблюдаем конфиденциальность, иначе говоря, узнав что-то личное о любом из членов нашей группы, не сообщаем это другим людям за пределами группы.
4. Говорим по одному. Это значит, что если кто-то из группы высказывается, то остальные слушают.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 75 минут

Для проведения следующего этапа занятия ведущим необходимо сформировать малые группы по четыре-шесть человек.

Для этой цели послужит **игра «Футбольные команды»** (5 минут). Следует заранее подготовить карточки по числу участников с названиями команд и их членов. Например, если группу из 24 человек необходимо разбить на четыре малые группы, то нужно создать четыре «футбольные команды» по шесть членов в каждой. Возможные названия команд: «Спартак», «Зенит», «Манчестер Юнайтед», «Арсенал», «Милан», «Ювентус», «Барселона», «Днепр» и т. д. Члены команд: тренер, капитан, вратарь, нападающий, полузащитник, защитник. Карточки должны выглядеть так: «Тренер Спартака», «Капитан Спартака», «Вратарь Спартака», «Нападающий Спартака», «Полузащитник Спартака», «Защитник Спартака», «Тренер Арсенала», «Капитан Арсенала» и т. д.

Описание игры. Участники тянут вслепую карточки, а затем по сигналу ведущих ищут свою футбольную команду и садятся все вместе в следующем порядке: тренер, капитан, вратарь, нападающий, полузащитник, защитник. Задача – сделать это правильно и как можно быстрее.

Примечание. Если количество участников превышает общее количество «членов команд», необходимо предусмотреть дополнительные карточки – «полузащитников», «нападающих», «защитников» в команде может быть несколько, если же, наоборот, участников меньше, лишние карточки нужно убрать (например, с названием «Полузащитник» и т. п.). Ведущий должен иметь полный набор карточек, рассчитанный на максимальное количество участников. Роли «членов команд» нужно сохранить до конца занятия, для того чтобы была возможность создать новые группы (например, капитанов, нападающих и т. п.).

Ведущие:

Наша встреча посвящена общечеловеческой ценности – здоровью. Давайте сейчас выясним, какие ассоциации у вас возникают со словом «здоровье».

Далее ведущие проводят **упражнение «Алфавит»** (15 минут). Участники работают в малых группах – «футбольных командах». Для упражнения потребуются четыре листа бумаги формата А3, маркеры или фломастеры, цветные карандаши, ручки.

Описание упражнения. Ведущие:

Для того чтобы определить, какие ассоциации со словом «здоровье» у нас возникают, давайте проведем упражнение «Алфавит». Слово «здоровье» состоит из восьми букв, на каждую из них вам необходимо подобрать слово (понятие), которое ассоциируется со здоровьем, связано с ним.

После вводной беседы ведущие раздают представителям малых групп листы бумаги формата А3 с написанным на них по буквам сверху вниз словом «здоровье» и предлагают участникам раскрыть его смысл, вписав в каждую строку связанные с изучаемым понятием слова (одно или несколько), начинающиеся с соответствующей буквы алфавита. **Например:**

З - защита, забота, здравоохранение, задача;

Д - добро, дар, деятельность, душа и т. д.

Для буквы «Б» ведущие рекомендуют написать любое слово, в котором она есть.

Затем участникам предлагается из всех слов выделить те, которые в большей мере отражают сущность понятия «здоровье».

Ведущие спрашивают участников:

Какие слова вы выделили и почему выбрали именно их?

После выполнения упражнения ведущие проводят мини-лекцию, перед этим спросив участников:

Как бы вы определили понятие «здоровье»? На ваш взгляд, что входит в это понятие?

Мини-лекция



5 минут

Ведущие:

Здоровье – это ценность, это право, это условие долгой и счастливой жизни. Это состояние полного физического, духовного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье человека имеет три составляющие:

1. Физическое здоровье.
2. Психологическое здоровье.
3. Социально-нравственное здоровье.

Физическое здоровье, или здоровье тела, подразумевает наличие у человека физических возможностей, обеспечивающих его жизнеспособность и активность.

Психологическое здоровье включает внимание, память, мышление, способность контролировать свои эмоции, психическое состояние.

Социально-нравственное здоровье отражает систему ценностей и мотивов поведения человека, проявляется в уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда, в нравственном поведении, равнодушном отношении к людям, обществу, Отечеству, природе.

В Республике Беларусь 91,3% мужчин и 85,7% женщин имеют от одного до пяти основных факторов риска потерять здоровье. К этим факторам относятся:

- ◆ низкая физическая активность;
- ◆ курение;
- ◆ злоупотребление алкоголем;
- ◆ неправильное питание;
- ◆ повышенное психологическое напряжение.

Есть два подхода к сохранению здоровья – побуждение человека к правильному, здоровому образу жизни и коррекция состояния здоровья с помощью лекарственных средств и медицинского вмешательства. Сохранение здоровья требует постоянной работы и самодисциплины.

Условия сохранения здоровья:

- ◆ соблюдение оптимального двигательного режима с учетом возрастных, гендерных и физиологических особенностей каждого человека;
- ◆ отказ от саморазрушающего поведения: от курения, употребления психоактивных веществ, злоупотребления алкоголем;
- ◆ регулярное, сбалансированное, рациональное питание;
- ◆ соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- ◆ сохранение, поддержание и укрепление психического здоровья, способности справляться с трудностями;

- ◆ *повышение уровня медицинских знаний, владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья;*
- ◆ *здоровое сексуальное поведение.*

Упражнение «Незаконченные предложения»

 10 минут

Описание упражнения. Ведущие заранее записывают на листе бумаги формата А3 начало предложения и предлагают всем участникам по кругу его закончить:

Здоровье для меня...

После того как все участники выскажутся, ведущие спрашивают:

Если обобщить все высказывания в нашей группе, насколько важно здоровье для вас всех?

Как часто вы задумываетесь о сохранении собственного здоровья в повседневной жизни?

Работа в подгруппах.

Выполнение творческого задания «Условия сохранения здоровья»

 15 минут

Ведущие:

Давайте вместе подумаем и обсудим, что необходимо для сохранения здоровья каждого человека. Какие для этого нужны условия? Что должен сделать каждый человек и что может сделать общество и государство?

Ведущий просит участников объединиться в свои малые группы – «футбольные команды». Каждой из них дается лист бумаги формата А3, маркеры. Участникам необходимо нарисовать или в творческой форме прописать условия (личностные, общественные, государственные), влияющие на здоровье человека. На работу отводится 10 минут. При этом участники работают в соответствии со своими ролями: тренер выдвигает идеи, составляет план презентации результатов работы команды; капитан представляет идеи группе, дополняя их «красочными» деталями, рекламируя; вратарь готовится к защите идей и предложений команды; нападающий критикует, ищет препятствия, слабые стороны идей; полузащитник следит за временем и очередностью выступлений, не дает перебивать; защитник предлагает варианты реализации идеи, уточняет, оформляет результаты работы команды на листе бумаги. После выполнения задания каждая малая группа представляет свои наработки.

Далее ведущие предлагают подробнее разобрать то, что может сделать каждый человек для сохранения собственного здоровья:

Насколько перечисленные условия соотносятся с реальной жизнью?

Что из названного подходит именно вам?

Как можно вести здоровый образ жизни, чтобы это вызывало интерес и приносило радость лично вам?

Примечание для ведущих. На данном этапе важно организовать дискуссию о том, как соотносить здоровый образ жизни с реальной повседневной жизнью участников (например, если человек не будет делать каждое утро зарядку, то как можно держать себя в хорошей физической форме по-другому?).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ


 10 минут

Ведущие задают участникам вопросы о здоровье. Участники по очереди называют:

Одна вещь (даже маленькая), которую я могу начать делать с сегодняшнего дня для сохранения собственного здоровья...

ЗАНЯТИЕ 2.

«РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ»



Вам помогут
центры здоровья
молодежи

Куда
обратиться
за
информацией?

ЗАНЯТИЕ 2. «РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ»

 1 час 30 минут

Цель: формирование у участников представления о репродуктивном здоровье и способах его сохранения.

Необходимые материалы: маркеры, бумага формата А4 – два листа, бумага формата А1 – пять листов.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 10 минут

Ведущий приветствует участников занятия, просит каждого по кругу назвать самое приятное, что произошло со дня последней встречи.


Ведущий проводит с участниками игру «**Бабушка пошла на базар и купила...**» (7 минут).

Описание игры. Участники играют, стоя в кругу. Ведущий начинает: *«Бабушка пошла на базар и купила старую кофемолку»*, – и показывает, как она будет молотить кофе (правой рукой крутит воображаемую ручку кофемолки). Рядом стоящий участник повторяет те же слова и тоже начинает крутить ручку и так далее по кругу. Когда все включаются в процесс и очередь снова доходит до ведущего, он произносит фразу: *«Бабушка пошла на базар и купила старый утюг»*, – и показывает следующее движение (гладит левой рукой, не переставая молотить). Очередные круги: бабушка купила старую швейную машинку (имитируется нажатие ногой на педаль), кресло-качалку (все покачиваются) и, наконец, часы с кукушкой (произносится "ку-ку, ку-ку, ку-ку"). Главное условие игры – все участники должны выполнять все действия одновременно.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 60 - 70 минут

Понятие «Репродуктивное здоровье» и его составляющие

 10 минут

Ведущие спрашивают у участников:

«Что, на ваш взгляд, включает в себя понятие «репродуктивное здоровье»?»

Выслушав участников, ведущие дополняют их ответы и раскрывают рассматриваемое понятие:


Репродуктивное здоровье – состояние физического и социального благополучия человека, возможность удовлетворенной и безопасной сексуальной жизни, способность к рождению детей и возможность решать, когда и как часто это делать.

Репродуктивное здоровье предполагает отсутствие у человека заболеваний репродуктивной системы, нарушения ее функций и /или процессов в ней.

Понятие "репродуктивное здоровье" включает в себя сексуальное здоровье – состояние, позволяющее человеку в полной мере испытывать половое влечение и реализовывать его, получая при этом удовлетворение.

Как видите, это понятие достаточно широкое, оно охватывает не только физическое благополучие человека, но и социальное (взаимодействие с другими людьми – построение отношений, рождение детей) и психологическое (понимание себя и своей сексуальности).

Половое созревание

 10 минут

Ведущие:

На сегодняшнем занятии мы подробно разберем первый блок – знания о собственном теле и процессах в нем – и рассмотрим, как происходит половое созревание мальчиков и девочек.

Мужская и женская половая система состоит из органов, желез и поддерживающих структур, которые вырабатывают, выделяют и переносят половые клетки, а также гормоны, вызывающие половое созревание в подростковом возрасте и управляющие этим процессом. Половой акт между мужчиной и женщиной позволяет мужским и женским половым клеткам (сперматозоиду и яйцеклетке) соединиться, слиться и создать новую жизнь.

Период полового созревания характеризуется биологической и психической перестройкой организма, ведущей к зрелости, возможности вести половую жизнь и иметь детей.

Ведущие задают вопрос участникам:


«Как вы думаете, какие изменения происходят во время полового созревания с мальчиками (в организме, во внешности, с эмоциональным состоянием)?»

Ведущие записывают ответы участников на одну половину листа формата А1, на которой нарисован мальчик.

«Какие изменения происходят во время полового созревания с девочками?»

Ведущие записывают ответы на вторую половину листа с нарисованной девочкой. При необходимости ведущие корректируют и дополняют высказывания участников.

Сохранение репродуктивного здоровья

 30-40 минут

Для объединения в малые группы ведущие проводят игру «**Индийский автобус**» (5 минут).

Описание игры. Ведущие предлагают четырем добровольцам из группы быть водителями автобусов. Каждому из водителей называется число пассажиров, которое им нужно набрать. (Чтобы никто не остался вне игры, количество пассажиров для каждого автобуса необходимо рассчитать заранее, исходя из количества участников.)

Остальные игроки распределяются по комнате в роли пешеходов или людей на автобусных остановках. Водители двигаются, издавая звуки своего автомобиля и зазывая пассажиров. Пассажиры следуют за водителями или возле них, изображая поездку на автобусе.

Когда все автобусы наберут своих пассажиров, ведущие оговаривают условия движения (например, по плохой дороге, со скоростью, стоя в пробке и др.).

После игры ведущие предлагают участникам остаться в малых группах («автобусах»), которые были созданы в процессе игры.

Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье. Способы сохранения репродуктивного здоровья (работа в малых группах)

Ведущие объясняют задание :

Двум группам необходимо обсудить и записать факторы, которые влияют (как позитивно, так и негативно) на состояние репродуктивной системы. Это могут быть факторы, касающиеся гигиены, сексуального поведения, состояния здоровья в целом и т. д.

Перед двумя другими группами стоит задача обсудить и записать способы сохранения репродуктивного здоровья.

На выполнение задания отводится

 10 минут

Далее ведущие просят малые группы представить свои наработки – сначала по факторам, затем по способам.

При обсуждении способов сохранения репродуктивного здоровья ведущие, если возникает необходимость, сначала предлагают участникам расширить список, исходя из тех факторов, которые были названы раньше, а затем дополняют его своими вариантами.

! Важно, чтобы предлагаемые варианты не прозвучали формально, «штампом» (например, «каждое утро нужно делать зарядку»). Поэтому ведущим следует уточнять, насколько это возможно в реальной жизни, готовы ли делать это сами участники, и призывать найти альтернативные варианты.

Например:

Если кому-то сложно регулярно делать какие-либо упражнения утром, как еще можно поддерживать физическую форму?

После выступления групп ведущие проводят обсуждение:

Насколько легко можно придерживаться озвученных группой способов поведения? Если вы не считаете реальным / применимым для себя какой-либо из вариантов, то что еще можете предложить?

Что из названного вы уже делаете? Какие из рассматриваемых вариантов понравились и подходят больше всего лично вам?


Персональный план сохранения репродуктивного здоровья

 10 минут

Затем ведущие предлагают участникам составить персональные планы сохранения репродуктивного здоровья:

Исходя из списка всех возможных способов сохранения репродуктивного здоровья, который мы составили, определите наиболее важные и реальные для вас лично. Мы предлагаем вам сейчас записать эти способы, составив свой персональный план сохранения собственного репродуктивного здоровья.

На индивидуальную работу отводится


 10-15 минут

! Можно предложить участникам к оформлению плана подойти творчески. Однако для этого потребуется дополнительное время, а также соответствующие материалы (фломастеры, карандаши, вырезки из журналов, открытки и т. д.).

После того как все участники подготовятся, ведущие предлагают желающим рассказать о своем плане в общем группе.

! Не следует настаивать на обязательном выступлении каждого, привлекать к участию на этом этапе рекомендуется по желанию.

Куда обратиться за информацией и консультацией по вопросам репродуктивного здоровья?

 10 минут

Ведущие спрашивают участников:

- ◆ *Куда можно обратиться за информацией и консультацией по вопросам репродуктивного здоровья?*
- ◆ *Какими из источников информации вы лично пользуетесь чаще всего?*
- ◆ *Из какого источника информация наиболее достоверна?*

! Важно, чтобы среди источников информации и консультаций были названы врачи – при необходимости ведущие могут дополнить ответы участников.

Ведущие:

Безусловно, при возникновении вопросов или каких-то проблем, связанных с репродуктивным здоровьем, важно обращаться за помощью к специалистам, ведь именно у врачей мы можем получить квалифицированную консультацию и необходимую помощь. Однако не всегда молодые люди идут к врачу по вопросам своего репродуктивного здоровья, и причины тому могут быть разные: стеснительность, боязнь медицинских осмотров, опасение, что медицинский персонал может быть настроен враждебно, отсутствие информации о том, куда обратиться, недостаточное количество средств для оплаты какой-либо медицинской услуги и т. д.

Ведущие рассказывают участникам о существовании **центров здоровья молодежи (ЦЗМ):**

Центр здоровья молодежи – это учреждение, оказывающее комплексную медицинскую, психологическую и социальную помощь подросткам по вопросам сохранения здоровья. Понимая проблемы молодежи, специалисты ЦЗМ в совместном поиске с подростками и молодыми людьми находят выход из сложившейся ситуации и пути изменения поведения, направленные на сохранение здоровья.

В ЦЗМ могут обратиться юноши и девушки от 15 до 24 лет, причем не только те, которым необходимо лечение, но и нуждающиеся в информации по вопросам репродуктивного здоровья, половых отношений либо в консультации психолога.


В центрах здоровья молодежи работают следующие врачи-специалисты: гинеколог, уролог, андролог, дерматовенеролог, а кроме того, психологи и социальные работники, оказывающие подросткам социально-психологическую помощь.

Таким образом:

- ◆ *спектр услуг, предлагаемых ЦЗМ, довольно широк;*
- ◆ *оказываемая помощь рассчитана на здоровых и больных молодых людей;*
- ◆ *в работе применяется «модель сотрудничества», т. е. решение в результате посещения принимается с участием обратившегося.*

Ведущие раздают участникам списки ЦЗМ, действующих в Беларуси.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 5-10 минут

Ведущие интересуются, остались ли у участников какие-либо вопросы по теме занятия, и дают ответы на них.

Затем ведущие предлагают каждому участнику ответить на вопрос:

Какой вывод вы сделали для себя в результате нашего занятия?

Ведущие благодарят участников за работу.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Теоретический материал для занятия по теме «Репродуктивное здоровье»

Мужская и женская половая система состоит из органов, желез и поддерживающих структур, которые вырабатывают, выделяют и переносят половые клетки, а также гормоны, вызывающие половое созревание в подростковом возрасте и управляющие этим процессом. Половой акт между мужчиной и женщиной позволяет мужским и женским половым клеткам (сперматозоиду и яйцеклетке) соединиться, слиться и создать новую жизнь.

ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

В период полового созревания (пубертатный период) происходит биологическая и психическая перестройка взрослого организма, ведущая к зрелости.

Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное

физическое и физиологическое развитие. Внешне это проявляется в первую очередь скачком роста, изменением фигуры, появлением вторичных половых признаков.

МАЛЬЧИКИ

Как правило, период полового созревания у мальчиков начинается в 12-14 лет, но нормальны и небольшие отклонения от этого возраста. Изменения, сопровождающие половое созревание, вызываются выбросом мужских гормонов в кровь. Этот процесс обусловлен воздействием веществ, вырабатываемых гипофизом, эндокринной железой, которая расположена у основания головного мозга.

Эти вещества вызывают рост и созревание половых клеток (спермы), а также выработку и выброс в кровь половых гормонов, самым важным из которых является тестостерон.

Происходит ряд постепенных, но весьма существенных изменений, в том числе:

- ◆ увеличение половых органов;
- ◆ рост лобковых волос, а также волос в подмышечных впадинах, на теле и на лице;
- ◆ ускорение роста мышц и скелета – к концу периода полового созревания размеры тела мальчика практически достигают роста и веса взрослого мужчины;
- ◆ постепенное увеличение размеров голосовых связок, в результате чего голос «ломается» и грубеет, становится мужским.

ДЕВОЧКИ

Период полового созревания у девочек начинается, как правило, в 10 - 11 лет, т. е. несколько раньше, чем у мальчиков. Однако этот возраст достаточно индивидуален.

Изменения в организме девочки:

- ◆ наступление первой менструации (в 10 - 14 лет). Следует отметить, что регулярный цикл, важный для репродуктивной функции, устанавливается не сразу, а примерно в течение года после первой менструации;
- ◆ рост молочных желез;
- ◆ оволосение подмышечных впадин и лобка;
- ◆ расширение бедер, нарастание жировой ткани (в основном в области молочных желез, бедер, ягодиц, плечевого пояса, лобка). При этом важно понимать, что жир необходим для вынашивания и вскармливания потомства. Поэтому определенное количество жира сигнализирует о том, что организм имеет достаточный запас энергии для полового созревания и способностей рождению детей;
- ◆ скачок в росте.

Задержку полового созревания вызывают хронические истощающие заболевания, интоксикации, переутомление, неудовлетворительное питание и т. д.

СОХРАНЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Репродуктивная система – сложный налаженный механизм. Это саморегулирующаяся система, вмешательство в работу которой может повлиять на ее функционирование и привести к трудностям в сексуальной жизни и рождении детей. Внимательное отношение к своему телу, знание происходящих в нем процессов помогает сохранить здоровье.

Важно понимать, что созревания репродуктивной системы недостаточно для начала половой жизни. Человек должен быть зрелым в психологическом и социальном плане. Поэтому начинать половую жизнь нужно после наступления совершеннолетия. Готовность к началу половой жизни приходит постепенно – через платоническую влюбленность (желание духовной близости, чувства единства, нежности), эротику (объятия, ласки, поцелуи). В дальнейшем возможен переход к собственно сексуальной реализации (половой акт). Нарушение этой последовательности может создать трудности в формировании отношений с противоположным полом. Это очень индивидуальный процесс, каждый человек приобретает собственный, уникальный опыт, поэтому только сам может принять решение о готовности к началу половой жизни.

Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье (как на репродуктивную функцию, так и на возможность строить близкие отношения):

- ◆ состояние органов репродуктивной системы (заболевания, нарушения в строении органов, их взаимодействии);
- ◆ вес (как недостаточная, так и избыточная масса тела);
- ◆ рискованное поведение (употребление психоактивных веществ, раннее начало половой жизни и т. д.);
- ◆ стресс;
- ◆ психологические установки (комплексы, «мифы», неверные представления о сексуальной жизни и т. д.).

Способы сохранения репродуктивного здоровья:

- ◆ личная гигиена;
- ◆ умеренные физические нагрузки;
- ◆ сбалансированное питание;
- ◆ ответственное сексуальное поведение (воздержание, построение взаимоотношений

на основе любви и доверия, верность друг другу, умение обсуждать с партнером вопросы, касающиеся половой жизни, осознанное начало половой жизни, использование презерватива при первом и каждом половом контакте, постоянный половой партнер);

- ♦ прохождение профилактических медицинских осмотров, при необходимости своевременное обращение за консультацией к специалисту.

СПИСОК ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

ГОМЕЛЬ:

Филиал № 3 УЗ «Гомельская центральная городская детская поликлиника» (бывшая 7-я детская поликлиника)
ул. Быховская, 108
тел. 47-91-43

ГРОДНО:

Детская поликлиника № 3 филиала «Гродненская городская детская поликлиника № 1» УЗ «ГЦГП»
ул. Островского, 17
тел. 72-19-77

ВИТЕБСК:

Детская поликлиника № 2 ГУЗ «ВГЦКБ»
ул. Чкалова, 14в
тел. 22-24-71

МОГИЛЕВ:

Центр здоровья молодежи «Диалог»
УЗ «Могилевский областной диагностический центр»
ул. Первомайская, 59
тел. 22-30-36

МИНСКАЯ ОБЛАСТЬ:

1. Вилейское РТМО

г. Вилейка, ул. Маркова, 27
тел. горячей линии 5-64-51

2. Борисовское территориальное медицинское объединение

Центр здоровья молодежи «Доверие»
г. Борисов, ул. 50 лет БССР, 27

3. Слуцкое РТМО

г. Слуцк, ул. Чайковского, 21
тел. горячей линии 5-31-10

4. Молодечненское ТМО

г. Молодечно, ул. Ф. Скорины, 5
тел. горячей линии 4-71-91

5. Жодинское ГТМО

г. Жодино, ул. 50 лет Октября, 17
тел. 3-48-46

6. «Доверие» Борисовское ТМО

г. Борисов, ул. 50 лет БССР, 27
тел. горячей линии 005
понедельник – пятница: 10.00 - 18.00

7. Дзержинское РТМО

г. Дзержинск, ул. Октябрьская, 72
тел. 5-44-58

8. ГУ «Березинское РТМО»

г. Березино, ул. Марии Романович, 6
тел. 5-21-00
понедельник – пятница:
08.00–16.00

9. УЗ «Любанская ЦРБ»

г. Любань, ул. Первомайская, 97а
тел. 5-53-36
понедельник – пятница:
08.00–16.00

10. УЗ «Несвижская ЦРБ»

г. Несвиж, ул. Сырокомли, 29
тел. 5-51-41
понедельник – пятница:
08.00–16.00

11. ГУ «Столбцовское РТМО»

г. Столбцы, ул. Ленинская, 164
тел. 5-46-43
понедельник – пятница:
08.00–19.00,
суббота: 08.00–13.00

12. г. Солигорск

Центр здоровья молодежи
ул. Коржа, 1
тел. 2-11-22

МИНСК:

«УСПЕХ»

23-я городская поликлиника
ул. Герасименко 22, корп. 2
тел. 242-15-73
e-mail: 23child@mail.belpak.by
понедельник – пятница:
9.00 - 19.00

«ДОВЕРИЕ»

8-я городская детская поликлиника
ул. Есенина, 66, к. 154
тел. 272-22-94
e-mail: lpu8gdp@mail.belpak.by
понедельник – пятница:
8.00 - 20.00

«ЮВЕНТУС»

17-я городская детская клиническая поликлиника
ул. Кольцова, 53/1
тел. 266-41-89
e-mail: 17kgdp@mail.belpak.by
понедельник – пятница:
14.00 - 20.00

«ЮНИКС»

26-я городская поликлиника
ул. Кунцевщина, 8
тел. 215-54-38
e-mail: unixbel@tut.by
понедельник – пятница:
14.00 - 20.00

«ГАЛС»

13-я городская детская поликлиника
ул. Кижеватова, 60, корп. 1
тел. 278-41-12
e-mail: yz13gdp@mail.belpak.by
понедельник – пятница:
8.00 - 20.00

«ВМЕСТЕ»

11-я городская детская поликлиника
ул. Никифорова 5, к. 124
тел. 260-36-39
e-mail: lplu11gdp@mail.belpak.by
понедельник – пятница:
10.00 - 17.00

«СИНЯЯ ПТИЦА»

4-я городская поликлиника
пр. Победителей, 93
тел. 228-56-66
e-mail: medic@tut.by
понедельник – пятница:
12.00 - 19.00

СВЕТЛОГОРСК:

Детская поликлиника
ул. Луначарского, 92
8 (02342) 2-64-42
понедельник, среда - пятница:
16.00 - 19.00

ПИНСК:

«НАДЕЖДА»
Филиал «Детская поликлиника»
ул. Завальная, 18
тел. 8(0165) 35-16-58
e-mail: pinsk-dpol@tut.by
понедельник – пятница:
12.00 - 19.00

ОЖИДАНИЯ ОТ ОТНОШЕНИЙ

Пожалуйста, отметьте те предложения, которые соответствуют вашим ожиданиям от будущих отношений с партнером по жизни.

Мне бы хотелось:

- Чтобы мой(я) партнер(ша) был(а) внимательным(ой) и ласковым(ой).
- В его (ее) лице иметь надежную опору и поддержку в этом мире.
- Чтобы мой(я) партнер(ша) разделял(а) мои взгляды
- Чтобы мой(я) партнер(ша) был(а) привлекательным(ой) и мы были красивой парой.
- Застраховать себя от одиночества.
- Стать чьей-то «второй половинкой».
- Внести порядок в свою жизнь.
- Чтобы отношения продолжались, пока «смерть не разлучит нас».
- Интимных отношений.
- Завести семью и детей.
- Занять уважаемое положение в обществе.
- Создать экономическое единство.
- Вместе со своим партнером стремиться к достижению жизненных целей.

Сейчас еще раз прочитайте отмеченные утверждения и проранжируйте их по степени привлекательности для вас:

ЗАНЯТИЕ 3.

«ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ»

Что означают
понятия «ВИЧ»,
«СПИД», «ЛЖВ»?

«ЛЖВ» - это
люди живущие
с ВИЧ



ЗАНЯТИЕ 3. «ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ»

 60 минут

Цель: повышение уровня знаний участников по проблеме ВИЧ-инфекции.

Необходимые материалы: маркеры, бумага формата А3 – четыре листа, карточки к игре «Хочу все знать», ручки и бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 15 минут

Ведущие приветствуют участников занятия и проводят **игру на организацию коммуникации «Арам-сам-сам»** (5 - 7 минут).

Описание игры. Все встают в один большой круг.

Часть первая. Участники повторяют слова за ведущим: «Арам-сам-сам, арам-сам-сам, гули-гули-гули, арам-сам-сам!», затем добавляют движения: на первые две фразы хлопают себя по коленкам, а на третью фразу («гули-гули-гули») правой рукой почесывают макушку своей головы, а левой – под подбородком, на четвертую – опять хлопают по коленкам. Слова и движения повторяются три раза с увеличением скорости.

Часть вторая. Три раза с увеличением скорости участники повторяют то же самое, только движения на фразу «гули-гули-гули» делают не себе, а участнику, стоящему по правую сторону.

Часть третья. Те же, что и в предыдущих вариантах, слова и движения повторяются три раза с увеличением скорости, но фраза «арам-сам-сам» сопровождается хлопками по коленкам участника, стоящего справа, а «гули-гули-гули» – почесыванием находящегося слева.


Далее ведущие озвучивают цель:

Цель нашего занятия – повысить уровень информированности участников по проблеме ВИЧ-инфекции.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 45 минут

Актуализация темы и проблематики занятия

 15 минут

Ведущие обращаются к группе с вопросом:

Важна ли проблема ВИЧ-инфекции лично для вас и почему?

Насколько, на ваш взгляд, актуальна проблема ВИЧ-инфекции для вашего города / местности?

После ответов участников ведущие приводят статистическую информацию по миру и Республике Беларусь. Желательно сопровождать озвучиваемые данные наглядными материалами.

Глобальные оценки по ВИЧ и СПИДу в 2009 году:

- ◆ число людей, живущих с ВИЧ, в мире – 33,3 миллиона;
- ◆ 30 миллионов человек умерло от СПИДа с начала эпидемии (30 лет назад);
- ◆ 5,2 миллиона человек принимают терапию;
- ◆ 7100 человек инфицируются ВИЧ каждый день;
- ◆ 1,4 миллиона ВИЧ-положительных людей проживают в нашем регионе (Восточная Европа и Центральная Азия).

Эпидемиологическая ситуация по ВИЧ-инфекции в Республике Беларусь на 1 декабря 2011 года

По состоянию на 1 декабря 2011 года в Республике Беларусь зарегистрировано 12 846 случаев ВИЧ-инфекции. Из них в Гомельской области зарегистрировано 6396 случаев, Могилевской – 729, Брестской – 953, Витебской – 668, Гродненской – 524, Минской – 1 745 и в г. Минске – 1 831 случай. Подавляющее число ВИЧ-инфицированных – это молодые люди в возрасте от 15 до 29 лет. Общее количество случаев ВИЧ-инфекции в этой возрастной группе составляет 7 938 (удельный вес в общей структуре ВИЧ-инфицированных – 61,8%). Удельный вес лиц возрастной группы 15 - 19 лет в общей структуре ВИЧ-инфицированных за 11 месяцев 2011 года составил 1,4% (за 11 месяцев 2010 года – 2,1%).

С 1987-го по 1 декабря 2011 года 47,5% (6099 человек) инфицированы ВИЧ парентеральным путем (при внутривенном введении наркотических веществ). За 11 месяцев 2011 года доля парентерального пути передачи ВИЧ составила 22,1% (240 человек), в 2010 году – 20,5% (199 человек). Удельный вес лиц, инфицирование которых произошло половым путем, составляет 50,0% (6418 случаев), за 11 месяцев 2011 года – 75,2%.

С 1987-го по 1 декабря 2011 года от ВИЧ-инфицированных матерей родились 1947 детей, в том числе за 11 месяцев 2011 года – 167. Диагноз «ВИЧ-инфекция» подтвержден 198 детям, рожденным от ВИЧ-инфицированных матерей (за 11 месяцев 2011 года – 23), из них 10 умерло. Всего в республике среди детей возрастной группы от 0 до 14 лет зарегистрировано 213 случаев ВИЧ-инфекции.


! Важно, чтобы статистика была свежей. При подготовке к занятию нужно обновлять данные об эпидемиологической ситуации по ВИЧ-инфекции в Беларуси. Можно воспользоваться материалами Белорусского интерактивного веб-сайта для молодежи по проблеме ВИЧ / СПИД, регулярно обновляемого отделом профилактики СПИД Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья (www.aids.by).

Ведущий:

Хотелось бы обратить ваше внимание на то, что названные цифры - это всего лишь видимая часть айсберга. По оценочным данным ПРООН, в Республике Беларусь проживает около 30 000 ВИЧ-положительных людей.

На ознакомление участников со статистической информацией целесообразно отвести не более 10 минут.

Упражнение «Хочу все знать»

 30 минут

Описание упражнения. Ведущие формируют четыре малые группы, раздают каждой группе по листу бумаги формата А3, маркеры и карточку с заданием. В течение 7-10 минут группы готовят ответы на вопросы, содержащиеся в карточках, и затем по очереди, начиная с группы – обладателя карточки с заданием № 1, представляют свои наработки.

Ведущий дополняет выступление каждой группы и передает слово следующей, а в конце игры подводит итог.

Карточка № 1. Версии возникновения ВИЧ

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

Ведущие:

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

Согласно другой гипотезе вирус имеет «обезьянье» происхождение, поскольку из организма обезьян, обитающих в Центральной Африке, выделены вирусы, сходные по своему генному строению с ВИЧ. Многие племена этого региона 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 обезьян. 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-х годах XX столетия.

Некоторые ученые склоняются к мысли, что вирус иммунодефицита человека имеет искусственное происхождение. Согласно этой версии в 1969 году 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. Испытание 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 гомосексуалов в США и Центральной Африке. Следует, однако, отметить, что объективных или документальных доказательств такого происхождения вируса нет.

Несмотря на большое количество фактов и доказательств, собранных учеными в пользу различных версий, до настоящего времени нет единого мнения о происхождении вируса, а также о причинах его возникновения.

Карточка № 2. История открытия вируса иммунодефицита человека (ВИЧ)

1. Где были выявлены первые случаи заражения ВИЧ-инфекцией?
2. Как вы думаете, когда и кем был открыт ВИЧ?

Ведущие:

В июне 1981 года в американском медицинском издании было описано 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 рода пневмоцист.

В обычных условиях для практически здоровых людей пневмоцисты не представляют никакой 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. 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, у них не было предшествовавших серьезных заболеваний иммунной системы.

Вскоре после этого начали поступать сообщения о росте заболеваемости злокачественной опухолью кожи – саркомой Капоши. Причем все больные были также молодые мужчины. Некоторым был поставлен диагноз «пневмоцистоз легких», и у них отмечались инфекции, связанные с нарушением иммунной системы. Необычным было развитие 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 восемь – десять 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 года американские врачи, как и врачи других стран, еще ничего не знали о СПИДе. Поэтому 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 и в других странах мира. В конце 1983 года 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, ВИЧ-инфекция была четко дифференцирована с другими заболеваниями, связанными с иммунодефицитом, что дало возможность начать работы по созданию вакцин и подбору химиотерапевтических препаратов для профилактики и лечения заболевания.



Карточка № 3. Что означают понятия «ВИЧ», «ВИЧ-инфекция», «СПИД», «ВИЧ-положительный человек», «ЛЖВ»?

- В – вирус, паразитирующий организм, атакующий и разрушающий человеческие клетки;
- И – иммунодефицита: снижение функций иммунной системы, т.е. способности организма противостоять болезням;
- Ч – человека: носителем этого вируса является только человек;
- С – синдром. Совокупность ряда признаков и симптомов, указывающих на наличие определенной болезни или состояния;
- П – приобретенного. Заболевание приобретает в течение жизни;
- И – иммунного. Недостаточная активность иммунной системы, ее расстройство, ослабление, угасание защитных, иммунных сил организма в противостоянии возбудителям болезней;
- Д – дефицита. Отсутствие ответной реакции со стороны иммунной системы на появление патогенных микроорганизмов.

Вопросы к группе после презентации:

Есть ли, на ваш взгляд, отличия между понятиями «ВИЧ», «ВИЧ-инфекция» и «СПИД»?

В чем они заключаются?

Ведущие:

ВИЧ-инфекция – неизлечимое, длительно протекающее инфекционное заболевание, при котором поражается и медленно разрушается иммунная (защитная) система человека. Таким образом, инфицирование вирусом (ВИЧ) приводит к развитию заболевания (ВИЧ-инфекция). А СПИД – это последняя стадия развития этого заболевания.

ВИЧ-положительный человек – человек, инфицированный ВИЧ. К категории ВИЧ-положительных относятся как лица без клинических проявлений (носители ВИЧ-инфекции), так и лица на стадии СПИД.

- Л – люди;
- Ж – живущие;
- В – с вирусом иммунодефицита человека.



Ведущим следует обратить внимание группы на то, что понятия «ВИЧ-положительные люди» и «ЛЖВ» являются синонимами и наиболее корректны. Нужно предложить употреблять эти понятия в дальнейшем не только на занятии, но и в повседневной жизни.



Карточка № 4. ВИЧ и его влияние на иммунную систему

1. Что такое иммунная система?
2. Как воздействует ВИЧ на иммунную систему человека?

Ведущие:

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, грибов;
- ◆ «ремонт» участков нашего тела.

Вирус иммунодефицита человека вызывает инфекционное заболевание (ВИЧ-инфекцию), которое протекает с поражением жизненно важных клеток защитной системы организма. Размеры ВИЧ очень малы – на линии длиной в один сантиметр может разместиться до ста тысяч вирусных частиц.

Единственным источником распространения ВИЧ является инфицированный этим возбудителем человек. С током крови вирус проникает во все внутренние органы, железы, лимфатические узлы и даже в такие ткани, как роговица глаза, которая не имеет сосудов.

Вирус иммунодефицита относится к семейству ретровирусов (вирус с обратной транскриптазой – ферментом, который синтезирует не РНК на матрице ДНК, а наоборот – ДНК на матрице РНК).

Попадая в организм человека, вирус иммунодефицита избирательно поражает Т-лимфоциты (Т-хелперы), которые стимулируют реакции клеточного иммунитета. ВИЧ проникает в ядро пораженной клетки и «встраивается» в ее ДНК. С этого момента он становится составной частью наследственного аппарата клетки и при делении передается дочерним клеткам. Таким образом, поражая Т-лимфоциты, являющиеся основной клеточной формой иммунной системы, ВИЧ первоначально вызывает дисфункцию иммунной системы, а затем полностью выводит ее из строя.

Ведущие: Есть ли у вас вопросы по представленной информации?

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



5 минут

Подведение итогов занятия

Ведущие предлагают всем участникам занятия встать в круг, взяться за руки и сказать по одному слову, характеризующему прошедшее занятие.

ЗАНЯТИЕ 4.

«ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ»



Как избежать инфицирования ВИЧ?

Вернуть в отношениях

Отказ от наркотиков

ЗАНЯТИЕ 4. «ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ»

 70 минут

Цель: повышение уровня знаний участников о путях передачи ВИЧ-инфекции и мерах ее профилактики.

Необходимые материалы: набор карточек к игре «Степени риска», листы формата А1, маркеры или фломастеры, ручки и бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 10 минут

Ведущие приветствуют участников занятия и проводят **игру «Полина-пицца-Прага»** (5 - 7 минут).

Описание игры. Участникам необходимо по очереди представиться группе, назвав свое имя, и придумать блюдо (или какую-либо еду, продукт) и город, которые начинаются на ту же букву, что и имя.

По окончании игры ведущие озвучивают цель занятия.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 50 минут

Ведущие:

Для сохранения собственного здоровья очень важно знать о путях передачи ВИЧ-инфекции. Владая этой информацией, можно оценить степень риска инфицирования, сопряженного с той или иной формой поведения либо жизненной ситуацией.

Наибольшая концентрация ВИЧ отмечается в биологических жидкостях инфицированного человека, таких как кровь, семенная жидкость (сперма), вагинальный секрет, спинномозговая жидкость, грудное молоко. Слюна, слезы, моча также содержат вирус, но в малой концентрации, поэтому не являются опасными в плане передачи ВИЧ.

Игра «Степени риска» (30 минут)

Описание игры. Ведущие раскладывают на столе или на полу четыре карточки-сектора: «Высокий риск», «Низкий риск», «Нет риска», «Не знаю» в произвольном порядке.

Ведущие:

Сейчас вы получите одну-две карточки с описанием различных ситуаций из повседневной жизни. Вам нужно решить, какой риск инфицирования ВИЧ существует в конкретной ситуации, и положить свою карточку в соответствующий сектор. Если вы сомневаетесь в своем решении, положите карточку в сектор «Не знаю».

Ведущие раздают участникам карточки, дают пару минут подумать. Когда все карточки будут разложены по секторам, ведущие рассматривают каждый сектор и поясняют каждую карточку.

После анализа всех ситуаций ведущие подводят итоги и еще раз обращают внимание участников на три пути передачи.

Ведущие:

Итак, в соответствии с локализацией и способами выделения вируса из организма носителя различают три пути передачи:

- ◆ половой;
- ◆ парентеральный (при попадании вируса в кровь);
- ◆ вертикальный (от ВИЧ-положительной матери ребенку).

Половой путь передачи. Вирус иммунодефицита передается при незащищенных (без использования презерватива) половых контактах с носителем вируса. Все виды половых контактов опасны, так как вирус легко проникает в организм человека. Наличие какого-либо гинекологического или венерического заболевания, воспалительных процессов, а также частая смена половых партнеров увеличивают опасность заражения вирусом иммунодефицита человека при различных видах половых контактов.

Парентеральный путь передачи. Основным фактором передачи является контакт с кровью инфицированного человека. Он может произойти:

- ◆ при совместном использовании загрязненных шприцев и игл при употреблении наркотиков внутривенно;
- ◆ употреблении наркотика, зараженного ВИЧ;
- ◆ использовании нестерильного инструментария для нанесения татуировок или пирсинга;
- ◆ совместном использовании маникюрных или бритвенных принадлежностей.

Кроме того, существует вероятность заражения при переливании инфицированной крови и ее препаратов. Однако с введением в 1987 г. в Беларуси обязательного тестирования донорской крови на ВИЧ опасность такого заражения сведена к минимуму (карточку необходимо положить на сектор «низкий риск»).

Вертикальный путь передачи. Передача вируса иммунодефицита человека может произойти от ВИЧ-положительной матери ребенку во время беременности, родов и кормления грудью. ВИЧ-положительной беременной женщине в ходе консультирования объясняются последствия сохранения беременности и возможность инфицирования ребенка. Право выбора остается за женщиной. Вероятность передачи ВИЧ-инфекции новорожденному составляет 30-35%. Своевременное выявление инфицированности у беременной и применение медикаментозной терапии позволяет значительно уменьшить риск рождения инфицированного ребенка до 2-5%.

Ведущие подчеркивают, что в условиях интенсивного распространения ВИЧ нельзя исключить вероятность инфицирования каждого из нас.

Ведущие:

Появление ВИЧ-инфекции, отсутствие каких-либо действенных препаратов для ее лечения вызвали огромное количество слухов и домыслов о путях передачи ВИЧ. Однако в результате многолетних наблюдений за многочисленными бытовыми контактами людей, живущих с ВИЧ, было установлено, что ВИЧ не передается:

- ◆ при дружеских объятиях и поцелуях;
- ◆ пользовании столовыми приборами, постельными принадлежностями;
- ◆ рукопожатии;
- ◆ пользовании бассейном, душем;
- ◆ через предметы производственной и домашней обстановки;
- ◆ в общественном транспорте;
- ◆ насекомыми, в том числе и кровососущими;
- ◆ воздушно-капельным путем.

Ведущие:

Мы рассмотрели пути передачи ВИЧ-инфекции, остались ли у вас вопросы?

Участники занятия задают вопросы – ведущие на них отвечают.

Меры профилактики ВИЧ-инфекции



10 минут

Ведущий:

Теперь, когда мы проинформированы о путях передачи ВИЧ, давайте подумаем о том, как следует вести себя, чтобы избежать инфицирования ВИЧ.

Ведущие проводят **«мозговой шторм»**:

Вы можете предлагать любые идеи на тему «Как нужно вести себя, чтобы избежать инфицирования ВИЧ», но обсуждать их в процессе нельзя. Наша задача – собрать максимум вариантов и только потом проанализировать, что из названного подходит больше всего.

Ведущие записывают на листе бумаги формата А1 обсуждаемый вопрос и просят участников озвучивать свои ответы. Ведущие фиксируют все варианты, которые называют участники, на бумаге и только после того, как ответы участников будут исчерпаны, зачитывают получившийся список и предлагают группе проанализировать его.

Важно, чтобы в результате упражнения были названы следующие меры профилактики ВИЧ-инфекции (при необходимости ведущие могут дополнить список мер, созданный группой):

- ◆ воздержание от половых контактов;
- ◆ постоянный половой партнер (отказ от беспорядочных половых связей, верность в отношениях);
- ◆ использование презерватива при каждом половом контакте;
- ◆ знание своего ВИЧ-статуса (прохождение теста на ВИЧ);
- ◆ отказ от употребления наркотических веществ;
- ◆ использование индивидуальных предметов гигиены.

Ведущие зачитывают окончательный список мер профилактики ВИЧ-инфицирования и спрашивают участников:

На ваш взгляд, насколько сложно / легко придерживаться данных мер в повседневной жизни?

Персональный план



5 минут

Ведущий:

Посмотрите, пожалуйста, на меры профилактики, которые мы с вами определили, и решите, какие из них подходят вам лично. Теперь, пожалуйста, составьте и запишите свой персональный план профилактики – как вам лично необходимо вести себя, чтобы избежать инфицирования ВИЧ.

После того как все выполнят задание, ведущие предлагают участникам по желанию зачитать свои планы и при необходимости прокомментировать их.

Тестирование на ВИЧ



5 минут

Ведущие:

При обсуждении мер профилактики ВИЧ-инфекции одним из пунктов мы выделили прохождение

человеком тестирования на ВИЧ. Почему, на ваш взгляд, важно знать свой ВИЧ-статус?

После высказываний участников ведущие акцентируют их внимание на том факте, что знание своего ВИЧ-статуса является одним 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).

Ведущие спрашивают участников:

Где можно пройти тестирование на ВИЧ?

Ведущие рассказывают участникам о том, где и как проводится тестирование на ВИЧ.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 5 минут

Подведение итогов занятия

Ведущие предлагают участникам высказаться по кругу о прошедшем занятии:

Назовите самую значимую информацию, которую вы получили на сегодняшнем занятии.

После выступления всех участников ведущие благодарят группу за работу.

ЗАНЯТИЕ 5.

«ПРОФИЛАКТИКА ИППП»

Как
защитить себя
от ИППП?

Избегать
случайных
половых связей

Предохраняться
при каждом
половом контакте



ЗАНЯТИЕ 5. «ПРОФИЛАКТИКА ИППП»

 75 минут

Цель: ознакомление участников с информацией об инфекциях, передаваемых половым путем, и о мерах их профилактики.

Необходимые материалы: мяч, набор карточек к ситуационной игре «Без риска», листы формата А4, А1, маркеры или фломастеры, ручки и бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 10 минут

Ведущие приветствуют участников занятия и проводят игру «Комплименты» (с мячом).


Описание игры. Участники стоят в кругу. Ведущий бросает кому-либо мяч, называет имя и говорит слово «привет», а также комплимент этому участнику, поймавший – другому и т. д., пока мяч не обойдет всех.

После игры ведущие представляют цель занятия.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 60 минут

Основные понятия и факты

 15 минут

Перед началом теоретического блока ведущие могут задать группе вопросы:

Можно ли, не делая специальных анализов, заподозрить у себя ИППП?

Что делать человеку, если он обнаружил у себя один или несколько признаков?

Почему не стоит пытаться вылечить самостоятельно? К каким последствиям может привести самолечение?

Ведущие дают основную информацию по теме.

Симптомы и признаки, которые могут означать, что человек заразился инфекцией, передающейся половым путем:

- ◆ необычные выделения или запах из влагалища;
- ◆ боли внизу живота – область между пупком и половыми органами;
- ◆ жжение и зуд вокруг влагалища;
- ◆ кровянистые выделения в период между менструациями;
- ◆ боль в глубине влагалища при половом акте;
- ◆ язвы, ссадины, высыпания, пузырьки или узелки в области половых органов;
- ◆ жжение и боль при мочеиспускании;
- ◆ отечность в области половых органов;
- ◆ жжение, боль или выделения из прямой кишки;
- ◆ отечность или краснота в горле;
- ◆ лихорадка, озноб и боли различной локализации;
- ◆ необычные кожные высыпания различной локализации.

Все заболевания из группы ИППП передаются преимущественно половым путем, т. е. о возможности заражения следует помнить при незащищенных сексуальных контактах с партнером, состояние здоровья которого нам не известно. Заражение возможно при любой форме сексуальной активности. Кроме того, в той или иной мере все эти болезни могут передаваться от матери к ребенку, а некоторые из них – и через кровь. Почти все возбудители данных заболеваний быстро погибают вне человеческого организма, однако заражение в быту происходит (очень редко и обычно только у детей). В основной массе возбудители ИППП – безусловные паразиты, обнаружение их в организме человека говорит о том, что он болен, а следовательно, нуждается в лечении.

Признаки инфекции проявляются не всегда и не сразу. Каждое заболевание имеет свою продолжительность «скрытого периода», а иногда и вовсе протекает бессимптомно. Человек, ничего не подозревая, ведет привычный образ жизни и может быть в этом случае источником заражения для своего партнера.

Но даже если заболевание все-таки дает о себе знать, признаки могут проявляться незначительно или быстро исчезнуть. При этом следует помнить, что самопроизвольного излечения от ИППП не происходит, а самолечение может быть недостаточным, поэтому велика вероятность развития хронической инфекции.

Если человек подозревает, что заразился ИППП, ему следует:

- ◆ не откладывать визит к врачу;
- ◆ не заниматься самолечением;
- ◆ обследовать своего полового партнера;
- ◆ соблюдать правила личной профилактики ИППП.

! Очень важно обратить внимание участников на необходимость посещения врача. Нельзя заниматься самолечением, так как это может спровоцировать ряд негативных последствий для организма человека. Попытки лечиться самостоятельно только ухудшают ситуацию: приводят к потере времени, а следовательно, к прогрессированию заболевания или развитию осложнений. Кроме того, часто происходит заражение сразу несколькими инфекциями.

К какому врачу обратиться?

- ◆ Девушкам – к подростковому гинекологу или акушеру-гинекологу.
- ◆ Юношам – урологу.

Куда?


- ◆ В поликлинику по месту жительства.
- ◆ В кожно-венерологический диспансер.
- ◆ В центр здоровья молодежи, если он есть в вашем городе (см. список ЦЗМ в приложении).

В центрах здоровья молодежи юноши и девушки (в возрасте от 15 до 24 лет) могут получить помощь и консультации специалистов по вопросам своего репродуктивного здоровья. В данные центры можно обратиться конфиденциально и бесплатно.

Как защитить себя от ИППП?

- ◆ Не допускать раннего начала половой жизни.
- ◆ Избегать случайных половых связей.
- ◆ При каждом половом контакте обязательно использовать презерватив.

Способы безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском для здоровья

 30 минут

Ведущие:

Рассмотрев основные сведения об инфекциях, передающихся половым путем, можно сделать вывод, что важно вести себя так, чтобы не возникало риска заражения. Инфицирование может негативно отразиться на здоровье и достижении будущих целей (построение взаимоотношений, создание семьи, рождение детей и т. д.). Поэтому стоит заботиться о своем здоровье в интимной сфере (осознанное начало половой жизни, отказ от нежелательных половых контактов, постоянный половой партнер, обоюдное сохранение верности партнерами).

Ситуационная игра «Без риска»

Описание игры. Ведущие объединяют участников в четыре малые группы, раздают карточки с ситуацией (одной для всех) и заданиями (для каждой группы). Участникам необходимо обсудить в малой группе предложенную ситуацию и выполнить задание. На подготовку задания отводится 7 минут.

Ситуация. Твой близкий человек, с которым ты встречаешься полгода, хочет интимной близости. У тебя раньше никогда не было интимных отношений, и ты не планируешь начинать половую жизнь. В то же время ты дорожишь вашими отношениями и боишься потерять близкого человека.

Задание для групп 1 и 2. Запишите на листе А1 аргументы отказа от близости в данной ситуации.

Задание для групп 3 и 4. Запишите последствия, которые могут наступить, если близость произойдет.

После выступления каждой малой группы ведущие организуют обсуждение в общей группе:

Насколько эта ситуация близка к жизни? Как все должно закончиться в реальности?


Затем ведущие предлагают группе обсудить варианты отказа.

Вопросы для обсуждения:

Какие аргументы были самыми вескими? Что может помочь отказаться в подобных ситуациях?

Какие из названных аргументов отказа можно приводить в реальных ситуациях? Как можно использовать полученный опыт в реальной жизни?

Дискуссия «Что для вас отношения?»

 15 минут

Ведущие просят участников обсудить следующие вопросы:

- ◆ *Что для вас самое важное в отношениях с близким человеком (вашим парнем / девушкой)?*
- ◆ *Что для вас значат любовь, ответственность, доверие? Какое место занимают эти чувства в вашей жизни?*

В итоге дискуссии ведущим важно подчеркнуть, что отношения сильны тогда, когда они строятся на любви, верности и доверии, когда люди, вступающие в интимные отношения, осознают ответственность за свое здоровье и здоровье своего партнера.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



Подведение итогов занятия

Ведущие вывешивают лист А1 с нарисованной заранее схемой и предлагают оценить удовлетворенность занятием, поставив какой-нибудь значок около смайлика.

:(

(отрицательный смайлик)

:_

(нейтральный смайлик)

:)

(положительный смайлик)

При желании участники могут прокомментировать свою оценку.

ЗАНЯТИЕ 6.

«ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ (УПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ)»

Зависимость
наступает
неожиданно

Как быстро
развивается
зависимость?



ЗАНЯТИЕ 6. «ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ (УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ)»

 1 час 30 минут

Цель: повышение уровня информированности о механизме формирования зависимости от психоактивных веществ (далее – ПАВ) и развитие умения искать альтернативу употреблению ПАВ.

Необходимые материалы: бумага формата А3 – девять листов, маркеры или фломастеры, цветные карандаши, бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 10 минут

Ведущие приветствуют участников (2 минуты):

Добрый день! Мы рады снова видеть вас всех здесь и сегодня хотим обсудить с вами воздействие психоактивных веществ на организм человека.

Для того чтобы настроить участников на работу, ведущие проводят **игру «Поменяться местами»** (8 минут).

Описание игры. Все сидят на стульях в кругу. Ведущий, находясь в центре, предлагает поменяться местами участникам, имеющим одинаковый признак (например, светлые волосы, карие глаза, белую рубашку и т. д.). Задача всех, к кому относится данный признак, в том числе и ведущего, – занять другое место. При этом садиться на соседние места нельзя. Тот, кто места не нашел, становится ведущим.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 80 минут

Для актуализации темы ведущие проводят **упражнение «Ассоциации»** (5 минут).


Описание упражнения. Ведущие спрашивают участников:

Какие ассоциации у вас возникают со словами алкоголь и никотин?

Участники (по желанию) высказываются. Ведущие записывают все названные участниками варианты. Если ассоциации повторяются, то нужно отметить количество повторений. После того как все варианты прозвучат, ведущие предлагают группе проанализировать получившийся список:

- ◆ *Какие ассоциации звучали чаще всего? Чем, на ваш взгляд, это вызвано?*
- ◆ *Были ли какие-то неожиданные ассоциации?*
- ◆ *Какие ассоциации в списке преобладают – позитивные или негативные? По вашему мнению, как это отражает реальное отношение общества к алкоголю и никотину?*

Мини-лекция

 13 минут

Ведущие проводят мини-лекцию, в процессе задавая вопросы участникам, поясняя и дополняя их ответы.

Алкоголь и никотин относятся к психоактивным веществам. Психоактивное вещество – это любое вещество, которое после попадания в организм вызывает изменение восприятия, настроения, познавательной способности, поведения и двигательных функций человека. Несмотря на то что никотин и алкоголь не относятся к наркотическим веществам, они так же, как любой наркотик, наносят вред психическому и физическому здоровью и способны вызывать зависимость.

Ведущие спрашивают участников:

Что такое зависимость? Что означает быть зависимым от того или иного вещества?

Затем ведущие дают определение зависимости:

По определению Всемирной организации здравоохранения зависимость – это овладевающее желание или неодолимое влечение продолжать употребление данного вещества, добывая его любыми путями; тенденция увеличивать дозу; возникновение личных или социальных проблем, обусловленных злоупотреблением.

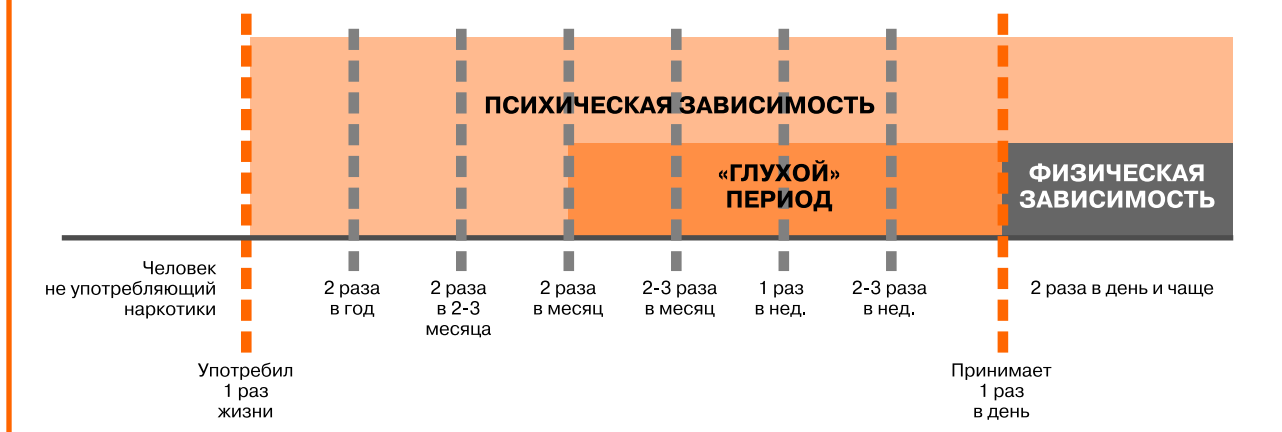
Вопрос к участникам:

Как вы думаете, насколько быстро развивается зависимость от никотина и алкоголя? (У подростков от алкоголя - в среднем за полтора - два года, от никотина - за несколько месяцев.)

Ведущие предлагают рассмотреть схему формирования зависимости на примере опиатов (наркотических веществ, зачастую принимаемых внутривенно).

Ведущие предлагают рассмотреть схему формирования зависимости на примере опиатов (наркотических веществ, зачастую принимаемых внутривенно).

ФОРМИРОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ НА ПРИМЕРЕ ОПИЙНОЙ НАРКОМАНИИ



Анализ схемы формирования зависимости

7 минут

Ведущий, рисуя схему, говорит:

Все начинается с первого употребления психоактивного вещества, на данном этапе человек получает удовольствие от приема. Так формируется психическая зависимость, которая сохраняется на всех последующих этапах. Иначе говоря, если у человека появилась психическая зависимость от какого-либо вещества, она в той или иной мере остается на всю жизнь. Физическая зависимость – это состояние, когда человек перестает получать удовольствие от психоактивных веществ (например, алкоголя): вещество включается в обмен веществ и требуется только для того, чтобы организм мог нормально функционировать. На этом этапе при отказе от употребления вещества возникает состояние, называемое «синдром отмены» (абстиненция). Существует и так называемый «глухой период» - время, когда у человека сформирована психическая зависимость, но еще нет физической. Этот период именуется «глухим» по следующим причинам:

- ◆ человек считает, что сумеет отказаться от употребления и не попадет в полную зависимость;
- ◆ человек не воспринимает поступающую информацию об опасности употребления того или иного вещества (алкоголя, табака, наркотика);
- ◆ человек вовлекает в употребление других людей, искренне рассказывая, как это здорово.

Упражнение «Стул» (15 минут)

Цель: продемонстрировать участникам процесс формирования зависимости, а также тот факт, что зависимость наступает чаще всего неожиданно. Невозможно просчитать точный момент наступления зависимости, так как на это влияют многие факторы: само вещество (никотин, алкоголь и т. д.), внешние обстоятельства, личностные характеристики человека.

Ведущий просит одного из участников стать добровольцем и выйти перед группой, на расстоянии пяти - семи шагов от него ставит стул и просит определить количество его шагов до стула. Ведущий может уточнить, уверен ли участник в своем мнении, не хочет ли поменять его. Если участник проявляет уверенность, ведущий просит его не дойти до стула два шага. Например, если участник определил, что расстояние до стула составляет шесть шагов, ему надо сделать четыре шага и остановиться. В это время другой ведущий подходит к стулу и, когда участник начинает шагать, придвигает стул вплотную к нему, не позволяя двигаться дальше.

Обсуждение упражнения: ведущие спрашивают у участника, какие эмоции он испытывал, когда к нему придвинули стул (следует обязательно записать эти эмоции на листе бумаги), и просят рассказать, почему он испытывал именно их.

Вопросы к группе:

На ваш взгляд, как это упражнение отображает ситуацию с зависимостью? Способен ли человек точно просчитать момент, когда ему нужно остановиться, чтобы не наступила зависимость? Почему нет?

Далее ведущие еще раз возвращаются к схеме формирования зависимости и поясняют, что наступление зависимости весьма непредсказуемый момент, что сама психическая зависимость является наиболее тяжким последствием употребления того или иного психоактивного вещества, поскольку остается навсегда. В то время как физическую зависимость можно снять при помощи медицины, психическая зависимость не проходит, и человек вынужден бороться с ней на протяжении всей жизни.

Дискуссия в группе

15 минут

Ведущие спрашивают участников:

Какие выводы вы можете сделать для себя лично, узнав, как формируется зависимость? Может ли человек считать себя свободным, если у него есть зависимость от психоактивных веществ?

Ведущие предоставляют всем желающим возможность высказаться.

Упражнение «Альтернатива» (25 минут)

Ведущие объединяют участников в малые группы по четыре-пять человек. Для этого можно провести игру «Семья Майерс».

Описание игры. На маленьких листочках записываются члены четырех-пяти семей, например: папа Майерс, мама Майерс, сын Майерс и дочь Майерс (и так еще три-четыре фамилии). Листочки раздаются участникам с просьбой по команде найти свою семью. Как только семьи объединятся, участникам предлагается сесть на колени друг другу в следующей очередности: папа, мама, сын и дочь.

Описание упражнения. Каждая малая группа получает лист бумаги, расчерченный на три колонки, и маркеры. Участники указывают в первой колонке все психоактивные вещества, которые им известны; во второй колонке - с какой целью употребляются эти вещества (например, чтобы быть более раскрепощенным); третья колонка пока остается пустой. На первый этап каждой группе дается 7 минут.

После того как первые две колонки будут заполнены, ведущие просят подгруппы обменяться плакатами и в третьей колонке записать альтернативу. Для этого участники должны прочитать наполнение второй колонки и предложить, как добиться того же результата, не используя психоактивного вещества. На данную работу отводится еще 7 минут.

Готовые плакаты вывешиваются на стену, и все могут подойти и ознакомиться со списками альтернатив.

Обсуждение упражнения.

Понравились ли вам выдвинутые альтернативы? Есть ли у вас еще какие-то варианты альтернатив употреблению алкоголя, никотина и других ПАВ? Почему, даже зная про альтернативы, все равно употребляют психоактивные вещества? Какая альтернатива лично вам нравится больше всего? Что из предложенного вы будете использовать? Какие выводы вы сделали для себя после этого упражнения?

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 5 минут

Подведение итогов

Каждому участнику предоставляется возможность выразить свои чувства, которые он испытал во время занятия, высказать пожелания ведущим, а также получить ответы на возникшие вопросы. Участники по очереди продолжают начатые ведущими фразы:


Я понял(а)...

Меня удивило...

Я почувствовал(а)...

ЗАНЯТИЕ 7.

«ПРОФИЛАКТИКА НАРКОПОТРЕБЛЕНИЯ»

The image features three black silhouettes of people against a solid blue background. A woman stands in the center, gesturing with her right hand. To her left, a man sits on a chair, facing her. To her right, another man sits on a chair, also facing her. Three white speech bubbles with black outlines contain text in Russian. The top bubble is connected to the woman, the middle one to the man on the left, and the bottom one to the man on the right.

Как
наркопотребление
может повлиять на вашу
дальнейшую судьбу?

Разрушает
жизненные
планы

Губит
здоровье

ЗАНЯТИЕ 7. «ПРОФИЛАКТИКА НАРКОПОТРЕБЛЕНИЯ»

 70 МИНУТ

Цель: актуализация проблемы употребления наркотических веществ как фактора, который может повлиять на достижение жизненных целей.

Необходимые материалы: листы формата А1, маркеры или фломастеры, клейкие листочки (post-it), ручки и бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 15 минут

Ведущие:

На этом занятии вы сможете подумать, чего хотите добиться в жизни, а также проанализировать, как будете этого добиваться и что может помешать вам в достижении поставленных в жизни целей.

Игра «Моя мечта» (10 минут)


Описание игры. Участники сидят на стульях в кругу. Один из участников, который начинает игру, говорит: «Я мечтаю о ... (о том, что...)». Если кто-то из группы мечтает об этом же, то с возгласом «Я тоже!» он / она подходит к говорившему и садится ему на колени. (Если участников, разделяющих мечту говорившего, несколько, они садятся цепочкой - на колени друг другу.) Когда все вернутся на места, свою мечту может называть следующий по кругу человек.

После игры ведущие объявляют цель занятия.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 50 минут

Упражнение «Жизненные цели» (30 минут)

 **Примечание для ведущих.** Цель упражнения: показать, что употребление наркотических веществ является одним из препятствий для реализации жизненных целей человека.

Ведущие вывешивают четыре листа бумаги формата А1 с названиями различных сфер жизни «Семья», «Карьера», «Самореализация», «Материальное благополучие» и раздают каждому участнику по пять небольших клейких листочков. После этого ведущие просят участников подумать и записать три - пять наиболее значимых жизненных целей, которые они хотят реализовать к определенному возрасту (например, к 30 годам).

Затем ведущие предлагают участникам по одному выходить к вывешенным листам и, зачитывая, наклеивать листочки с целями на лист, где указана соответствующая сфера: семья, карьера, самореализация, материальное благополучие. Сначала озвучиваются цели, относящиеся к семье, затем – к карьере, и т. д.

После того как все листочки с целями будут распределены по сферам, ведущие объединяют участников в четыре малые группы. Для этого можно попросить участников назвать их любимые фрукты (фрукты должны быть разные) и рассчитаться по порядку на четыре разных фрукта.

Каждая малая группа получает лист с целями, относящимися к одной из сфер (например, к семье).

Ведущие дают малым группам установку:

Сейчас вам необходимо еще раз быстро прочитать цели, которые приклеены на ваш лист, и записать два вида факторов: те, которые могут способствовать достижению целей, и те, которые могут препятствовать их реализации.

На работу дается 5 - 7 минут.

После того как все справятся с заданием, один-два человека от малой группы по очереди представляют свои наработки.

Затем ведущие задают вопросы для обсуждения всей группой:

Насколько вам важно достичь тех целей, которые вы указали?

Какой фактор, способствующий достижению целей, вы считаете самым главным?

Какой из факторов, препятствующих реализации целей, является общим для всех сфер?

В последнем вопросе под негативным фактором подразумеваются проблемы со здоровьем вследствие употребления наркотических веществ. Если участники не назовут этот фактор, ведущий может спросить прямо, *как подобного рода проблемы могут повлиять на достижение всех жизненных целей.*

Следует отметить, что употребление наркотических веществ существенным образом может поме-

шать достижению поставленных подростками и молодыми людьми целей, поскольку это один из основных факторов, оказывающих губительное действие на здоровье.

Мозговой штурм «Причины начала употребления наркотиков»

 10 минут

Ведущие просят участников ответить на вопрос:

Каковы причины начала употребления наркотических веществ молодыми людьми?

На листе бумаги формата А1 ведущие записывают все названные участниками причины, не комментируя их.

Затем ведущие предлагают проранжировать эти причины и выбрать самые, по мнению группы, актуальные. Каждый участник может проголосовать за четыре причины (поставив напротив них точки), которые он лично считает основными причинами начала употребления наркотических веществ. Далее ведущие подсчитывают поставленные точки, отбирают четыре причины, набравшие наибольшее количество голосов, и предлагают группе обсудить каждую из них, ответив на следующие вопросы:

Как можно отворотить начало употребления наркотиков в этом случае?

Что может помочь в предупреждении неблагоприятных факторов, которые впоследствии провоцируют употребление наркотиков?

После обсуждения ведущие просят участников по кругу ответить на вопрос:

Что для вас лично будет определяющим фактором отказа от употребления наркотиков?

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 5 минут

Творческое задание «Анкета-газета»

Описание. На большом листе бумаги участникам предлагается выразить свое отношение к теме занятия и состоявшемуся обсуждению в виде рисунков, дружеских шаржей, пожеланий, предложений, вопросов, рекомендаций и т. п. После того как все примут участие в выпуске газеты, она вывешивается на всеобщее обозрение и участники по кругу делятся самыми яркими впечатлениями, которые они отразили в газете.

ЗАНЯТИЕ 8.

«КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»

Вам предлагают
употребить
наркотики?

Я хотела
сказать «НЕТ»,
но не знаю как ...



ЗАНЯТИЕ 8. «КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»

 60 МИНУТ

Цель: наработка вариантов отказа в различных ситуациях, связанных с риском для здоровья.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А1, небольшие листочки, маркеры или фломастеры, ручки и бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 5 минут

Ведущие:

Начнем сегодняшнее занятие так: встанем и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное - никого не пропустить.

Ведущие обозначают цель занятия.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

 50 минут

Ведущие спрашивают участников:


Как часто в жизни вам приходилось сталкиваться с трудными ситуациями, проблемами, которые требуют принятия важного и ответственного решения?

Какие могут возникать ситуации, связанные с риском для здоровья?

Нередко нам недостает простого умения – аргументированно отказываться от нежелательного, невозможного варианта, предлагаемого кем-то из нашего окружения. Давайте поговорим сегодня о том, как сказать «нет» в ситуации, связанной с риском для здоровья, например, когда предлагают принять наркотик, употребить алкоголь и т. д.

Каждому из нас хотя бы раз было трудно ответить отказом по разным причинам: из-за боязни кого-либо обидеть, поставить в неловкое положение, или наоборот, из-за личностного интереса – что же будет дальше. Однако умение делать правильный выбор и аргументированно говорить «нет» является результатом жизненного опыта, социальной и духовной зрелости, когда полностью сформирована ответственность за свои поступки и решения.

Препятствия для отказа

 15 минут

Ведущие раздают участникам по небольшому листу бумаги и просят каждого написать возможный вариант ответа на вопрос:

Что мешает человеку отказаться от опасного поведения в ситуациях, связанных с риском для здоровья?

На одном листе записывается только один ответ. Ответы собираются в коробку и перемешиваются. Затем ведущие предлагают участникам по очереди вытаскивать из коробки по одному ответу и зачитывать его с целью обсудить группой. Повторяющиеся варианты не обсуждаются.

Далее ведущие проводят **упражнение «Правила уверенного отказа»** (30 минут).

Описание упражнения. Ведущие объединяют участников в три малые группы и дают задание разработать в процессе групповой работы правила уверенного отказа от сомнительных предложений, которые вредят здоровью, делают поведение человека опасным и безответственным:

- ◆ группе 1 – правила уверенного отказа в ситуациях, когда предлагают употребить наркотик;
- ◆ группе 2 – правила уверенного отказа в ситуациях, когда предлагают употребить алкоголь;
- ◆ группе 3 – правила уверенного отказа в ситуациях, когда предлагают покурить.

По прошествии 10 минут каждая группа по просьбе ведущих представляет разработанные правила. Члены других малых групп могут дополнять их выступлениями.

После всех презентаций ведущие предлагают участникам выбрать из названного те варианты отказа, которыми они смогут воспользоваться в реальной жизни:

Какими из упомянутых вариантов отказа можно пользоваться в реальной жизни?

Эти правила ведущие записывают на отдельный лист формата А1, в процессе обсуждая их совместно с группой. **Например:**

В каких ситуациях это правило отказа будет эффективно?

Как еще можно отказаться в этой ситуации?

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

 5 минут

Подведение итогов

Ведущие предлагают участникам по очереди ответить на вопрос:

Что из прозвучавшего на занятии я смогу использовать в реальной жизни? (одно-два высказывания).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

ПРАВИЛА РАБОТЫ ВОЛОНТЕРА-ИНСТРУКТОРА

Волонтер должен:

- 1) точно знать тему и цель занятия со сверстниками;
- 2) придерживаться плана проведения встречи, выработанного заранее, не допуская отступлений от поставленной цели и обозначенной темы;
- 3) четко определить методы проведения встречи (в соответствии с модулями по проведению занятий со сверстниками) и тщательно подобрать информацию и материалы;
- 4) установить в начале встречи правила взаимодействия участников, возможные условия и временные рамки (регламент) и строго их придерживаться;
- 5) уважать мнение каждого участника, давать ему возможность высказать свою точку зрения во время встречи;
- 6) не допускать обидных высказываний, насмешек или упреков со стороны участников по отношению друг к другу или ведущему;
- 7) соблюдать конфиденциальность (не сообщать информацию, полученную в ходе встречи, другим людям, государственным учреждениям и т. д.), если это не нанесет ущерба благополучию и здоровью участников или других людей;
- 8) использовать разные методы и формы работы, чередовать передачу информации по теме встречи, работу в группах, игры и т. д.;
- 9) обязательно подводить итоги и проводить рефлексию состоявшегося взаимодействия с учетом высказанных мнений всех и каждого участника.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УСПЕШНОГО ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Основа успешного занятия со сверстниками – это атмосфера, благоприятствующая взаимодействию участников.

Для ее создания необходимо обеспечить каждому члену группы возможность активно участвовать в процессе занятия, стремиться наладить обмен мнениями, организовать совместный поиск путей решения поставленных перед группой задач. Этому способствует интерактивная форма обучения, которая лежит в основе занятий: их структура, предлагаемые методы вовлекают участников в процесс обучения. Но в то же время важна роль ведущих. По своей сути она должна отличаться от роли педагога на уроках. Задача волонтеров-инструкторов при проведении занятий по принципу «равный обучает равного» – создать условия для взаимодействия участников по различным вопросам темы занятия.

2. Помещение должно быть достаточно просторным для работы нескольких групп, столы и стулья должны свободно передвигаться. Группа должна сидеть в кругу – так, чтобы каждый был виден и слышен всем.

3. Оборудование. Как правило, волонтерам-инструкторам для проведения занятий техническое оборудование (проекторы, компьютеры, приборы и т. д.) не требуется. Для представления необходимой информации вполне достаточно стен и пола, учебной доски.

4. Материалы. Для проведения занятия требуются следующие материалы: листы бумаги, ватмана, ручки, карандаши, маркеры, ножницы, скотч, раздаточные материалы для творческих заданий, игр, упражнений (если они включены в программу занятия). Задания, вопросы, на которые участники будут отвечать письменно, целесообразно подготовить заранее в виде раздаточных материалов, карточек.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 - 20% от всей продолжительности занятия).

Задачи: организовать знакомство и создать благоприятную атмосферу.

Основные блоки вступительной части:

Введение. Представление ведущим себя и организации, от которой проводится занятие.

Знакомство. Любое занятие с элементами тренинга начинается со знакомства. Это необходимо для создания доверительных отношений между участниками тренинга, благоприятной атмосферы, которая позволит без стеснения и проблем обсуждать различные вопросы.

Представление цели и выявление ожиданий участников.

Принятие правил работы группы. Для эффективной организации работы группы предлагается сформулировать и записать правила работы в группе, которые помогут провести занятие в интерактивной и творческой атмосфере.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (70 - 75%).

Задача: раскрыть основные содержательные блоки программы занятия.

Актуализация проблемы.

Информационный блок.

Приобретение практических умений.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 - 10%)

Задачи: подвести итоги, оценить занятие, завершить работу.

