



ЗОШИТ- КОНСПЕКТ

ЛІДЕРА-ВОЛОНТЕРА,
ЗАЛУЧЕНОГО ДО ПРОГРАМ
ПРОФІЛАКТИКИ ВІЛ ТА
РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ
СЕРЕД МОЛОДІ

ЗМІСТ

1. Звернення до лідера-волонтера	1
2. Мета зошита-конспекта	2
3. Коротка інформація про ВІЛ.....	6
4. Алгоритм (покроковий план) початку діяльності лідера-волонтера	14
5. Приклади заходів	20
6. Твій захід	39
7. Інформаційні заняття	42
8. Зворотній зв'язок	85



1. ЗВЕРНЕННЯ ДО ЛІДЕРА-ВОЛОНТЕРА

Вітаємо волонтерів-новачків! Беручи участь у нашому проєкті «Вчимося бути здоровими» та дізнавшись про проблему ВІЛ/СНІДу, ти не залишився байдужим і вирішив стати лідером-волонтером, тож вітаємо тебе серед нас! Тепер ти з упевненістю можеш узяти власне майбутнє у свої руки та допомагати нам змінювати світ на краще!

Тобі належить зіграти важливу роль у попередженні ВІЛ-інфекції серед твоїх однолітків та дати можливість зрозуміти їм, який стиль життя варто обирати. Ми завжди готові прийти тобі на допомогу, і один із засобів тебе підтримати – ти зараз тримаєш у руках. Цей зошит-конспект стане тобі помічником, коли ти будеш виконувати свою місію. Тут ти знайдеш чимало ідей, практичних порад та контактів, що стануть тобі у нагоді або надихнуть тебе створити щось своє, неповторне та унікальне, адже ніхто, окрім тебе, не знайде кращого способу залучити твоїх друзів, товаришів та однокурсників до здорового способу життя.

Цей зошит тепер твій і ти можеш робити з ним усе, що заманеться: читай, розмальовуй, записуй, занотуй, роздумуй, ділись враженнями – усе це буде твоїм надбанням у нашій спільній

справі – профілактиці поширення ВІЛ-інфекції в Україні. Можливо, цей конспект допоможе тобі відшукати потрібних людей, влаштувати акції та тренінги, що згуртують навколо тебе однодумців, таких як і ти, небайдужих до проблем оточення та світу в цілому. Ти своїм прикладом надихатимеш багатьох, і разом ви можете змінити чиєсь життя на краще.

Пам'ятай, що, окрім зошита, у тебе є ми, волонтери та тренери, і ми неодмінно зустрінемось з тобою ще не один раз на акціях та тренінгах, що проводитимуться як нашою організацією, так і партнерами.

Якщо у тебе є запитання або цікаві ідеї про те, як молоді люди можуть готуватися до роботи щодо попередження ВІЛ, пиши нам за адресою: 03057, м. Київ, вул. Довженка, 2, каб. 53.

Ми будемо раді твоєму листу!

Не забувай ділитися з нами своїми успіхами, досягненнями і враженнями та інформуй нас про проведені заходи.

Ми віримо в щирість твоїх намірів, твої сили та наполегливість – все це знадобиться, аби досягнути успіху у нашій справі. А ми завжди будемо поруч і підтримаємо тебе!

**З найкращими побажаннями,
команда ВГЦ «Волонтер»**

2. МЕТА ЗОШИТА-КОНСПЕКТА

Отже, ти вже у команді лідерів-волонтерів, а можливо, вже готовий гуртувати навколо себе своїх однодумців, також лідерів, з якими ви будете разом іти до спільної мети – попередження інфікування ВІЛ серед молодих людей в Україні. Попереду не тільки розмови, а й найрізноманітніші види роботи, що будуть привертати увагу твоїх однолітків та направляти їх у потрібному напрямку.

Кожен проведений тобою захід буде кроком до змін – у твоєму закладі, у мікрорайоні, місті, у цілому суспільстві, а найголовніше – у свідомості кожного! Кожен захід, проведений тобою, може запустити свою «епідемію» – «епідемію» лідерів, людей, які

свідомо ставляться до свого життя та життя інших, «епідемію» молодих та активних, які здатні не просто говорити, а діяти. Усе завжди починається з малого, зараз ти робиш найголовніший, перший крок – починаєш із себе. Далі усе просто – розпочавши рух у своєму закладі, ти привернеш увагу однолітків, які будуть тобі допомагати, та молодших за себе, які зможуть продовжувати твою справу, навіть коли ти закінчиш навчання, а потім готуватимуть гідну заміну для тебе. Що може бути приємнішим для людини, ніж створити щось таке, за що її будуть пам'ятати не один рік, розпочати справу, яка буде приносити користь підліткам протягом не одного року, та творити історію нашої країни?



Ми знаємо, що ти не маєш сумнівів у важливості своєї місії, але наведемо тобі декілька причин, які допоможуть переконувати інших та долучати їх до спільної діяльності і волонтерства.

Чому варто почати займатися волонтерською діяльністю з попередження ВІЛ в Україні серед молоді?

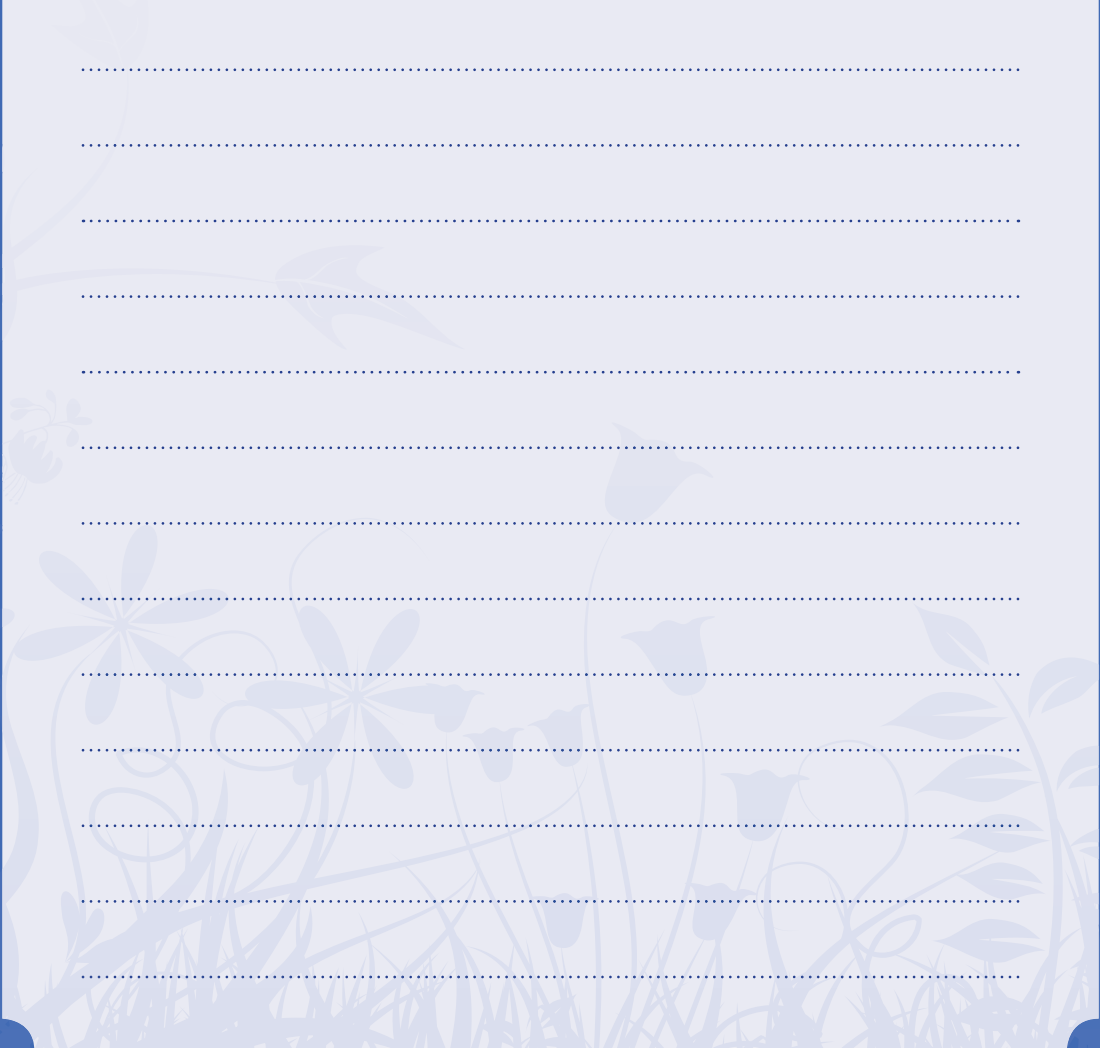
- ТИ зможеш допомогти у зупиненні розповсюдження ВІЛ-інфекції, інформуючи про це інших;
- ТИ зможеш змінити життя своїх однолітків і життя тих, хто стикнувся з проблемою ВІЛ;
- ТИ розвиватимеш лідерські якості і зможеш організувати команди лідерів-волонтерів;
- ТИ зможеш брати участь в масштабних заходах, таких як тренінги та семінари з провідними спеціалістами України;
- ТИ зможеш побувати на неформальних зустрічах та поїздках у цікаві місця зі своїми однолітками; в інтерв'ю на телебаченні, радіо та газетах та багато іншого;
- ТИ зможеш вказати на подібний досвід у своєму резюме при вступі до ВУЗу або на роботу. Це завжди є позитивним моментом і підвищує шанси на успіх!





Для нотаток

A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in pairs across the page.





Для заметок

A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in a grid pattern across the page.

3. КОРОТКА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВІЛ

Статистичні дані:

1. На сьогоднішній день у світі нараховується більш ніж 33,0 млн людей, інфікованих ВІЛ, з яких 2,2 млн – це діти до 15 років.
2. Світова статистика також показує, що молодь є основною групою, що знаходиться в епіцентрі епідемії ВІЛ-інфекції.
3. Згідно з даними Українського центру профілактики і боротьби зі СНІДом, з початку епідемії ВІЛ/СНІДу в Україні з 1987 р. до кінця листопада 2013 р. кількість офіційно зареєстрованих нових випадків ВІЛ-інфекції в Україні досягла **242 936** (в тому числі 40 371 – у дітей). За цей період від СНІДу померло 31 926 осіб.
4. При цьому, на думку експертів, тільки кожен четвертий громадянин в Україні знає про свій ВІЛ-позитивний статус.

Ключові події розвитку епідемії ВІЛ-інфекції

Перші відомості про захворювання, що супроводжувались вираженим ураженням імунної системи, з'явилися в 1981 р., коли Центром з контролю захворюваності в США були описані випадки рідкісної хвороби саркоми Капоші (рак шкіри рідкісної форми). Пізніше, починаючи з 1982 року, лікарі та вчені почали діагностувати у хворих з рідкісними захворюваннями зміни в клітинах імунітету (Т-клітини), що спричинялися «вірусом імунодефіциту людини» (ВІЛ) та призводили до «синдрому набутого імунодефіциту» (СНІДу).

В 1985 році СНІД був зареєстрований вже у 40 країнах світу.

На сьогоднішній день ВІЛ розповсюджений по всьому світу.

Загальні відомості про ВІЛ/СНІД

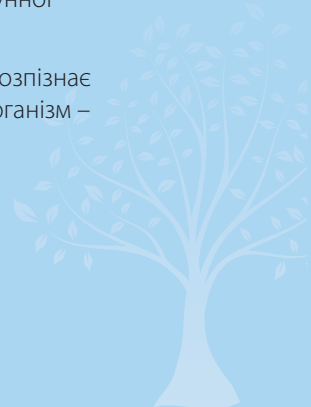
Функції імунної системи

Імунна система розпізнає та знешкоджує чужорідні організми, що можуть потрапляти в організм людини. Імунна система складається з лейкоцитів. Найбільш важливим видом є лімфоцити. Існує два типи лімфоцитів:

- В-лімфоцити;

- Т-лімфоцити – це білі кров'яні тільця, що відповідають за реакцією імунної системи на деякі мікроорганізми (бактерії, віруси, грибкові інфекції).

Коли чужорідний організм потрапляє в тіло людини, імунна система розпізнає його і виконує захисну функцію, тобто намагається знешкодити цей організм – виробляються антитіла до певного виду організмів.





ВІЛ – це вірус, що потрапляє в організм, руйнуючи імунну систему. В результаті цього можуть розвиватися різноманітні інфекції, хвороби та пухлини.

ВІЛ-інфекція – це хронічне інфекційне захворювання, що викликається вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ) і характеризується ураженням імунної системи.

СНІД – це захворювання, яке виникає внаслідок інфікування ВІЛ, кінцева, четверта стадія ВІЛ-інфекції.



В – вірус

і – імунодефіциту

Л – людини

X
Момент інфікування



С – синдром
(сукупність проявів,
ознак захворювання)

Н – набуття

і – імунного

Д – дефіциту

X
Кінцева стадія

ВІЛ-інфекція



Кінцева стадія

Як можна інфікуватись ВІЛ?



ВІЛ можна інфікуватись



1. Статевим шляхом (всі види статевих контактів без презерватива: анальний, вагінальний, оральний)



2. Від матері до дитини (під час виношування, пологів та грудного вигодовування. Якщо жінка вчасно отримує спеціальне лікування, ризик інфікування дитини значно зменшується)



3. Через кров:

1. Вживання наркотиків ін'єкційним шляхом у разі спільного використання нестерильних шприців, ін'єкційного та іншого інструментарію.
2. Татування, пірсинг тощо за допомогою недезінфікованого інструменту, використання спільних приладів для гоління або інших предметів, які можуть порушити цілісність шкіри.
3. Переливання інфікованої крові.



ВІЛ НЕ можна інфікуватись



Через комарів та інших комах



Через рукоштовнання, спілкування, дружні поцілунки, чхання тощо



Через спільне користування душем, басейном, туалетом, ванною тощо

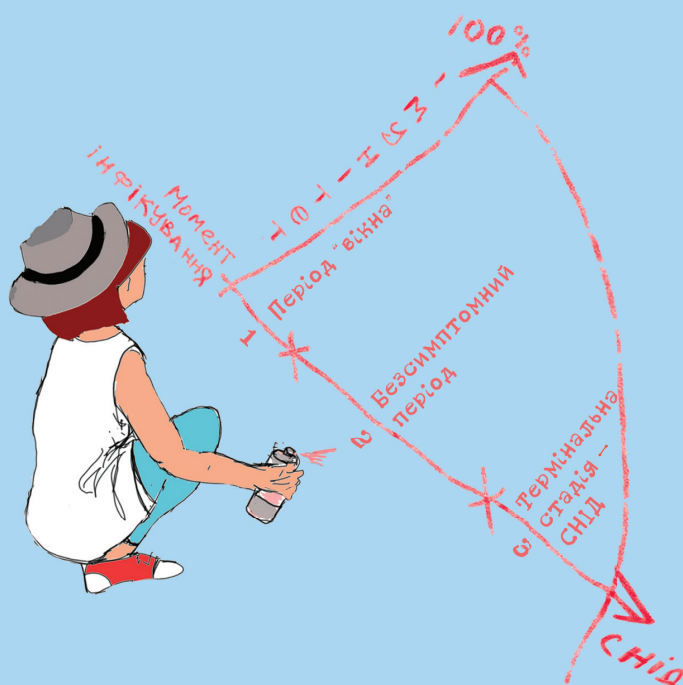


Через укуси собак та інших тварин



Передача ВІЛ

Розвиток ВІЛ в організмі можна представити у вигляді графіка:



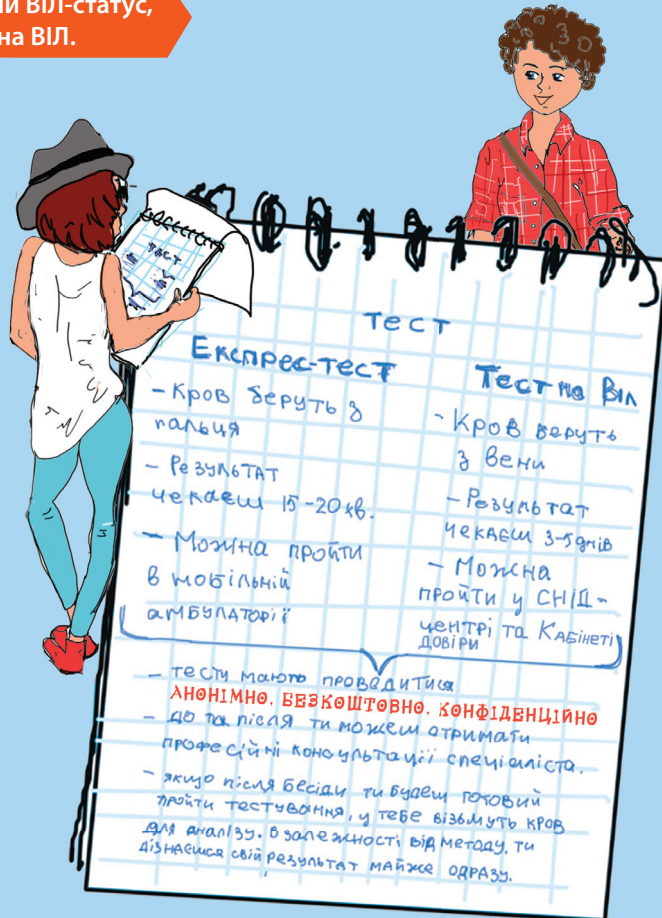
Стадія первинного інфікування та період «вікна» – це час від моменту інфікування ВІЛ до моменту, коли ВІЛ не можна виявити в організмі під час тестування. Триває цей період приблизно три місяці. Це означає, що результат тесту на ВІЛ під час періоду «вікна» може бути недостовірний.

Безсимптомний період – на даному етапі організм людини контролює ВІЛ-інфекцію, виробляючи антитіла до ВІЛ і підтримуючи відносно стабільний рівень клітин імунітету (CD4+). Ця стадія може тривати від 3 до 20 років (може й більше), в залежності від способу життя людини та якості імунітету. В цей час іде поступове виснаження імунної системи людини, внаслідок чого виникає безліч супутніх хвороб, які не виникають у людей з нормальним імунітетом.

Термінальна стадія – СНІД – характеризується значним підвищенням рівня ВІЛ в крові і пригніченням імунної системи, відбувається зниження клітин імунітету до критичної точки, що призводить до розвитку важких симптомів інших хвороб, що «причепилися» (запалення легень, туберкульоз, гепатит та ін.).

Тестування на ВІЛ

Щоб дізнатися про свій ВІЛ-статус, необхідно здати тест на ВІЛ.



Якщо результат тесту негативний

- це означає, що в твоїй крові антитіла до ВІЛ не знайдені. Якщо за останні 3-6 місяців в тебе не було ризиків щодо інфікування (статевих актів без презерватива, вживання ін'єкційних наркотиків, татуювання у нестерильних умовах, контактів з інфікованою кров'ю), то можна бути впевненим в тому, що ти не інфікований ВІЛ;
- але, якщо у тебе були ризики щодо інфікування ВІЛ, варто почекати 3-6 місяців перед тим, як здати тест повторно. Для вироблення антитіл до ВІЛ організму

потрібен час – цей строк називається «період вікна». Тестування в цей час може показати негативний результат навіть при наявності вірусу в організмі;

- якщо ти впевнений, що результат негативний, то варто вести такий спосіб життя, який не буде ризикований щодо інфікування ВІЛ (мати лише захищені статеві стосунки, мати одного статевого партнера, утримуватися від випадковий статевих стосунків, не вживати наркотики, уникати контактів з інфікованою кров'ю).

Якщо результат тесту позитивний

- це означає, що потрібно пройти повторний аналіз на ВІЛ;
- у разі, якщо другий тест виявиться позитивним, варто стати на облік у СНІД-центрі, отримати консультації лікарів та психолога;
- це НЕ означає, що у людини СНІД, чи вона обов'язково захворіє на СНІД (більшість ВІЛ-позитивних людей живуть багато років, не відчуваючи значних проблем зі здоров'ям, за умови вчасного відповідного лікування);
- це НЕ означає, що життя закінчене. Дотримуючись певного режиму, турбуючись

про своє здоров'я і приймаючи необхідні ліки, люди живуть довге повноцінне життя, мають сім'ї та дітей;

- за призначенням лікаря, якщо є відповідні показання, приймати антиретровірусну терапію (ліки, що обмежують розмноження ВІЛ, відповідно – покращується імунітет, людина почуває себе краще);
- обрати таку поведінку, яка б сприяла збереженню здоров'я та імунітету (прогулянки на свіжому повітрі, здорове харчування, вірність одному статевому партнеру та захищені статеві стосунки – з використанням презерватива).

Побоювання, що змушують тебе відкласти тестування:

1. Якщо ти боїшся здавати кров з вени, можна пройти експрес-тест. В цьому випадку кров береться з пальця.

2. Ти боїшся, що про твій похід до лікаря дізнаються батьки? Підлітки з 14 років мають право самостійно здавати аналізи, в тому числі і на ВІЛ. Тим більше, аналіз можна здавати анонімно! Тому лікарі не мають права розголошувати інформацію про тебе будь-кому.

3. Ти боїшся зустріти у лікаря когонебудь із знайомих? Похід до лікаря свідчить лише про те, що ти турбуєшся про власне здоров'я. До того ж ти можеш попередньо зателефонувати до Кабінету довіри та дізнатися, коли там буває найменша кількість відвідувачів.

4. Ти боїшся інфікуватись під час здачі крові? Забір крові здійснюється стерильним одноразовим інструментом. Ти сам зможеш прослідкувати, як лікар при тобі відкриє упаковку.

5. Ти боїшся дізнатись, що інфікований ВІЛ? Якщо в твоєму організмі присутня ВІЛ-інфекція, вона все рівно дасть про себе знати – рано чи пізно. Але чим пізніше буде поставлений діагноз, тим складніше буде зберегти твоє здоров'я та навіть життя.

6. Ти боїшся ускладнень для здоров'я або змін у своєму графіку, якщо все ж таки доведеться приймати антиретровірусну терапію? Спеціалісти допоможуть тобі визначити необхідні саме тобі ліки та режим їх прийому – так, щоб це не відображалось на твоїх повсякденних планах.





Для заметок

A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in a grid pattern across the page.



Для заметок

A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in a grid pattern across the page.

4. АЛГОРИТМ (ПОКРОКОВИЙ ПЛАН) ПОЧАТКУ ДІЯЛЬНОСТІ ЛІДЕРА-ВОЛОНТЕРА*

Для того, щоб твоя діяльність була успішною, тобі потрібно виконати всього декілька кроків, і ти зможеш побачити перші результати. Нижче наведений алгоритм здійснення успішної діяльності з протидії розвитку ВІЛ в Україні та залучення активної молоді до даного процесу.



*При підготовці алгоритму використано матеріали Керівництва для студентів-аболіціоністів, що розроблене Кампанією А21.

1. Будь ініціативним – прояви бажання стати волонтером!

Перш за все, щоб стати волонтером-лідером, необхідне твоє бажання. Щойно ти прийняв рішення – вже ніщо і ніхто тебе не зупинить. Волонтерство та лідерство відкриють безліч можливостей для розвитку та самовдосконалення. Завдяки своїм прагненням, ти можеш організувати масштабний рух з популяризації активної життєвої позиції та здорового способу життя у своєму закладі. Для успішної діяльності тобі потрібно буде чітко сформулювати свої плани, зібрати команду та діяти. Наступні кроки, описані нижче, допоможуть тобі не розгубитися та довести справу до кінця!

2. Збери свою команду однодумців.

Для того, щоб тобі було легше, веселіше та продуктивніше виконувати намічені плани, необхідно зібрати команду однодумців. Насправді, зробити це достатньо легко, було б бажання.

На першому етапі, потрібно розказати своїм одногрупникам, однокурсникам про свою ідею – організацію команди лідерів, які працюватимуть у напрямі попередження розповсюдження ВІЛ-інфекції серед молоді.

На другому етапі, після того, як дехто з тих, кому ти розповів про свої плани, зацікавиться твоєю ідеєю, потрібно організувати інформаційну зустріч. На цій зустрічі покажи їм інформаційну презентацію та спробуй визначити ступінь їх зацікавленості у справі, і скільки часу твої друзі зможуть приділяти досягненню цілей. Основою твоєї команди стануть активні люди, які щиро будуть перейматися даною проблемою і будуть серйозно налаштовані на роботу.

3. Обміняйся ідеями щодо бачення вашої командної діяльності.

Як тільки твоя основна команда буде сформована, сплануй час, коли в учасників команди буде можливість поділитися

своїми ідеями. На зустрічі визначте час подібних зборів, заходи, які ви хотіли б організувати і кого ще ви б хотіли залучити. Побудуй план та сплануй зустріч з адміністрацією закладу.

4. Домовтесь про співпрацю з керівництвом закладу.

Поділіться вашими ідеями з адміністрацією твого навчального закладу. Обов'язково включіть інформацію про ВІЛ/СНІД, ідеї заходів, які у вас виникли, шляхи підвищення обізнаності студентів та результати, які б ви хотіли отримати.

5. Рекламуй свою діяльність.

Однією із запорок успіху твоєї діяльності буде вдале її рекламування. Розповідай всім про те, що збираєшся робити, кого залучати, результати, які плануєш отримати. Розвішуй оголошення у своєму закладі, роби об'яви під час класних годин для всіх груп учнів. Також можна створити сторінку у соціальній мережі, де будуть висвітлюватися яскраві моменти та проведені заходи, та розсилай новини членам команди по електронній пошті. Таким чином весь заклад буде знати про те, що відбуватиметься, і захоче долучитися до ваших заходів.

6. Зустрічайтесь регулярно.

Після отримання дозволу на проведення зустрічей та заходів, намагайтесь зустрічатись регулярно. Під час зустрічей ви можете ділитися новинами, що стосуються проблеми ВІЛ/СНІДу, ідеями щодо підвищення рівня обізнаності учнів, плануванням майбутніх заходів. Зустрічі – це також гарна можливість побудувати взаємостосунки та єдність членів твоєї команди. Переконайся, що студентам не нудно під час планових зустрічей.

7. Дійте!

Після того, як всі організаційні моменти вирішені, ви отримали дозвіл у керівництва закладу, спланували свої дії та прорекламували їх, вам залишається головне – діяти – доводити почату справу до кінця!

Для успішного лідера, який постійно досягає своєї мети та допомагає іншим вирішувати складні питання, важливою буде його команда. Для того, щоб команда працювала ефективніше, потрібно постійно працювати над її розвитком. Ось декілька порад, які допоможуть тобі в цьому:

■ Розширюй свою основну команду.

Запрошуй своїх друзів у вашу студентську групу. Розповсюджуй інформацію про те, що ти займаєшся проблемою ВІЛ серед молоді, оголошуй про це в аудиторіях, під час спільних занять тощо. Записуй імена людей, які зацікавились твоєю справою, проведь з ними інформаційні збори, де ви зможете розробити спільний для всіх план дій щодо розвитку своєї команди. Чим більше часу ти проводиш з людьми, інформуючи їх про проблему, тим більш ймовірно, що вони будуть підтримувати твою ідею.

■ **Побудова взаємин.** Як лідеру-волонтеру, тобі необхідно вміти будувати взаємини. Твоя команда не може функціонувати, якщо тільки одна людина залучена у процес, тому обов'язково підключай інших та цінують їх думки та ідеї. Важливо залишати час для веселощів та гарного проведення часу для того, щоб гарно вивчити свою команду. Також важливо бути готовим і мати чіткий план дій, щоб не витратити час своєї команди дарма. Іншими словами, намагайся внести смисл у все, що ви робите, навіть у розваги!

■ **Викладачі та адміністрація.** Ще одним важливим елементом лідерської команди є ваші взаєностосунки з викладачами та адміністрацією. Переговоріть з вашими вчителями та працівниками закладу, встановіть зв'язки, наприклад, з куратором групи, класним керівником, завучем з виховної роботи, розкажіть їм, що ви робите, і запропонуйте взяти участь у заходах. Оскільки дорослі мають великий досвід, скоріш за все, вони зможуть дати корисні поради про те, як зробити роботу вашої команди більш ефективною, не говорячи про те, що у дорослих також є корисні зв'язки та ресурси, які можуть допомогти вам досягти успіху.

■ **Цінуй свою команду.** Цінуй кожную людину у своїй команді, підтримуй їх і заохочуй у будь-якій ситуації. Створи таку атмосферу, в якій буде комфортно працювати всім задля досягнення спільної мети. Приділяй час своїй команді, стався до неї з повагою та дякуй за те, що всі її члени поряд.





Для потапок

A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, arranged in 10 rows. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.



Для нотаток

A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in a grid pattern across the page.



Для потапок

A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, arranged in a grid pattern across the page.

5. ПРИКЛАДИ ЗАХОДІВ

Ми вирішили трохи допомогти тобі розпочати свою діяльність, тому наводимо декілька прикладів заходів, які ти можеш легко організувати. Тут описані докладні сценарії та хід проведення кожного, тому не зволікай, обирай той, який найбільше сподобається, і спробуй його реалізувати.

1. Конкурс відеороликів до Дня всіх закоханих (14 лютого)

Назва: «Безпечне кохання».

Мета: підвищити рівень обізнаності учасників щодо ризиків незахищених статевих контактів та методів профілактики ВІЛ-інфекції.

Час: 3 год.

Завдання:

- Надання інформації щодо проблеми ВІЛ в Україні та підвищення рівня знань щодо шляхів передачі та захисту від ВІЛ-інфекції та інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).
- Підвищення вмотивованості до попередження інфікування ВІЛ та ІПСШ.
- Заохочення підлітків до ведення здорового способу життя (у тому числі, шляхом залучення до альтернативної діяльності).

Опис заходу:

За місяць до проведення заходу має бути оголошено про проведення конкурсу до Дня всіх закоханих, про його умови. Після чого має відбутись реєстрація учасників. Учасниками конкурсу можуть стати учні закладу (індивідуально або командою). У ході конкурсу необхідно організувати у вашому ПТНЗ конкурс відеороликів «Безпечне кохання». Оцінити ролик кожної команди та визначити переможців.

Хід проведення:

Розглянемо проведення конкурсу відеороликів «Безпечне кохання» покроково.

1 крок: обговорення проведення даного заходу з керівництвом ПТНЗ та отримання дозволу. Визначення точної дати, часу та місця проведення конкурсу.

2 крок: створення інформаційної бази щодо проведення конкурсу. Необхідно намалювати плакати або написати запрошення, на яких відображатиметься інформація про конкурс з усіма вимогами до участі у ньому: назва, мета, дата, час, тривалість, очікуваний результат та інформація про те, де і як учасники мають реєструватись. Плакати слід розміщувати у тих місцях, де учні найчастіше перебувають (біля розкладу занять у коридорі, на дошці повідомлень, на вхідних дверях у ПТНЗ). Запрошення можна роздавати блоками на групу, наприклад, через майстрів груп. Крім плакатів/запрошень, слід оголосити про конкурс по інших каналах розповсюдження інформації у вашому навчальному закладі (через внутрішнє радіо, через внутрішню газету, через майстрів кожної групи або безпосередньо заходячи до кожної групи перед заняттями).

3 крок: після того, як інформація про захід розповсюджена, слід розпочати реєстрацію учасників. Найкраще, якщо це буде визначений кабінет та час (добре, якщо це буде період, коли у ПТНЗ йдуть заняття, наприклад: з 9.00 до 14.00). На реєстрації постійно має хтось бути та записувати усіх, хто проходить, у реєстраційну книгу (окремий зошит саме для реєстрації учасників). Якщо учасники приходять по кілька осіб, то їх можна одразу реєструвати як команду, а тих, хто приходять по одному, попереджувати про те, що конкурс

Реєстрацію можна проводити за такою схемою:

№	ПІБ учасника	Група, у якій навчається	Контактний телефон	Назва команди, у складі якої бере участь
1	Олексеєнко Владислав Дмитрович	203	067 222 - 22 - 22	«Шалені лямури»

Кожен учасник під час реєстрації має ознайомитись з вимогами до конкурсу (Додаток 1).

проводитиметься у командах, і його буде включено у якусь команду. Оптимальна кількість учасників у команді – 4-6 осіб, також кожна команда має придумати свою назву.

4 крок: ви маєте створити колегію журі, яке у майбутньому визначатиме переможців. У журі має входити не менше як три особи. До журі можуть входити як організатори конкурсу, так і викладачі ПТНЗ. Також у кожного члена журі має бути схема оцінки продукту конкурсу, яку вони використовуватимуть від початку конкурсу (Додаток 2).

5 крок: безпосередньо напередодні проведення конкурсу у вас мають бути:

- вже сформовані команди (не менше трьох): чим більше команд буде, тим цікавішим вийде конкурс, їх роботи (готові відеоролики на флешках або дисках);
- вже сформована колегія журі та вимоги, за якими журі оцінюватиме відеоролики;
- підготовлена аудиторія та техніка (комп'ютер, мультимедійна дошка, колонки) для демонстрації роликів;
- створений плакат з назвою та темою заходу або запис на дошці;
- за бажанням, можна оформити аудиторію, в якій проводитиметься конкурс, повітряними кульками, стрічками або іншими декоруючими елементами;
- за можливості – сертифікати та/або подарунки переможцям.

6 крок: день проведення конкурсу має розпочатись з перевірки наявності всього необхідного. У кабінет, в якому проводитиметься конкурс, необхідно прийти не менше, ніж за 30 хв. до початку заходу. Конкурс має розпочатися тоді, коли було заявлено у плакатах/запрошеннях. Також до початку конкурсу треба перевірити наявність усіх робіт та авторів кожного відеоролика, для цього у них попередньо було взято номери телефонів, а також перевірено присутність всіх членів журі.

7 крок: про початок конкурсу має бути заявлено голосно, так щоб усі звернули увагу та слухали саме вас. На початку треба оголосити назву заходу, його мету та умови проведення, також презентувати команди учасників:



Приклад промови

«Доброго дня (ранку) всім. Рада (ий) вітати всіх вас сьогодні на нашому заході. Ми організували конкурс відеороликів «Безпечне кохання».

Метою нашого конкурсу є привернення уваги до проблеми поширення ВІЛ/СНІДу серед молоді, а також підвищення рівня відповідальності щодо взаємин між закоханими, адже сьогоднішній день є дуже символічним та актуальним для підняття зазначеної проблеми, особливо серед таких молодих людей, як ми.

Зараз ми представимо вам авторів/команди учасників, які створювали протягом місяця відеоролики на тему «Безпечне кохання». Команди/автори створювали відеоролики, керуючись метою попередити розповсюдження ВІЛ-інфекції та сприяти усвідомленню того, що кохання – це прекрасне почуття, яке є важливою частиною нашого життя, але це відповідальне почуття. У своїх роботах автори намагалися максимально творчо та креативно підійти до розкриття теми.

Наприкінці нашого конкурсу найкращі відеоролики змагатимуться за перше, друге та третє місце.

Перед вами 10 команд/авторів:

Наприклад, команда «Космонавти»,
учні групи 104;
команда «Фантазери»,
учні групи 107 та 203.

Так само усі команди ...

Після оголошення команд розпочинається конкурс, учасникам дозволяється по черзі демонструвати свої відеоролики, представляючи свою команду та зазначаючи кілька слів про свої роботи, щоб було зрозуміло, що та до чого у відеоролику.

8 крок: після того, як усі відеоролики продемонстровані, надається слово шановному журі, до складу якого входять: «...» (усіх членів журі має бути представлено: ПІБ та посада). Журі, після наради, має сказати кілька оцінюючих слів про конкурс та кожен відеоролик, але не розкриваючи таємниці того, хто переміг. Члени журі мають передати ведучим результати конкурсу та імена переможців за 1, 2, 3 місця.

9 крок: оголошуємо та нагороджуємо переможців.

Приклад промови

Отже, після суворого, але справедливого оцінювання журі, ми можемо назвати переможців нашого конкурсу відеороликів «Безпечне кохання».

Команда «...Х...» займає почесне ІІІ місце, отримуючи вітальний сертифікат [(і якщо були заплановані подарунки), та у нагороду кожен член команди отримує по набору фломастерів (або будь-що, що було заплановано як подарунок)].

На ІІ почесне місце вихотить команда «...N...», яка також отримує вітальний сертифікат [та кожному учаснику книга «Все про ВІЛ/СНІД» у подарунок].

І насамкінець, почесне І місце присуджується команді «...M...» за їх найкреативніший та влучніший відеоролик на сьогоднішньому конкурсі (і кожен учасник отримує квиток у кінотеатр).

Дякуємо усім, що взяли участь у нашому конкурсі!

ДОДАТОК 1

Вимоги до конкурсу відеороликів «Безпечне кохання»

Форма: відеоролик

Рекламний текст повинен:

- нести ідею;
 - спонукати до дії (змусити задуматися, зупинитися, змінитися);
 - впливати на почуття (жалість, відроза, любов, ненависть);
 - запам'ятовуватися.
1. Відеоролик має бути створений протягом 1 місяця і має бути переданий організаторам на електронному носії не менше, як за три дні до конкурсу.
 2. Відеоролик має тривати не більше 5 хв.
 3. Відеоролик має відповідати заданій темі та меті конкурсу: підвищити рівень обізнаності учасників щодо ризиків незахищених статевих контактів та методів профілактики ВІЛ-інфекції та інших ІПСШ.
 4. Відеоролик має бути креативним.
 5. Відеоролик має мати логіку побудови, усі елементи мають бути послідовними.
 6. Відеоролик має бути естетичним.
 7. Відеоролик не повинен містити фрагменти нецензурного, порнографічного змісту.
 8. Матеріали відеоролику:
 - не повинні містити матеріали, що охороняються авторським правом, якими не володіє учасник;
 - не повинні містити інформацію, яка пропагує насильство або нанесення шкоди живій істоті;

- не мають порушувати жодних місцевих, обласних, державних або міжнародних законів і не нести інформацію, що містить інструкції зі здійснення злочину.

9. До участі в конкурсі допускаються відеоролики, створені за оригінальними сценаріями, індивідуально розробленими студентом і студентськими колективами відповідно до вимог до конкурсних робіт, зняті як на професійне обладнання, так і на аматорські відеокамери, а також відеокамери мобільних телефонів.



ДОДАТОК 2

Критерії оцінювання для журі

Назва команди / Критерії	Відповідність темі та меті	Креативність	Логіка (поєднання між собою усіх його елементів)	Естетичність, цензурність	Техніка та якість виконання	Дотримання часових меж	Загальна кількість балів
X							
N							
...							
...							
...							

Таку таблицю має мати кожен член журі, у якій виставлятиме оцінку по кожному з критеріїв від 0 до 3, а потім за принципом підрахунку середнього балу мають визначитись переможці.

Наприклад, маємо такі показники:

- Команда «X»...12...15...10
- Команда «N»...15...11...8

І підраховуємо їх таким чином:

- $(12+15+10) : 3 = 12$
- $(15+11+8) : 3 = 11$

Отже переможцем стане команда «X», а команда «N» посяде друге місце.

2. Конкурс на створення плакатів (соціальної реклами) з профілактики ВІЛ-інфекції

Мета: привернення уваги учнів та громадськості до проблеми поширення ВІЛ в Україні.

Завдання:

Створення самоорганізованих груп, що будуть здійснювати профілактику інфікування ВІЛ серед учнів ПТНЗ.

Накопичення фото та відеоресурсів для створення повноцінно діючої соціальної реклами у закладі.

Час: 1 місяць.

Опис заходу:

Для того, аби стати ініціатором конкурсу зі створення плакатів (соціальної реклами), потрібно, в першу чергу, заручитись підтримкою адміністрації навчального закладу. Вчителі та психологи можуть допомогти в організації зустрічей з питань розробки реклами, об'єктивного вибору переможців та просування цієї реклами за межами навчального закладу.

Конкурс можна зробити обов'язковим для всіх учнів/студентів, що буде гарантувати охоплення більшої аудиторії. Або ж записувати на участь лише бажаючих.

Хід проведення:

Розглянемо проведення конкурсу соціальної реклами покроково.

1 крок: обговорення проведення даного заходу з керівництвом ПТНЗ та отримання дозволу. Визначення точної дати, часу та місця проведення конкурсу.

2 крок: створення інформаційної бази щодо проведення конкурсу. Необхідно намалювати плакати або написати запрошення, на яких відобразиться інформація про конкурс з усіма вимогами до участі у ньому: назва, мета, дата, час, тривалість, очікуваний результат та інформація про те, де і як учасники мають реєструватись. Плакати слід розміщувати у тих місцях, де учні найчастіше перебувають (біля розкладу занять у коридорі, на дошці повідомлень, на вхідних дверях у ПТНЗ). Запрошення можна роздавати блоками на групу, наприклад, через майстрів груп. Крім плакатів/запрошень, слід оголосити про конкурс по інших каналах розповсюдження інформації у вашому навчальному закладі (через внутрішнє радіо, через внутрішню газету, через майстрів кожної групи або безпосередньо заходячи до кожної групи перед заняттями).

3 крок: після того, як інформація про захід розповсюджена, слід розпочати реєстрацію учасників. Найкраще, якщо це буде визначений кабінет та час (добре, якщо це буде період, коли у ПТНЗ йдуть заняття, наприклад: з 9.00 до 14.00). На реєстрації постійно має хтось бути та записувати усіх, хто проходить, у реєстраційну книгу (окремий зошит саме для реєстрації учасників). Якщо учасники приходять по кілька осіб, то їх можна одразу реєструвати як команду, а тих, хто приходять по одному, попереджувати про те, що конкурс проводитиметься у командах, і його буде включено в якусь команду. Оптимальна кількість учасників у команді – 4-6 осіб, також кожна команда має придумати свою назву.

Реєстрацію можна проводити за такою схемою:

№	ПІБ учасника	Група, у якій навчається	Контактний телефон	Назва команди, у складі якої бере участь
1	Олексеєнко Владислав Дмитрович	203	067 222 - 22 - 22	«Шалені лямури»

Кожен учасник під час реєстрації має ознайомитись з вимогами до конкурсу (Додаток 3).

4 крок: ви маєте створити колегію журі, яке у майбутньому визначатиме переможців. У журі має входити не менше як три особи. До журі можуть входити як організатори конкурсу, так і викладачі ПТНЗ. Також у кожного члена журі має бути схема оцінки продукту конкурсу, яку вони використовуватимуть від початку конкурсу (за аналогією, як представлено у Додатку 2).

5 крок: безпосередньо напередодні проведення конкурсу у вас мають бути:

- вже сформовані команди (не менше трьох): чим більше команд буде, тим цікавішим вийде конкурс, їх роботи (готові відеоролики на флешках або дисках);
- вже сформована колегія журі та вимоги, за якими журі оцінюватиме відеоролики;
- підготовлена аудиторія та техніка (комп'ютер, мультимедійна дошка, колонки) для демонстрації роликів;
- створений плакат з назвою та темою заходу або запис на дошці;
- за бажанням, можна оформити аудиторію, в якій проводитиметься конкурс, повітряними кульками, стрічками або іншими декоруючими елементами;
- за можливості – сертифікати та/або подарунки переможцям.

6 крок: день проведення конкурсу має розпочатись з перевірки наявності всього необхідного. У кабінет, в якому проводитиметься конкурс, необхідно прийти не менше, ніж за 30 хв. до початку заходу. Конкурс має розпочатися тоді, коли було заявлено у плакатах/запрошеннях. Також до початку конкурсу треба перевірити наявність усіх робіт та авторів кожного відеоролика, для цього у них попередньо було взято номери телефонів, а також перевірено присутність всіх членів журі.

7 крок: після того, як усі зразки соціальної реклами продемонстровані, надається слово шановному журі, до складу якого входять: «...» (усіх членів журі має бути представлено: ПІБ та посада). Журі, після наради, має сказати кілька оцінюючих слів про конкурс та кожен відеоролик, але не розкриваючи таємниці того, хто переміг. Члени журі мають передати ведучим результати конкурсу та імена переможців за 1, 2, 3 місяця.

8 крок: оголошуємо та нагороджуємо переможців.

Приклад промови

Отже, після суворого, але справедливого оцінювання журі, ми можемо назвати переможців нашого конкурсу відеороликів «Безпечне кохання».

Команда «...Х...» займає почесне III місце, отримуючи вітальний сертифікат [(і якщо були заплановані подарунки), та у нагороду кожен член команди отримує по набору фломастерів (або будь-що, що було заплановано як подарунок)].

На II почесне місце вихотить команда «...N...», яка також отримує вітальний сертифікат [та кожному учаснику книга «Все про ВІЛ/СНІД» у подарунок].

I насамкінець, почесне I місце присуджується команді «...М...» за їх найкреативніший та влучніший відеоролик на сьогоднішньому конкурсі, (і кожен учасник отримує квиток у кінотеатр).

Дякуємо усім, що взяли участь у нашому конкурсі!

9 крок: після церемонії нагородження, за можливості, можна включити музику та пофотографуватися з переможцями та подарунками/сертифікатами.

Приклад промови

Отже, після суворого але справедливого оцінювання журі ми можемо назвати переможців нашого конкурсу соціальної реклами.

Команда «...Х...» займає почесне III місце, отримуючи вітальний сертифікат (і якщо були заплановані подарунки), та у нагороду кожен член команди отримує по набору фломастерів (або будь-що, що було заплановано як подарунок).

На II почесне місце претендує команда «...N...», яка також отримує вітальний сертифікат (кожному учаснику книга «Все про ВІЛ/СНІД» у подарунок).

І нарешті, почесне I місце присуджується команді «...М...» за їх найкреативніший та найвлучніший відеоролик на сьогоднішньому конкурсі (кожен учасник отримує квиток у кінотеатр).

Дякуємо усім, що взяли участь у нашому конкурсі!

10 крок: після церемонії нагородження можна включити музику та пофотографувати роботи учасників.

ДОДАТОК 3

Методичний матеріал для допомоги групам у створенні реклами

Крок 1. Виберіть тематику. Визначте конкретний аспект профілактики ВІЛ-інфекції, який би ви хотіли висвітлити у плакаті.

Крок 2. Придумайте основну ідею (з чим порівняти проблему, що написати, до чого закликати). Зосередьтеся на одній ідеї, не змішуйте в один ролик кілька. Так, наприклад, якщо готуєте ролик про наркозалежність як проблему раннього старіння, не потрібно вставляти кадри про біль рідних, злочинність під дією наркотиків тощо.

Крок 3. Подумайте про слоган. Не забудьте, що він повинен бути коротким, змістовним, образним та запам'ятовуватись. Часто початківці у соціальній рекламі використовують серію фраз, розвиваючи ідею. Такий прийом гарний при розвитку однієї думки. Наприклад: «Туризм – це коли

ти пізнаєш нове, знайомишся з природою, відкриваєш нові горизонти, радієш руху, стаєш сильнішим, досягаєш неможливого...». У більшості випадків небагатослівність переконливіша. Добре, якщо на плакаті буде один, але влучний слоган.

Загалом, всі слогани можна розділити на такі види.

Спонукальний. Такий слоган спонукає до дії, закликає діяти негайно або задуматися.

- *Будь самим собою!*
- *Не міняй життя на дозу! Люби життя!*
- *Вибирай спорт!*

Оповідний. Досить рідко використовуваний прийом. Реклама не закликає вчинити так, як вимагає автор, але оповідає про небезпеку. Між тим, він дієвий, оскільки змушує споживача реклами задуматися і прийняти правильне рішення самостійно, без натиску.

- *Щодня від наркотиків помирає 250 тисяч людей.*
- *Вона її вбиває (реклама демонструє вагітну жінку з чаркою і сигаретою).*
- *Кожні 6 секунд у світі на одного ВІЛ-інфікованого стає більше.*

Альтернативний. Прийом пропонує готову, заздалегідь кращу альтернативу. У цьому випадку автор на одну лінію ставить проблемну ситуацію і її рішення або заміну. Цей дієвий прийом допомагає обрати вищу цінність, яка може замінити шкідливі звички.

- *Погоня за дозою? Я вибираю справжнє життя! Ми вибираємо життя!*
- *Екстрим краще наркотиків! (плакат про екстремальні види спорту як альтернатива наркотикам).*
- *Комп'ютер може бути помічником, але не твоїм життям!*

Запитальний. Такі слогани працюють на пробудження думки споживача. Вони

не моралізують, не пропонують готового рішення, а змушують замислитися про людські цінності, майбутнє, здоров'я. Такі слогани з'являються поруч з ідеєю плаката.

- *Ти мріяв про таке життя?*
- *А ким хочеш стати ти?*
- *На що граєш? На кону твоє життя.*

Парадоксальний. Найбільш незвичайний тип слоганів, де автор начебто вимагає від глядача негативної дії, але цим змушує прийняти правильне рішення.

- *Добийте мене... Я останній... (плакат проти полювання на рідкісних тварин).*
- *Про користь куріння: завжди свіжий подих. (на тлі зруйнованих у формі зубів сигарет).*

Крок 4. Продумайте ефекти, творчі засоби, що посилюють сприйняття ідеї. Це можуть бути: створення контрасту (чорне-біле), яскраве-блідне, позитивне-негативне; тощо.

3. Конкурс малюнків на асфальті до Всесвітнього дня пам'яті людей, які померли від СНІДу (19 травня)

Мета: привернути увагу перших курсів учнів ПТНЗ на проблему ВІЛ/СНІДу, сприяти розвитку відповідальності щодо власної поведінки та власного здоров'я.

Час: 3 год.

Завдання:

Підвищення вмотивованості до попередження проблеми ВІЛ-інфікування.

Заохочення підлітків до ведення здорового способу життя.

Опис заходу:

Заздалегідь повідом адміністрацію заходу про бажання провести подібний захід та отримай на це дозвіл.

За кілька днів зроби об'яву про проведення конкурсу, потім потрібно буде зареєструвати всіх бажаючих взяти участь. Учасниками конкурсу можуть стати учні ПТНЗ (індивідуально або командою).

У ході заходу необхідно організувати у вашому ПТНЗ конкурс малюнку на асфальті на тему ВІЛ, наприклад: «Толерантне ставлення до ВІЛ-позитивних людей» або «Ризиковано чи безпечно – визнач свою поведінку» та ін.

Після закінчення конкурсу необхідно буде оцінити малюнок кожної команди та визначити переможців.

Доцільно буде сфотографувати малюнки учасників та переможців для їх збереження на сайті ПТНЗ або у соціальних мережах.

Хід проведення:

Розглянемо проведення конкурсу малюнку на асфальті покороково.

1 крок: обговорення проведення даного заходу з керівництвом ПТНЗ та отримання дозволу. Визначення точної дати, часу та місця проведення конкурсу.

2 крок: створення інформаційної бази щодо проведення конкурсу. Необхідно намалювати плакати або написати запрошення, на яких відобразатиметься інформація про конкурс з усіма вимогами до участі у ньому: назва, мета, дата, час, тривалість, очікуваний результат та інформація про те, де і як учасники мають реєструватись. Плакати слід розміщувати у тих місцях, де учні найчастіше перебувають (біля розкладу занять у коридорі, на дошці повідомлень, на вхідних дверях у ПТНЗ). Запрошення можна роздавати блоками на групу, наприклад, через майстрів груп. Крім плакатів/запрошень, слід оголосити про конкурс по інших каналах розповсюдження інформації у вашому навчальному закладі (через внутрішнє радіо, через внутрішню газету, через майстрів кожної групи або безпосередньо заходячи до кожної групи перед заняттями).

3 крок: після того, як інформація про захід розповсюджена, слід розпочати реєстрацію учасників. Найкраще, якщо це буде визначений кабінет та час (добре, якщо це буде період, коли у ПТНЗ йдуть заняття, наприклад, з 9.00 до 14.00). На реєстрації постійно має хтось бути та записувати усіх, хто приходить, у реєстраційну книгу (окремий зошит саме для реєстрації учасників). Якщо учасники приходять по кілька осіб, то їх можна одразу реєструвати як команду, а тих, хто приходить по одному, попереджувати про те, що конкурс проводитиметься у командах, і його буде включено у якусь команду. Оптимальна кількість учасників у команді – 4-6 осіб, також кожна команда має придумати свою назву.

Реєстрацію можна проводити за такою схемою:

№	ПІБ учасника	Група, у якій навчається	Контактний телефон	Назва команди, у складі якої бере участь
1	Олексєєнко Владислав Дмитрович	203	067 222 - 22 - 22	«Шалені лямури»

Кожен учасник під час реєстрації має ознайомитись з вимогами до конкурсу (розробити за аналогією до поданих у Додатку 1).

4 крок: ви маєте створити колегію журі, яке у майбутньому визначатиме переможців. У журі має входити не менше як три особи. До журі можуть входити як організатори конкурсу, так і викладачі ПТНЗ. Також у кожного члена журі має бути схема оцінки продукту конкурсу, яку вони використовуватимуть від початку конкурсу.

5 крок: безпосередньо напередодні проведення конкурсу у вас мають бути:

- вже сформовані команди (не менше трьох): чим більше команд буде, тим цікавішим вийде конкурс, їх роботи (готові відеоролики на флешках або дисках);
- вже сформована колегія журі та вимоги, за якими журі оцінюватиме відеоролики;
- підготовлена аудиторія та техніка (комп'ютер, мультимедійна дошка, колонки) для демонстрації роликів;

- створений плакат з назвою та темою заходу або запис на дошці;

- за бажанням, можна оформити аудиторію, в якій проводитиметься конкурс, повітряними кульками, стрічками або іншими декоруючими елементами;

- за можливості – сертифікати та/або подарунки переможцям.

6 крок: день проведення конкурсу має розпочатись з перевірки наявності всього необхідного. До місця, де проводитиметься конкурс, необхідно прийти не менше, ніж за 30 хв. до початку заходу. Конкурс має розпочатися тоді, коли було заявлено у плакатах/запрошеннях.

7 крок: про початок конкурсу має бути заявлено голосно, так щоб усі звернули увагу та слухали саме вас. На початку треба оголосити назву заходу, його мету та умови проведення, також презентувати команди учасників:



Приклад промови

«Доброго дня (ранку) всім. Рада (ий) вітати всіх вас сьогодні на нашому заході. Ми організували конкурс малюнків на асфальті «НАЗВА». Наш захід приурочений до Всесвітнього дня пам'яті людей, які померли від СНІДу.

Метою нашого конкурсу є звернення уваги на проблеми ВІЛ/СНІДу, а також підвищення рівня відповідальності щодо власної поведінки та власного здоров'я, адже сьогодні – це дуже актуальні питання, особливо серед таких молодих людей, як ми.

Зараз ми представимо вам команди учасників, які створюватимуть малюнки на асфальті протягом 2 годин. Команди мають створити ілюстрації того, як можна попередити інфікування ВІЛ, розвинути толерантне ставлення до ВІЛ-позитивних людей. До своїх робіт командам слід підійти творчо та проявити максимум креативності, адже наприкінці конкурсу найкращі малюнки будуть змагатися за перше, друге та третє місце.

Перед вами 10 команд:

Наприклад, команда «Космонавти»,
учні групи 104;
команда «Фантазери»,
учні групи 107 та 203.

Так само усі команди...

Після оголошення команд розпочинається конкурс, учасникам видається крейда та засікається час.

8 крок: через 2 години робота команд має бути припинена голосною заявою, що: *«Конкурс закінчується і прохання до усіх команд зупинитися. Тепер до роботи приступить наше шановне журі, до складу якого входять: ...»*, – мають бути названі ПІБ та посади усіх членів журі.

9 крок: журі має підійти до кожного малюнку по черзі та оцінити його за такими критеріями:

Назва команди / Критерії	Відповідність темі	Креативність	Суцільність малюнка (поєднання між собою усіх його елементів)	Естетичність малюнку	Техніка та якість виконання	Загальна кількість балів
Космонавти	3	4	5	5	5	22
Фантазери	4	5	4	5	5	23
...	0	2	1	2	3	8

Таку таблицю має мати кожен член журі, у якій виставлятиме оцінку по кожному з критеріїв – від 0 до 5, а потім за принципом підрахунку середнього балу мають визначитись переможці.

Наприклад, маємо такі показники від кожного члена журі:

■ Команда «Космонавти»... 22... 25... 20

■ Команда «Фантазери»... 23... 21... 26

Ці всі показники (всіх членів журі) потрібно додати між собою. Команда, яка набрала більшу кількість балів, – перемогла:

■ Команда «Космонавти» – $22+25+20 = 67$

■ Команда «Фантазери» – $23+21+26 = 70$.

Отже, таким чином, переможцем стане команда «Фантазери», а команда «Космонавти» займе друге місце.

10 крок: оголошуємо та нагороджуємо переможців.

Приклад промови

Отже, після суворого, але справедливого оцінювання журі ми можемо назвати переможців нашого конкурсу малюнків на асфальті.

Команда «...Х...» займає почесне III місце, отримуючи вітальний сертифікат, (і якщо були заплановані подарунки), та у нагороду кожен член команди одержує по набору фломастерів (або будь-що, що було заплановано як подарунок).

На II почесне місце претендує команда «Космонавти», яка також отримує вітальний сертифікат, а кожен учасник книгу «Все про ВІЛ/СНІД» у подарунок.

I насамкінець почесне I місце присуджується команді «Фантазери» за їх найкреативніший та найвлучніший малюнок на сьогоднішньому конкурсі. Кожен учасник отримує квиток у кінотеатр.

Дякуємо усім, що взяли участь у нашому конкурсі!

11 крок: після церемонії нагородження можна включити музику та пофотографувати роботи учасників.



4. Квест «Що я знаю про ВІЛ?»

Мета: ознайомити учнів навчального закладу із проблемами ВІЛ.

Час: 45 хв.

Ресурси: маршрутний лист, папір А4, маркери, гра «Володар кілець».

Опис заходу:

1 крок: Заздалегідь повідомити групи навчального закладу про проведення квесту.

2 крок: учасників, які виявили бажання взяти участь у квесті, об'єднуємо у чотири команди по 8-10 учасників.

3 крок: кожна команда має вигадати собі назву, за якою вона реєструється (під час реєстрації ведучий має записати всіх учасників команди), наприклад, за такою схемою:

Назва команди	Учасники	Моб. телефон	Номер групи, в якій навчається
«Лідери»	Полозов Василь	093 939 XX XX	19
	Васильченко Матвій	098 765 XX XX	21
	...		
	...		

4 крок: оголошуємо час та дату проведення заходу.

5 крок: ведучі готують всі необхідні ресурси для проведення квесту.

Хід проведення:

Ведучий: доброго дня всім! Як ви вже знаєте, в нашому навчальному закладі стартував тиждень, присвячений Дню боротьби зі СНІДом. З метою підвищення ваших знань про проблеми ВІЛ в Україні ми запропонували вам взяти участь у квесті, який присвячено саме озвученій темі.

Отже, увага! Оголошуємо правила гри. У кожної команди є свій маршрутний лист, тобто порядок, у якому треба підходити до тієї чи іншої станції. Ви маєте рухатись у відповідності з вашим маршрутним

листом. Протягом виконання завдання ми будемо враховувати не тільки швидкість проходження, але і якість! Тобто, хто найповніше, ширше та якісніше розкриє питання того чи іншого завдання, той отримає найбільшу кількість балів.

Після виконання завдання ведучий, який стоїть на станції, має виставити вам бал за якість вашої відповіді. Найнижчий бал – 1, найвищий – 10. В кінці будуть підраховані бали та обрані переможці.

Якщо ви готові, то можемо розпочати наш квест.

Станція 1. «Що таке здоров'я»

Ресурси: питання з відповідями до тесту.

Завдання: «На даній станції вам треба дати відповіді на запитання, які я буду ставити. За кожну правильну відповідь ви отримуєте один бал».

Запитання:

1. Як ви думаєте, що таке здоров'я?

- а) це відсутність хвороб;
- б) це стан повного фізичного, духовного, емоційного та ін. благополуччя, а не лише відсутність хвороб;
- в) це стан, при якому відсутні будь-які зовнішні пошкодження тіла людини.

2. З якого віку підліток може самостійно звернутися у медичний заклад, щоб здати аналізи на ВІЛ:

- а) з 18 років;
- б) з 14 років;
- в) з 16 років.

3. Де підліток, у разі необхідності, може пройти обстеження та лікування на анонімній та безкоштовній основі:

- а) місцева поліклініка;
- б) клініка, дружня до молоді;
- в) дитяча обласна лікарня.

4. Чи може підліток, якому виповнилось 14 років, самостійно проходити лікування (без відомо батьків) у клініці, дружній до молоді:

- а) так;
- б) ні.

5. Дітям, віком до 16 років, інфікованим ВІЛ або хворим на СНІД, держава допомагає:

а) призначає щомісячну державну допомогу;

б) відправляє дитину на санаторне лікування;

в) оформляє дитину у спеціальну школу для ВІЛ-інфікованих.

Станція 2. «Мої знання про ВІЛ та СНІД»

Ресурси: аркуші паперу А4, маркери, буклети з інформацією про ВІЛ.

Завдання: «Зараз ми перевіримо, чи знаєте ви, що означають аббревіатури ВІЛ та СНІД, а також, яка між ними різниця. Вам потрібно на аркуші паперу розкрити сутність аббревіатури ВІЛ та СНІД та пояснити, чим вони відрізняються. Результати ви презентуєте мені, та по закінченню вам буде виставлено оцінку у вашому маршрутному листі та видано буклети з інформацією про ВІЛ».

Станція 3. «Володар кілець»

Ресурси: гра «Володар кілець» коло А та коло Б.

Завдання: «На даній станції ми з вами пограємо у гру «Володар кілець» (розроблена ВГЦ «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні), в якій є багато корисної інформації про ВІЛ та СНІД. Зараз я роздам вам картки з запитаннями. Надалі гравець, у якого картка з номером один, зачитує запитання. Вам необхідно його вислухати та обрати одну із запропонованих відповідей, що написана на картці. Кожен варіант відповіді має позначку, до якої картки треба переходити далі. Той гравець, у якого картка із озвученим номером, продовжує



гру. Наприкінці коло має замкнутись. Якщо цього не відбулось, це означає, що в процесі надання відповідей було допущено помилку, яку ми маємо разом відшукати. Таким чином, якщо коло замкнулось, ваша команда отримує 10 балів, якщо було допущено 2 помилки, отримує 7 балів, якщо було допущено 5 помилок, отримує 5 балів, якщо більше 5 помилок, то отримує 0 балів, які вам буде виставлено у маршрутному листі».

Станція 4. «Творець історій»

Ресурси: папір А4, ручки.

Завдання: «Вам пропонується послухати ситуації та написати їх продовження, враховуючи ті знання про ВІЛ та СНІД, які ви отримали на попередніх станціях».

Ситуація 1. «У своєму новому навчальному закладі Марійка познайомилась з Максимом, який їй дуже сподобався. Максим це помітив та запропонував дівчині разом провести вихідні та гарно розважитись у веселій компанії, де буде багато алкоголю...».

1. Опишіть ситуацію та зазначте в ній про небезпечні дії героїв, які можуть призвести до інфікування ВІЛ.
2. Яким чином можна запобігти інфікуванню ВІЛ героїв історії (варто спонукати учасників до обговорення утримання від вживання алкоголю, наркотиків та статевих контактів)?
3. Кінець історії. Як герої уникнули ризикованої поведінки та інфікування ВІЛ?

Ситуація 2. «Сашкові та Світлані по 15 років. Вони – хороші друзі. Кожного літа вони приїжджали на відпочинок до своїх бабусь у маленьке містечко. Одного дня Сашко запропонував Світлані «відмітити» приїзд у лісі разом із іншими хлопцями. Світлана погодилась. Перед поїздкою до

лісу компанія зайшла до магазину у відділ алкогольних напоїв. Окрім того, хлопці збиралися вживати наркотики.

1. Опишіть ситуацію та зазначте в ній про можливі небезпечні дії героїв, що можуть призвести до інфікування ВІЛ.
2. Яким чином можна запобігти інфікуванню ВІЛ героїв історії?
3. Кінець історії. Як герої уникнули ризикованої поведінки та інфікування ВІЛ?

Станція 5. «Я пропоную!»

Ресурси: папір А3, маркери, фломастери.

Завдання: «Ви вже досить обізнані у проблемі ВІЛ, і я вам пропоную зараз скласти пам'ятку для молоді, прочитавши, як ваші однолітки можуть уникнути ризикованих практик у поведінці щодо інфікування ВІЛ. За кожну рекомендацію ви отримуєте по одному балу (10 рекомендацій – 10 балів), якщо ви надасте більше відповідей, то отримаєте додаткові бали».

Заключна частина:

Після останнього уроку, коли всі команди відвідали всі станції, ведучий запрошує їх зібратись у актовій залі з метою визначення команди-переможця і отримання призу. Під час перерви всі ведучі квесту підраховують бали, отримані на станціях, та час виконання командами завдань. Якщо декілька команд набрали однакову кількість балів, необхідно підрахувати час та визначити, яка з цих команд із завданнями впоралась швидше – ця команда стане переможцем. Призом для команди-переможця може стати коробка цукерок, тістечка або торт (краще це обговорити з адміністрацією закладу).

5. Брейн-ринг на тему «Знати, щоб захиститися»

Мета: підвищення рівня обізнаності учасників з проблеми профілактики інфікування ВІЛ.

Завдання:

Виявлення рівня поінформованості учнів щодо проблеми ВІЛ/СНІДу, як основи для подальшої роботи.

Надання нової та актуальної інформації.

Ресурси: аркуші фліпчарту або дошка для запису результатів (можливе використання відеоресурсів), програма ведучого, картки різних кольорів та маркери для написання відповідей для команд, приз для команди переможців та заохочувальні призи для всіх учасників.

Час проведення: 1 год. 30 хв.

Хід проведення:

1 крок. Вступне слово:

Доброго дня, шановні учасники та глядачі. Темою сьогоднішньої нашої зустрічі є проблема, яка вже не одне десятиліття хвилює світову спільноту. ВІЛ – це інфекція, яка щороку в Україні вражає тисячі осіб, існує офіційна статистика, адже далеко не кожен знає, що він може бути інфікованим, і далеко не кожен знає, попри те, що живе в період поширення нових технологій та повної доступності інформації, що таке ВІЛ взагалі. Хто може бути інфікований? Будь-хто, молодь, яка тільки починає вступати в доросле життя, але ще не повністю розуміє усю відповідальність за власні дії та власний вибір.

Брейн-ринг – це гра інтелектуалів. Сподіваємось, що та інформація, яка сьогодні буде звучати, ті відповіді, що проголошуватимуть нам наші інтелектуали, вам усім запам'ятається та не залишить байдужим. Всім удачі!

2 крок. Хід проведення:

Учасники об'єднуються у 4 команди по 5 осіб. В залежності від загальної кількості учасників може змінюватись кількість команд та їх склад. Кожна команда обирає собі назву. Глядачі виступають як окрема команда, котра даватиме відповіді, якщо жодна з команд не знатиме правильної.

Правила:

- Гра розділяється на чотири раунди.
- Раунд містить 10 запитань.
- На відповідь команда має 1 хвилину (бажано, щоб за часом слідкував помічник ведучого, який також буде зараховувати бали командам).
- Команда піднімає вгору картку з написаною правильною відповіддю.
- Учасники, які першими дали правильну відповідь, отримують 4 бали, другими – 3 бали і т.д.
- Якщо команда, що першою підняла свою картку, дала неправильну відповідь – першість переходить до наступної команди, що отримає 4 бали.
- Якщо команда дала неправильну відповідь – вона отримує 0 балів.
- Якщо жодна з команд не дає точної правильної відповіді – бали зараховують тій команді, відповідь якої була найбільш близькою до правильної.
- Якщо жодна з команд не відповідає правильно – слово надається глядачам, жодній команді бали не зараховуються.
- Якщо команди одночасно дають відповідь на запитання, то за рішенням глядачів їм нараховуються однакові бали.
- Виграє та команда, що набрала найбільшу кількість балів.

ОБОВ'ЯЗКОВО після кожного запитання, незалежно від правильності відповіді, давати більш повну інформацію, що стосується теми питання.

Приблизний перелік запитань, що можуть бути задані у кожному раунді:

I раунд. Загальна інформація про ВІЛ.

1. Що таке ВІЛ?
2. Що таке СНІД?
3. Визначте різницю між ВІЛ та СНІД?
4. Коли було зафіксовано перші випадки інфікування ВІЛ?
5. Які клітини організму людини відповідають за імунітет?
6. Який механізм дії ВІЛ-інфекції на організм людини?
7. Скільки штамів ВІЛ існує? Які саме?
8. Чи існують інші віруси імунодефіциту, окрім людини?
9. До якого сімейства вірусів відносять ВІЛ?
10. Перелічіть країни, в яких рівень інфікування ВІЛ є найвищим?

II раунд. Шляхи передачі ВІЛ.

1. Назвіть 3 основних шляхи передачі ВІЛ-інфекції?
2. Назвіть ті рідини в організмі людини, що містять ВІЛ у високій концентрації?
3. Контакт з якими рідинами організму людини є безпечним і чому?
4. Назвіть шляхи інфікування ВІЛ через кров?
5. Скільки незахищених статевих контактів потрібно мати, щоб інфікуватись ВІЛ?
6. За яких умов у ВІЛ-інфікованої мами може народитися здорова дитина?
7. Назвіть способи захисту від інфікування ВІЛ через статевий контакт.
8. Як ВІЛ НЕ передається?
9. Хто відноситься до так званих «груп ризику інфікування ВІЛ»?
10. Від чого залежить, чи інфікується людина ВІЛ?

III раунд. Етапи розвитку ВІЛ-інфекції.

1. Як людина може дізнатися, що вона інфікувалась ВІЛ, якщо до цього вона мала певний ризик?
2. Що таке «період вікна»? Скільки він триває?
3. Коли можуть з'явитись перші симптоми ВІЛ?
4. Що є причиною смерті людей, які інфікувались ВІЛ?
5. Назвіть можливі супутні інфекції, які виникають у людей з ВІЛ-інфекцією?
6. Як називається остання термінальна стадія ВІЛ-інфекції?
7. Чи можна вилікувати ВІЛ-інфекцію? Відповідь поясніть.
8. Як діє антиретровірусна терапія?
9. Що таке антиретровірусна терапія?
10. Від чого залежить, наскільки довго людина проживе з ВІЛ-інфекцією?

IV раунд. Тестування на ВІЛ.

1. Які види тестування на ВІЛ ви знаєте?
2. Наскільки болісною та довгою є процедура аналізу на ВІЛ?
3. Коли варто робити свій перший тест на ВІЛ після ризику інфікування?
4. У яких випадках тест на ВІЛ дає стовідсотковий результат, а в яких – результат може бути невірним?
5. Де можна зробити тестування на ВІЛ?
6. Кому людина повинна розповісти про результат свого тестування?
7. Кому можуть видати результат тестування людини на ВІЛ?
8. Що буде, якщо умисно інфікувати людину ВІЛ?
9. Що робити, якщо дізнався про свій ВІЛ-позитивний статус?
10. Навіщо потрібно робити тестування на ВІЛ?

3 крок. Підбиття підсумків, нагородження переможців, заключне слово.



Для нотаток

A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in a grid pattern across the page.





Min zaxig

A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, spanning the width of the page.





Min zaxig

A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, arranged in a grid pattern across the page.

7. ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

Якщо ти хочеш підвищити рівень обізнаності своєї команди лідерів або в цілому учнів навчального закладу, можеш для цього використати декілька тренінгових занять з Програми «Вчимося бути здоровими», що була розроблена Всеукраїнським центром «Волонтер» за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) та ефективно впроваджується в Україні.

Нижче пропонуємо твоїй увазі п'ять занять, які ти можеш організувати спільно з заступником директора з виховної роботи, психологом або іншими зацікавленими працівниками свого навчального закладу.

Основна мета проведення цих занять:

Підвищення рівня поінформованості учасників з питань профілактики ВІЛ-інфекції; мотивування до безпечної поведінки та проходження тесту на ВІЛ у разі наявності досвіду ризикованої щодо інфікування поведінки.

Теми занять такі:

Заняття 1. Здоров'я як цінність.

Заняття 2. Особливості ВІЛ-інфекції.

Заняття 3. Тестування на ВІЛ.

Заняття 4. Безпечна поведінка та планування майбутнього.

Заняття 5. Волонтерство і лідерство як інструмент у подоланні ВІЛ-інфекції у молодіжному середовищі.

Якщо ти маєш бажання провести всі заняття, запропоновані в межах програми «Вчимося бути здоровими», то детальний їх сценарій можна знайти у посібнику «Потенціал волонтерства та лідерства у здійсненні профілактики ВІЛ та ризикованої поведінки на базі професійно-технічних навчальних закладів», який, напевно, є у бібліотечці заступника з виховної роботи або психолога твого навчального закладу.

Заняття 1. Здоров'я як цінність

Мета: сприяти налаштуванню групи на активну участь у заняттях в межах Програми, а також актуалізувати питання збереження та зміцнення власного здоров'я, сприяти формуванню ставлення до здоров'я як однієї з найважливіших цінностей в житті людини.

Загальна тривалість: 1 год. 50 хв.

План:

1. Привітання та презентація програми (10 хв.)
2. Вправа на знайомство «Місто успіху» (30 хв.)
3. Вправа на визначення правил роботи групи (10 хв.)
4. Мозковий штурм «Що таке загальнолюдські цінності?» (10 хв.)
5. Вправа «Колесо здоров'я» (25 хв.)
6. Вправа «Фактори впливу на здоров'я» (5 хв.)
7. Рефлексія заняття (10 хв.)
8. Домашнє завдання (5 хв.)
9. Ритуал прощання (5 хв.)

Хід проведення заняття

1. Привітання учасників та презентація програми

Мета: привітати учасників, розповісти про мету, завдання та структуру тренінгової Програми.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаними метою та завданнями Програми, а також роздаткові матеріали зі структурою (тематикою) та графіком тренінгових занять для кожного учасника.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників Програми,

представляється та пропонує розглянути детальніше її мету та завдання.

Також тренер подає наступну інформацію:

«Наші заняття будуть відбуватися у дещо, можливо, незвичній для вас формі – у формі тренінгу. Хто знає, що таке тренінг?»

(тренер надає учасникам можливість висловитися, якщо будуть бажуючі).

Тренінг – це така форма організації взаємодії та навчання, в умовах якої всі є рівними і однаково важливими, у тренінгу самі учасники є керманичами процесу – тобто результат нашої спільної роботи більшою мірою залежить саме від вас. Під час тренінгових занять ми з вами будемо працювати у колі, і вкрай важливою для позитивного результату наших зустрічей буде щирість і активність у цьому колі кожного. Досвід свідчить про те, що робота над собою у напрямі особистісного зростання та самовдосконалення найбільш ефективною є саме у ході тренінгу, і я бажую всім у цьому пересвідчитися».

2. Вправа на знайомство «Місто успіху»

Мета: познайомитися з учасниками, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками семінару.

Час: 30 хв.

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників у групи по 5 осіб та просить познайомитись з кожним учасником групи, тобто, дізнатися, що він вміє робити (те що відрізняє від інших, які в нього є таланти), якими якостями він володіє, чим може бути корисний. Групі необхідно підготувати презентацію власного міста, де кожен буде займатися тим, що він добре вміє, та зобразити це на великому аркуші паперу як функціональне місто. Місто має бути незвичайним, творчим та цікавим, не схожим ні на яке.

Наприклад, в групі є Наталка, яка вміє танцювати, отже вона засновує у місті школу танців та зображує її на малюнку.

За таким принципом й інші учасники замальовують своє місто. На це завдання учасників є 10 хвилин.

На наступному етапі кожна група обирає одного учасника, який буде представляти жителів свого міста та розповідати про їх особливості (на представлення кожного дається 1,5 хв.).

До уваги тренера!

Різноманітні вправи на знайомство доцільно проводити на початку кожного заняття, це сприяє налагодженню позитивної атмосфери у групі і налаштуванню учасників на активну взаємодію у ході заняття.

У разі, якщо група учасників є зовеликою або занадто неорганізованою, то доцільно буде провести альтернативну вправу на знайомство.

Альтернативна вправа на знайомство

Мета: познайомитися з учасниками, налагодити позитивну атмосферу в

Запитання для обговорення:

- Як ви себе почували у ролі презентатора?
- Які у вас були відчуття під час того, як вас презентували?
- Як ви вважаєте, чому ми презентували співрозмовника від свого імені?
- Що нам дала ця вправа?

групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками семінару.

Час: 20 хв.

Ресурси: не потрібні.

Хід проведення:

Тренер просить учасників по колу по черзі називати своє ім'я та одну свою позитивну характеристику, що починається на першу літеру імені. Наприклад: «Мене звали Олег – я оригінальний; мене звали Аня – активна» і т.д.

3. Визначення правил роботи групи

Мета: визначити правила роботи в групі, сприяти налагодженню неформальної, однак робочої атмосфери.

Ресурси: аркуші фліпчарту з написаними правилами.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер ініціює обговорення у великій групі, запитуючи в учасників:

1. Що таке правила?
2. Яка роль правил у нашому житті?
3. Як називаються правила, за якими функціонує, наприклад, держава? (закони) Де вони прописані?
4. Чи є якісь правила, за якими функціонують різні групи людей (можна навести приклад субкультур, глядачів у театрі).

Після обговорення тренер наголошує, що і наша група для того, щоб всім було комфортно взаємодіяти у ній, та

щоб досягнення мети було безпечним і швидшим, має розробити свої власні правила взаємодії.

На **другому етапі** вправи тренер презентує учасникам аркуш фліпчарту із заздалегідь написаними правилами та пропонує розглянути, наскільки ці правила будуть прийнятними для групи.

Тренер пояснює значення кожного правила, просить учасників прокоментувати, чи варто приймати таке правило як обов'язкове для групи? Чому? Що дасть групі та кожному учаснику прийняття цього правила?

За бажанням, учасники можуть доповнити правила, запропоновані тренерами.

Символічним буде, якщо учасники закріплять своє рішення дотримуватися зазначених на аркуші правил, поставивши під правилами свій підпис.

Аркуш з погодженими групою правилами має бути прикріплений так, щоб всі учасники могли бачити його протягом усіх занять. Перед початком кожного заняття до нього варто повертатися та нагадувати присутнім про роль правил у роботі групи.

До уваги тренера!

Правила можуть бути наступними¹:

■ Приходити вчасно або цінувати час

Під час обговорення цього правила можна відмітити його важливість не лише для роботи в групі, а й в повсякденному житті, в діловому спілкуванні, спілкуванні з товаришами. Важливо говорити про пунктуальність як одну із життєвих цінностей людини, що хоче досягнути успіху в житті та бути незалежною від обставин.

При обговоренні цього правила можна звернутися до досвіду учасників і запропонувати їм розповісти про почуття, що у них виникають, коли хтось запізнюється на зустріч з ними та про почуття, що у них виникають, коли вони запізнюються, та про те, як ці почуття впливають на результати зустрічі, коли вона, нарешті, відбувається.

■ Бути позитивними

Це правило можна проілюструвати на прикладі формулювання попереднього правила: можна сказати: «Приходити вчасно» і вкласти в нього віру в можливість дотримання пунктуальності, а можна сказати: «Не запізнюватися» і вкласти в це формулювання недовіри.

Запропонувати учасникам «Бути позитивними» означає домовитися про те, що під час тренінгу ми будемо не лише говорити про проблеми, але й намагатися знайти шляхи їх вирішення.

Важливо підкреслити, що позитивне сприйняття життя допомагає людині вижити в складних умовах, знайти вихід із, здавалось би, безвихідних ситуацій.

■ Не критикувати

Іноді це правило викликає неприйняття з боку групи. Тому використовуючи техніку

¹ За матеріалами: Корекційна програма для чоловіків, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення: навчально-методичний посібник / За ред. Журавель Т.В., Пилипас Ю.В. – К.: МГО «Право на здоров'я», 2013.

групового обговорення, можна домовитися, що ми вкладаємо в це поняття. Підкреслити різницю між тим, що відчуває людини, коли її критикують, а коли просто висловлюють ще одне, інше, бачення ситуації. Важливо визначитися, яким чином можна без критики висловлювати свою незгоду з думкою партнера. Після цього легко перейти до наступного правила: «Говорити від свого імені».

■ Говорити від свого імені або „Я” – висловлювання

Під час обговорення цього правила можна навести приклади, як його успішного застосування: «Я знаю...» (а не «Всі знають...»), «На мою думку...» (а не «Всі думають...»), «З мого досвіду...» тощо, так і важливості посилання на автора при використанні чужих ідей, думок чи текстів.

■ Поважати інших

Це правило часто додають самі учасники. У цьому випадку тренеру варто допомогти групі визначити: як можна реалізувати це правило через дотримання конкретних дій. Отже, це правило буде означати, що ми: не перебиваємо один одного; говоримо по черзі; говоримо коротко і по суті; слухаємо і чуємо (варто також обговорити з учасниками, як вони розуміють поняття «слухати» та «чутти», чим ці поняття різняться?)

■ Дотримуватися конфіденційності

Таке правило дуже важливе для успішної роботи групи, формування в ній клімату довіри та відвертості. Чудово, якщо це правило буде запропоновано самими учасниками. У ході обговорення варто

підкреслити, наскільки важливо дотримання цього правила у тренінговій роботі, та нагадати, як легко зіпсувати стосунки як з близькими, так і з колегами, одногрупниками тощо, якщо не дотримуватися цього правила в повсякденному житті.

■ Правило добровільної активності

Це правило необхідно проговорити для того, щоб:

- По-перше, учасники почувалися комфортно – якщо хтось буде не готовий говорити на певну тему чи ділитися своїми почуттями – примушувати ніхто не буде (зазвичай, люди рідко користуються цією можливістю, але важливо, щоб вона була);

- По-друге, варто нагадати, що всі тут присутні добровільно і коли ми вже проводимо час разом, варто витратити його з користю – говорити і вирішувати саме те, що нас справді хвилює.

У який би спосіб Ви не приймали правила, важливо пам'ятати:

- кожне правило важливо погодити з усією групою;

- записувати правила потрібно на великому аркуші паперу і результат напрацювань закріпити на видному місці в аудиторії;

- якщо порушується одне чи кілька правил, можна апелювати до правил як контракту, погодженого з групою;

- кожне тренінгове заняття необхідно розпочинати з повторення (у різній формі) правил; плакат, що знаходиться на видному місці в аудиторії, допомагатиме в цьому.

4. Мозковий штурм “Що таке загальнолюдські цінності?”

Мета: сприяти виникненню атмосфери, в якій учасники б самі визначили важливі загальнолюдські цінності та дали визначення даному поняттю.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Шляхом “мозкового штурму” учасники мають визначити, що таке “загальнолюдські цінності”, і назвати не менше 10. Ведучий має зафіксувати всі запропоновані відповіді на аркуші фліпчарту, розділяючи записи на два стовпчики матеріальних та нематеріальних цінностей. Після закінчення тренер має

озвучити список загальнолюдських цінностей, напрацьований учасниками, та прокоментувати, що ж таке загальнолюдські цінності, зробити наголос на нематеріальних цінностях.

Запитання для обговорення:

- Чи схожі різні загальнолюдські цінності у різних людей?
- Чи можна визначити найголовнішу загальнолюдську цінність?
- Як ви вважаєте, якщо не буде у людини здоров'я, чи зможе вона реалізовувати всі інші цінності, досягти своїх життєвих планів тощо? Відповідь поясніть.

До уваги тренера!

Цінності – це будь-яке матеріальне або ідеальне явище, яке має значення для людини чи суспільства, заради якого вона діє, витрачає сили, заради якого вона живе. Вивченню людських цінностей присвячений розділ філософії аксіологія.

Цінності – це також соціально схвалювані уявлення більшості людей про те, що таке добро, справедливість, патріотизм, любов, дружба тощо.

Загальнолюдські цінності – цінності, що не залежать від класових інтересів, симпатій, уподобань, однакові для представників усіх класів і верств суспільства. Особливо яскраво виражені у світових релігіях. Головне місце в З.Ц. посідають питання, пов'язані з моральними ідеалами особистості.

Приклади матеріальних цінностей, які можуть пропонувати учасники:

- гроші;
- будинок;

- машина;
- модний мобільний телефон;
- прикраси з дорогоцінних металів;
- гарний одяг тощо.
- ...

Приклади НЕМАТЕРІАЛЬНИХ цінностей, які можуть пропонувати учасники:

- кохання;
- дружба;
- здоров'я;
- успіх;
- щастя;
- освіта;
- кар'єра;
- вірність;
- ...

*Тренеру варто акцентувати увагу на цінності **здоров'я** та наголосити на тому, що за відсутності здоров'я (як фізичного, так і психічного) буде неможливо або дуже складно, реалізувати всі інші загальнолюдські цінності.*

Тренер має наголосити, що за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ):

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних

дефектів.

Здоров'я – найбільший скарб в житті кожної людини. Можна мати все, але не маючи міцного здоров'я, всі матеріальні цінності – ніщо. Здоров'ям неможливо нехтувати, особливо, коли це стосується молодих людей України. Здоров'я – одна з найголовніших цінностей людського життя, основа успіху, діяльності людини й головна причина її щастя. Коли ми здорові, то відчуваємося добре, ми врівноважені та спокійні, навчання і робота приносять нам утіху.

5. Вправа „Колесо здоров'я»

Мета: сприяння усвідомленню учасниками здоров'я як багатофакторного елементу людського життя.

Час: 25 хв.

Ресурси: аркуші зі схемою „Колеса здоров'я» (Додаток 1.1), ручки.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить намалювати на аркуші паперу велике коло та помітити його центр посередині (наприклад, крапочкою чи маленьким колом). Далі тренер просить намалювати учасників від центру по вісім спиць у великому колі, кожна з яких прямо протилежна іншій – власне ми малюємо колесо.

Тренер говорить учасникам:

«За віруваннями канадських індіанців, кожна людина створює унікальне колесо життя. Саме від людини залежить форма колеса, його рух, кількість спиць. У традиціях українського народу існують старовинні символи, пов'язані з колом: сонце, гончарський круг. В різних культурах коло і колесо трактуються як символи гармонії. Кожен із вас створює свою унікальну фігуру, якій задає форму і швидкість.

Користуючись моделлю колеса, ми з вами спробуємо подивитися на здоров'я з різних точок зору та оцінити його».

На **другому етапі** вправи тренер просить помітити кожну спицю таким чином:

- **духовна складова здоров'я** (сприйняття духовної культури людства; оцінка власних здібностей, можливостей в контексті існуючих ідеалів і світогляду)
- **соціальна складова здоров'я** (здатність будувати та підтримувати позитивні стосунки з іншими)
- **інтелектуальна складова здоров'я** (здатність знаходити інформацію, засвоювати нові знання, використовувати їх, приймаючи ті чи інші життєві рішення)
- **професійна складова здоров'я** (самовизначення, самореалізація в обраній професії)
- **емоціональна складова здоров'я** (вміння адекватно переживати все, що відбувається, розуміти емоції та почуття інших, керувати своїм емоційним станом)
- **екологічна складова здоров'я** (ставлення людини до природи, її вплив на навколишнє середовище, ставлення до особистої гігієни)
- **фізична складова здоров'я** (індивідуальні особливості організму, генетична спадковість, рівень фізичного розвитку органів і функціональних систем організму)
- **психологічна складова здоров'я** (вміння пристосовуватися до мінливих умов життя, розвиватися і самовдосконалитися)

На **третьому етапі** тренер просить учасників оцінити, наскільки, на їх думку, розвинена у них кожна зі складових здоров'я, поставивши крапочку у тому місці спиці, яке є найбільш відповідним.

Щоб оцінювати було простіше, уявимо, що в центрі кола 0 («нуль») балів, а на перетині спиці з окружністю – 100 («сто») балів.

Отже, оцінювати сфери здоров'я можна так:

- Духовна (де 0 – неактивний, а 100 – активний)
- Інтелектуальна (де 0 – неерудований, а 100 – ерудований)
- Емоціональна (де 0 – нестабільний, а 100 – стабільний)
- Фізична (де 0 – нездоровий, а 100 – здоровий)
- Соціальна (де 0 – самотній, а 100 – не самотній)
- Професійна (де 0 – незадоволений, а 100 – задоволений)
- Екологічна (де 0 – небережливий, а 100 – бережливий)
- Психологічна (де 0 – неадаптивний, а 100 – адаптивний)

Після того, як всі оцінили свої сфери здоров'я та поставили відповідні позначки на спицях, тренер просить поєднати ці позначки між собою та замалювати фігуру, що вийшла.

Тренер запитує:

- Чи вийшло у когось колесо? (як правило, учасники отримують дивні за формою фігури, що дуже відрізняються від ідеально круглої).
- Чи покотиться таке «колесо»? (у даному випадку можна співвіднести колесо, що котиться, з ідеальним здоров'ям, яке допомагає людині бути активною та жити насиченим життям).

Далі тренер говорить, що кожна із спиць утримує колесо у рівновазі. І кожна вимагає нашої уваги. Нам необхідно розвивати наші спиці рівномірно для того, щоб прожити життя гармонійно, щоб наше колесо покотилося.

Запитання для обговорення:

- У якому аспекті життя Ви відчуваєте себе найкраще?
- Що відчуваєте Ви стосовно результату Вашої роботи?
- Що слід поліпшити?
- Що необхідно змінити?

6. Вправа «Фактори впливу на здоров'я»

Мета: визначити для підлітків, що основна відповідальність за їх здоров'я лежить на них.

Час: 10 хв.

Ресурси: діаграма з відсотками (Додаток 1.2).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер нагадує визначення поняття «здоров'я» Всесвітньої організації охорони здоров'я: *"Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних*

вад". Це визначення ще раз підкреслює, що здоров'я людини не обмежено суто медичним підходом, який визначає здоров'я, як відсутність хвороби».

На **другому етапі** вправи тренер питає учасників: *«Як ви вважаєте, від чого залежить наше здоров'я?»*. Всі відповіді учасників тренер записує на аркуші фліпчарту.

На **третьому етапі**, після того, як відповіді будуть вичерпаними, тренер просить учасників визначити у відсотках найбільший вплив кожного з факторів.

На **четвертому етапі** тренер приводить дані ВООЗ щодо впливу тих чи інших факторів на життя та здоров'я людини:

- від спадковості – на 20%;
- від екології – на 20%;
- від рівня медичної допомоги – на 10%;
- від способу життя – на 50%.

До уваги тренера!

Тренер акцентує увагу учасників, що саме від самої людини, її ставлення до здоров'я та поведінки найбільше залежить її здоров'я та самопочуття.

Тренеру варто детально обговорити з учасниками, який саме спосіб життя та поведінка сприяє покращенню здоров'я, а що – навпаки погіршує його. Наприклад, обговорити:

Фактори, що позитивно впливають на ЗСЖ: дотримання режиму дня, раціональне харчування; загартовування, заняття фізкультурою і спортом, хороші взаємини з оточуючими людьми.

Фактори, що негативно впливають на ЗСЖ: емоційна і психічна напруженість при спілкуванні з оточуючими, шкідливі звички (не дотримання режиму праці та відпочинку, малорухливий спосіб життя – постійне сидіння за комп'ютером, вживання алкоголю/наркотиків, куріння, безладне статеве життя, зміна партнерів та незахищений секс (без презерватива).

Акцентувати увагу на **звичках, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я:**

- дотримуватися режиму рухової активності;
- дотримуватися гігієни і правил харчування;
- дотримуватися режиму праці та відпочинку;
- оптимістичний настрій, рух по шляху зміцнення здоров'я;
- уникати вживання психоактивних речовин (алкоголю, наркотиків, тютюну);
- ставити перед собою досяжні цілі, не перебільшувати невдачі;
- радіти успіхам, адже успіх породжує успіх;
- володіти психологічною стійкістю;
- прагнути бути господарем свого життя;
- щодня отримувати від життя хоча б маленькі радості;
- розвивати в собі почуття самоповаги, усвідомлення того, що ви не дарма живете, що всі завдання, що стоять перед вами, ви в змозі вирішити і знаєте, як це зробити.

7. Рефлексія заняття

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажачим висловитися з приводу заняття.

Запитання для обговорення:

1. Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
2. Що найбільше запам'яталось?

8. Домашнє завдання

Мета: закріпити результат, досягнутий у ході заняття та пов'язаний з визначенням пріоритетних загальнолюдських цінностей.

Час: 5 хв.

Ресурси: намальоване «колесо здоров'я» у кожного учасника.

Хід проведення:

Тренер дає завдання учасникам подумати та записати поетапний план вдосконалення власного «колеса здоров'я», записуючи конкретні дії для позитивного зростання кожної окремо узятій складової «колеса здоров'я».

Наприклад: «В мене особисто кульгає декілька спиць – сфер здоров'я: духовна, фізична та емоційна. Наприклад, щоб покращити стан своєї фізичної спиці в мене є наступний план: 1. Почати робити зарядку зранку; 2. Записатися в спортзал;

3. Більше ходити пішки; 4. Правильно та вчасно харчуватися, вживати більше овочів та фруктів та ін.».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі запитання, які у них виникнуть.

9. Ритуал прощання «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та говорить:

«Сьогодні ми з вами плідно попрацювали. Давайте нагородимо один одного аплодисментами, причому зробимо це так, щоб спочатку вони звучали тихо, й поступово ставали все голоснішими!»

ВИСНОВОК ДО ЗАНЯТТЯ

Щодо організаційної частини, то на першому занятті учасники мають ознайомитись з метою, завданнями та структурою тренінгової програми, познайомитися з тренерами, опинитися у комфортній та позитивній атмосфері протягом заняття, опинитися у атмосфері тісної взаємодії та довіри між учасниками та тренерами, напрацювати спільні правила роботи в групі та зрозуміти їх необхідність.

Щодо змістовної частини, то у ході рефлексії учасників варто спонукати до таких висновків:

- 1. **Здоров'я – визначальна цінність у житті людини, оскільки без фізичного, психічного та соціального здоров'я (а також інших його аспектів) дуже складно досягти життєвого успіху та реалізувати власні цілі та плани.***
- 2. **Здоров'я буває не лише фізичне. Здоров'я – це багатоаспектне поняття (включає в себе багато різних складових), і всі ці складові варто розвивати паралельно для того, щоб бути гармонійною та успішною людиною.***
- 3. **Існує ряд факторів, які впливають на здоров'я, проте найбільший вплив чинить сама людина своїм способом життя та поведінкою. Відповідно, стан здоров'я залежить в більшій мірі від власної поведінки, а не від будь-яких зовнішніх факторів.***

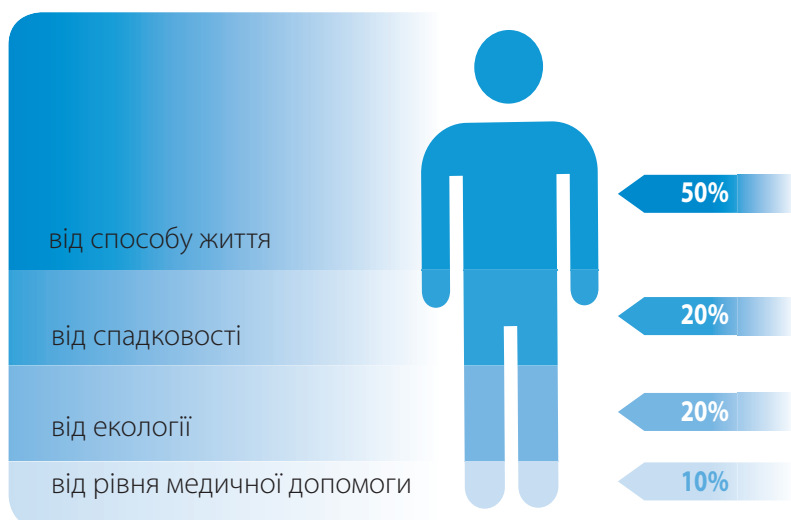
ДОДАТОК 1.1.

«Колесо здоров'я»



ДОДАТОК 1.2.

Фактори, що впливають на життя та здоров'я людини



Заняття 2. Особливості ВІЛ-інфекції

Мета: надати учасникам інформацію про ВІЛ та СНІД, стадії розвитку інфекції та шляхи запобігання інфікуванню.

Загальна тривалість: 2 год. 15 хв.

План:

1. Привітання (5 хв.)
2. Вправа на знайомство «Настрій» (10 хв.)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв.)
4. Повторення правил (10 хв.)
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв.)
6. Вправа «Шляхи передачі ВІЛ» (25 хв.)
7. Перегляд фільму «Про ВІЛ» (40 хв.)
8. Вправа «Як не інфікуватись ВІЛ» (10 хв.)
11. Рефлексія заняття (10 хв.)
12. Домашнє завдання (3 хв.)
13. Ритуал прощання (2 хв.)

Хід проведення заняття

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників та звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету та структуру сьогоденішнього заняття:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім. Ми продовжуємо наші заняття і сьогодні наша зустріч присвячена особливостям розвитку ВІЛ в організмі людини. Ми спробуємо розібратися у тому, що таке ВІЛ та СНІД, чим відрізняються ці два поняття, розглянемо шляхи передачі інфекції та способи захисту від інфікування».

2. Вправа на знайомство «Настрій»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам продовжити знайомитись один з одним та дізнатися про настрій один одного.

«Зараз я пропоную вам продовжити наше знайомство один з одним за допомогою вправи, яка називається «Настрій». Один з учасників групи називає своє ім'я та характеризує свій настрій на даний момент, наприклад: «Іван – настрій бадьорий». Будемо рухатися по колу по черзі. Але є одна умова, характеристика настрою повторюватись не повинна».

До уваги тренера!

Тренеру варто звернути увагу на те, що ця вправа, може бути достатньо складною для учасників, які належать до категорії до дезадаптованих підлітків, мають проблеми із вживанням алкоголю та інших психоактивних речовин.

У разі виникнення такої ситуації, вправу варто спростити, наприклад, учасники мають називати лише свої імена.

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Що найбільше впливає на наше здоров'я?
- З яких складових складається здоров'я людини?

До уваги тренера!

Тренеру варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення у роботу.

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Час: 10 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш з написаними правилами).

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат з правилами, повторює та наголошує на їх важливості.

Тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

До уваги тренера!

Правила варто повторювати кожного заняття та апелювати до них, у разі необхідності, для підтримання порядку та дисципліни.

Запитання для обговорення:

- Яке правило ви, з огляду на досвід попереднього заняття, можете відзначити як найголовніше? (бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначно важливі).

- Із дотриманням яких правил у нашій групі не виникало проблем?

- Дотримання якого правила/правил варто покращити?

- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер демонструє на аркуші фліпчарту намальовану заздалегідь шкалу виконання домашнього завдання:

1. Не було думок стосовно цього (д/з).
2. Думав про це.
3. Я спробував щось зробити.
4. Я спробував щось зробити і мав успіх у цьому.

Кожному з учасників пропонується подумати, на якій позиції знаходиться саме він. І по колу тренер цікавиться, на якому етапі виконання домашнього завдання перебуває кожен. Після того, як учасник зробить свій вибір, необхідно уточнити, чому саме ця позиція була обрана, про що саме думав учасник, які конкретні дії робив, що спробував, або чому в нього не вийшло.

На **другому етапі** тренер запитує в учасників:

- Чи просто було визначити основні кроки по удосконаленню вашого «колеса здоров'я»?

- *З якими спицями ви попрацювали?*
- *Чи важливим було це завдання? Чому?*
- *Якщо сьогодні ми б зробили «колесо здоров'я» знову, чи змінилося б воно?*
- *Скільки вам потрібно часу, щоб ваше колесо жваво покотилося?*

До уваги тренера!

У разі, якщо деякі з учасників не виконують домашнє завдання, тренеру варто нагадати про систему оцінювання на заняттях, та наголосити, що за результатами, у тому числі виконання домашніх завдань, учасники будуть отримувати сертифікати про участь у Програмі «Вчимося бути здоровими». У зв'язку з цим, всі невиконані домашні завдання, учасникам потрібно принести на наступне заняття. Всі учасники, які виконали домашнє завдання отримують відповідні бали.

6. Вправа «Шляхи передачі ВІЛ»

Мета: надати учасникам інформацію щодо шляхів інфікування ВІЛ.

Час: 25 хв.

Ресурси: фліпчарт, маркери, різнокольорові кола (3 жовтих, 4 червоних, 4 зелених) діаметром 20 см.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер питає в учасників, чи знають вони, що таке ВІЛ та СНІД, і яка різниця між цими поняттями.

Тренер записує на двох окремих аркушах значення кожної з абrevіатур: ВІЛ та СНІД, а також докладно пояснює значення кожного слова.

На **другому етапі** тренер шляхом «мозкового штурму» стимулює учасників

заняття дати відповідь на питання: «Які рідини є в організмі людини?»

Учасники мають перерахувати можливі варіанти, а тренер – записати їх на кружечках з паперу різного кольору.

Зелений колір – рідини, які є безпечними щодо інфікування ВІЛ, тобто не містять необхідної кількості вірусу для інфікування людини (піт, сеча, слюзи, слина); **жовтий** – рідини, які містять достатню кількість вірусу, щоб інфікуватися, але людина не має безпосереднього контакту з даними речовинами (шлунковий сік, спинномозкова рідина, жовч); **червоний колір** – рідини, якими передається ВІЛ-інфекція (грудне молоко, вагінальні виділення, сперма, кров).

Далі тренер наголошує, що вірус імунодефіциту людини може знаходитись у більшості біологічних рідин організму людини, однак у різних концентраціях.

Наприклад, у слині людини міститься зовсім невелика кількість вірусу (ведучий ставить декілька крапочок на кольоровому колі з написом «слина»), у вагінальних виділеннях – велика кількість вірусу. Необхідно наочно показати, в яких рідинах вірусу найбільше, а це наступні рідини: кров, сперма, вагінальні виділення, грудне молоко, спинномозкова рідина, жовч, шлунковий сік (кружечки червоного та жовтого кольорів). Найменша концентрація вірусу знаходиться в таких рідинах організму, як: слина, піт, слюзи, сеча (зелений колір).

Після того, як всі рідини відповідно позначені, необхідно запитати учасників:

«З якими рідинами, в яких концентрація ВІЛ може бути найбільша, може контактувати інша людина?»

Після відповідей учасників логічно буде зазначити основні шляхи передачі ВІЛ від однієї людини до іншої (у крові концентрація вірусу у тисячі разів більша, ніж у сечі чи слині).

Інфікування можливе лише тоді, коли в організм людини потрапляють наступні біологічні рідини іншої, ВІЛ-інфікованої людини:

Кров – при користуванні непродезінфікованими, забрудненими кров'ю, а, отже, можливо, з вірусом, спільними голками та шприцами (у споживачів ін'єкційних наркотиків) або за таких самих умов – під час пірсингу, татуювання. Також при переливанні крові від інфікованого ВІЛ-донора або при пересадці від нього органів і тканин (зараз цей шлях передачі майже виключений, оскільки донори підлягають обов'язковому обстеженню на ВІЛ).

Грудне молоко – від інфікованої матері – дитині під час грудного вигодовування.

У випадку вагітності ВІЛ-інфікованої жінки ризик народження інфікованої дитини в значній мірі залежить від стану здоров'я вагітної, кількості вірусу в її крові, симптомів хвороби, тривалості пологів. У середньому ймовірність народження ВІЛ-інфікованої дитини від інфікованої матері складає 30-35%.

Сперма та вагінальні виділення – при статевому контакті з інфікованим партнером.

«Скажіть, будь-ласка, які ви знаєте види статевих контактів?»

Після того, як учасники назвуть основні три види статевих контактів: вагінальний, оральний, анальний. Тренер має запитати, який, на їх думку, із контактів є найнебезпечнішим? Після відповідей учасників, тренер наголошує на тому, що найнебезпечнішим, щодо інфікування ВІЛ та іншими інфекціями, які передаються статевим шляхом є анальний статевий акт. Це пов'язано з тим, що анальний отвір є не прилаштованим до статевих актів, і внаслідок контакту відбувається безліч

мікротріщин та кровотечі, що і призводить до швидшого інфікування.

Спинномозкова рідина, жовч та шлунковий сік, де також має місце висока концентрація вірусу, виключаються зі списку небезпечних рідин, тому що контактування з ними майже неможливе. Саме тому ці рідини зафіксовані на окремих картках жовтого кольору.

Щодо ризику інфікування при поцілунках, то ймовірність зараження майже виключена, але все ж важливо, щоб у ротовій порожнині не було тріщинок, виразок на слизовій оболонці, інших пошкоджень та кровоточивих ясен. "Сухі" поцілунки (у щоку, руку, лоб та навіть губи) абсолютно безпечні. Вірус імунодефіциту людини нестійкий у навколишньому середовищі, лише деякий час може зберігатись у згустках крові.

Також ВІЛ не передається:

- при чханні, кашлі, тобто через повітря;
- при рукостисканнях і при обіймах, поцілунках;
- через посуд, їжу;
- через постільну та натільну білизну, при відвідуванні громадських бань та туалетів;
- через гроші;
- через воду, іграшки, шкільне приладдя;
- через дверні ручки, поручні у громадському транспорті;
- кліщів, комарів, вошей, клопів (нездатність вірусу до розмноження в організмі різних комах).

До уваги тренера!

Тренер з усього вище зазначеного робить висновок, що інфікування людини ВІЛ-інфекцією відбувається зазвичай не пасивним способом (за винятком, наприклад, хворого, якому у лікарні перелили кров, що містила вірус), а у результаті певної поведінки людини, наприклад, при безладних статевих контактах, сексі без презерватива, вживанні наркотичних речовин шляхом ін'єкцій, тобто за умов ризикованої щодо інфікування ВІЛ поведінки. До ризикованої сексуальної поведінки належать будь-які види сексуальних контактів: анальний, вагінальний, оральний. По ризику інфікування анальні (здійснювані через анальний отвір) зносини більш травматичні, ніж вагінальні, так як епітелій прямої кишки для статевих зносин не пристосований, тому при цьому виді контакту зараження відбувається частіше, ніж при вагінальному, а тому вважається найнебезпечнішим.

7. Перегляд фільму про ВІЛ-інфекцію

Мета: розглянути особливості розвитку ВІЛ в організмі.

Час: 40 хв.

Ресурси: фільм на електронному носії (посилання на рекомендований фільм «Про ВІЛ» – <http://www.youtube.com/watch?v=ZwS9x3gBMSY>, проте може бути використаний будь-який фільм, де подається достовірна інформація про ВІЛ-інфекцію), ноутбук, проектор.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер ставить учасникам запитання: «Як ви думаєте, чим ВІЛ відрізняється від СНІД?». Після отриманих відповідей тренер пропонує учасникам докладніше розібратися в цих поняттях.

На **другому етапі** учасникам пропонується перегляд фільму про ВІЛ-інфекцію.

На **третьому етапі** вправи, після перегляду фільму, тренер пропонує учасникам висловити всі свої думки, а також запитання, які залишилися без відповідей.

Питання для обговорення:

- Про що був фільм?
- Яка різниця між цими двома поняттями?
- Як швидко ВІЛ розвивається в організмі? Від чого це залежить?
- Які шляхи передачі ВІЛ існують?
- Як не можна інфікуватися ВІЛ?
- Що таке антиретровірусна терапія і навіщо вона потрібна?
- Чи зможе людина жити повноцінним життям, якщо вона ВІЛ-інфікована?

8. Вправа «Як не інфікуватися ВІЛ»

Мета: закріпити знання учасників щодо шляхів запобігання інфікуванню ВІЛ.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у міні-групи по 4 людини. І просить їх записати на аркуші фліпчарту відповідь на запитання: «Щоб ви порекомендували робити одноліткам, щоб уберегтися від інфікування ВІЛ?». Тренер наголошує на тому, що це має бути певний список правил, якими необхідно керуватися молоді, щоб уберегти себе від ВІЛ-інфекції.

На **другому етапі** вправи групи презентують результати своєї роботи.

До уваги тренера!

Тренер бере участь в обговоренні з учасниками та доповнює їхній перелік правил, до якого мають входити такі основні пункти:

- утримуватися від статевого життя;
- мати єдиного статевого партнера;
- завжди використовувати презерватив;
- не вживати наркотиків;
- не займатися сексом, коли перебуваєте під дією наркотиків чи алкоголю;
- ніколи не використовувати спільних шприців, голочок, посуду та іншого інструментарію для приготування наркотиків;
- не робити татуювань або пірсингу у несертифікованих салонах та за допомогою нестерильного інструментарію.

В кінці вправи доцільно буде видати учасникам інформаційні матеріали щодо того, де вони безкоштовно та анонімно зможуть пройти тест на ВІЛ, а також наголосити, що детально питання тестування на ВІЛ буде розглянуто під час одного з наступних занять.

9. Рефлексія заняття

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажачим висловитися з приводу заняття.

Запитання для обговорення:

1. Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
2. Що найбільше запам'яталось?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та замислитися про наслідки ВІЛ для організму людини.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до групи:

«Вашим завданням буде: написати листа другові про ВІЛ-інфекцію. Ваш друг ніколи не чув про цю інфекцію, інколи може вступати в статеві стосунки з дівчатами, з якими знайомиться на дискотеці, на цих же дискотеках вживає алкогольні напої та коктейлі, а інколи і щось міцніше. В цьому листі опишіть цю хворобу, а саме, що таке ВІЛ-інфекція та СНІД, які шляхи передачі інфекції, які ризики є в поведінці вашого друга, та як себе вберегти. Основною метою вашого листа є переконати друга здати тест на ВІЛ та змінити свою поведінку на більш безпечну.»

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання та відповідає на всі запитання, які в них виникають.

11. Ритуал прощання «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та говорить:

«Сьогодні ми з вами плідно попрацювали. Давайте нагородимо один одного аплодисментами, причому зробимо це так, щоб спочатку вони звучали тихо, й поступово ставали все голоснішими!»

ВИСНОВОК ДО ЗАНЯТТЯ

У результаті участі у другому занятті учні мають засвоїти найголовнішу інформацію про ВІЛ та СНІД, стадії розвитку інфекції та шляхи запобігання інфікуванню, мають чітко зрозуміти, яка поведінка є ризикованою до інфікування ВІЛ.

Важливо задати учасникам відповідні запитання та ще раз наголосити на правилах, що були визначені у вправі 8 цього заняття, що дозволять вберегтися від інфікування.

Також важливим компонентом даного заняття є робота тренера над мотивацією учнів щодо проходження тестування на ВІЛ. У разі наявності у тренера буклетів щодо тестування на ВІЛ, їх варто роздати учасникам. Якщо у тренера є можливість супроводу підлітків у клініку, дружню до молоді, кабінет довіри чи громадську організацію, яка надає послуги з тестування на ВІЛ, то варто провести учасників у ці заклади.

Заняття 3. Тестування на ВІЛ

Мета: надати інформацію щодо тестування на ВІЛ, наголосити на важливості цього тестування та мотивувати учасників заняття до його проходження у разі існування ризиків у поведінці; відпрацювати навички розпізнавання ризикованих ситуацій щодо інфікування ВІЛ та їх попередження.

Загальна тривалість: 2 год.

План:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Рефлексія минулого заняття (10 хв.)
3. Повторення правил (5 хв.)
4. Перевірка домашнього завдання (10 хв.)
5. Вправа «Міфи та факти про тестування на ВІЛ» (20 хв.)
6. Інформаційне повідомлення «Тестування на ВІЛ» (15 хв.)
7. Вправа «Важливий тест у житті» (20 хв.)
8. Вправа «Непрості ситуації» (25 хв.)
9. Рефлексія заняття (5 хв.)
10. Домашнє завдання (3 хв.)
11. Ритуал прощання (2 хв.)

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу у групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Привітання учасників, представлення тренерів, подача інформації щодо тренінгового заняття, його мети та завдань:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (уй) сьогодні вас всіх бачити. Дякую, що всі прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття, і сьогоднішня тема присвячена тестуванню на ВІЛ. Ми будемо

визначати на скільки важливо проходити тест на ВІЛ, а також розглядати ситуації, які можуть спричинити інфікування ВІЛ та спробуємо ідентифікувати свій досвід ризикованої поведінки».

2. Рефлексія минулого заняття

Мета: згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти заняття.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер проводить рефлексію минулого заняття у формі обговорення:

«Зараз мені б хотілося поговорити з вами про те, як пройшли ваші дні від минулого заняття до цього часу, що відбулось цікавого з вами, чи знадобилися вам знання, отримані на минулих заняттях».

Далі тренер просить учасників відповісти на ряд запитань, що стосуються теми минулого заняття, і учасники, за бажанням, дають відповіді на запитання.

Запитання для обговорення:

- Що таке ІПСШ?
- Які інфекції, що передаються статевим шляхом, ми розглядали на минулому занятті?
- Куди варто звертатися за допомогою, щоб дізнатися про наявність інфекцій в організмі та їх лікування?
- Які ви запам'ятали можливі наслідки для людини нелікування або самолікування ІПСШ?
- Яким чином можна найкраще захиститися від ІПСШ?

3. Повторення правил

Мета: повторити правила, які були прийняті на попередніх заняттях та підкреслити їх важливість для успішної роботи групи.

Час: 5 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш з написаними правилами).

Хід проведення:

Тренер вивіщує плакат з написаними правилами роботи і озвучує їх, та питає в учасників, як вони розуміють значення кожного з правил. Далі тренер запитує в учасників чи є якісь доповнення, побажання або заперечення щодо правил, які діють у групі.

4. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** вправи тренер просить учасників презентувати свої газети-плакати про ІПСШ та коротко висвітлити основні аспекти щодо тої ІПСШ, яку розглядала група.

5. Вправа «Міфи та факти про тестування на ВІЛ»

Мета: Перевірити рівень поінформованості учасників про тестування на ВІЛ.

Час: 20 хв.

Ресурси: картки з написами «Міф» та «Факт».

Хід проведення:

Тренер ще раз наголошує на тому, що під час сьогоdnішнього заняття мова буде йти про тестування на ВІЛ та важливість цієї процедури.

Тренер пропонує учасникам поміркувати над рядом тверджень, які він буде наводити. Тренер наклеює на двох протилежних стінах аудиторії таблички з написами «Міф» та «Факт». Якщо учасники вважають, що наведене тренером твердження правдиве, то вони стають під картку «Факт», якщо ж ні, то – «Міф». Після кожного твердження, тренер аналізує відповіді учасників та наводить правильний варіант, попередньо вислухавши аргументи учасників.

Доцільно запропонувати учасникам до обговорення такі твердження:

	Твердження	Правильна відповідь
1	Чи правда, що тестування на ВІЛ – це болісна та тривала процедура?	Міф. Ні, це неправда. Тестування на ВІЛ – це звичайна процедура забору крові, що триває декілька хвилин.
2	Чи правда, що будь-який громадянин України може пройти тест на ВІЛ безоплатно?	Факт. Так, згідно Закону України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ» безоплатне тестування на ВІЛ в Україні може здійснюватися різними медичними закладами та службами соціальної підтримки. Зокрема, тест на ВІЛ безкоштовно можна пройти у клініках, дружніх до молоді, кабінетах довіри при СНІД-центрах тощо.
3	Чи правда, що тестування на ВІЛ вимагає попереднього обстеження всього організму?	Міф. Ні, це неправда. Тестування на ВІЛ не стосується обстеження організму.

Твердження		Правильна відповідь
4	Чи правда, що тестування на ВІЛ є анонімним?	Факт. Так, це правда. За бажанням клієнта процедура тестування може бути анонімною, жодних документів, які посвідчують особу, показувати не потрібно.
5	Чи правда, що тестування на ВІЛ важливо для збереження здоров'я людини?	Факт. Так, це правда. Якщо результат тесту виявиться позитивним (тобто в організмі людини виявлено антитіла до ВІЛ), варто стати на облік до СНІД-центру, за потреби отримувати відповідне лікування, вести здоровий спосіб життя, адже все це сприятиме збереженню здоров'я. Якщо ж результат тесту негативний, варто виключити в подальшому ситуації ризику та відповідальніше ставитися до свого майбутнього. Отже, людина, яка пройшла тест на ВІЛ, за будь-якого результату має переглянути свій спосіб життя та обрати безпечну поведінку, що сприятиме здоров'ю.
6	Чи правда, що людина, яка пройшла тестування на ВІЛ, зобов'язана повідомляти про його результати оточуючим?	Міф. Ні, це неправда. Ця інформація є конфіденційною і розповсюджувати людина її має лише за власним бажанням.
7	Чи правда, що про результати тестування на ВІЛ можна дізнатись по телефону?	Міф. Ні, це неправда. Ця інформація є конфіденційною і тому видається лише на руки тій людині, яка здавала аналіз на виявлення ВІЛ.
8	Чи правда, що тестування на ВІЛ примусове?	Міф. Ні, це неправда. Тестування на ВІЛ є абсолютно добровільним. Лише у тому випадку, якщо людина хоче стати донором, вона проходить тест на ВІЛ в обов'язковому порядку.
9	Чи правда, що результат тесту на ВІЛ може бути невизначеним?	Факт. Так, це правда. У такому разі рекомендовано проходити тестування повторно.
10	Чи правда, що позитивний результат тесту на ВІЛ вказує на те, що людина хвора на СНІД?	Міф. Ні, це неправда. Тест виявляє лише ВІЛ, а СНІД є останньою стадією ВІЛ-інфекції.

До уваги тренера!

В умовах, коли група учасників маленька (до 6-8 осіб), то можна кожному видати картки з написами «Міф» і «Факт» та пропонувати учасників визначатись із своєю позицією шляхом підняття відповідної картки вгору після зачитування тренером твердження.

Під час вправи варто надати учасникам можливість подискутувати, після чого переконливо зазначити про вірність чи хибність твердження. До тих тверджень, з якими учасники погоджуватимуться найскладніше, варто повернутися ще раз на наступних етапах заняття.

6. Інформаційне повідомлення «Тестування на ВІЛ»

Час: 15 хв.

Ресурси: проектор, смарт-дошка або фліпчарт, роздатковий матеріал, маркери.

Хід проведення:

Навіщо здавати тест?

«Перш ніж розібратися «навіщо здавати тест?», давайте згадаємо стадії розвитку ВІЛ в організмі».

Тренер презентує лінію розвитку ВІЛ в організмі людини на великому аркуші паперу А3 або фліпчарті, малює відповідний графік та дає відповідні пояснення.

Тренер пояснює схему розвитку ВІЛ в організмі людини:

«Отже, давайте уявимо собі графік, в якому одна вісь («у» – вертикальна) – це імунітет людини, а друга («х» – горизонтальна) – це час або ж роки життя.

Якщо людина має адекватну поведінку по відношенню до здоров'я, веде здоровий спосіб життя та не має ВІЛ-інфекції, то у віці 18-35 років її імунітет має бути на досить високому рівні і становить, наприклад, 90%, приблизно з цієї точки і починається наша похила лінія на графіку.

Якщо раптом людина інфікується ВІЛ, і, відповідно, клітини цієї інфекції

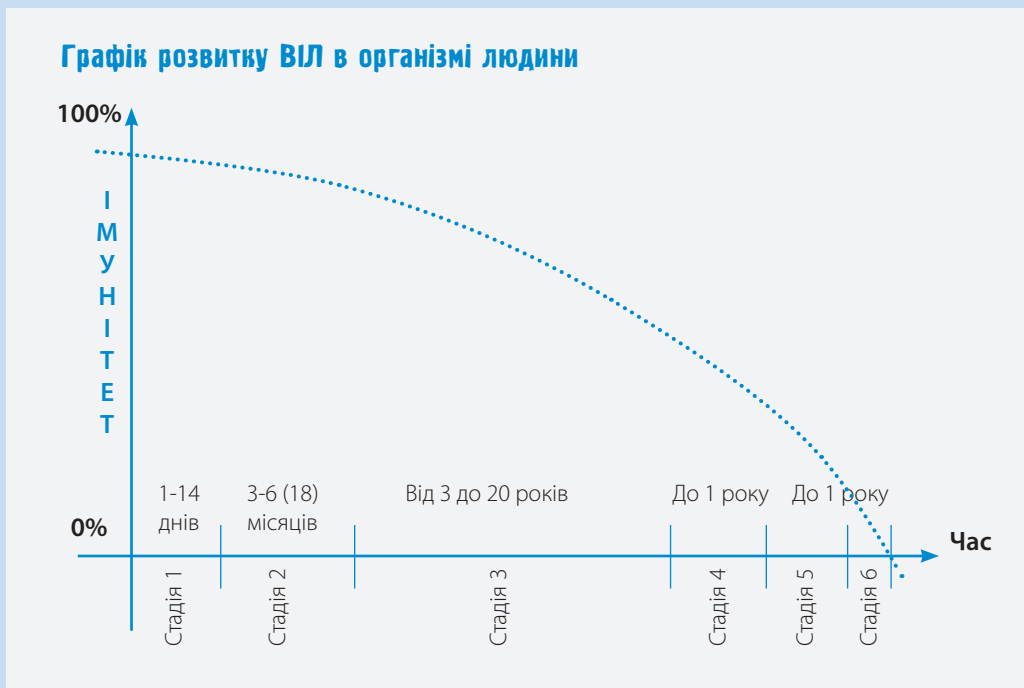


Рис. 1. Розвиток ВІЛ в організмі людини.

потрапляють в організм людини, то з часом, людина втрачає клітини імунітету, а отже і здатність організму боротися з різноманітними інфекціями, бактеріями та хворобами, що починають до неї «чіплятися».

Ми вже з вами розглядали, що ВІЛ і СНІД відрізняються тим, що ВІЛ – це інфекція, а СНІД – це вже хвороба, і від моменту інфікування ВІЛ до моменту захворювання має пройти тривалий період, який залежить від імунітету, і має декілька стадій.

Отже, давайте згадаємо та розглянемо детальніше кожну із стадій розвитку ВІЛ в організмі, щоб ми могли визначитись коли ж потрібно здавати тест на ВІЛ.

Стадія 1 називається **стадією первинного інфікування**. Ця стадія в середньому триває з перших днів інфікування і до двох-трьох тижнів. Вона характеризується підвищеною температурою, поганим самопочуттям, діареєю, запаленням лімфатичних вузлів. Зазвичай, на цьому етапі, люди сприймають це як звичайну інфекцію, хворобу, по типу грипу, чи харчове отруєння, адже через 2-3 тижні дані симптоми зникають. І, відповідно, людина переходить у другу стадію інфікування.

Стадія 2 називається **«періодом вікна»**, і триває від трьох до вісімнадцяти місяців. «Період вікна» – це час від моменту інфікування ВІЛ до моменту можливості виявлення інфекції під час тестування. Тобто, в цей період, інфекція вже є в організмі людини, вона активно розвивається, але виявити її за допомогою тестування неможливо, адже кількості антитіл, що виробляються, є недостатньо для діагностування наявності інфекції в організмі людини.

Стадія 3 – латентний період (*прихований або безсимптомний*). На даному етапі організм людини контролює ВІЛ-інфекцію, виробляючи антитіла до ВІЛ і підтримуючи

відносно стабільний рівень клітин імунітету (CD4+). Ця стадія може тривати від 3 до 20 років, в залежності від способу життя та якості імунітету.

Стадія 4 – лімфаденопатія. Клінічно ця стадія проявляється найчастіше стійким збільшенням лімфатичних вузлів (щільні, безболісні), підвищенням температури та хронічним виснаженням організму. Дані симптоми можуть тривати близько одного року.

Стадія 5 – «СНІД-асоційований комплекс» (*або стадія опортуністичних хвороб – хвороби, що «чіпляються» на слабкий імунітет*). Поступово відбувається виснаження імунної системи організму, зниження рівня CD4+ (клітин імунітету) і виникають опортуністичні інфекції, які у людей з нормальною (непошкодженою) імунною системою не викликають захворювання. Ця стадія також може тривати близько одного року.

Стадія 5 – термінальна стадія – СНІД. Характеризується значним підвищенням рівня ВІЛ в крові і пригніченням імунної системи, зниження CD4+ до менше 200 клітин/мкл, що призводить до розвитку таких захворювань як запалення легень, туберкульоз, гепатит та ін.».

Після презентації стадій розвитку ВІЛ в організмі тренер ставить учасникам наступні **запитання для обговорення:**

1. *Як ви вважаєте, коли потрібно здати тест на ВІЛ?*
2. *Чи потрібно здавати тест одразу після того, як відбувся ризик інфікування? Чому?*
3. *Що буде, якщо здати тест у період «вікна»?*
4. *Навіщо здавати тест на ВІЛ взагалі?*
5. *Яким чином знання свого статусу допоможе зберегти своє здоров'я?*

Тестування

У світі існує три види тестів на ВІЛ – добровільний (ти сам хочеш дізнатися про свій статус), обов'язковий (якщо, наприклад, ти вирішив стати донором) та примусовий (коли тебе змушують проходити тест, не питаючи твоєї згоди).

В Україні існує добровільне та обов'язкове тестування на ВІЛ.

Як проходить тестування?

Процедура проведення аналізу на ВІЛ-інфекцію є однаковою незалежно від того, здається кров анонімно чи ні. Спочатку заповнюється бланк (із зазначенням імені або без нього), потім відбувається звичайний забір крові з вени обсягом декілька мілілітрів за допомогою шприца чи спеціальної вакуумної помпи. Весь інструментарій, який використовується, є стерильним та одноразовим. Результати аналізів готові, здебільшого, за 1-2 дні.

У нашій країні держава гарантує безкоштовне тестування разом із обов'язковим до- та післятестовим консультуванням.

Перед проведенням аналізу консультант допоможе вам оцінити ризик передачі ВІЛ, який ви мали, пояснить у чому суть аналізу і які результати можна отримати даним методом. Таким чином, мета дотестового консультування – дати людині зрозуміти, що саме і навіщо вона робить, а також усвідомити наслідки свого кроку. Якщо у вибраному вами кабінеті тестування є консультант, не нехуйте його допомогою, який би результат аналізів ви не отримали.

Існує три варіанти результату тестування на ВІЛ:

1. Результат тесту негативний

- це означає, що в твоїй крові антитіла до ВІЛ не знайдені. Якщо за останні 3-6 місяців у вас не було ризиків щодо інфікування (статевих актів без

презерватива, вживання ін'єкційних наркотиків, татуювання у нестерильних умовах, контактів з інфікованою кров'ю), то можна бути впевненим в тому, що ви не інфіковані ВІЛ.

- але, якщо у вас були ризики щодо інфікування ВІЛ, варто почекати 3-6 місяців перед тим, як здати повторно тест. Для вироблення антитіл до ВІЛ організму потрібен час – цей строк називається «період вікна». Тестування в цей час може показати негативний результат навіть при наявності вірусу в організмі.
- якщо ви впевнені, що результат негативний, то варто вести безпечний спосіб життя для попередження інфікування ВІЛ, який не буде ризикований щодо інфікування ВІЛ (мати лише захищені статеві стосунки, мати одного статевого партнера, утримуватися від випадкових статевих стосунків, не вживати наркотики, уникати контактів з інфікованою кров'ю).

2. Результат тесту позитивний

- це означає, що потрібно пройти повторний аналіз на ВІЛ для того, щоб бути впевненим у його результатах.
- у разі, якщо другий тест виявиться позитивним, варто стати на облік у СНІД-центр, отримати консультації лікарів та психолога.
- це не означає, що у людини СНІД, чи вона обов'язково захворіє на СНІД (більшість ВІЛ-позитивних людей живуть багато років, не відчувачи значних проблем зі здоров'ям, за умови вчасного відповідного лікування).
- це НЕ означає, що життя закінчене. Притримуючись певного режиму, турбуючись про своє здоров'я й приймаючи необхідні ліки, люди живуть довге повноцінне життя, мають сім'ї та народжують ЗДОРОВИХ дітей.

- за призначенням лікаря, якщо є відповідні показання, приймати антиретровірусну терапію (ліки, що обмежують розмноження вірусу, відповідно – покращується імунітет, людина почуває себе краще).
- потрібно буде обрати таку поведінку, яка б сприяла збереженню здоров'я та імунітету (прогулянки на свіжому повітрі, здорове харчування, вірність одному статевому партнеру та захищені статеві стосунки – з використанням презервативу).

3. Результат тесту невизначений:

- це означає, що необхідно здати повторний тест на ВІЛ, в період, який буде визначений лікарем.

До та післятестова консультація допомагає зрозуміти, який ваш справжній ВІЛ-статус і як зробити свою поведінку менш ризикованою щодо передачі вірусу.

За вашим бажанням, у консультації можуть брати участь родичі, статевий партнер, друзі та ін. Дотестові консультації проводять спеціалісти різного профілю: працівники охорони здоров'я (лікарі, медсестри), волонтери та співробітники громадських організацій, які пройшли спеціальну підготовку, післятестові консультації – лише медичні працівники.

7. Вправа «Важливий тест у житті»²

Мета: надати інформацію про тестування на ВІЛ, яким чином і де його можна пройти.

Час: 20 хв.

Ресурси: фільм «Тест» (посилання: <http://www.youtube.com/watch?v=WMpshFC-978>).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер ставить учасникам запитання: *«Навіщо необхідно знати свій ВІЛ-статус якомога раніше?»*

На **другому етапі** учасникам пропонується для перегляду фільм «Тест», знятий Всеукраїнською мережею людей, які живуть з ВІЛ.

На **третьому етапі** вправи, після перегляду фільму «Тест», тренер пропонує учасникам висловити усі свої емоції та переживання щодо питання необхідності знати свій ВІЛ-статус.

Запитання для обговорення:

- Про що був фільм?
- Навіщо потрібно проходити тест на ВІЛ?
- Для чого важливо дізнатися раніше свій ВІЛ-позитивний статус?
- Які права мають ВІЛ-позитивні люди?
- Яке ставлення суспільства до ВІЛ-позитивних людей? Чому так відбувається?
- Що потрібно робити, щоб формувати толерантне ставлення до таких людей?
- Чи варто розповідати близьким про позитивний статус ВІЛ? Яким чином це краще зробити?
- Чи правда, що життя з ВІЛ є неповноцінним?
- Що потрібно робити для того, щоб завжди «залишатися людиною»?

2 Сходинки: просвітницько-профілактичні тренінгові заняття з підлітками: навч.-метод. посібник для соціальних педагогів, соціальних працівників, аутич-працівників, практичних психологів / За наук. ред. проф. І.Д. Зверєвої; Авт. кол.: Журавель Т.В., Лях В.В., Лях Т.Л., Скіпальська Г.Б. – К.: Видавничий дім «Калита», 2010. – 164 с.

До уваги тренера!

Наголосіть на тому, що тест робиться не для того, щоб про це всім розказати, а для того, щоб змінити свій спосіб життя та ставлення до власного здоров'я.

8. Вправа «Непрості ситуації»

Мета:

Час: 25 хв.

Ресурси: картки з описаними ситуаціями (додаток 3.1).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у три-шість груп (залежно від кількості учасників) та роздає їм картки, в яких описані різні життєві ситуації, що пов'язані з тестуванням на ВІЛ. Тренер пропонує уважно прочитати та дати відповіді на питання, що написані нижче під ситуацією.

На **другому етапі** вправи учасники презентують результати роботи над своїми ситуаціями.

Запитання для обговорення:

- Які правила можна запропонувати своїм одноліткам або попередити інфікування ВІЛ та іншими інфекціями, що передаються статевим шляхом?
- Чому важливо робити тест на ВІЛ, якщо мав ризики? Коли можна та доцільно робити такий тест?

9. Рефлексія заняття

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажаним висловитися з приводу заняття.

Запитання для обговорення:

1. Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
2. Що найбільше запам'яталось?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та визначити переваги та опасіння щодо тестування на ВІЛ.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасників вдома розділити аркуш паперу на дві колонки та записати свої думки щодо наступних положень: у першій – «Переваги тестування на ВІЛ», у другій – «Опасіння щодо тестування на ВІЛ».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання та відповідає на всі запитання, які в них виникають.

11. Ритуал прощання «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та говорить:

«Сьогодні ми з вами плідно попрацювали. Давайте нагородимо один одного аплодисментами, причому зробимо це так, щоб спочатку вони звучали тихо, й поступово ставали все голоснішими!»

ВИСНОВОК ДО ЗАНЯТТЯ

У ході рефлексії учасників варто спонукати до таких висновків:

1. Тестування на ВІЛ – важливий крок за умови отримання будь-якого результату.

2. Тест робиться не для того, щоб про це всім розказати, а для того, щоб **змінити свій спосіб життя та ставлення до власного здоров'я.**

3. Роблячи тест, важливо пам'ятати, що існує **«період вікна»** – 3–6 місяців після вірогідного інфікування, коли у крові недостатньо антитіл, аби їх можна було визначити за допомогою тесту.

На цьому занятті тренеру важливо змотивувати учасників пройти тестування на ВІЛ та надати інформацію про ті заклади, де це можна зробити. За наявності буклетів про важливість тестування на ВІЛ, їх варто роздати учасникам.

Якщо у тренера є така можливість, то було б хорошим завершенням даного заняття супровід підлітків до клініки, дружньої до молоді або громадської організації, яка надає послуги з тестування на ВІЛ.

ДОДАТОК 3.1.

Картки з ситуаціями до розгляду учасникам

Ситуація 1.

16-ти річна Настя проживає у селі. Тривалий час зустрічалась із Сашком, який приїжджав до своєї бабусі на відпочинок. Настя була закохана в Сашка до нестями, він був її першим хлопцем. Настя погодилась на статеві стосунки з Сашком, оскільки він обіцяв одружитися з нею. Ніякими засобами контрацепції закохані не користувались.

Через деякий Настя дізналась, що Сашко вживає ін'єкційні наркотики, вона була у розпачі, оскільки в майбутньому уявляла собі безтурботне життя із своїм коханим. В селі «ходилили» чутки, що всі, хто вживають наркотики через шприц, хворі на СНІД. Настя перелякалась і не знала, що їй робити надалі...

Проаналізуйте ситуацію:

- Чи могла Настя інфікуватись ВІЛ?
- Чи дійсно всі, хто вживають наркотики через шприц, хворі на СНІД?
- Які мають бути дії Насті надалі?
- До кого вона має звернутись за консультацією?
- Де Настя може пройти тест на ВІЛ?

Ситуація 2

Після вечірки Марійка прокинулась в ліжку з незнайомим хлопцем. Вона намагалась згадати, що відбувалось останнього вечора, але так і не згадала. Таке з нею трапилось уперше. Здогадавшись, що між нею і цим хлопцем відбувся статевий контакт, Марійка почала нервувати, оскільки не знала, чи використовували вони презерватив. Дівчина добре знала, що статевим шляхом

передаються різні хвороби, у тому числі і ВІЛ. Недобувшись цього хлопця та не з'ясувавши про використання презерватива Марійка вирішила пройти тест на ВІЛ. Вона поїхала до центру СНІДу, де пройшла тест, який виявився негативним.

Проаналізуйте ситуацію:

- Чи могла Марійка інфікуватись ВІЛ?
- Чи варто було проходити Марійці тест на ВІЛ у цей же день?
- Чи може Марійка бути впевнена на 100%, що не є ВІЛ-інфікованою?
- Які міри, запобіжні заходи мала б використовувати Марійка?

Що потрібно робити, аби не потрапляти у такі ситуації?

Ситуація 3

Хлопці домовились зробити татуювання на грудях, на якому вирішили зафіксувати власну групу крові та резус-фактор. Вони звернулись до друга свого однокласника, який приходив на шкільне подвір'я та «виконував замовлення» бажаючих прикрасити своє тіло.

Проаналізуйте ситуацію:

- Чи безпечно робити таке татуювання?
- Які наслідки можуть бути після такої процедури в цих умовах?
- Знаючи про шляхи передачі ВІЛ, що ви б порадили цим хлопцям?

Заняття 4. Безпечна поведінка та планування майбутнього

Мета: сприяти розумінню підлітками першочерговості власної ролі у плануванні свого майбутнього та досягненні цих планів за умов дотримання правил безпечної поведінки.

Загальна тривалість: 2 год. 10 хв.

План:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Рефлексія минулого заняття (10 хв.)
3. Повторення правил (5 хв.)
4. Перевірка домашнього завдання (10 хв.)
5. Вправа «Цілі та плани» (20 хв.)
6. Перегляд фільму «Не помились з мрією» (25 хв.)
7. Вправа «Алгоритм реалізації цілей» (20 хв.)
8. Вправа «Лист до себе» (10 хв.)
9. Підведення підсумків (15 хв.)

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про зміст та структуру сьогоденшого заняття:

«Ми підходимо до завершення нашої тренінгової Програми. Сьогодні ми будемо відпрацьовувати навички із побудови короткострокових та далекоглядних цілей та планів, а також розмірковувати про те, наскільки важливо дотримуватись правил безпечної поведінки для якнайкращого досягнення всього задуманого.»

До уваги тренера!

Для тих учасників, які будуть продовжувати заняття у Програмі, тобто для лідерів, тренеру варто наголосити на тому, що закінчуються заняття, що стосуються саме проблематики попередження ВІЛ та ризикованої поведінки, і для них почнеться другий блок, де вони безпосередньо зможуть відпрацювати свої лідерські якості, волонтерські навички та тренерську майстерність.

2. Рефлексія минулого заняття

Мета: згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер проводить рефлексію минулого заняття у формі обговорення:

«Зараз мені б хотілося поговорити з вами про те, як пройшли ваші дні від минулого заняття до цього часу, що відбулось цікавого з вами, чи знадобилися вам знання, отримані на минулих заняттях.»

Учасники дають відповіді на запитання за бажанням.

Запитання для обговорення:

- Що таке тестування на ВІЛ?
- Де можна пройти тест на ВІЛ?
- Хтось із вас коли-небудь здавав тест? Розкажіть про свої відчуття та враження від процедури? Чи боляче це було? Як тривав час очікування результату? Чи рекомендуєте ви іншим пройти тестування?

3. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер акцентує увагу учасників на правила, яких всі дотримувались протягом часу реалізації Програми, перераховує всі записані та обговорює з учасниками роль правил у житті людини.

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, чи допомагали нам правила у нашій роботі? Чим саме?
- Що трапилось би, якби ми не приймали правил взагалі?
- Чи потрібні правила на роботі, навчанні?
- Яку функцію виконують правила у повсякденному житті?
- Які правила є у вашому колективі?
- Чи допомагають вони вирішувати конфліктні ситуації?

4. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох, додаток 4.1.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2 теми 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** вправи тренер розділяє аркуш фліпчарту на дві колонки, де одну підписує як «Переваги тестування на ВІЛ», а другу – «Опасіння щодо тестування на ВІЛ», та просить учасників, які виконали домашнє завдання, по колу називати по одному виписаному ними факту в одну та другу колонку таблицьки.

Після того, як всі відповіді будуть озвучені, тренер обговорює результати виконаного домашнього завдання з учасниками та розвінчує опасіння учасників щодо тестування на ВІЛ, та наголошує на тому, що знати про свій статус завжди безпечніше, аніж жити в незнанні. Після обговорення з учасниками підсумок можна підвести, використавши матеріали Додатка 4.1.

5. Вправа «Цілі та плани»

Мета: спонукати учасників до усвідомлення впливу ризикованої поведінки на майбутнє та реалізацію життєвих цілей і планів.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші паперу та ручки по кількості учасників.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить учасників протягом десяти хвилин записати на аркушах паперу не менше 10 своїх перспективних короткострокових та довгострокових цілей та мрій.

На **другому етапі** тренер обговорює з учасниками отримані результати:

- Яку кількість позицій ви записали?
- Чи було важко вам визначати свої цілі?
- Чим ціль відрізняється від плану? *(План – це конкретні кроки по досягненню поставлених цілей).*
- Чим ціль відрізняється від мрії? *(Ціль – більш конкретна та часто визначається, як більш досяжна у найближчий час, ніж мрія).*
- Що, на вашу думку, впливає на досягнення поставлених цілей? Що може заважати їх досягненню? Що може вплинути на те, що план не буде реалізовано? *(Під час обговорення важливо навести учасників на думку про те, що ризикована поведінка та її наслідки можуть бути одним з факторів, що стане на перешкоді досягненню визначених людиною цілей).*

На **третьому етапі** тренер просить назвати учасників, які дії людини, на їх думку, можуть бути визначені як *ризикована поведінка*, а які – як *безпечна поведінка*.

Відповіді учасників тренер записує на аркуші фліпчарту у дві колонки.

Після того, як списки буде складено, тренер ініціює обговорення у групі.

Запитання для обговорення:

- Отже, що таке ризикована поведінка? До яких наслідків вона може призвести?
- В чому сенс безпечної поведінки?
- Чим ризикована поведінка відрізняється від безпечної?
- Як ризикована поведінка впливає на реалізацію цілей, мрій, планів?
- Чи може людина, що вже практикує ризиковану поведінку, змінити її на безпечну? Що для цього потрібно зробити?

До уваги тренера!

На першому етапі вправи тренеру і учасникам варто повернутися до заняття №2 «Цінність здоров'я» та згадати про те, що на наше життя, досягнення певних цілей та планів більшою мірою впливає наш спосіб життя. Та визначити, яка поведінка буде сприяти досягненню наших цілей, а яка навпаки – зруйнує їх.

Важливо дійти висновку про те, що:

Ризикована поведінка – це дії людини, через які вона наражає себе на небезпеку, і наслідки яких можуть мати згубний вплив на її здоров'я та майбутнє в цілому.

Безпечна поведінка – це дії людини, які базуються на відповідальному ставленні людини до свого здоров'я і життя, а також здоров'я та життя своїх близьких.

6. Перегляд фільму «Не помились з мрією»

Мета: розглянути можливі шляхи досягнення планів та мрій, та вплив ризикованої поведінки на життя людини.

Час: 25 хв.

Ресурси: фільм «Не помились з мрією» (посилання: <http://www.youtube.com/watch?v=4pH0L9qEMN4>).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер обговорює з учасниками наступні питання:

- Як часто ви мрієте?
- Чи є у вас якісь найзаповітніші мрії?
- Що потрібно робити, щоб мрії збувалися?

На **другому етапі** вправи тренер пропонує учасникам переглянути фільм «Не помились з мрією».

На **третьому етапі** вправи тренер стимулює обговорення фільму:

«Щойно ми переглянули з вами фільм. І в мене до вас виникло декілька запитань...».

Запитання для обговорення:

- Скажіть, про що мріяли головні герої фільму?
- Чи притаманні такі мрії більшості людей?
- Що робили головні герої для досягнення своїх мрій?
- Які проблеми виникали у головних героїв?
- Яким чином можна було вирішити такі проблеми?
- Які висновки можна зробити після перегляду цього фільму?

7. Вправа «Алгоритм реалізації цілей»

Мета: навчити учасників планувати реалізацію своїх цілей.

Час: 20 хв.

Ресурси: бланки «Планування реалізації цілей» (Додаток 4.2).

Хід проведення:

Тренер роздає учасникам бланки «Планування реалізації цілей» (Додаток 4.2.) та просить протягом 5 хвилин обрати із раніше записаних цілей одну, та дати відповіді на питання у відповідності з бланком.

«Зараз кожен із вас отримав бланк «Планування реалізації цілей», і у кожного

з вас наразі є можливість спробувати ефективно запланувати своє найближче майбутнє. Тобто розписати певну ціль дуже конкретно, а отже – визначити основні кроки по досягненню мети, необхідні час та ресурси для виконання. Оберіть з попередньо вже написаних цілей одну та спробуйте розписати у відповідності з бланком.

Наприклад: моєю ціллю є успішно закінчити ПТНЗ. Отже, для цього мені потрібно:

Ціль	Кроки по виконанню	Необхідні ресурси (як матеріальні, так і нематеріальні)	Кінцева дата виконання
Успішно закінчити ПТНЗ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходити на всі уроки. 2. Виконувати домашні завдання. 3. Читати більше фахової літератури. 4. Пройти успішно практику. 5. Здати екзамени та заліки мінімум на «добре». 6. Тощо... 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Канцелярське приладдя (зошити, ручки, маркери, коректори і т.д., що будуть коштувати 300 грн. на рік). 2. Гроші на проїзд та обіди (вирахувати на місяць). 3. Сила волі. 4. Тощо... 	<p>... (місяць) ... (рік)</p>

На виконання цього завдання у вас є 5 хвилин».

Після того, як всі виконали завдання, тренер просить декількох учасників зачитати результати своєї роботи та ініціює обговорення.

Запитання для обговорення:

- Чи складно було виконувати вправу?
- Скільки часу вам потрібно на реалізацію однієї цілі?
- Чи можна паралельно виконувати декілька цілей одночасно? Що для цього потрібно?
- Що значить, на вашу думку, ефективне планування?

8. Вправа «Лист до себе»

Мета: розвиток навичок далекоглядного планування

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер роздає учасникам аркуші паперу і просить їх написати листа собі самому, з майбутнього:

«Уявіть собі себе через десять років. Ви пишете собі листа, де розкажете про своє життя: де живете, про свою сім'ю, роботу, наслідки даної програми для вашого життя...».

Після того, як всі учасники завершать роботу над листами, тренер пропонує їм за бажанням зачитати свої листи. У разі, якщо ніхто з учасників не захоче зачитувати свої листи, наполягати на цьому не варто.

9. Підведення підсумків

Мета: підвести підсумки всіх занять та вручити сертифікати учасникам програми.

Час: 15 хв.

Ресурси: сертифікати.

Хід проведення:

Тренер обговорює з учасниками, що вони запам'ятали за всі проведені заняття, їх враження від участі.

Запитання для обговорення:

- Які враження від програми?
- Що запам'яталося найбільше?
- Чи готовий позбавитися якоїсь своєї шкідливої звички, починаючи із завтрашнього дня? Якщо так, то чому?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити результат, досягнутий у ході заняття.

Час: 5 хв.

Ресурси: бланк «Планування реалізації цілей» (Додаток 4.2).

Хід проведення:

Тренер просить учасників у бланку «Планування реалізації цілей» розписати всі десять цілей, які були визначені на початку заняття, за вже відомим алгоритмом.

ВИСНОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

У ході рефлексії учасників варто спонукати до таких висновків:

■ **Лише від нас залежить наше життя.** Якщо ми **обираємо безпечну поведінку**, окреслюємо свої мрії, які потім перетворюються на цілі і реалізуються за допомогою планів, то ми обов'язково **будемо досягати успіху.**

■ Якщо ж ми свідомо чи несвідомо **обираємо ризиковану поведінку**, то

*відповідно у житті **виникає безліч проблем**, пов'язаних з нашим ризиком, що відповідно впливає на наше здоров'я, тривалість життя та досягнення наших планів.*

■ Вчасне звернення за **медико-соціальними послугами**, у тому числі – для проходження тестування на ВІЛ – дасть змогу вчасно попередити ризики та змінити свою поведінку на більш безпечну та відповідальну.

ДОДАТОК 4.1.

Тестування на ВІЛ

Найтипівші опасіння	Аргументи
Лікарі вимагатимуть присутності батьків або ж повідомлять їх після здачі тесту	Підлітки з 14 років мають право самостійно здавати аналізи, в тому числі і на ВІЛ. Тест на ВІЛ може бути зданий анонімно та отримання цієї послуги має бути конфіденційним.
У самому кабінеті довіри (пункті тестування) можна зустріти знайомих	Відвідування лікаря та здача подібного тесту свідчить лише про те, що ви турбуєтесь про своє здоров'я. До того ж, ви можете попередньо зателефонувати в кабінет довіри та дізнатись, коли там буває найменша кількість людей.
А якщо інфікування відбудеться під час самої здачі тесту на ВІЛ?	Це абсолютно неможливо. Забір крові відбувається стерильним одноразовим інструментом. Ви самостійно зможете проконтролювати, як лікар при вас відкриє його.
А якщо тест виявиться позитивним? Життя скінчено?	Якщо у вашому організмі є ВІЛ-інфекція, то вона все одно, рано чи пізно, дасть про себе знати. Але чим пізніше буде поставлений діагноз, тим складніше буде зберегти твоє здоров'я і навіть життя! Тому вчасна здача тесту – запорука здорового майбутнього.

ДОДАТОК 4.2.

Бланк «Планування реалізації цілей»

№	Ціль	Кроки по виконанню	Необхідні ресурси (як матеріальні, так і нематеріальні)	Кінцева дата виконання
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

Заняття 5. Волонтерство і лідерство як інструмент у подоланні ВІЛ-інфекції у молодіжному середовищі.

Мета: розкриття особистісного потенціалу учасників групи. Формування уявлень про волонтерство і лідерство, сприяння усвідомленню і прояву учасниками своїх сильних сторін.

Загальна тривалість: 1 год. 55 хв.

План:

1. Привітання учасників (5хв.)
2. Вправа на знайомство «Кому я допоміг» (10 хв.)
3. Рефлексія минулого заняття(15 хв.)
4. Повторення правил (5хв.)
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв.)
6. Інформаційне повідомлення «Суть понять волонтерство і лідерство» (10 хв.)
7. Вправа «Ромашка якостей» (15 хв.)
8. Вправа «Попередження ВІЛ-інфекції серед молоді» (25 хв.)
9. Рефлексія заняття (10хв.)
10. Домашнє завдання (5 хв.)
11. Ритуал прощання «Оплески» (5 хв.)

Хід проведення заняття

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою сьогоdnішнього заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі: «Доброго дня (ранку, вечора)

всім! Рада(ий) сьогодні всіх бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття, сьогоднішня зустріч присвячена визначенню сутності понять «лідерство» і «волонтерство». Поговоримо про їх роль у профілактиці ВІЛ-інфекції серед підлітків та молоді, власне – серед ваших однолітків».

2. Вправа на знайомство «Кому я допоміг»

Мета: сприяти налагодженню позитивної атмосфери, налаштуванню на роботу у групі в межах запропонованої тематики.

Час: 10 хв.

Ресурси: не потрібні.

Хід проведення:

Тренер просить учасників по колу по черзі називати своє ім'я та згадати і розповісти всім про якусь добру справу, яку він зробив коли-небудь у житті.

Наприклад: «Мене звали Артем. Декілька днів тому я допоміг жінці похилого віку піднести важку торбу до її будинку».

До уваги тренера!

Часто учасники не можуть назвати жодної доброї справи: «Я нічого доброго не робив», це пов'язано з низькою самооцінкою або бажанням не втратити імідж «поганого хлопця/дівчини» у групі, тому тренеру варто наголошувати, що справа може бути абсолютно дрібною, навіть на перший погляд непомітною, але такою, що принесла комусь хоча б мінімальну користь.

Тренеру важливо наводити приклади і також розповісти про свій досвід гарних справ.

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: актуалізувати досвід, набутий учасниками попереднього заняття.

Час: 15 хв.

Ресурси: маркери, папір формату А4.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер пропонує учасникам пригадати те, що було на попередніх заняттях в межах Програми, та об'єднує їх у пари за методом «сусід напроти» для обговорення наступних запитань:

1. Як працювала група?
2. Які завдання і в якій послідовності ми виконували?
3. Які висновки нам вдалося зробити?

На **другому етапі** вправи тренер просить учасників повернутися у велике коло, та обговорити вищезазначені запитання на всю групу.

Запитання для обговорення:

- Що корисного ви дізналися на минулих заняттях?
- Які питання для вас залишилися ще не розкритими?
- Чи можете ви з впевненістю сказати, що знаєте «все про ВІЛ»? Якщо так, то що саме ви знаєте?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Час: 5 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (плакат з правилами).

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат з правилами, повторює та наголошує на їх важливості.

Тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

Запитання для обговорення:

- Яке правило ви, з огляду на досвід попереднього заняття, можете відзначити як найголовніше? *(бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначно важливі)*
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто покращити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

До уваги тренера!

Уразі, якщо група, що починає працювати у межах лідерської програми, у такому складі зустрілася вперше, варто, щоб вони прийняли свої власні правила, яких би дотримувались протягом п'яти наступних занять.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер обговорює з учасниками результати домашнього завдання.

Запитання для обговорення:

- Чи вдалося вам прописати всі десять цілей?
- Що було прописувати найскладніше?
- Яку ціль ви плануєте досягти найшвидше?
- А яка ціль найвіддаленіша у часі?
- Що необхідно, щоб реалізувались всі ваші цілі?

6. Інформаційне повідомлення «Сутність понять волонтерства і лідерства»

Мета: надати інформацію учасникам щодо понять волонтерства і лідерства.

Час: 10 хв.

Ресурси: мультимедійна презентація, проектор, комп'ютер.

Хід проведення:

Тренер доносить учасникам в інформаційному повідомленні сутність понять «волонтерство» та «лідерство».

«Поняття «волонтерство» та «лідерство», важко визначити одним чи декількома реченнями. Однак спробуємо зараз розібратися в цих поняттях.»

Волонтерство – це добровільна діяльність, яка здійснюється на безоплатній основі і передбачає різні види допомоги іншим особам, тваринам, суспільству і державі в цілому.

Волонтер (від лат. „voluntarius” – воля, бажання, від англ. „voluntary” – добровільний, доброволець, йти добровільно) – це особа, яка за власним бажанням допомагає іншим.

Існує багато мотивів, за яких люди стають волонтерами.

Як ви думаєте, які можуть бути причини, за яких люди стають волонтерами?»

Тренер чекає, поки всі учасники висловлять свої думки щодо заданого питання, та узагальнює почуту інформацію.

«Так, ви праві, вони абсолютно різні, ось декілька з них:

- *це цікаво – незвичайні люди, незвична робота, несподівані відкриття, нове розуміння устрою світу навколо і пізнання себе;*
- *в твоїх силах реально допомогти тому, хто цього потребує;*
- *у тебе з'явиться відчуття власної значимості та сили змінити життя навколо;*
- *ти отримаєш нові навички та знання, які зможеш застосувати, як у професійній діяльності, так і в повсякденному житті (наприклад, подолання конфліктних ситуацій у колективі, розвиток ораторських здібностей, позитивне спілкування, критична оцінка ситуації, вміння шукати виходи з будь-якої ситуації);*
- *ти будеш робити щось справжнє, самостійне, не пов'язане з дозвіллям, навчанням і домашніми обов'язками;*

Одними з найважливіших рис волонтерства є:

- *турбота про людей;*
- *толерантність, тобто терпимість до інших;*
- *співчутливість та доброта;*
- *чесність та відвертість;*
- *власний позитивний приклад;*
- *пунктуальність, тобто вміння виконувати все вчасно;*
- *самостійність;*
- *відповідальність;*
- *наполегливість та багато інших позитивних якостей особистості.*

Отже, ми з вами визначились із поняттям волонтерства, зазначили, чому саме людиною та й самими вами може бути обрана така діяльність, і розглянули якості, що притаманні волонтерам. Я впевнена(ий), що більшість цих якостей розвинуті й у вас.

Однією з невід'ємних рис волонтерської діяльності є лідерство. Тобто, вміння самостійно вирішувати певні питання та виявляти ініціативу, організовувати навколо цього процесу інших людей та вміти їх повести за собою і прийняти вашу позицію.

Як ви вважаєте, якими якостями має володіти лідер?»

Тренер чекає, поки всі учасники висловлять свої думки щодо заданого питання та узагальнює почуту інформацію.

«Так, ваші думки є цікавими і в більшості випадків вірними. Серед якостей лідера є і впевненість у собі, і енергійність, і творчий підхід до справ, здатність розуміти і впливати на людей, управлінські здібності, чесність, емоційна стійкість тощо.

Власне, порівнюючи якості волонтера і лідера, можемо переконатися, що ці два поняття дуже тісно пов'язані і часто не можуть існувати один без одного, адже ініціативний волонтер і може вважатися лідером у певному виді волонтерської діяльності».

Запитання для обговорення:

- Чи важко бути лідером та волонтером?
- Як ви вважаєте, що вам потрібно, щоб покращити рівень ваших позитивних якостей?
- В якому виді волонтерської діяльності ви хотіли б себе спробувати?

До уваги тренера!

Якості як волонтера, так і лідера, які називають учасники, варто записувати поруч у два стовпчики для того, щоб потім їх було легко порівняти та зробити висновок про те, що вони схожі та у доповненні здатні формувати гармонійну людину, здатну змінювати себе та світ навколо на краще.

7. Вправа «Ромашка якостей»

Мета: сприяти аналізу власних якостей.

Час: 15 хв.

Ресурси: фліпчарт з намальованою ромашкою, стікери (по три для кожного учасника), табличка «лідер + волонтер».

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить кожного з учасників протягом 5 хв. написати на 3-х стікерах свої три позитивні якості.

На **другому етапі** вправи тренер просить кожного учасника озвучити свої написані якості та прикріпити їх на заздалегідь намальовану ромашку. Якщо якості учасників повторюються, то такі стікери можна клеїти один на один.

На **третьому етапі** вправи, після того, як всі учасники презентують свої якості, тренер клеїть в середину ромашки слова «лідер+волонтер», та наголошує: «З огляду на виконану вправу, я можу вже точно сказати, що всі ви володієте необхідними якостями лідера та волонтера для здійснення успішної діяльності та можливого особистісного зростання».

Після цього тренер з учасниками проводить обговорення виконаної вправи.

Запитання для обговорення:

- Що нового ви дізналися про себе?
- Чи приємно вам усвідомлювати себе у ролі лідера та волонтера?
- Щоб ви зробили в першу чергу після того, як вам вручили б посвідчення волонтера?
- Що ви готові робити взагалі, щоб закріпитися на позиції лідера?

8. Вправа «Моя роль у попередженні ВІЛ-інфекції серед молоді»

Мета: визначити роль волонтерства і лідерства у попередженні ВІЛ-інфекції серед молоді.

Час: 25 хв.

Ресурси: фліпчарт, маркери.

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників у парну кількість підгруп (2, 4 або 6, в залежності від кількості учасників). Кожна підгрупа отримує аркуш формату А3 та маркери.

Група № 1 продумує та коротко занотує відповідь на запитання: *«Які ризики для молоді несе у собі проблема ВІЛ/СНІДу?»*.

Група № 2 має продумати та занотувати відповідь на запитання: *«Які шляхи попередження ВІЛ/СНІДу серед своїх однолітків ви можете запропонувати як волонтер та лідер?»*.

Якщо кількість груп більша, то група № 3 дає відповідь також на перше питання, а група № 4 – на друге питання; групи № 5 і 6 – відповідно.

По завершенню роботи у підгрупах, учасники презентують свої напрацювання (групи, які мали однакові завдання, презентують свої результати, не повторюючи відповіді попередніх груп).

Після цього тренер підбиває підсумки та має прокоментувати, яку роль відіграє

кожен із учасників у попередженні ВІЛ-інфекції серед молоді:

«Отже, я хочу сказати, що вже протягом восьми занять ми розглядаємо проблему ВІЛ/СНІДу серед молоді, і можу з впевненістю стверджувати, що ви є цінним джерелом інформації для своїх однолітків, одногрупників, товаришів. Адже з ваших вуст інформація завжди буде звучати правдивіше та переконливіше, ніж від старших за віком людей, наприклад, від вчителів. Тож у багатьох випадках саме від ВАС залежить стан подолання проблеми ВІЛ в Україні, наприклад, величезною ваша роль є щодо донесення інформації про попередження інфікування серед ваших друзів та мотивування їх проходити тест на ВІЛ, якщо вони мали якісь ризики.»

Запитання для обговорення:

- Чи готові ви доносити інформацію щодо ВІЛ до своїх однолітків?
- Які переваги ви таким чином отримаєте?
- Які опасіння щодо цього ви маєте? Що дозволить усунути ці опасіння?
- Як скоро ви будете готові проводити подібні заняття у вашому навчальному закладі?

До уваги тренера!

У цій вправі дуже велику увагу слід приділити запитанням для обговорення та навіть фіксувати сказане учасниками на фліпчарті для того, щоб підводячи підсумки, спиратися на переваги волонтерства та лідерства та способи, які дозволяють попередити та подолати існуючі опасіння щодо вступу у ці ролі.

9. Рефлексія заняття

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажаним висловитися з приводу заняття.

Запитання для обговорення:

1. Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
2. Що найбільше запам'яталось?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити результат, досягнутий у ході заняття.

Час: 5 хв.

Ресурси: бланк «Мої хороші справи» (Додаток 5.1)

Хід проведення:

Тренер роздає учасникам бланк «Мої

хороші справи» (Додаток 5.1) та просить вдома протягом всього тижня записувати туди будь-які корисні та добрі справи, які зробив учасник:

«На цьому тижні у вас дуже цікаве домашнє завдання. Вам прийдеться добряче попрацювати. Протягом всього тижня вам потрібно записати якомога більше добрих та корисних справ, які ви зробите. Переможе той, в кого таких справ виявиться найбільше».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання та відповідає на усі запитання, які у них виникнуть.

11. Ритуал прощання «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами так, щоб спочатку вони звучали тихо, а потім ставали все голоснішими.

ВИСНОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

У результаті заняття тренер разом з учасниками має дійти до наступних висновків:

1. *Всі позитивні якості особистості, що є у кожного з учасників, і є основоположними якостями волонтера та лідера.*
2. *Поняття «волонтерство» та «лідерство» дуже тісно пов'язані і часто не можуть існувати один без одного, адже ініціативний волонтер і може вважатися лідером у певному виді волонтерської діяльності.*
3. *Всі учасники лідерських занять є цінним джерелом інформації для їх однолітків.*

4. *Основні шляхи попередження ВІЛ/СНІДу, які можуть запропонувати волонтери-лідери:*

- *поширення інформації з вуст в уста серед своїх однолітків;*
- *проведення масових заходів, таких як: флешмоби, акції, що допоможуть розповсюдити ідею безпечної поведінки щодо здоров'я серед інших молодих людей, тощо;*
- *організація у своїх начальних закладах груп волонтерів-лідерів, які будуть відповідати за поширення інформації щодо ВІЛ-інфекції серед інших учнів та ін.*

7. ЯК СПІВПРАЦЮВАТИ

Для того, щоб твоя діяльність була більш ефективною, варто співпрацювати з різними державними установами та недержавними організаціями, що займаються профілактичною діяльністю.

Це потрібно для того, щоб можна було:

- запросити спеціаліста, який зміг би ширше розкрити ту чи іншу тематику;
- пройти тест на ВІЛ;
- отримати медико-соціальні послуги та іншу допомогу (консультації психолога, юриста, лікаря-інфекціоніста, нарколога та ін.);
- організувати виїзне заняття для своїх одногрупників на базі того чи іншого закладу.

Нижче наведений список закладів, з якими варто налагодити співпрацю:

1. ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ГРОМАДСЬКИЙ ЦЕНТР «ВОЛОНТЕР»

Адреса: вул. Довженка, 2, кімн. 55, м. Київ, 03057

Тел.: +38 (044) 227 63 03

E-mail: vgc_volunteer@ukr.net

Web: www.volunteer.kiev.ua

Графік роботи: з понеділка по п'ятницю з 9.30 до 18.00; 13.00 – 14.00 – перерва на обід; сб., нд. – вихідні.

2. КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ЦЕНТР СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ ДЛЯ СІМ'Ї, ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Адреса: вул. Довженка, 2, м. Київ, 03057

Тел.: +38 (044) 458 27 67

E-mail: kmcsm@ukr.net

Web: www.ssm.kiev.ua

Графік роботи: з понеділка по п'ятницю з 9.00 до 18.00; 13.00 – 14.00 – перерва на обід; сб., нд. – вихідні.

Послуги:

- **соціально-психологічні** – консультації з питань психічного здоров'я та поліпшення взаємин з оточуючим соціальним середовищем, психодіагностика;
- **соціально-медичні** – консультації щодо запобігання виникненню та розвитку можливих органічних розладів особи, збереження, підтримка та охорона її здоров'я;
- **юридичні** – консультації з питань чинного законодавства, сприяння оформленню документів, необхідних для розв'язання проблем.

3. ЦЕНТР ДОПОМОГИ ДІВЧАТАМ ТА МОЛОДИМ ЖІНКАМ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ «ПРАВО НА ЗДОРОВ'Я» (НА БАЗІ КИЇВСЬКОГО МІСЬКОГО ЦЕНТРУ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ ДЛЯ СІМ'Ї, ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ)

Адреса: вул. Довженка, 2, кімн. 11, м. Київ, 03057

Тел.: +38 (044) 4223 71 65

E-mail: WomanHelpCenter@gmail.com

Графік роботи: з понеділка по п'ятницю з 10.00 до 19.00; сб., нд. – вихідні.

Послуги:

- **соціально-психологічні** – соціальний супровід клієнта в установи та організації, перенаправлення в інші організації для отримання додаткових послуг, сприяння в лікуванні та реабілітації наркозалежних, допомога в працевлаштуванні, пошуку соціального житла. Психологічне консультування;
- **соціально-медичні** – консультації та інформування щодо діагностики та лікування ВІЛ/СНІД, консультації з приводу контрацепції, вагітності, ІПСШ, а також супровід до медичних закладів;
- **юридичні** – представлення інтересів клієнта в державних службах, допомога в оформленні документів та соціальна допомога.

4. ДРУЖНІ КЛІНІКИ ДЛЯ МОЛОДІ В М. КИЄВІ**4.1. Дружня клініка для молоді в Дніпровському районі м. Києва***Адреса:* вул. Луначарського, 3 г (м. Лівобережна), м. Київ*Тел.:* +38 (044) 517 61 21*Графік роботи:* з понеділка по п'ятницю з 9.00 до 18.00; 13.00 – 14.00 – перерва на обід; сб., нд. – вихідні.*Послуги:* Консультації гінеколога, уролога, дерматовенеролога, психолога, терапевта. Можливість пройти тестування на ВІЛ та інші ІПСШ. Щоб пройти тест на ВІЛ, потрібно попередньо записатися на прийом до психолога.**4.2. Дружня клініка для молоді в Печерському районі м. Києва***Адреса:* вул. Підвисоцького, 4б (м. Дружби Народів, 3 під'їзд, 2 поверх), м. Київ*Тел.:* +38 (044) 285 56 44*Графік роботи:* з понеділка по п'ятницю з 13.00 до 18.00, сб., нд. – вихідні.*Послуги:* Консультації гінеколога, уролога, дерматовенеролога, психолога, терапевта.**4.3. Дружня клініка для молоді в Подільському районі м. Києва***Адреса:* вул. Турівська, 2б (м. Т. Шевченка, 3 поверх дитячої поліклініки), м. Київ*Тел.:* +38 (044) 425 79 03*Графік роботи:* з понеділка по п'ятницю з 13.00 до 18.00; сб., нд. – вихідні.*Послуги:* Консультації гінеколога, уролога, дерматовенеролога, психолога, терапевта.**4.4. Дружня клініка для молоді в Шевченківському районі м. Києва***Адреса:* вул. Стрітенська 7/9, м. Київ*Тел.:* +38 (044) 272 35 37*Графік роботи:* з понеділка по п'ятницю з 9.00 до 18.00; 13.00 – 14.00 – перерва на обід; сб., нд. – вихідні.*Послуги:* Консультації гінеколога, уролога, дерматовенеролога, психолога, терапевта. Можливість пройти тестування на ВІЛ та інші ІПСШ, графік тестування: пн., ср. 9.00 – 18.00, вт., чт. 8.00 – 10.00, пт. – тестування не проводять.

4.5. Дружня клініка для молоді в Шевченківському районі м. Києва

Адреса: вул. Володимирська, 43, м. Київ

Тел.: +38 (044) 234 93 46

Графік роботи: з понеділка по п'ятницю з 9.00 до 18.00; 13.00 – 14.00 – перерва на обід; сб., нд. – вихідні.

Послуги: Консультації гінеколога, уролога, дерматовенеролога, психолога, терапевта.

4.6. Дружня клініка для молоді в Голосіївському районі м. Києва

Адреса: вул. Голосіївська, 53, м. Київ

Тел.: +38 (044) 257 26 32

Графік роботи: з понеділка по п'ятницю з 12.00 до 18.00; сб., нд. – вихідні.

Послуги: Консультації гінеколога, уролога, дерматовенеролога, психолога, терапевта.

5. КАБІНЕТИ ДОВІРИ

Послуги: Безоплатне тестування на ВІЛ-інфекцію, перед- та після тестове консультування, консультації психолога та інших фахівців з питань життя з ВІЛ/СНІД

5.1. Адреса: просп. Голосіївський (40-річчя Жовтня), 59 а, м. Київ (Київська міська клінічна лікарня №10)

Тел.: +38 (044) 257 41 80

Графік роботи: Тестування: пн., ср., пт. – 9.00 – 14.30; вт., чт. – 12.00 – 17.30

5.2. Адреса: вул. В. Висоцького, 8, каб. 201 м. Київ (Шкірно-венерологічний диспансер №2)

Тел.: +38 (044) 530 95 88

Графік роботи: Тестування: пн., ср. – 12.00-17.00; вт., чт. – 9.00-14.00.

5.3. Адреса: вул. Відпочинку, 11, м. Київ (Київський міський центр профілактики та боротьби зі СНІДом при Київській міській клінічній лікарні №5)

Тел.: +38 (044) 409 20 81

Графік роботи: Тестування: пн.-пт. – 9.00 – 19.00

5.4. Адреса: вул. Трьохсвятительська, 7, м. Київ

Тел.: +38 (044) 279 48 38

Графік роботи: Тестування: пн.-пт. – 9.00-18.30

5.5. Адреса: вул. Бориспільська, 30а, м. Київ

Графік роботи: Тестування: пн.-пт. – 9.00-17.30



Для заметок

A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in a grid pattern across the page.

Створено в рамках проекту

«Розбудова потенціалу неурядових організацій з питань профілактики ВІЛ/СНІД, лікування та догляду людей, які живуть з ВІЛ» за фінансової підтримки ЄС.

Автори:

Атрасевич К.О., соціальний працівник проектів з профілактики ВІЛ серед підлітків та молоді Всеукраїнського громадського центру «Волонтер».

Бєглова Т.С., соціальний працівник проектів з профілактики ВІЛ серед підлітків та молоді Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; магістрант Київського університету імені Тараса Шевченка.

Журавель Т.В., голова виконкому Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка.

Кот А.О., соціальний працівник проектів з профілактики ВІЛ серед підлітків та молоді Всеукраїнського громадського центру «Волонтер».

Сергєєва К.В., асистент проектів з профілактики ВІЛ серед підлітків та молоді Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; аспірант Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка.

Степаненко А.В., соціальний працівник проектів з профілактики ВІЛ серед підлітків та молоді Всеукраїнського громадського центру «Волонтер».

Загальна редакція: Журавель Т.В.

3-88 Зошит-конспект лідера-волонтера, залученого до програм профілактики ВІЛ та ризикованої поведінки серед молоді: методичні матеріали // Бєглова Т.С., Журавель Т.В., Сергєєва К.В. та ін.; за ред. Т.В. Журавель. – К.: ФО-П Буря О.Д., 2013. – 88 с.



unicef 
www.unicef.org.ua

Всеукраїнський
громадський центр
"Волонтер"

