

Методическое пособие «Профилактические программы  
в сфере здоровьесбережения – условие позитивной  
социализации детей и молодежи».



# РАДИ ЖИЗНИ

Пособие выпущено в рамках проекта «Танцуй ради жизни!»: комплексная профилактика ВИЧ, ИППП, потребления психоактивных веществ и сохранения репродуктивного здоровья подростков и молодежи» в 14 городах РФ.

Москва 2018

# **АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ**

**Автор-составитель методического пособия:  
Стеба Ирина Николаевна**

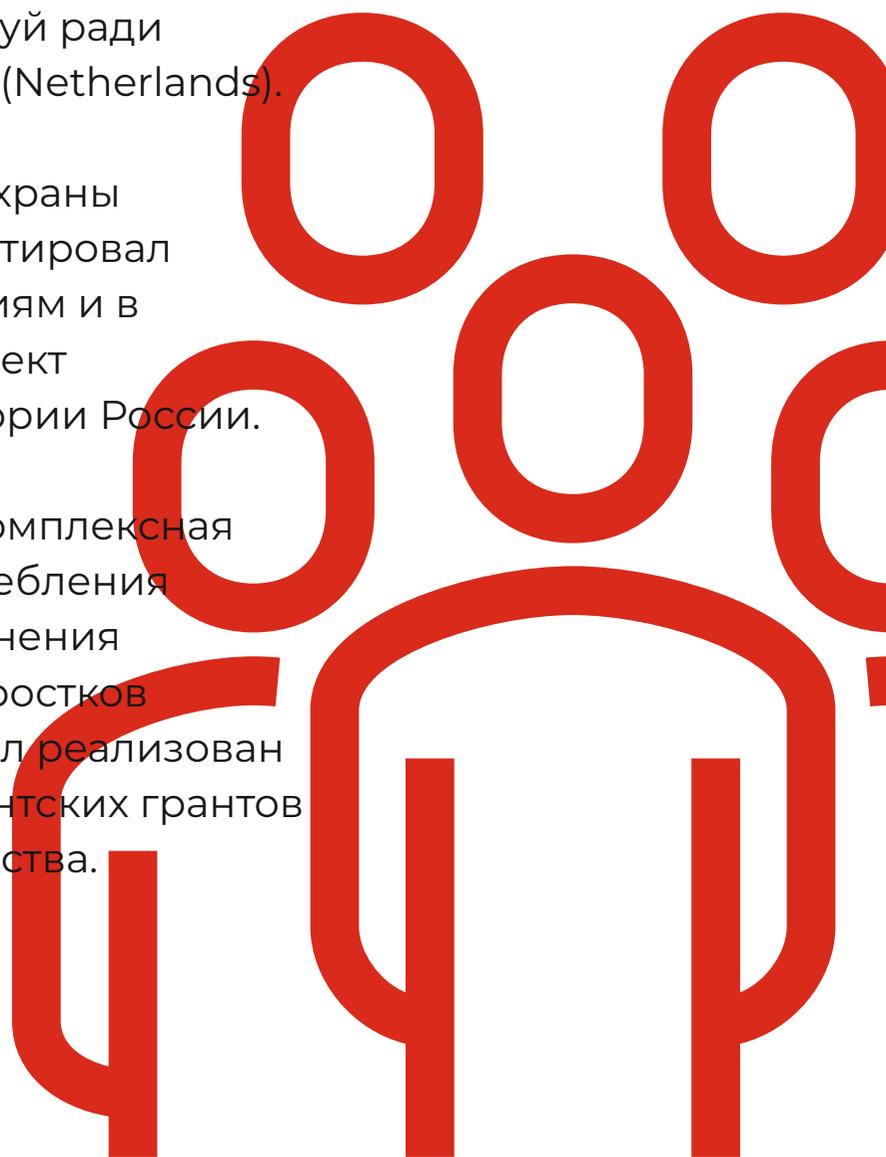
В данном методическом пособии описаны практики и опыт работы специалистов Фонда «ФОКУС-МЕДИА» и региональной сети проекта «Танцуй ради жизни».

Автор концепции проекта «Танцуй ради жизни»: Dance4Life International (Netherlands).

Фонд социального развития и охраны здоровья «ФОКУС-МЕДИА» адаптировал программу к российским условиям и в настоящее время реализует проект «Танцуй ради жизни» на территории России.

Проект «Танцуй ради жизни!»: комплексная профилактика ВИЧ, ИППП, потребления психоактивных веществ и сохранения репродуктивного здоровья подростков и молодежи в 14 городах РФ» был реализован при поддержке Фонда Президентских грантов на развитие гражданского общества.

Москва 2018



# ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ!

Авторский коллектив рад предложить Вашему вниманию учебно – методическое пособие, в котором собран опыт работы специалистов Фонда «ФОКУС-МЕДИА» и региональной сети проекта «Танцуй ради жизни». Данное пособие это пример успешной реализации инновационных практик и современных технологий охраны здоровья и профилактики социально значимых заболеваний среди подростков и молодежи. Приведенные тут технологии могут оказать реальную помощь педагогам и специалистам по работе с молодежью при организации мероприятий, профилактической направленности, во внеурочной деятельности в системе основного и дополнительного образования.

Важнейшим ресурсом формирования культуры здорового образа жизни выступает образовательное пространство. Задачи распространения инновационных моделей формирования культуры безопасного образа жизни, развития системы психолого-педагогического и медико-социального сопровождения обучающихся являются важнейшим направлением государственной образовательной политики. Сегодня в условиях вызова к системе образования растет понимание того, что здоровье подрастающего поколения – важный показатель качества жизни общества. Кроме того, все мы понимаем, что для воспитания здорового подрастающего поколения необходимо объединить усилия власти, некоммерческого сектора, структур гражданского общества, учреждений культуры и спорта.

Необходимо подчеркнуть, что привычная стратегия – осуждение и запрещение – доказала свою неэффективность. Традиционные информационно-обучающие программы сегодня «не работают» и оказываются малоэффективными. Специфика подросткового возраста – периода «бури и натиска», когда рушатся стереотипы, отвергается опыт взрослых, а также негативные последствия информационной социализации, требуют создания всё более совершенных профилактических программ, способных развить у ребят чувство самоуважения и ответственности.

Поведенческие профилактические программы нового поколения направлены на снижение факторов риска, на развитие творческого потенциала растущей личности, формирование уверенности в себе и своих силах, на становление личности молодых людей.

В данном пособии мы познакомим вас с проектом «Танцуй ради жизни», технологией создания интерактивных лекций, станционных игр, акций. Мы предлагаем вам не только готовые сценарии, но и опорные конспекты, которые позволят вам самостоятельно разрабатывать мероприятия, в том числе, используя творческий потенциал своих воспитанников.

# ТАНЦУЙ РАДИ ЖИЗНИ!

## DANCE4LIFE

Dance4Life — это международный проект, который направлен на продвижение здорового образа жизни среди молодежи, на сохранение и укрепление репродуктивного здоровья, профилактику ВИЧ-инфекции и других социально-значимых заболеваний, на раскрытие личного потенциала молодых людей.

## ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Проект реализуется в 14 странах мира. В 2018 году проекту исполнилось 14 лет. В России проект начал реализовываться в 2005 году и вот уже на протяжении 13 лет активно развивается в 14 регионах России. На сегодняшний день более 1,5 миллионов молодых людей в нашей стране были охвачены этим проектом.

А началось все с того, что в 2004 году во время совместной поездки по Африке два известных маркетолога из Нидерландов – Деннис Карпес и Илко ван дер Линде были потрясены последствиями ВИЧ-инфекции. Они увидели, как вирус безмолвно распространяется по всему миру. Это и послужило отправной точкой для проекта Dance4Life, они приняли решение создать молодежное движение, которое позволит решить проблему распространения ВИЧ-инфекции на глобальном уровне. Проект использует яркие интерактивные методы для вовлечения молодежи в активную социальную деятельность, чтобы вдохновить их на позитивные перемены в своей жизни и жизни ближайшего окружения.

## ПУТЕШЕСТВИЕ РАДИ ЖИЗНИ

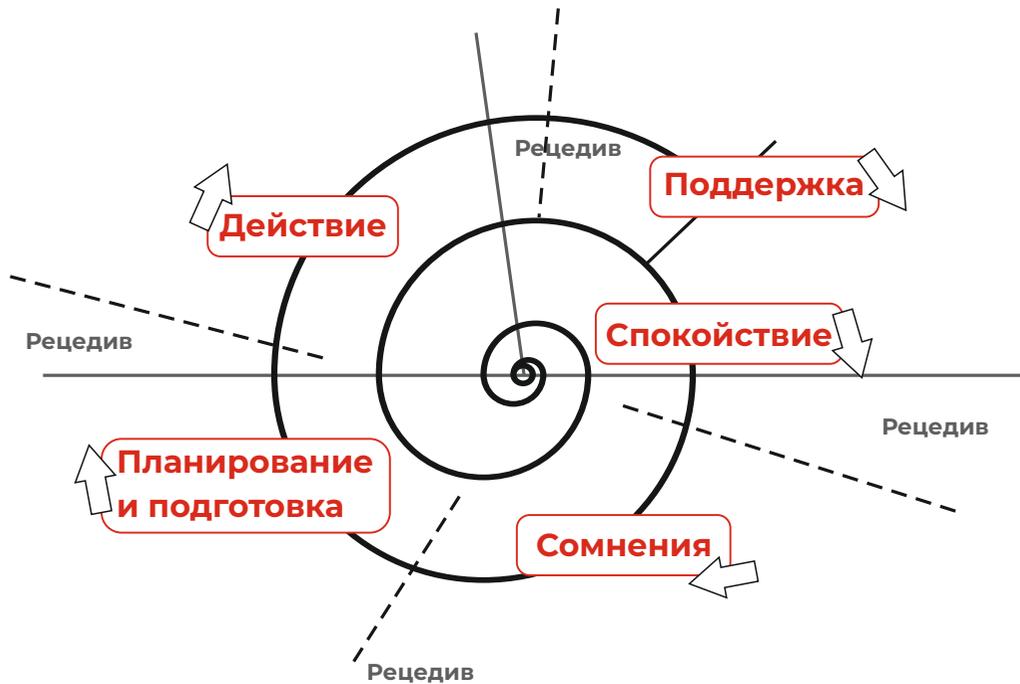
Путешествие ради жизни — это увлекательная программа, целью которой является становление личности подростков и молодежи. В отличие от других профилактических программ «Путешествие ради жизни» делает акцент на изменении поведения молодежи.

Стоит заметить, что уровень информированности молодежи о путях передачи ВИЧ, об опасности психоактивных веществ достаточно высок. При этом существующие знания не трансформируются в навыки безопасного поведения, так как информирование является эффективным только на начальных этапах изменения поведения. Подростки (в силу возрастных и психологических особенностей) не осознают важности сохранения своего здоровья. Подростковый возраст — это время открытий, сильных чувств и возникновения новых взаимоотношений. Молодые люди, находящиеся на жизненной стадии эксперимента, наиболее открыты для новой информации. Они в силах сделать свое поведение безопасным и адаптироваться к сложным условиям современного мира.

## НАУКА НАМ В ПОМОЩЬ

Методология проекта строится на научно обоснованных подходах к изменению поведения. Джеймс Прохазка разделил процесс изменения поведения на 5 стадий:

спокойствие, сомнение, планирование и подготовка, действие, поддержка. Графически модель изменения поведения выглядит следующим образом:



Изменение поведения — это циклически развивающийся стадийный процесс.

## ОПИСАНИЕ СТАДИЙ

**Спокойствие** - стадия, на которой реализуемое поведение не является предметом размышлений. Это рутина, обыденность. Совершенно не хочется что-либо менять. Происходит восстановление ресурсов, потраченных на предшествующее изменение.

*Другие названия этой стадии: «Предсозерцание», «Сопротивление».*

**Сомнение** — в сознании появляется мысль (информация) о том, что реализуемое поведение не приносит необходимых результатов, слишком затратное или наносит вред. Становится интересно, как можно делать то же самое по-другому или вообще: что еще можно делать. Все найденные варианты рассматриваются как равноправные.

*Другие названия этой стадии: «Созерцание», «Размышление», «Весы», «Два мешка».*

В какой-то момент старое поведение и найденные его новые варианты начинают конкурировать. Человек чувствует внутренний конфликт, переживает влияние равных по привлекательности стимулов (амбивалентность). В этот момент принимается решение о том, какие необходимы изменения, чтобы перестать чувствовать конфликт.

**Планирование и подготовка** — мы поняли, чего же мы хотим и начинаем планировать свои действия. Теперь все варианты поведения рассматриваются через призму выбранного нами. Нам необходимо придумать вариант, который наиболее подойдет нам лично и принесёт максимально положительный результат. Мы можем готовиться к будущим изменениям, предпринимая подготовительные действия.

*Другие названия этой стадии: «Стремление», «Намерение», «Желание измениться», «Готовность к изменениям».*

**Действие** — на этой стадии мы реализуем наш план и получаем какой-то результат. Нам важна любая обратная связь.

*Другие названия этой стадии: «Активность», «Получается», «Старт», «Движение», «Начало», «Сами с усами».*

**Поддержка** — стадия, на которой новое изменение обретает смысл. Мы сверяем выгоды от нового и старого вариантов поведения. Корректируем свои действия. Возможно, защищаем новое поведение перед своим окружением.

*Другие названия этой стадии: «Новая жизнь».*

Это суть происходящих процессов на каждой стадии. Если эффективно проживать каждую стадию, то каждый виток изменений будет приносить нам стабильное и выгодное новое поведение.

## **КЛЮЧЕВЫЕ ПОДХОДЫ**

### **ЯЗЫК ВОЗМОЖНОСТЕЙ**

Язык, который стимулирует позитивное и продуктивное мышление и критическую оценку их предполагаемых ограничений. На практике это означает следующее:

- ▶ Вместо «*Но*» говорить «*Да, и...*» для стимулирования диалога и использования и развития участниками идей друг друга.
- ▶ Использовать такие слова как: *можем, удастся, могли бы, возможно, вероятно.*
- ▶ Задавать открытые вопросы, предполагающие ряд возможных вариантов ответа, а также преподносить трудности как возможности:  
*Каким образом мы могли бы..? Как нам удастся..? Что, если..? Кто еще..?*
- ▶ С самой первой Встречи мы начинаем говорить с участниками на языке возможностей, который должен постепенно быть интегрирован в коллективную культуру.

**Опираясь на данную концепцию, и работает программа «Путешествие ради жизни».** Наша цель спровоцировать молодых людей выйти из стадии спокойствия, дать им информацию, которая позволит им почувствовать необходимость перемен. В рамках программы создаются условия, когда молодые люди могут рассмотреть все варианты поведения, понять какой вариант ближе и понятней им. Мы провоцируем их на действие, создавая условия для отработки новой модели поведения в различных активностях. И на всех этапах ребята чувствуют поддержку Чемпионов и других участников.

Все Встречи «Путешествия ради жизни» ведут специально подготовленные молодые ведущие - Чемпионы ради жизни (Champions4Life). Это молодые люди в возрасте 16-22 года, имеющие опыт работы вожатыми, молодежными лидерами и т.п. Чемпионы4Life – не сверстники-преподаватели, а равные фасилитаторы\*. Они вдохновляют молодых людей внести положительные изменения в свое сообщество, помогают им обрести уверенность в своих действиях. Подготовку Чемпионов ведут сертифицированные международные тренеры.

**Фасилитатор - это человек, обеспечивающий успешную групповую коммуникацию. Фасилитатор несет ответственность за сопровождение и направление участников в рамках интерактивных занятий, которые позволяют им приобрести определенный опыт.**

## ОТЛИЧИЕ ПОДДЕРЖКИ ОТ ОБУЧЕНИЯ

Чемпионы4Life являются ролевыми моделями и оказывают поддержку участникам на их пути. Это значит, что они не являются тренерами, обучающими своих сверстников или читающими им нотации;

напротив, они оказывают поддержку своим сверстникам-участникам, слушая и направляя их при выполнении упражнений, обсуждении, анализе и так далее.

В таблице ниже изложены основные различия между обучением и поддержкой:

Обучение	Поддержка
Отношения между учеником и учителем официальные и основаны на статусе учителя.	Фасилитаторы общаются с участниками на равных и строят с ними отношения, основанные на доверии, уважении и желании помочь.
Учителю важно, чтобы ученик знал правильный ответ.	Фасилитаторы поощряют и ценят различные мнения.
Информационный поток односторонний - от учителя к ученику.	Информационный поток движется в обоих направлениях - от фасилитатора к отдельным членам коллектива и обратно.
Обучение проходит по заданной учебной программе.	Фасилитаторы следуют обозначенным в программе этапам, однако также находят время для обсуждения вопросов, озвученных группой, и принимают новые идеи в соответствии с потребностями и культурными особенностями группы.
Основа обучения - собственные знания учителя.	Фасилитатор начинает занятия с оценки знаний и идей группы.
Учителя выступают с лекциями перед группой учеников, как правило, стоя перед классом, и в основном направляя информацию в адрес учеников.	Фасилитаторы используют методы, основанные на практике и совместной деятельности, например, усаживая участников в круг, организуя коллективные обсуждения и занятия, в которых участвуют все члены группы.

## НА ПУТИ К СТАНОВЛЕНИЮ ЛИЧНОСТИ (EMPOWERMENT)

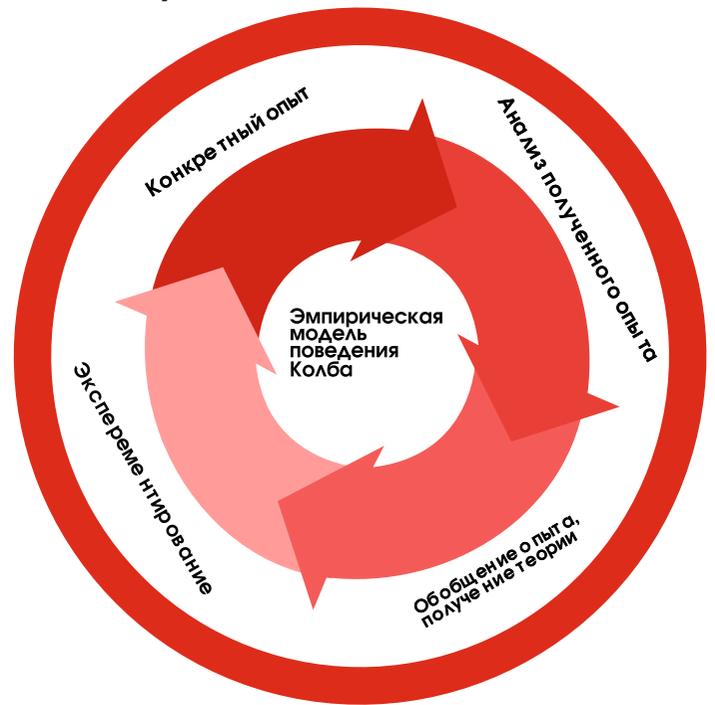
Модель Dance4Life создана с целью содействия становлению личности молодых людей. В таблице ниже отражено то, как движение навстречу расширению возможностей находит свое отражение в повседневной жизни.

Участие в данной программе позволяет молодым людям начать двигаться в этом направлении, что, безусловно, требует постоянной поддержки фасилитаторов.

От	К
страха	любви
защиты	любопытству
состояния жертвы	личностной субъектности
не могу	могу
акцента на недостатках	акценту на достоинствах
что не так?	что так?
мотивации извне	мотивации изнутри
всё дело во мне	всё дело в нас
«я живу во враждебном мире»	«я живу в дружелюбном мире»

## ЭМПИРИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ (EXPERIENTIAL LEARNING)

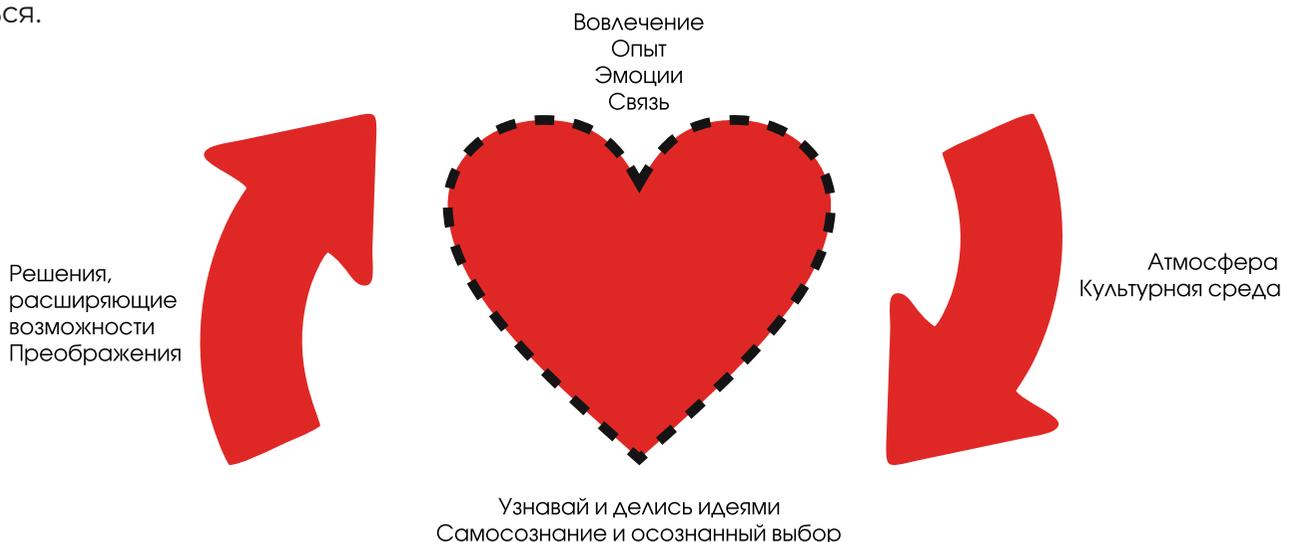
В основе модели расширения возможностей Dance4Life лежит процесс эмпирического, то есть основанного на опыте, обучения («Experiential learning», теория обучения Дэвида Колба). Основную идею этой методологии можно выразить высказыванием древнекитайского философа Конфуция: «Скажи мне — и я забуду, покажи мне — и я может быть запомню, дай мне сделать самому — и я пойму». Это значит, что Встречи, согласно применяемой методологии, всегда носят практический характер и позволяют участникам получать опыт, анализировать его и вырабатывать идеи, которые будут интегрированы ими в их повседневную жизнь.



## МОДЕЛЬ «СЕРДЦЕ»

Модель «Сердце» отражает элементы пути преобразования, рассматриваемые в данной программе. Цель подхода, используемого в Путешествии ради жизни, - активно заинтересовать молодых людей в поиске и нахождении решения задач внутри самих себя. Встречи разработаны с целью создания определенного опыта. У каждого участника такой опыт вызывает какие-либо эмоции и чувства. Все это формирует особую культуру и атмосферу, в которой затем воспитываются собственные жизненные принципы участников, и способствует созданию у них чувства безопасности, благодаря которому они могут делиться своими чувствами, мыслями и учиться.

Создаваемые таким образом культурная среда и атмосфера способствуют честности, открытому общению, эмпатии и пониманию, позволяя учиться и быть открытыми. Участь и делюсь своими мыслями и чувствами, подростки усваивают новую информацию и начинают лучше понимать самих себя, что помогает им делать осознанный выбор. Понимая возможные варианты выбора, они принимают решения, основываясь на собственных знаниях о своих правах и возможностях, и тем самым меняют свою жизнь.



## КТО МОЖЕТ ПРОВЕСТИ ПУТЕШЕСТВИЕ4LIFE ДЛЯ ВАС?

Если Вы держите в руках данное пособие, значит, в вашем городе/регионе, есть организация, которая может провести программу «Путешествие4Life» для Ваших учеников.

Занятия проводятся в учебных учреждениях – школах и колледжах, а также в университетах (для студентов 1 курса), по договоренности с администрацией.

Целевая группа — подростки и молодежь 14-18 лет. Все используемые в ходе занятий упражнения проводятся в контексте профилактики ВИЧ, ИППП, подростковой беременности, вредных привычек.

Если Вы хотите провести в своем учреждении программу Путешествия, Вы можете обратиться в организацию, которая является официальным партнером фонда «ФОКУС-МЕДИА» по реализации проекта «Танцуй ради жизни». Ниже вы найдете контактную информацию данных организаций.

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ "ПУТЕШЕСТВИЕ4LIFE"

Путешествие4Life состоит из 10 встреч по 90 минут каждая.

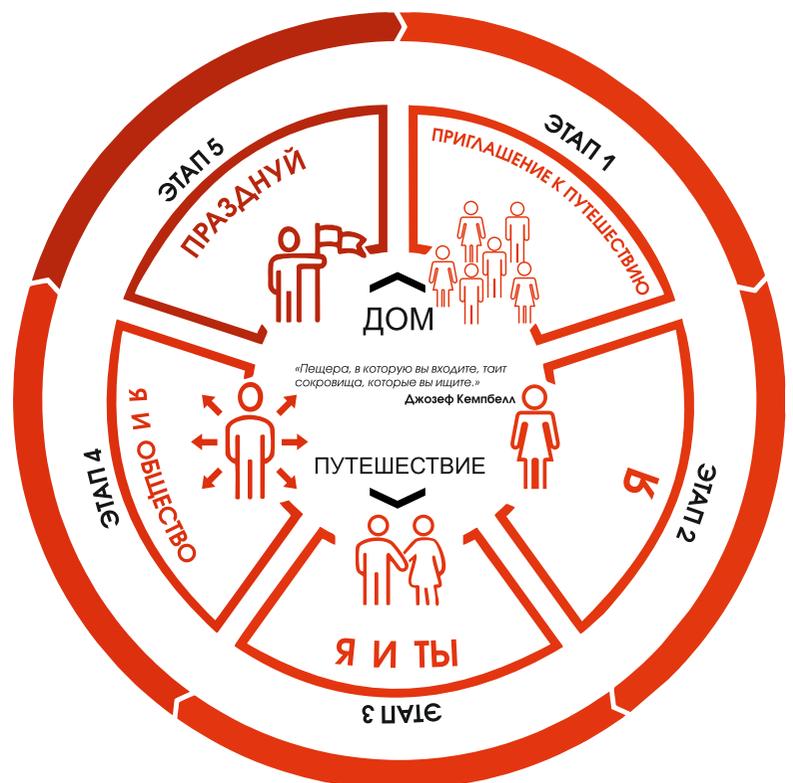
**1 ПРИГЛАШЕНИЕ К ПУТЕШЕСТВИЮ** — этап, направленный на формирование групповой культуры, – 2 Встречи.

**2 Я** — этап, направленный на развитие уверенности в себе и самоуважения, – 2 Встречи.

**3 Я и Ты** — этап, направленный на анализ отношений и непредвзятого гендерного отношения, – 3 Встречи.

**4 Я и ОБЩЕСТВО** — этап, направленный на критическую оценку и анализ стереотипов, – 2 Встречи.

**5 ПРАЗДНУЙ** — этап, направленный на празднование изменений, – 1 Встреча.



## ПРИГЛАШЕНИЕ К ПУТЕШЕСТВИЮ КОЛИЧЕСТВО ВСТРЕЧ: 2

Это вводные занятия, приглашение в безопасное учебное пространство, для обмена информацией и творческого самовыражения. На этом этапе важно донести до участников группы, что несмотря на то, что занятия проходят в учебном заведении, пространство занятий открыто для свободного обмена информацией, можно и нужно совершать ошибки и учиться на них и друг у друга. В группе формируются доверительные отношения, чтобы участники могли слушать друг друга и делиться личными историями.

Общие цели 1-го этапа:

- Создать для участников безопасное информационное пространство.
- Построить доверительные отношения в группе.
- Создать фундамент групповой культуры (сплоченность команды).

## Я КОЛИЧЕСТВО ВСТРЕЧ: 2

После завершения первого этапа Путешествия4Life участники готовы погрузиться в изучение своей личности. В блоке «Я» они будут совместно искать ответы на вопросы: *Кто я на самом деле? Что я отстаиваю? О чём я мечтаю?* Эта часть Путешествия направлена на построение уверенности и навыков в понимании мотивации своих поступков и принятии решений. Молодые люди размышляют о своих ценностях, убеждениях, лидерских качествах, сильных и слабых сторонах. Наряду с этими темами возникают и другие актуальные для молодых людей проблемы: внешний вид, верность своим принципам, здоровье, благополучие, самооценка.

Общие цели 2-го этапа:

- Достичь понимания участниками их самооценки, раскрыть потенциал участников и их веру в себя.
- Осознать собственные взгляды, ценности, убеждения и их влияние на жизнь участника.
- Определить факторы, влияющие на жизненный путь участников, включая самостоятельное принятие решений, касающихся жизненного пути.

## Я И ТЫ КОЛИЧЕСТВО ВСТРЕЧ: 3

На 3-ем этапе Путешествия4Life молодой человек начинает осознавать себя не только как индивид, но и как человек, тесно взаимодействующий с обществом. Участники должны дать ответы на следующие вопросы: *С кем у меня есть взаимоотношения? Как они на меня влияют? Какие у меня социальные роли? Как я отношусь к другим? Влияют ли гендерные стереотипы на мои взгляды? Как я могу повлиять на других?* Для участников станут ближе и раскроются такие понятия как сочувствие, доброта, сострадание, щедрость и благодарность. Это будет достигнуто с помощью выполнения множества заданий на взаимодействие, коммуникацию, в ходе которых участники также смогут оценить своё поведение и отношение к другим людям, межгендерные отношения.

Общие цели 3-го этапа:

- Достичь понимания участников их социальной роли и места в обществе.
- Обратить внимание участников на понятие гендера, гендерных отношений.
- Повысить уровень владения навыками коммуникации: ведение переговоров, уверенность, разрешение конфликтов.

## Я И ОБЩЕСТВО КОЛИЧЕСТВО ВСТРЕЧ: 2

На этом этапе участники смогут исследовать и понять общество, в котором они живут. Будут рассмотрены стереотипы, включая существующие табу, социальные ценности и убеждения в сообществе. Участники узнают, как эти нормы влияют на формирование их личности. На этом этапе участники узнают о том, что такое стигма и дискриминация. Они также получают возможность исследовать существующие социальные проблемы в обществе, в котором они живут, роль участников в этом обществе, возможность изменить общество в лучшую сторону.

Общие цели 4-го этапа:

- Научить участников оценивать изменения в обществе и их влияние на жизнь участника и жизнь окружающих.
- Обратить внимание на важность получения информации о деятельности общественных организаций, чтобы участники могли внести свой вклад в развитие общества.
- Рассказать участникам, какие у них есть права и обязанности, научить их пользоваться своими правами.

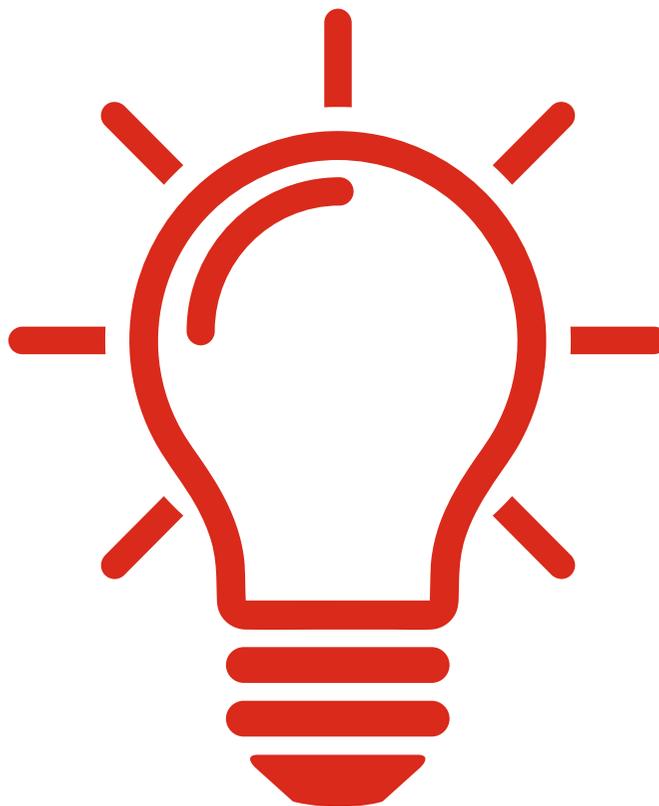
## ПРАЗДНУЙ КОЛИЧЕСТВО ВСТРЕЧ: 1

Цель этапа: увидеть и отметить достижения участников, которые завершили Путешествие позитивными преобразованиями в себе и сообществе. На этом этапе группа оценивает результаты Путешествия и дает обратную связь по всей программе. В рамках 5 этапа может быть проведена выставка, акция, можно станцевать танец-символ, поделиться личными историями, могут быть выданы сертификаты участникам. Организация данного этапа зависит от ведущих программы и участников.

Общие цели 2-го этапа:

- Определить личные изменения, достижения участников Путешествия.
- Дать участникам возможность побывать в роли лидера и реализовать себя как человека, способного совершать позитивные изменения.

**В рамках проекта «Танцуй ради жизни», помимо программы «Путешествие4Life», нашими специалистами и региональными партнерами проводится множество акций и мероприятий, которые направлены на повышение уровня информированности молодых людей о том, как сохранить свое здоровье.**



# КАК ОРГАНИЗОВАТЬ МЕРОПРИЯТИЕ СОВМЕСТНО С МОЛОДЕЖЬЮ

Залог успеха любого мероприятия его актуальность для целевой аудитории. Если привлечь молодых людей к разработке и организации мероприятия, сделать их непосредственными управляющими всего действия, это не только повысит их значимость в собственных глазах, но и увеличит их степень мотивации к участию в нем. Часто мы не знаем, как это грамотно сделать и в итоге привлекаем ребят только

в качестве исполнителей на незначительные позиции, что лишает их возможности в будущем самостоятельно повторить этот опыт. Гораздо ценней научить молодежь самостоятельно организовывать активности. Мы предлагаем вам технологию, которая облегчит для вас задачу совместной разработки небольших активностей различных форм.

## САМИ С УСАМИ

**Цель:** структурировать идеи мероприятий, акций. Сформировать план действий по их реализации.

**Описание:** в рамках этого упражнения вы раздаёте участникам таблицы, которые помогут им структурировать их идеи и создать полноценные мероприятия, акции.

## ШАГИ

**1** Сформируйте команды по 4-5 человек.

**2** Раздайте каждой команде таблицы для планирования мероприятий. Скажите, что это шаблон, который им поможет при разработке их идей. Он довольно прост и поможет понять участникам, что необходимо сделать, чтобы воплотить идею в жизнь.

**СОВЕТ:** При организации мероприятий участниками отметьте, что это не шуточное планирование, а участникам действительно будет необходимо воплотить их идеи в жизнь.

**3** Попросите ребят подумать всей командой над вопросами таблицы и записать ответы на них в свободных полях. Скажите, чтобы они не стеснялись применять творческий подход. Чтобы они учитывали выполнимость их замыслов. Напомните, что маленькие поступки могут быть столь же значимыми, что и большие, если они выполняются эффективно.

**4** Дайте участникам время на планирование их мероприятий.

**5** Помогайте участникам формулировать их идеи грамотно. Убедитесь, что их планы реалистичны, но достаточно амбициозны, чтобы заставить их выйти из зоны комфорта (хотя бы немного).

Старайтесь, чтобы эти мероприятия были проведены в ближайшее время, чтобы ребята не потеряли мотивацию.

<b>1. Мое послание (Какой идеей вы бы хотели поделиться со своим окружением/обществом?)</b>				
<b>2. Мое мероприятие (Какого рода мероприятие вы собираетесь провести?)</b>				
<b>3. Моя цель (Чего вы хотите достичь или добиться этим мероприятием?)</b>		<b>5. Необходимые материалы (Что вам понадобится для планирования и проведения мероприятия?)</b>	<b>7. Окружение (Каким образом ваше окружение /друзья, семья, соседи/ могут помочь вам в разных аспектах подготовки?)</b>	<b>9. Роли (Запишите имена членов команды или других людей, которые могут помочь вам в организации и реализации мероприятия. Четко распишите роли каждого для эффективного распределения задач).</b>
Например, «обсудить проблему как минимум с 5 людьми» или «чтобы выставку посетили 15 человек» и т.п.			Запишите их имена и укажите, о чем можете их попросить?	
<b>4. Целевая аудитория (на кого ориентировано это мероприятие)</b>		<b>6. Источник необходимых материалов</b>	<b>8. Место проведения (Где вы будете проводить мероприятие? Нужно ли для этого получить разрешение?)</b>	<b>10. Обязанности (Кто за какую часть мероприятия отвечает?)</b>
Здесь можно указать разные группы. Например, друзья, родители, продавцы, спортивный клуб и т.п.		Подсказка: попросите друзей, родственников, соседей одолжить вам что-то из необходимого.		

Далее мы хотим познакомить вас с формами мероприятий, которые являются наиболее популярными у молодежной аудитории и наиболее эффективными для передачи информации. Мы предлагаем вам описание технологий, чтобы вы могли в дальнейшем самостоятельно или совместно с молодыми людьми разрабатывать нужное вам

### СТАНЦИОННЫЕ ИГРЫ

Представляя само понятие Станционной игры, сразу внесем некоторую ясность. Ее не следует воспринимать, как воспитательное или досуговое мероприятие конкретного направления. Такая форма коллективно-творческой деятельности может быть посвящена и спорту, и туризму, и раскрытию творческих способностей. Это — именно форма, которую педагог может наполнять любым, необходимым ему содержанием.

Для проведения станционной игры необходимо несколько или, по крайней мере, одна большая площадка, корпус, поляна. В различных местах располагаются несколько пунктов или станций, на каждой из которых команде детей приготовлено определенное задание.

Движение команд осуществляется поэтапно, т. е. команда выполняет поставленную перед ней задачу последовательно, сначала на одной, затем на другой станции. Желательно, чтобы перемещение по станциям осуществлялось командами синхронно, иначе может образоваться скопление нескольких команд в одном месте. Эту проблему можно решить двумя способами:

- ▶ продумать задания таким образом, чтобы время на их реализацию на различных станциях примерно совпадало;
- ▶ осуществлять переход не по факту выполнения всеми членами команды поставленного перед ней задания, а по истечении определённого количества времени, если возможно, то по громкому сигналу, слышимому на всех станциях.

мероприятие, соответствующее вашим потребностям и целям. А также мы предлагаем вам уже готовые сценарии мероприятий, которые были разработаны и апробированы нашими региональными партнёрами.

Движение команд по этапам или станциям обычно осуществляется в соответствии с, так называемыми, "Маршрутными листами", где указывается порядок прохождения станций, имеется место для оценки и подписи Мастера станции. Если необходимо, то сюда же вписывается краткое содержание задания каждой станции и имеется колонка для записи контрольного времени, показанного командами.

Ещё одной разницей между станционными играми является время вступления команды в игру.

- ▶ Во-первых, команды могут стартовать в одно время с разных станций и двигаться друг за другом, следуя указаниям маршрутного листа.
- ▶ Во-вторых, команды стартуют через определенный интервал времени. В таком случае необходимо продумать, чем занять детей, ожидающих вступление в игру.

### ПОДГОТОВКА

- 1 Для этого мероприятия необходимо придумать этапы /станции, которые можно провести на вашей площадке, привлекая по возможности, как можно больше участников.
- 2 Количество станций должно быть равно количеству команд плюс один (не менее).
- 3 На каждой станции стоит один ведущий, чётко знающий правила данной станции.
- 4 Для всех команд готовится маршрутный лист.

**5** На маршрутном листе указаны этапы пути, старт и последовательность прохождения.

**6** Для каждой команды старт сдвигается на один этап, чтобы, по возможности, избежать скопления нескольких команд в одном месте.

### ПРОВЕДЕНИЕ ИГРЫ:

**1** Все команды собираются к назначенному времени. Их встречает основной ведущий. Каждой команде предлагается выбрать своего капитана.

**2** Участников знакомят с правилами взаимодействия и каждой команде вручаются маршрутные листы/карты.

**3** После передачи карт отрядам и после объявления старта все пускаются в путь. Участники передвигаются не поодиночке, а всей командой.

**4** На каждом этапе ребят ждет ведущий, который проводит активность на станции, следит за правильностью выполнения задания и оценивает результат. Оценка или отметка о прохождении станции ставится прямо в маршрутный лист. Или за каждый выигранный конкурс можно выдавать что-то вещественное. Например: тематический сувенир, ключевое слово/фразу, ключ, пазл.

**5** Смысл профилактических станционных игр не в том, кто быстрее пройдет все станции. Важно, чтобы команды посетив все станции, получили необходимую информацию и оработали ее на практике

**6** После взаимодействия подводятся итоги, можно вручить призы командам, которые показали наибольший уровень информированности или командам, которые наиболее успешно выполнили задания на станциях.

**7** Это мероприятие проводится по элементарной и универсальной схеме. В зависимости от места, времени года, погоды, каких-либо праздников эту игру можно проводить в совершенно разных вариантах, меняя название и предысторию

**8** Процесс создания задания для станций открывает полный простор для фантазии. Главное, чтобы задания были актуальны и выполнимы для вашей целевой аудитории.

**ПРИМЕР:** Интерактивная выставка по профилактике табакокурения и употребления пива и слабоалкогольных напитков «Только так!». **ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

## ВИКТОРИНЫ

Одной из самых распространенных разновидностей интеллектуальных развлечений являются викторины. По принципу "вопрос-ответ" проводятся многочисленные конкурсы и соревнования, а также снимаются самые популярные телешоу. Вариантов викторин великое множество. Неизменна лишь их познавательно-увлекательная функция.

Отвечая на вопросы викторин, можно узнать, например, почему космонавты не плачут (в невесомости слезы не текут), что Солнце тоже вращается вокруг своей оси (его сутки равны 25 земным суткам), единственным продуктом, который не портится, является мед.

Викторина — это давно известная технология, которая довольно активно используется в качестве инструмента, повышающего уровень информированности участников по какой либо теме.

Викторина — вид игры в ответы на устные или письменные вопросы, объединенные какой-нибудь общей темой или из различных областей знаний. Викторины в основном отличаются друг от друга правилами, определяющими очередность хода, тип и сложность вопроса, порядок определения победителей, вознаграждение за правильный ответ.

В образовательном процессе викторина — это не только удовольствие, радость и развлечение для учащегося, но и проверка полученных знаний и умений, которыми он недавно овладел, а также их закрепление. В такой игре проявляется их самостоятельность, в ней ученики общаются со сверстниками, реализуют и углубляют свои знания и умения, проявляют взаимопомощь и показывают свои коммуникативные способности. И, конечно же, в игровой деятельности в процессе достижения общей цели активизируется мыслительная деятельность: думать, вспоминать, сравнивать, ассоциировать, анализировать и т.д.

## ВИДЫ ВИКТОРИН

Классифицировать викторины по видам очень сложно. Признаки одной викторины оказываются присущими другой, они переплетаются, пересекаются, размывая границы.

Викторины могут быть следующих видов:

- 1 Хронологическая викторина ориентирована на знание дат.
- 2 Иллюстрированная викторина. Учащимся предлагаются иллюстрации архитектурных памятников, произведений живописи и т.п.
- 3 Викторина событий предлагает перечень характеристик событий, учащиеся должны узнать о каком событии идет речь.
- 4 Тематическая викторина посвящена определенной теме и подробно раскрывает ее, таким образом, создавая целостное восприятие материала. Например, тема "Последствия табакокурения".
- 5 Лингвистические. Способствуют осмыслению и запоминанию языкового материала.
- 6 Меж тематические. Такие викторины включают меж предметные связи, вопросы из разных сфер жизни.

## ОСОБЕННОСТИ ВИКТОРИН:

- 1 Правила должны быть просты.
- 2 Викторина должна охватывать всех.
- 3 Викторина должна быть интересна для всех.
- 4 Викторина должна быть доступна для всех предполагаемых участников.
- 5 Задания, содержащиеся в викторине, должны быть одинаковыми или равными по содержанию и сложности для всех.
- 6 Для соревновательных викторин обязательны судья или жюри.

## ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ВИКТОРИНЫ

**1** Выберите тему. Викторину можно написать, о чем угодно. Главное, чтобы ее вопросы были объединены общей темой. Тема должна быть интересна и актуальна для целевой аудитории.

**2** Определите цель. Теперь, когда вы знаете, о чем собираетесь писать викторину, пора решить, какова ее цель. Проверка знаний по какой-либо теме? Определение готовности к чему-либо? Повышение уровня информированности по определенной теме?

**3** Решите, какого вида будет ваша викторина. Существует несколько видов викторин, и на этом этапе следует решить, какую именно вы хотите написать. С ответами на выбор? «Правда» или «ложь»? Как насчет викторины, которая позволяет читателю отвечать по шкале «да», «нет», «не знаю»? В дополнение к решению, какого вида викторину вы напишете, нужно определить, сколько в ней будет вопросов. Количество вопросов зависит от времени, которое у вас есть для мероприятия и количества участников, которые будут в нем участвовать.

**4** Напишите вопросы. Помните о цели викторины, когда будете писать вопросы. Определитесь, будут ли это открытые вопросы или закрытые. Будут ли у вопросов варианты ответа. Вопросы должны быть доступны и понятны вашей целевой аудитории.

**5** Подведите итоги. Во-первых, определитесь, как подсчитывать результаты. Во-вторых, кто будет принимать решение о правильности ответа. В-третьих, что будет являться завершением викторины. Награждение победителей или общее информационное обобщение.

Награды победителям. Приз должен соответствовать уровню и сложности викторины; не следует вручать призы всем только за их участие; приз не обязательно должен быть материальным.

### ПРИМЕРЫ:

- › Станционная валеологическая игра «Здоровый взгляд» **ПРИЛОЖЕНИЕ 2;**
- › Информационная палатка в рамках проекта «Dance4Life». **ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**

## АКЦИЯ

**Акция (лат. Action) – действие, направленное на достижение цели.**

**Что отличает акцию от других форм массовых мероприятий?**

**Акция – это вовлечение (движение, действие). Событие для достижения поставленной цели.**

**Акция – это всегда ярко!**

**Акция – это большое комплексное мероприятие, продолжительность которого зависит от поставленных задач**

### КАКИЕ БЫВАЮТ АКЦИИ?

- › *Акции прямого действия (акции протеста).*
- › *Пикеты и митинги.*
- › *Концерты, выставки и т.д.*
- › *Интернет-акции.*

## ПО МАСШТАБУ:

- › Локальные.
- › Сетевые.
- › Международные.

## ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИЙ

Чтобы придать важность акции, получить от нее не только общественный резонанс, но, прежде всего, эффективный результат, необходимо четко продумать цели, содержание и организацию проводимых в рамках акции мероприятий.

Для этого необходимо:

- 1 Понимание, каким должен быть результат. Конкретная цель – конкретный результат.
- 2 Глубокое изучение проблемы и ликбез всех участников акции по проблеме.
- 3 Четкий сценарий (программа) с задачей для каждого участника и кульминационным событием в ходе акции. Каждое крупное мероприятие программы акции должно иметь отдельный сценарий.
- 4 Яркий формат, «изюминка». Удачное название, лозунг, необычная атрибутика, яркое действо и пр.
- 5 Привлечение партнеров на взаимовыгодной основе.
- 6 Реклама мероприятий, информационная поддержка СМИ.
- 7 Состязательность (конкурсы, турниры).
- 8 Использование современных средств общения (интернет, мобильная связь и т.п.).
- 9 Поощрение участников акции и демонстрация ее итогов.

## ПОШАГОВОЕ СОЗДАНИЕ АКЦИИ

**1** **Определение информационного повода.** Поводом для акции может быть любая существующая в обществе проблема, спорная ситуация, значимая дата.

Например:

- › проблема, волнующая всех (экология, наркомания, ВИЧ, нацизм и др.);
- › проблема, волнующая отдельные категории населения: родителей, педагогов (правовое просвещение молодежи, сохранение семейных традиций, соблюдение правил дорожного движения и др.);
- › проблема учреждений, благоустройства городов, (нехватка детских площадок, книг, закрытие библиотек, снос памятников культурного наследия и др.);
- › памятные даты (9 мая – День Победы, 24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом, 3-е воскресенье мая – День памяти умерших от СПИД);
- › иногда информационный повод находится на поверхности – освещается во всех СМИ, тревожит умы населения, активно обсуждается.

## 2 Определение целевой аудитории.

Определение главных участников акции очень важно. От этого зависит разработка всей программы акции. Чем конкретнее обозначены целевые группы (участники акции), тем нагляднее и эффективнее может быть полученный результат акции.

Например:

- молодежь (студенчество, работающая молодежь, старшеклассники);
- дети (дошкольники, школьники различного возраста, дети с девиантным поведением, дети с ограниченными возможностями);
- молодые родители;
- все жители города или учащиеся определенного образовательного учреждения. Это самая многочисленная группа и на такую аудиторию рассчитаны чаще всего акции-однодневки.

## 3 Ключевые моменты акции.

Определение ключевых моментов планируемой акции: что есть, что планируется, какие есть ресурсы, кто участники, на кого рассчитана акция, какие ожидаются результаты и т.п. Все эти моменты очень важны и должны быть конкретны.

## 4 Составление плана.

Он включает:

- определение темы акции;
- определение цели и задач акции; название, девиз;
- определения даты (место, время) проведения;
- разработка положения о проведении акции;

- распределение и закрепление ответственных за организацию и проведение акции;
- составление списков организаторов, участников, приглашенных гостей;
- рассылка пресс-релизов, привлечение СМИ;
- подготовка атрибутов акции;
- подготовка и тиражирование печатной продукции (плакаты, закладки, буклеты и пр.);
- определение сметы акции.

## 5 Написание сценария (программы) акции.

Ранее уже говорилось, что акция — это большое и яркое комплексное мероприятие событийного характера. А чтобы оно было таковым, в сценарии должно быть ключевое событие: театрализованное действие, красочное шествие, концерт, игра-шоу и т.п. Сценарий (программа) акции по насыщенности мероприятиями зависит от ее цели. От цели зависит и продолжительность акции.

Примерные формы мероприятий программы акции:

- праздники, презентации, экскурсии, шествия;
- встречи с писателями, известными людьми;
- дискуссии, конкурсы, фотоконкурсы, викторины;
- опросы, анкетирования, тестирования;
- игры, кукольные и др. театрализованные спектакли;
- книжные выставки-просмотры, громкие чтения.

### 6 Визуализация.

Для успешного проведения акции разрабатывается рекламная продукция, например:

- флаеры с девизом акции;
- открытки-приглашения с программой акции;
- информационные листовки;
- видеоролики;
- одежда и аксессуары с логотипом акции (футболки, толстовки, рюкзаки, эко-сумки и т.д.)
- сувенирная продукция с логотипом акции (блокноты, ручки, брелоки, флешки, браслеты и т.п.)

### 7 Проведение акции.

В акции необходим один координатор (модератор, ведущий, организатор – тот, кто знает ответы на все вопросы и проводит акцию). Организатор должен знать все варианты проведения акции в непредвиденных обстоятельствах:

- *А что делать, если будет плохая погода?*
- *А что делать, если участников будет меньше, чем планируется?*
- *А что делать, если не хватит средств, призов?*
- *А что делать, если не приедут СМИ?*

### 8 Анализ акции.

По завершении акции обычно готовится итоговый отчет, включающий в себя следующие важные компоненты:

- *ход мероприятия в целом;*
- *наиболее удачные моменты и недостатки, а также трудности, с которыми пришлось столкнуться при организации мероприятия;*
- *общую эффективность мероприятия;*
- *отклики в СМИ на проведенную акцию;*
- *отзывы участников акции.*

Такой анализ поможет сделать выводы, которые необходимо учесть при составлении последующих мероприятий. А самое главное – удалось ли донести ту ключевую мысль, идея которой вкладывалась в акцию. Ведь, по сути, смысл любой акции – это возможность и умение донести свое видение проблемы через различный сюжет, действие, используя определенные формы, механизмы, последовательность действий. Умение создавать акции заключается в умении сочетать форму и содержание. В этом заключается основной алгоритм акции: СОДЕРЖАНИЕ – ЧТО? ФОРМА – КАК?

Анализ по итогам проведенной акции включает в себя, в том числе, подсчет количества человек, которые приняли участие в вашем мероприятии.

## МЕТОДИКА СБОРА ДАННЫХ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОХВАТА ЦЕЛЕВЫХ ГРУПП

**Индикатор:** число людей, охваченных мероприятиями.

**Уровень индикатора:** охват целевых групп.

Этот индикатор демонстрирует количество людей, принявших участие в массовых мероприятиях, концертах, акциях, спортивных и других мероприятиях.

**Подсчет участников мероприятия может проводиться тремя способами:**

- › оценивать количество участников по количеству распространенных на мероприятии информационных изданий;
- › при проведении закрытого мероприятия, можно ориентироваться на количество проданных билетов, вместимость зала;
- › при проведении уличного мероприятия подсчет можно провести, оценивая количество проходящих людей через место проведения за единицу времени. Замеры проводятся в течение 10 или 20 минут несколько раз за все время мероприятия, например, в начале, в момент наибольшего скопления людей и в конце мероприятия.

Если в начале уличной профилактической акции за 10 минут прошло 20 человек, в середине – 40 человек, а в конце – 30 человек, усреднив эти данные, получим, что в среднем за 10 минут было охвачено 30 человек. Умножая это количество на продолжительность мероприятия, получим примерный охват – за три часа акцией было охвачено 540 человек.

Можно использовать несколько подходов совокупно.

**Документами, подтверждающими проведение акций и массовых мероприятий, являются:**

- › приказ по организации о проведении/участии в мероприятии;
- › запрос в администрацию о разрешении (оповещении) на проведение акции/мероприятия;
- › благодарственные письма от организаторов/устроителей мероприятия или администрации;
- › материалы в СМИ о проведении акции/мероприятия – статьи, упоминания, ссылки и т.д.

**В любом из этих материалов необходимо упоминание об оценочном количестве участников мероприятия.**

### ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ, К КОТОРЫМ МОГУТ БЫТЬ ПРИУРОЧЕНЫ АКЦИИ

#### **1 декабря - Всемирный День борьбы со СПИДом.**

Проблема СПИДа объединила многих людей со всего мира. По данным Роспотребнадзора на 1 ноября 2017 года в России зарегистрировано 1 193 890 диагнозов ВИЧ. За 10 месяцев 2017 года территориальные центры по профилактике и борьбе со СПИДом сообщили о 79 075 новых случаев ВИЧ-инфекции. На долю 15 – 20 летних приходится 25% новых случаев ВИЧ.

#### **5 декабря - Международный день добровольцев.**

Добровольчество – это осознанный выбор и способ активного участия граждан в решении социально значимых проблем в форме безвозмездного труда.

Добровольчество — это еще и возможность самосовершенствования и личностного роста, развития профессиональных навыков, получение первого опыта работы в команде, расширение круга общения.

#### **10 декабря - Международный день прав человека.**

Каждый человек на планете наделен определенными правами. Эти права помогают каждому из нас сосуществовать с другими людьми, жить в мире и согласии.

В России уже традиционно в этот День различными общественными, правозащитными и образовательными организациями проводятся всевозможные официальные и неофициальные мероприятия, направленные на просвещение населения по вопросам прав человека и их защиты, на разъяснение сути права и деятельности правовых институтов и т.д.

#### **14 февраля - День всех влюбленных.**

Многие люди по всему миру отмечают этот праздник. Считается, что День святого Валентина существует уже более 16 веков и в этот день можно поздравить всех влюбленных, а также напомнить всем о том, что любовь должна быть верной и безопасной.

#### **24 марта - Всемирный день борьбы с туберкулезом.**

В настоящее время туберкулез ежегодно уносит жизни около 1,6 миллиона человек, абсолютное большинство из которых (около 95 %) — жители развивающихся стран. Ежегодно взрослых людей туберкулез убивает больше, чем любая другая инфекция.

#### **7 апреля - Всемирный день здоровья.**

Борьба с болезнями зависит не только от работы врачей. Ее успех зависит от понимания и желания людей создать для себя более здоровое будущее, предотвратить разрушение собственной среды обитания и изменить свое поведение.

#### **15 мая - Международный день семьи.**

Семья, как основная ячейка общества, была и остается хранительницей человеческих ценностей, культуры и исторической преемственности поколений, фактором стабильности и развития. С семьи начинается жизнь человека, здесь происходит формирование его как гражданина.

#### **3 воскресенье мая - Международный день памяти умерших от СПИДа.**

Ежегодно в третье воскресенье мая принято вспоминать людей, умерших от СПИДа. Это делается, в том числе и для того, чтобы привлечь внимание мировой общественности к проблемам больных СПИДом и носителей ВИЧ-инфекции, а также к распространению этого заболевания в мире. Символ движения против этой болезни - красная ленточка, приколотая к одежде, а также разноцветные полотна, сшитые из лоскутков ткани в память о множестве людей, ушедших из жизни, — квилты.

### **31 мая - Всемирный день без табака.**

Курение – одна из основных причин смертности в мире: по данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно от болезней, вызванных курением, умирает около 5 миллионов человек. Россия является одной из самых курящих стран, но осознание обществом масштабов табачной эпидемии остается неадекватным. Всем институтам гражданского общества необходимо объединить усилия для принятия действенных мер по профилактике табакокурения, и, особенно, в молодежной среде.

### **26 июня - Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом.**

Этот День был учрежден в 1987 году Генеральной Ассамблеей ООН в знак выражения своей решимости, усиливать деятельность и сотрудничество для создания международного общества, свободного от злоупотребления наркотиками. Решение было принято 7 декабря 1987 года на основе рекомендации Международной конференции по борьбе со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом.

### **27 июня - День молодежи.**

Свою историю праздник ведет со времён существования СССР. До 1993 года он назывался «Днём советской молодежи» и отмечался в последнее воскресенье июня, начиная с 1958 года. После распада СССР первый Президент России перенес празднование Дня молодежи на 27 июня. День молодежи отмечается и в других странах, каждая из которых установила свою дату празднования. Есть и Международный день молодежи, который установлен резолюцией ООН от 1999 года на 12 августа.

### **28 июля - Всемирный день борьбы с гепатитом.**

Миллионы людей живут с вирусным гепатитом, а многие миллионы других людей подвергаются риску инфицирования. Большинство людей с хронической инфекцией гепатита В и С не знают, что они остаются носителями вируса. Поэтому они подвергаются высокому риску развития тяжелой

хронической болезни печени и могут неосознанно передать вирус другим людям. Ежегодно около одного миллиона человек умирают от причин, связанных с вирусным гепатитом, чаще всего от цирроза и рака печени, поэтому проведение акций, направленных на борьбу с гепатитом призвано привлечь внимание общественности и повысить заинтересованность граждан в проведении профилактических мероприятий.

### **26 сентября - Всемирный день контрацепции.**

С 2007 года по инициативе ряда организаций, занимающихся вопросами репродуктивного здоровья и проблемами планирования семьи, впервые был отмечен Всемирный день контрацепции, который стал ежегодным. Всемирный День контрацепции — долгосрочная кампания, направленная на всех женщин и мужчин репродуктивного возраста. Ее цель — снижение высокого уровня незапланированных беременностей (следовательно — и абортов). А также необходимо привлекать большее внимание властей и общественности к проблемам, которые возникают вследствие недостаточного полового воспитания молодежи и пренебрежения к средствам контрацепции.

### **3 ноября - Международный день отказа от курения.**

По данным Всемирной организации здравоохранения в России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек. Цель Международного дня отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

### **Примеры акций. ПРИЛОЖЕНИЕ 4.**

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## ИНТЕРАКТИВНАЯ ВЫСТАВКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА И СЛАБОАЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ «ТОЛЬКО ТАК!»

Фонд «ФОКУС-МЕДИА», г. Москва.

### ВВЕДЕНИЕ

Ежегодно увеличивается число подростков и молодежи, вовлеченных в проблему распространения психоактивных веществ (ПАВ). Распространение и употребление ПАВ имеют скрытую форму. Необходимо помнить, что к психоактивным веществам относятся не только наркотики, но и табак и алкоголь. Результаты исследований свидетельствуют о том, что массовое употребление алкогольных напитков среди подростков и молодежи приходится в среднем на возраст 12 лет. Россия занимает первое место в мире по подростковому курению. Каждый год 130 000 подростков в России начинают курить. По исследованиям, проведенным среди учащихся СПО/НПО Московской области, 64% подростков курят. 38% из них начали курить в возрасте 10-12 лет, 45% - с 13 до 15 лет.

Все эти цифры говорят о том, что сегодня очень важно говорить с молодыми людьми о том, как влияет на их здоровье и на будущую жизнь употребление табака и алкоголя.

В целях совершенствования образовательной деятельности в рамках профилактики табакокурения в подростковой среде и развития навыков, позволяющих молодым людям сохранять свое здоровье, мы разработали программу, направленную на профилактику табакокурения среди подростков и молодежи.

### МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ИНТЕРАКТИВНОЙ ВЫСТАВКИ «ТОЛЬКО ТАК!»

<b>Тип программы</b>	Интерактивная выставка по профилактике табакокурения и употребления пива и слабоалкогольных напитков.
<b>Форма проведения игры</b>	Станционная игра.
<b>Цель</b>	Профилактика табакокурения и мотивация к прекращению курения.
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ распространение своевременной, актуальной, полной и достоверной информации;</li><li>➤ развитие поведенческих навыков (отказ от рискованного поведения).</li></ul>
<b>Участники</b>	От 15 до 60 человек. Рекомендуемое количество человек в команде – минимум 5, максимум 20.

<b>Возраст участников</b>	15 – 20 лет.
<b>Состав организационной группы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ведущий;</li> <li>➤ 4 модератора станции;</li> <li>➤ звукооператор;</li> <li>➤ администратор площадки;</li> <li>➤ фотограф;</li> <li>➤ 2-3 волонтера для помощи в организационных вопросах.</li> </ul>
<b>Рекомендуемое место проведения</b>	Актовый зал, просторное помещение, спорт зал, учебный класс, в теплое время года - открытая площадка.
<b>Оформление программы, реквизит, оборудование</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ аппаратура (1 микрофон, видеопроектор и экран /не обязательно/, музыкальная аппаратура);</li> <li>➤ видеоролик /не обязательно/;</li> <li>➤ стол и несколько стульев для реквизита;</li> <li>➤ карточки для модератора;</li> <li>➤ выставочные стенды.</li> </ul>
<b>Время проведения</b>	<p>Одно мероприятие с использованием трех станций длится на протяжении полутора часов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 10 минут – вводная часть;</li> <li>➤ 20 минут на каждой станции, включая введение и заключение;</li> <li>➤ 5 минут на переход и переключение внимания на новой станции.</li> </ul>
<b>Рекомендации организаторам</b>	Для мотивации участников в рамках выставки используется соревновательный момент, каждая группа на станции получает баллы, которые определяют победителя. Победителям по окончании выставки вручаются бонусные сувенирные материалы. Правила получения баллов описаны в рамках каждой станции.
<b>Правила проведения конкурсов</b>	Указаны в сценарии программы.
<b>Составители программы</b>	Фонд социального развития и охраны здоровья «ФОКУС-МЕДИА» г. Москва.

## ПОЭТАПНОЕ ОПИСАНИЕ

«Интерактивная выставка – Только так!» состоит из трех станций, которые дают достоверную информацию о различных аспектах, связанных с употреблением табака и алкоголя:

- Станция 1. «ВЕСЬ МИР ЗНАЕТ, А ТЫ?!».
- Станция 2. «ЗДОРОВЬЕ».
- Станция 3. «СЧЕТ ЖИЗНИ».

На станциях работают обученные модераторы, которые ранее прошли специальную подготовку.

По возможности, перед началом игры участникам демонстрируется видео с информацией по теме. Или проводится интерактивная лекция, для того, чтобы участники настроились на тему и почерпнули некоторое количество информации, которая им пригодится при прохождении станций.

### 1 Подготовительный этап 10 мин.

Деление на команды. Вам необходимо сформировать три мини группы. Сделать это можно, например, с помощью разминки «Броуновское движение». Участники свободно перемещаются по аудитории и по команде ведущего объединяются в молекулы по 5, 7, 10 или 20 атомов. Можно разделить участников по классам или раздать на входе контрамарки трех цветов.

### 2 Основной этап 1 час 15 минут

(20 минут на каждой станции, включая введение и заключение, 5 минут на переход и переключение внимания на новую станцию).

Участники перемещаются по станциям. Администратор площадки следит за временем и дает сигнал о смене станции.

Модератору необходимо помнить, что проведение каждой станции состоит из следующих этапов, которые следуют в строгом порядке:

- *приветствие;*
- *цель станции;*
- *ход работы на станции;*
- *подведение итогов станции, выводы.*

Каждая первая станция в выставке должна начинаться с определения психоактивных веществ - табака и алкоголя, как входящих в категорию ПАВ.

### 3 Заключительный этап:

Ведущий благодарит участников за работу и вручает призы команде, которая показала наибольший уровень информированности.

## СЦЕНАРИЙ ИНТЕРАКТИВНЫХ СТАНЦИЙ

### СТАНЦИЯ 1: «ВЕСЬ МИР ЗНАЕТ, А ТЫ?»

**Цель:** Расширение знаний участников по следующим темам:

- что такое ПАВ (что включает в себя это понятие);
- факты о табаке и алкоголе (в особенности «легкие» напитки – пиво и коктейли);
- употребление ПАВ и здоровье человека, виды зависимостей, как употребление табака и алкоголя влияют на организм человека.

Материалы, которые используются во время проведения станции:

- дартс с цветными секторами. Цвета на дартсе соответствуют цвету карточек с вопросами разной степени сложности;
- карточки с вопросами. Каждая категория вопросов своего цвета: красные – самые сложные, за ответы на данные вопросы, ведущий начисляет по 3 балла, желтые – за ответы в этой категории вопросов, ведущий начисляет 2 балла и зеленые – по 1 баллу за правильные ответы;
- дротики магнитные;
- стенд с четырьмя сторонами, которые визуализируют ответы на вопросы.

#### Модератор:

– Добрый день, уважаемые участники, меня зовут (\_\_\_\_\_), я рад(а) приветствовать вас на нашей выставке «Только так!». Сейчас вы находитесь на станции «Весь мир знает, а ты?».

– Вы знаете, что такое ПАВ (психоактивные вещества)?

Если участники затрудняются ответить, модератор дает определение:

– «Психоактивные вещества (ПАВ) - это вещества, изменяющие психику, настроение и поведение человека, их употребление приводит к формированию зависимости от этих веществ».

– Какие вещества, на ваш взгляд, относятся к психоактивным?

Если участники затрудняются ответить, можно уточнить, относятся ли к психоактивным веществам табак и пиво, легкие алкогольные напитки?

/Ведущий еще раз перечисляет вещества, которые относятся к психоактивным./

– «К ПАВ относятся такие вещества как: никотин, алкоголь, наркотики, некоторые лекарства. Все эти вещества оказывают характерное для психоактивных веществ действие на центральную нервную систему - ухудшают здоровье, формируют зависимость». На этой станции мы с вами обсудим, какие вещества содержатся в табаке и алкоголе, каким образом алкоголь и табак влияют на жизнь человека. Мы рассмотрим также вопросы, касающиеся последствий употребления ПАВ, рассмотрим виды зависимостей.

/Здесь надо обратить внимание участников на информацию, размещенную на стенде – проговорить основные цифры и темы: табак и пиво (алкоголь), статистические данные по курению, зависимости, болезни, вызванные употреблением пива, табака и т.д./

– Уважаемые участники на данном стенде размещена информация, связанная с такой темой как алкоголь, курение, основные факты, основные последствия. Я даю вам пару минут, для того чтобы прочитать эту информацию, она пригодится вам для ответов на вопросы.

/Участники изучают содержание стенда./

#### Модератор:

– Вы видите перед собой «Дартс», который разделен на три сектора, и каждому сектору соответствует свой цвет и сложность вопроса. Сейчас вы будете по очереди бросать дротик и попадать в сектор определенного цвета: красный, синий или зеленый.

Красный – самая высокая сложность вопроса, но и максимальное количество очков - 3.

Желтый – вопросы попроще, ответы на которые приносят по 2 очка.

И зеленый сектор – самые простые вопросы, ценностью в 1 очко.

– Если вы сами затрудняетесь с ответом на вопрос, то группа может оказать помощь. Ответы на вопросы размещены на сторонах этого стенда – группа может помогать отвечающему, находя ответы на сторонах этого стенда. Я буду давать обратный отсчет, начиная с 10, после нуля – необходимо дать ответ на вопрос!

– Кто первый?

Участник бросает дротик, модератор выбирает карточку с вопросом соответствующей сложности. Карточки с вопросами разложены по цветам заранее.

Модератор зачитывает участникам вопрос, написанный на карточке, и предлагает ответить на него. Начинается обратный отсчет - группа помогает ответить на этот вопрос, аргументируя его. Модератор корректирует ответы и помогает прийти к правильному ответу.

После того, как участникам станет окончательно понятен ответ на поставленный вопрос, модератор предлагает повторить действия следующему участнику. КАЖДЫЙ участник должен кинуть дротик, хотя бы один раз – для этого необходимо иметь около 20 магнитных дротиков. За каждый правильный ответ модератор выдает жетон соответствующего цвета с написанным с другой стороны количеством очков -3,2 или 1. Далее представлены вопросы и ответы на них по трем темам. /

Уважаемые модераторы, стоит помнить о том, что называть учащимся названия тех или иных наркотических веществ строго запрещено. Только если учащиеся сами задали вам вопрос о веществе и дали его название, вы можете использовать это название в своем ответе на вопрос.

**Ответы на вопросы, приведенные далее расписаны, прежде всего, для модератора станции.**

## ТЕМА: «ТАБАК»

### 1 Сколько химических соединений содержит дым табака?

Дым табака содержит около 4 тысяч веществ и химических соединений, 43 из них наиболее вредные - канцерогенные - способные повредить генетический

материал клетки и вызвать рост раковой опухоли.

### 2 Какие вещества содержатся в сигаретах?

В сигаретах содержится никотин, ядовитые химические вещества и радиоактивные компоненты: метан, водород, (синильная кислота), ацетон, диметиламин, ДДТ (трихлорметилди(п-хлорфенил)метан) — инсектицид, применяемый против комаров, вредителей хлопка, соевых бобов, арахиса), смолы, угарный газ, этиламин, формальдегид, сероводород, гидрохинон, метиловый спирт, метиламин, соединения тяжелых металлов (кадмий, ртуть, свинец), аргон и цианистый водород, мышьяк и полоний-210, аммиак, бензол.

### 3 Сколько никотина содержится в одной сигарете?

В сигарете содержится от 0,5 до 1,5 миллиграммов никотина - количество никотина в 35-70 сигаретах (в зависимости от крепости сигарет и веса человека) достаточно, чтобы привести к смерти, если он попадет в организм одновременно. Курильщики не падают замертво от очередной выкуренной сигареты, потому что большая часть никотина, сжигается или выходит в окружающую среду, легкие не успевают всасывать весь никотин из дыма (для модератора), а в перерывах между курением организм успевает частично вывести никотин.

### 4 Какое время необходимо для того, чтобы никотин начал действовать на мозг?

Никотин начинает действовать на мозг через 7 секунд.

### 5 Как никотин действует на мозг и нервную систему?

Компоненты табачного дыма, в частности никотин, активно влияют на центральную нервную систему и клетки головного мозга. Под воздействием никотина происходит сужение мозговых сосудов, следовательно, уменьшается приток крови к нервной ткани. В связи с этим появляются частые головные боли, происходит ослабление памяти. (В связке с предыдущим вопросом.)

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### Статистика в мире и в России

- *Курящие люди составляют 39% всего населения России, в абсолютных цифрах - 54 млн. человек.*
- *Россия занимает первое место в мире по подростковому курению.*
- *Россия занимает четвертое место в мире – по уровню курения среди взрослых.*
- *В России курят 60% мужчин и 20% женщин.*
- *В среднем курение отнимает у человека 10-15 лет жизни (умирают на 10-15 лет раньше).*
- *Каждый год в России начинают курить 130 000 молодых людей.*

### Двадцать самых курящих стран мира:

- 1 Куба – 40% от взрослого населения
- 2 Россия – 37%
- 3 Белоруссия – 37%
- 4 Кувейт – 37%
- 5 Чили – 37%
- 6 Бангладеш – 37%
- 7 Эстония – 36%
- 8 Латвия – 36%
- 9 Азербайджан – 36%
- 10 Индонезия – 36%
- 11 Казахстан – 35%
- 12 Литва – 34%
- 13 Аргентина- 33%
- 14 Китай – 33%
- 15 Украина – 32%
- 16 Вьетнам – 32%
- 17 Кипр – 31%
- 18 Мавритания – 31%
- 19 Словакия – 31%
- 20 ЮАР – 30%

### 6 Сколько людей в России ежегодно умирают от причин, связанных с курением?

В настоящее время в России табак ежегодно убивает 330-400 тысяч человек в год.

### 7 Опасно ли пассивное курение?

Да. Пассивный курильщик вдыхает практически то же самое количество опасных веществ.

### 8 Какие болезни вызывает употребление табака?

Рак легких, ротовой полости и гортани, рак пищевода, желудка и поджелудочной железы, рак мочевого пузыря и почек, рак шейки матки. Хронический бронхит, эмфизема легких. Ишемическая болезнь сердца. Курение вызывает сужение коронарных сосудов, питающих кровью сердечную мышцу. Риск внезапной смерти и инфаркта миокарда повышается в несколько раз. Микроинсульты. Разрывы маленьких сосудов в "неважных" областях головного мозга. У курильщиков они происходят в два раза чаще, чем у некурящих. Микроинсульты приводят, как правило, в дальнейшем к обширному инсульту.

### ТЕМА: «АЛКОГОЛЬ».

#### 1 Что такое «градус» в алкоголе?

Градус - это количество спирта на единицу жидкости. Это и определяет крепость напитков.

#### 2 В чем опасность состояния алкогольного опьянения?

В состоянии алкогольного опьянения люди теряют контроль над своим поведением, вследствие чего возникают скандалы, драки. Человек в этом состоянии чаще часто попадает в рискованные ситуации (подвергает опасности свою жизнь и жизнь других людей).

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### Исследование 2013 года.

Какие преступления совершают люди в состоянии алкогольного опьянения и сколько их в процентном соотношении от общего количества аналогичных преступлений?

- Убийство – 82%
- Насилие к представителю власти – 73%
- Причинение тяжкого вреда здоровью по неосторожности – 61%
- Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью – 58%
- Убийство в состоянии аффекта – 51%
- Побои – 50%
- Хулиганство – 50%

### 3 Как алкоголь влияет на поведение человека?

Употребление алкоголя приводит к повышению настроения, а иногда, наоборот, к углублению депрессии, обманчивому чувству снижения тревоги и беспокойства. НО : притупляется чувство стыда и человек может совершать такие поступки, за которые в трезвом состоянии ему было бы стыдно.

### 4 Что такое абстинентный синдром?

Острое желание курить, даже когда кончились сигареты. Абстинентный синдром (АС), синдром отмены – общее расстройство функционирования организма при прекращении курения, приема алкоголя, наркотиков, характеризующееся тягостными физическими недомоганиями, отклонениями в психики и поведении. АС – одно из проявлений сформировавшейся зависимости. Возникает, если человек резко прекращает употребление табака (никотина), алкоголя. В тяжелых случаях (при употреблении наркотиков) синдром может быть облегчен или полностью снят только после специального лечения.

Самостоятельно преодолеть АС можно с помощью силы воли, имея твердое желание отвязаться от вредной привычки.

### 5 Является ли алкоголь наркотиком?

Алкоголь и табак являются психоактивными веществами, так как воздействуют на нервную систему и их систематическое употребление вызывает привыкание, но к наркотическим эти вещества не относятся. С юридической точки зрения алкоголь и табак не являются наркотиками, но их действие на организм человека такое же как и при употреблении запрещенных наркотических средств – может быть, эта мысль важнее?

### 6 Является ли пиво алкогольным напитком?

Да, содержание алкоголя в пиве достигает в некоторых сортах 14%, бутылка светлого пива эквивалентна 50-60 граммам водки.

### 7 Вредно ли употребление, так называемых, «легких» алкогольных напитков, например, пива? Почему?

Да, в пиве содержатся альдегиды, сивушные масла, метанол, эфиры, в большой концентрации! Пиво и слабоалкогольные напитки влияют на те же органы, что и крепкие алкогольные напитки, а на некоторые функции человека влияют даже сильнее (например, на репродуктивную систему).

## ТЕМА: «ЗАВИСИМОСТИ»

### 1 Что такое физическая зависимость?

В основе физической зависимости лежит привыкание организма к химическому веществу, входящему в состав употребляемого ПАВ – иногда ее называют химической зависимостью. Она возникает тогда, когда организм включает ПАВ в процесс обмена веществ и уже не может без него нормально работать. Физическая зависимость приводит к тому, что без дозы алкоголя, табака, наркотика человек ощущает себя больным, разбитым, слабым, и чтобы просто чувствовать себя нормально, он должен обязательно выпить или покурить (принять наркотик).

Зависимость от никотина.

В состав всех видов табачных изделий входит алкалоид никотин, который и является главной причиной привыкания людей к потреблению табака. Никотин является сильным психоактивным веществом. Высокие дозы никотина могут привести к интоксикации и даже смерти. Дозы, содержащиеся в табачных изделиях, вызывают у потребителей чувство удовольствия и удовлетворенности. Никотин способствует ослаблению таких состояний как скука, стресс. Активизируя рецепторы никотина в центральной нервной системе, он вызывает зависимость. Никотиновая зависимость, как и другие формы наркотической зависимости, представляет собой прогрессирующее рецидивирующее расстройство. Тяжесть его варьируется от слабой до сильной, когда человеку трудно отказаться от курения, чтобы преодолеть зависимость и избежать выраженных ухудшений состояния здоровья.

## 2 Что такое психическая зависимость?

Психическая зависимость - достижение психологического комфорта становится возможным только в состоянии наркотического опьянения или после выкуренной сигареты (сигарет). На стадии психической зависимости поведение человека меняется. На этом этапе, собственно и начинается прием алкоголя - от эпизодических экспериментов до регулярного употребления. Психическая зависимость проявляется в том, что человек хочет вновь вернуть состояние, которое он испытывал, находясь в опьянении.

## 3 Какая зависимость возникает первой?

Сначала возникает психологическая зависимость, потом, при регулярном употреблении ПАВ – физическая.

## 4 Что такое социальная зависимость?

Здесь основным критерием зависимости является общественное мнение. Человек не сможет оградиться от социума, поэтому он прислушивается к мнению общества. В результате такого воздействия общественного мнения на человека,

он постепенно меняет свою жизнь, меняет ее для того, чтобы получить положительные отзывы от окружающих. Социальная зависимость накладывает свой отпечаток практически на каждого человека.

## 5 Какими могут быть последствия социальной зависимости?

Увлекаясь мнением окружающих, человек перестает принимать самостоятельные решения. Человек начинает думать, что решения, принятые им ничтожны и ничего не значат, а мнение окружающих - наоборот, очень важно и необходимо прислушаться именно к нему. В результате социальной зависимости человек становится слишком зависимым от оценки окружающих людей.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Если все время хвалить человека, называть его умным, красивым и поддерживать, в конечном счете, его самооценка будет завышена. Для понижения самооценки необходимо большое количество постоянной критики. Человек не рождается личностью, он становится ею на протяжении определенного жизненного отрезка. Постоянно прислушиваясь к мнению окружающих, мы порой сами этого не замечая, делаем себя зависимыми от мнения других людей.

### Завершение станции.

Употребление алкоголя и табака ведет к необратимым последствиям: к ухудшению здоровья, материальным потерям, зачастую к конфликтам с окружающими и с законом, а также к проблемам, связанным с взаимоотношениями с близкими. Теперь вы знаете о том, какие виды зависимостей существуют, какие последствия ожидают человека, употребляющего алкоголь и табак, каково воздействие этих веществ на организм человека.

**В конце работы на станции модератор подсчитывает очки, набранные командой.**

## СТАНЦИЯ 2: «ЗДОРОВЬЕ»

**Цель:** познакомить участников с понятием «здоровье», методами, которые могут помочь им сохранить свое здоровье и справиться со стрессовыми ситуациями в обыденной жизни.

Для проведения станции используется четырехсторонний стенд:

- на одной из сторон размещена информация о том, что происходит с человеком, когда он бросает курить;
- на второй стороне размещается информация (текст, графики и рисунки) с ответами на вопросы викторины. (Информация размещается вразнобой, текст по горизонтали и вертикали и тд.);
- на третьей стороне четыре поля, соответствующие четырем сферам здоровья – физическое здоровье, психическое здоровье, репродуктивное здоровье, социальное здоровье. (Здесь место, куда будут крепиться карточки с последствиями употребления табака и пива – их будут распределять по основным сферам здоровья.);
- на четвертой стороне, разделенной на две вертикальные половины, заранее прикреплены на канцелярский пластилин карточки с причинами употребления табака (пива) - все причины, в конечном итоге сводятся к двум основным – желание снять напряжение (стресс) и пример окружающих (желание чувствовать себя взрослым, таким же, как все). Карточки с альтернативами курению и распитию пива раздаются участникам в руки.

**На данной станции баллы будут начисляться исходя из результатов викторины, которая является неотъемлемой частью станции.**

### Модератор:

– *Добрый день, уважаемые участники, меня зовут (\_\_\_\_\_), я рад(а) приветствовать вас на нашей выставке «Только так!». Сейчас вы находитесь на станции «Здоровье».*

Если это первая станция, которую посещают участники в данной выставке, необходимо задать им следующий вопрос:

– *Вы знаете, что такое ПАВ? Что относится к психоактивным веществам?*

### Ход станции.

Модератор озвучивает информацию с двух сторон стенда: что происходит с человеком, когда он бросает курить и какое воздействие на организм оказывает употребление пива и табака. Потом задает участникам вопрос: – *«Что такое здоровье? Попробуйте дать определение».*

Если участники затрудняются, то модератор дает определение. Лучше всего использовать определение ВОЗ: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Далее модератор показывает на стенде сферы здоровья – физическое здоровье, психическое здоровье, репродуктивное здоровье, социальное здоровье - коротко характеризую каждую.

Далее модератор говорит, что курение и употребление алкоголя (например, пива) влияет на все сферы здоровья. Спрашивает у участников, как может повлиять курение и алкоголь на каждую сферу, и по мере того, как участники называют, крепит карточки на красное поле, поясняя, в случае необходимости.

Негативные последствия	Негативные последствия
Неприятный запах изо рта	Физическое
Желтые пальцы/ волосы	Физическое
Кашель курильщика, хриплый голос	Физическое
Проблемы с деторождением	Репродуктивное
Неприятности с учебой	Социальное
Проблемы с взрослыми/родителями	Социальное, психологическое
Потеря интереса к занятиям, увлечениям	Психологическое
Зависимость	Психологическое
Пивной живот	Физическое
Импотенция	Репродуктивное
Проблемы в отношениях с друзьями	Социальное
Материальные потери	Социальное
Утомляемость, головные боли	Физическое

**Модератор:**

– Часто люди начинают курить или употребляют алкоголь в стрессовых ситуациях или при плохом настроении. Какие еще причины могут побудить человека начать курить?

Участники называют разные причины:

- ссора с родителями;
- болезнь близкого человека;
- стресс;
- расстройство из-за учебы/экзаменов;
- «на слабо», на спор и т.д.

Модератор открывает (переворачивает карточки, прикрепленные на желтое поле (с написанными на них вышеуказанными причинами)).

**Модератор:**

– Проблема в том, что уже курящему человеку бывает сложно бросить курить именно потому, что в стрессовой ситуации он обращается к сигаретам. Как вы думаете, чем можно заменить их? Какие альтернативы вы можете назвать?

Участники начинают называть альтернативы, которые могут заменить курение – они написаны на карточках, которые у них в руках. Ведущий помогает размещать на стенде

таблички с альтернативными действиями (зеленое поле). Например, новые знакомства, спорт, хобби, прогулки, походы и т.д. Если у ведущего остаются карточки с альтернативами, которые участники не назвали, то он сам обозначает их и размещает на стенде. Таким образом, ведущий может показать участникам другие позитивные альтернативы, о которых они, может быть, не знали, например, ребята вряд ли назовут поддержание семейных традиций, помощь другим, шоппинг, консультацию у психолога, участие в тренингах, организацию акций и т.д.

Модератор резюмирует все, что было названо и добавляет, что часто стресс можно снять с помощью обычных дыхательных упражнений.

Модератор рассказывает о дыхательной гимнастике, и делает ее вместе с участниками. При этом модератор раздает карточку с текстом, как проводить гимнастику. Важно: если модератор не успевает с участниками попробовать дыхательную гимнастику, обязательно нужно отметить, что такая гимнастика есть, и что они могут ее попробовать самостоятельно, используя информационные карточки.

### Таблички с причинами:

- *болезнь или смерть близкого человека;*
- *одиночество;*
- *за компанию;*
- *ссора с близким человеком;*
- *от нечего делать;*
- *скучно;*
- *чтобы не быть белой вороной;*
- *«на слабо»;*
- *плохое настроение;*
- *неудачи на работе/в учебе;*
- *интерес к новым ощущениям;*
- *назло кому-либо;*
- *модно*
- *проблемы в семье;*
- *стресс, нервная обстановка.*

**Для модераторов:** список причин можно пополнять после проведения выставки по комментариям участников: депрессия, кайф, новые ощущения, желание утвердиться, казаться взрослым, насильно заставили.

### Таблички с альтернативами:

- *поддержание семейных традиций;*
- *новые знакомства;*
- *спорт;*
- *хобби;*
- *прогулки/походы;*
- *шоппинг;*
- *веселая компания/друзья;*
- *любовь и отношения;*
- *экстремальные виды спорта;*
- *музыка;*
- *домашние животные;*
- *чтение увлекательной литературы;*
- *компьютерные игры/интернет;*
- *тренинги и психологические консультации;*
- *помощь другим;*
- *снятие стресса с помощью дыхательной гимнастики и других методик.*

**Для модераторов:** список альтернатив можно пополнять самостоятельно после проведения выставки по комментариям участников (учеба, путешествия, еда).

Далее модератор говорит о том, что на этой станции команда может принять участие в викторине и заработать очки – по одному очку за каждый правильный ответ.

### ВОПРОСЫ ВИКТОРИНЫ:

#### 1 Влияет ли курение на способность к обучению?

У курящих подростков 15-18 лет наблюдается снижение ряда когнитивных функций – внимания, объема кратковременной памяти, снижение точности и скорости логических операций, ухудшение зрительно – моторной координации – это является следствием воздействия вредных веществ, содержащихся в сигаретах, на ткани, сосуды и нервные клетки мозга.

#### 2 Оказывает ли влияние на здоровье пассивное курение?

Пассивные курильщики лишь незначительно меньше страдают от последствий курения других людей, чем сами курильщики. Пассивное курение действует по-разному. Вспомните, что с вами обычно происходит в прокуренном помещении? У кого-то начинается кашель, чихание, головная боль. У других могут покраснеть глаза, может кружиться голова. Некоторые даже начинают задыхаться. Если вы проводите много времени в прокуренных местах, у вас могут развиться те же заболевания, что и у курильщика.

#### 3 Как влияет употребление пива на мужской организм?

Пиво содержит ряд токсических веществ, в том числе соли тяжелых металлов, вызывающих изменения в эндокринной системе мужчин – начинает откладываться жир по женскому типу – на бедрах и боках – разрастаются грудные железы (гинекомастия), становится шире таз. Пиво ослабляет интерес к другому полу. Пятнадцать-двадцать лет пивного стажа приводят к импотенции.

**4 Как влияет употребление пива на женский организм?**

У женщин, употребляющих пиво, возрастает вероятность заболеть раком, бесплодием, а если это кормящая мать, то у ребенка возможны эпилептические судороги. Также у женщин становится грубее голос, и появляются так называемые «пивные усы».

**5 Какие заболевания организма вызывает употребление пива?**

Насыщенность пива углекислым газом способствует варикозному расширению вен, синдрому «пивного сердца». В пиве содержится хлорид кобальта, что вызывает развитие заболеваний, таких как кардиомиопатия, воспалительные заболевания желудка и пищевода.

**6 Как никотин влияет на репродуктивную функцию у мужчин?**

Никотин, входящий в состав табачного дыма, пагубно влияет на репродуктивную функцию мужчин. Никотин начинает негативно влиять на репродуктивную систему еще в период ее формирования. У мужчин курение нарушает подвижность сперматозоидов, что делает мужскую сперму вязкой и затрудняет ее прохождение по семявыводящим протокам. При стаже курения 10 и более лет в сперме мужчин остаются подвижными всего 40% сперматозоидов.

**7 Может ли развиваться хронический алкоголизм при употреблении пива?**

Да. Хронический алкоголизм от употребления пива развивается в 3-4 раза быстрее, чем от крепких напитков.

**8 Как никотин влияет на репродуктивную систему женщин?**

Аналогичное действие оказывает никотин и на женскую репродуктивную систему, приводя к гибели яйцеклеток. С табачным дымом в легкие попадают и ароматические углеводороды, которые подавляют функцию эпителия, выстилающего маточные трубы (как результат – оплодотворенная яйцеклетка не может попасть в матку, в результате чего погибает, или приводит к развитию внематочной беременности).

**ЗАВЕРШЕНИЕ СТАНЦИИ**

Вывод: На протяжении всей жизни человека возникают разные ситуации, в том числе и сложные/неприятные. Каждый день мы принимаем решения и так или иначе чему-то мы говорим «да», чему-то - «нет». НО всегда необходимо помнить о том, что ВЫБОР ЕСТЬ, ЕСТЬ АЛЬТЕРНАТИВА. Многое зависит от вас, вы сами выбираете то, к чему вы хотите прийти. И главное, что человек не может быть здоровым, если он не сохраняет все сферы здоровья, и если он курит, это влияет на все сферы жизни. Не забывайте прибегать к методам по снятию стресса.

**В конце подсчитываются очки, набранные командой.**

**СТАНЦИЯ 3: «СЧЕТ ЖИЗНИ».**

**Цель:** определить вместе с участниками, сколько стоит привычка курить, определить, что помимо нарушения физического здоровья, человек тратит большие средства и своё время.

**Примечание:** на данной станции можно рассчитывать не только денежные траты, но и временные, например, что можно было бы сделать за то время, что человек тратит на курение: в день, в неделю, в месяц, в год.

**На данной станции работает двое ведущих.**

Начисление баллов на этой станции происходит путем оценки деятельности группы. На данной станции группа участников делится на подгруппы, каждая подгруппа может заработать 1 балл или 0 баллов. Ведущий оценивает активность группы и вовлеченность в работу всех участников подгруппы. Максимальное количество баллов, которое группа может получить на данной станции, равняется 2.

Материалы, которые используются во время проведения станции:

- карточки с материальными вещами, которыми хочет обладать современный молодой человек – или рисуем (пишем) маркером на специальном листе от флипчарта;
- две доски, на которых прикреплены листы;
- бумага и маркеры.

### Модератор:

– Добрый день, уважаемые участники, меня зовут (\_\_\_\_\_), я рад(а) приветствовать вас на нашей выставке «Только так!». Сейчас вы находитесь на станции «Счет жизни».

Если это первая станция, которую посещают участники в данной выставке, необходимо задать им следующий вопрос:

– Вы знаете, что такое ПАВ? Что относится к психоактивным веществам?

### Модерация:

Модератор делит участников на две группы. Например, девушки и юноши или просто можно поделить пополам.

– Уважаемые участники. Мы рассмотрим с вами, на какие сферы нашей жизни влияет привычка курения. Перед вами две доски. На каждой нарисованы подростки – мальчик и девочка, давайте разделимся на две группы, у каждой будет свой герой (обязательно девушка у одной группы и юноша у второй), необходимо дать имя своему герою/героине, постарайтесь дать имя, которое не встречается в вашей группе, напишите его под изображением.

Далее, каждой группе задается вопрос:

– Что нужно конкретно этой девушке, юноше? Без чего невозможно представить современную девушку, современного юношу?  
– Представьте, что у вас есть определенный бюджет 100 000 рублей в год. Эта сумма не включает проживание и питание, только повседневные траты и покупки. Каждая группа должна распределить этот бюджет, распланировав покупки необходимых и приятных вещей для вашего героя/героини. Нарисуйте эти вещи или напишите их, проставьте примерную цену каждой из вещей.

Группы рисуют, пишут названия предметов и вещей. Например: машина, телефон, поездки на курорт, модная одежда и т.д.

– Давайте определим, сколько стоит каждая из вещей, которые вы перечислили.

Внизу картинки ведущий пишет цену каждой вещи.

– В среднем курильщик выкуривает пачку сигарет за два дня, таким образом, каждый месяц курильщик покупает минимум 15 пачек сигарет, но скорее всего больше. В среднем пачка сигарет стоит 70 -100 рублей, это означает, что на сигареты человек тратит от 1000 до 1500 рублей в месяц, это означает, что в течение года тратится 12 000 – 18 000 рублей. Это те деньги, которые человек мог бы потратить на что-то другое.

Каждая группа вместе с ведущим стирает вещи стоимостью 18 тысяч рублей.

– А если курить по пачке в день? Это выбьет еще 18000 рублей из вашего бюджета.

Стираем еще несколько вещей из списка.

– И не будем забывать, что помимо того, что человек тратит деньги на покупку сигарет, он также тратит деньги на то, чтобы вылечить последствия курения. Например, поскольку у курящего человека быстро портятся зубы, то он вынужден чаще, чем некурящий человек обращаться к стоматологу, а это дополнительные траты, и не маленькие. Два раза в год обратиться к стоматологу – не менее 6000 руб. Чтобы отбить запах табака, мы часто покупаем жвачку – пачку в день – стоимость одной пачки 25-30 руб. – только на жвачку мы тратим более 10 000 руб.

Во время подсчетов, ведущий просит стирать вещи (вычеркивать), стоимость которых он называет.

– Еще обязательно нужны зажигалки – в среднем одна-две в неделю – еще около 2000 в год, а казалось бы, какая мелочь. А ведь мы покупаем не только вредные сигареты, но и кучу всяких ненужных организму вещей – чипсы, сладкие газированные напитки, пиво, сладости, что еще?

Проводя эти расчеты, нужно следить, чтобы ребята сами считали и писали цифры, или чтобы это говорил модератор, а они только записывали и стирали вещи, стоимостью эквивалентной полученным расчетам. Еще один вариант: дать задание, чтобы каждый индивидуально просчитал, сколько он тратит на бесполезные вещи и что сможет купить на деньги, которые экономятся. Вместе с участниками определить, что они могли бы купить себе, если бы не тратили деньги на курение.

– Сколько денег тратит курильщик на сигареты в год?

Ведущий просит написать на плакате сумму затрат, которая получилась в итоге.

– Формирующаяся зависимость от сигарет требует все большего их количества в день. Покупка одной-двух пачек в день может быть не очень затратной, но в год такой курильщик тратит на сигареты и зажигалки от 20 до 30 тыс. рублей, что сопоставимо с поездкой на несколько дней в Европу или на недельный отдых у моря.

**После завершения этого этапа модератор объявляет, сколько очков набрала группа.**

## ЗАВЕРШЕНИЕ ВЫСТАВКИ

Администратор выставки собирает всех участников в одном пространстве. Благодарит всех за участие в данном мероприятии. Далее модераторы станций помогают

командам подсчитать заработанные баллы и награждают участников. В качестве награды может быть: сувенирная продукция, сладкие призы и т.д.

## ПРАВИЛА МОДЕРАТОРА:

- › Единая форма одежды (футболки);
- › Иметь опрятный вид;
- › Быть компетентным, уверенным, открытым, доброжелательным;
- › Уметь доступно, лаконично, корректно донести информацию;
- › Обладать здоровым чувством юмора;
- › Быть находчивым, мобильным;
- › Общаться с участниками на равных;
- › Уметь выслушать и принять чужое мнение;
- › Приводить примеры из жизни;
- › Избегать оценок;
- › Быть увлеченным и заинтересованным в поставленной цели;
- › Уметь аргументировать свои ответы и точку зрения;
- › Быть эмоциональным;
- Уметь оригинально подать информацию;
- › Уметь завязать диалог;
- › Уметь корректно выйти из спорной ситуации;
- › Быть внимательным;
- › Не бояться неудачи.

## НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Станция «Весь мир знает, а ты?»

- Стенд четыре стороны – роллапы или плакаты: табак, алкоголь, зависимости.
- Дартс из трех секторов (магнитная доска с прикрепленным дартсом).

Карточки с вопросами по цветам (сложности):

- Красные по 3 балла – 11 шт.
- Желтые по 2 балла – 8 шт.
- Зеленые по 1 баллу – 10 шт.

### Станция «Зона здоровья»

Стенд четыре стороны – роллапы или плакаты:

- 1 Четыре сферы здоровья.
- 2 Если ты бросишь курить.
- 4 Негативные последствия в социальных и психологических сферах.
- 3 Информация о влиянии пива и табака – викторина:
  - Открытка с дыхательной гимнастикой.
  - Карточки с вопросами викторины – 8 шт.
  - Карточки с причинами – 15 шт.
  - Карточки с альтернативами – 16 шт.

### Станция «Счет жизни»

- Две доски, двухсторонняя ширма, либо магнитная доска, на которую крепятся листы флипчарта.
- Листы флипчарта с напечатанным дизайном.

### Материалы общие:

- анкеты (которые раздаются до мероприятия и после);
- материал, с помощью которого можно вешать карточки (скотч, пластилин, кнопки и тп);
- маршрутные листы командам;
- название игры-выставки и логотип;
- баннер СТАРТ/ФИНИШ;
- ролик-инфографика с информацией со всех станций;
- призы, сувенирная продукция.

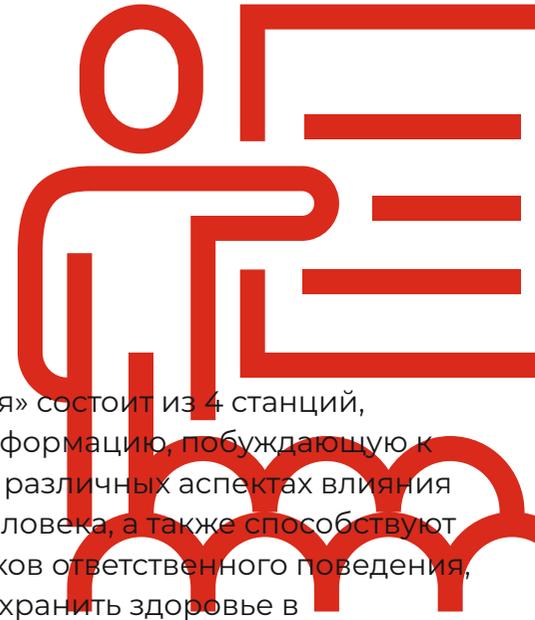
# ПРИЛОЖЕНИЕ 2

## ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРАКТИВНАЯ ВЫСТАВКА «ДЕСАНТ ЗДОРОВЬЯ» ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ, СРЕДИ ПОДРОСТКОВ.

### ВВЕДЕНИЕ

Данная программа представляет собой сочетание передвижной информационной выставки и обучающей игры. Своей целью она ставит первичную профилактику употребления психоактивных веществ (ПАВ) среди подростков 14-16 лет.

«Десант здоровья» состоит из 4 станций, которые дают информацию, побуждающую к размышлению о различных аспектах влияния ПАВ на жизнь человека, а также способствуют выработке навыков ответственного поведения, позволяющих сохранить здоровье в современных условиях.



### МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ИНТЕРАКТИВНОЙ ВЫСТАВКИ «ДЕСАНТ ЗДОРОВЬЯ»

<b>Тип программы</b>	Станционная игра.
<b>Форма проведения игры</b>	Интерактивная выставка.
<b>Цель</b>	Первичная профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ).
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ выявление уровня информированности учащихся о социально-опасных явлениях;</li><li>▶ повышение уровня информированности об опасности употребления ПАВ;</li><li>▶ демонстрация различных способов отказа от употребления ПАВ;</li><li>▶ демонстрация необходимости ответственного поведения в рискованных ситуациях.</li></ul>
<b>Участники</b>	От 40 до 50 человек. 4 команды по 10-13 человек максимум.
<b>Возраст участников</b>	15 – 20 лет.
<b>Состав организационной группы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ 4 модератора на станции;</li><li>▶ 1 администратор площадки;</li><li>▶ 1 фотограф.</li></ul>
<b>Рекомендуемое место проведения</b>	Актовый зал, просторное помещение, учебный класс.

<b>Оформление программы, реквизит, оборудование</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Реквизит для каждой станции;</li> <li>➤ карточки для модератора;</li> <li>➤ название станции, логотипы организации.</li> </ul>
<b>Правила проведения конкурсов</b>	Указаны в сценарии программы.
<b>Составители программы</b>	<p>Составитель программы: Ирина Пелевина, к.пс.н; Константин Гутман, тренер, врач-психотерапевт.</p> <p>Реализует программу: Тверская региональная общественная организация детских и молодежных инициатив "КУБ».</p>

## ПОЭТАПНОЕ ОПИСАНИЕ

Одно мероприятие с использованием 4-х станций длится 1,5 часа: 15 минут на каждой станции + переход + введение и заключение + анкетирование до и после выставки.

Перед началом выставки координатор/ассистент проекта произносит речь, в которой он приветствует участников выставки, кратко рассказывает о проекте и делит участников на 4 группы.

Работа на каждой станции длится 15 минут. За одну минуту до окончания работы на станции дается сигнал (свисток 1 раз), по окончании работы, т.е. через 15 минут после начала, дается еще один сигнал (свисток 2 раза). Сигнал на начало работы следующей станции не подается. Модератор сам начинает работу, как только группа в полном составе подошла к его станции.

### Технология работы на станциях «Десант здоровья»

Работу на каждой станции можно поделить на пять этапов:

#### 1 Подготовительный этап:

- оформление стенда (название станции, логотипы организаций, реализующих проект и партнеров);
- подготовка материалов для станций (картинки, карточки, дротик и т.д. – для каждой станции свои материалы).

#### 2 Приветствие участников. Сообщение цели работы на станции.

#### 3 Объяснение правил/условий работы на станции.

#### 4 Проведение станции.

#### 5 Заключительный этап:

- подведение итогов работы на станции /выводы;
- завершение работы (поблагодарить участников за работу и объяснить на какую станцию им переходить).

## СОДЕРЖАНИЕ СТАНЦИЙ

### СТАНЦИЯ 1: «СПОРНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ».

**Цель:** предоставить достоверную информацию о негативном воздействии ПАВ на организм человека, опровергнуть мифы о наркотиках.

**Подготовительный этап:** модератор размещает на стенде баннер с названием станции, логотипы, иллюстрации.

#### I этап: приветствие и сообщение цели.

##### Модератор:

– На этой станции мы с вами обсудим, какие существуют в обществе мифы о наркотиках и какие факты их опровергают.

#### II этап: объяснения правил/условий работы на станции.

Прежде чем объяснить условия работы на этой станции, модератор поясняет понятие ПАВ.

– Психоактивные вещества (ПАВ) – это вещества изменяющие психику, настроение и поведение человека, их употребление приводит к формированию зависимости от этих веществ. К ПАВ относятся такие вещества как: никотин, напитки, содержащие алкоголь, наркотические вещества, часть лекарственных препаратов. Все эти вещества оказывают характерное для психоактивных веществ действие на центральную нервную систему и ухудшают здоровье, формируют зависимость.

Модератор сообщает участникам, что сейчас будет проведено соревнование, в течение которого участникам предстоит выполнить несколько заданий.

#### III этап: ведение станции.

Модератор развешивает картинки, на которых изображены основные мифы о наркотиках, существующие в обществе. Каждый миф комментируется.

### 1 НАРКОТИКИ БЫВАЮТ «ЛЕГКИЕ» И «ТЯЖЕЛЫЕ». «ЛЕГКИЕ» НАРКОТИКИ НЕ ВЫЗЫВАЮТ ПРИВЫКАНИЯ.

**В жизни это обычно выражается в словах-оправданиях:**

- пиво не алкоголь;
- травка не наркотик, она не вызывает привыкания, говорят, что ей даже лечат;
- если не делать затяжек во время курения, оно безопасно для здоровья;
- курение легких сигарет не так вредит здоровью, как курение крепких;
- дайте мне пожалуйста Super Light.

#### Вопрос к группе:

– Какие еще примеры высказываний, используемых для оправдания, вы знаете на эту тему?

### 2 СО МНОЙ НИКОГДА НЕ ПРОИЗОЙДЕТ ТОГО, ЧТО ПРОИЗОШЛО С ДРУГИМИ. Я – ОСОБЫЙ. ЭТО С ТЕМ, С ДРУГИМ, ТРЕТЬИМ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА. А Я ПОПРОБУЮ ВСЕ И НИКОГДА НЕ СТАНУ НАРКОМАНОМ.

**В жизни это обычно выражается в словах-оправданиях:**

- у меня же нормальная семья!
- я не нахожусь в группе риска. что я, лох что ли?
- а кто сейчас не пьет?!
- со своим уставом в чужой монастырь не лезь.

#### Вопрос к группе:

– Какие еще примеры высказываний, используемых для оправдания, вы знаете на эту тему?

### 3 НАРКОТИКИ УСИЛИВАЮТ ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ, ОСТРОТУ ОЩУЩЕНИЙ, ПОВЫШАЮТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ОБЛЕГЧАЮТ ОБЩЕНИЕ.

**В жизни это обычно выражается в словах-оправданиях:**

- выпить для храбрости;
- все гениальные люди что-нибудь принимали.

**Вопрос к группе:**

– Какие еще примеры высказываний, используемых для оправдания, вы знаете на эту тему?

### 4 АЛКОГОЛЬ И ДРУГИЕ НАРКОТИКИ СПОСОБНЫ УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА, ДАЮТ ЕМУ ВОЗМОЖНОСТЬ ВСЕГДА ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КОМФОРТНО И РЕШАТЬ ЖИЗНЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ.

**В жизни это обычно выражается в словах-оправданиях:**

- а давайте для настроения!
- утопить горе;
- пьяному море по колено.

**Вопрос к группе:**

– Какие еще примеры высказываний, используемых для оправдания, вы знаете на эту тему?

После того как мифы вывешены на доске, модератор предлагает их развенчать: «У меня в руках карточки, на которых написаны факты, опровергающие мифы о наркотиках. Каждый из вас получит такую карточку. Ваша задача – прочитать то, что на ней написано и прикрепить карточку с фактом возле того мифа, который с помощью этого факта опровергается. Свой выбор вы должны прокомментировать».

#### ФАКТЫ К ТЕМЕ №1

- Существующее деление на «легкие» и «тяжелые» наркотики условно. Ни одна из официально признанных классификаций не предполагает такого деления
- С точки зрения законодательства, наркотики не разделяются на "легкие" и "тяжелые". Ответственность за незаконные

- операции с любыми наркотиками (приобретение, перевозка, хранение и пр.) одинакова.
- Все вещества, воздействующие на психику, объединяются в группу психоактивных веществ. Туда входят и алкогольсодержащие напитки, никотинсодержащие продукты, все возможные виды наркотических веществ.
- Любые наркотические вещества влияют на мозг и психику, вызывая необратимые последствия. Любые наркотики вызывают зависимость, а зависимость ограничивает свободу выбора, мешая заниматься более полезными и интересными делами.
- Рано или поздно люди, которые сейчас употребляют якобы «легкие» вещества, переходят на употребление «тяжелых» или вынуждены увеличивать объем употребления (или дозу). Доказано, что при регулярном употреблении какого-либо вещества в организме возникает, так называемая биохимическая (физическая) зависимость.
- Любые наркотики наносят вред здоровью, а это значит, что человек становится некрасивым, хилым и даже слабоумным. Для всех клеток организма любой наркотик является токсином – ядом. Все наркотики действуют путем всасывания в кровь, поэтому отравление быстро сказывается на клетках головного мозга. Под влиянием яда клетки не могут нормально выполнять свои функции. Поэтому у человека в состоянии опьянения может быть нечеткая речь, нарушение координации движений; он не может концентрировать внимание, его память ухудшается. Под действием наркотика человек искаженно воспринимает реальность и поэтому долгое время не замечает изменений, происходящих с ним и в нем. Печень и почки, постоянно обезвреживая наркотик, преждевременно изнашиваются, их структура и функции нарушаются. Сам наркотик и содержащиеся в нем примеси негативно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Наркотики подавляют иммунитет и делают человека беззащитным перед инфекциями. Некоторые виды повреждают структуру

структуру гена – носителя наследственной информации – следовательно, у потребителей могут рождаться больные дети.

- ВСЕ наркотики вызывают зависимость и разрушают здоровье. Наркотики - это вещества, изменяющие психическое состояние человека, употребление которых приводит к зависимости. Наркотики могут быть растительного или синтетического происхождения. Алкоголь и табак, по большому счету, тоже являются наркотическими веществами и вызывают зависимость. Зависимый от наркотика человек испытывает потребность принимать его снова и снова. Систематический прием этих веществ приводит к разрушению психического и физического здоровья.
- Любые наркотики делают человека зависимым – лишают его свободы. Никто не знает, когда у человека, начавшего употреблять наркотики, сформируется зависимость. Зависимость может быть психической и физической. Психическая зависимость возникает при употреблении ЛЮБЫХ наркотиков.

#### **Достоверно известно, что:**

- даже однократное употребление может привести к психологической зависимости;
- человек, психически зависимый от наркотика, «глух» к информации об опасности употребления;
- потребитель наркотиков часто вовлекает в употребление новых людей, делясь с ними впечатлениями о своем наркотическом опыте;
- регулярное употребление приводит к тому, что человек уже не получает желаемого эффекта от наркотика, а употребление продолжает потому, что организм разучился нормально жить без этого;
- зависимость формируется при ЛЮБОМ способе поступления наркотика в организм: введении в вену, вдыхании через нос, курении и др.;
- психическая зависимость, однажды сформировавшись, в той или иной степени может оставаться на всю жизнь.

#### **ФАКТЫ К ТЕМЕ №2**

- Несмотря на то, что ты особенный, ты живешь среди людей.
- 95% употребляющих/зависимых от ПАВ думали именно так.
- Среди зависимых от ПАВ в статистически равной степени представлены люди из различных семей, с разным уровнем благосостояния, независимо от положения в обществе.
- Субкультура, складывающаяся вокруг употребления, покупает тебя на ту же удочку, предлагая тебе почувствовать себя избранным и принадлежащим к определенной группе (типа «крутых»). Но, складывающаяся субкультура (реклама и т.п.) связана с получением прибыли производителей/распространителей и т.п. Это бизнес, огромные деньги.
- Твоя неуязвимость (избранность) может сослужить тебе дурную службу. Начав употреблять наркотики, человек ВСЕГДА нарушает закон, так как он приобретает наркотик и какое-то время хранит его. В Уголовном Кодексе Российской Федерации предусмотрено наказание за незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозку, сбыт наркотических веществ. Кроме того, наркозависимых часто привлекают к ответственности с последующим лишением свободы за преступления, которые напрямую не связаны с наркотиками: кражи, мошенничество, грабежи. Это же касается и употребления пива и других алкогольных напитков на улице или курения в неустановленных местах.

#### **ФАКТЫ К ТЕМЕ №3**

- Большинство гениальных людей, употребляющих ПАВ, умерли в раннем возрасте трагически, не создав самых великих своих вещей, не раскрыв свой потенциал. Например: Существует миф, что Булгаков написал роман «Мастер и Маргарита» под влиянием наркотиков. В момент, когда Булгаков употреблял наркотики, он не мог ничего писать. А все произведения были написаны им после избавления от наркотической зависимости.

- Для создания чего-либо действительно гениального изначально требуется талант.
- Употребление ПАВ вызывает состояние опьянения. Вы не сможете прийти в университет, на работу в таком измененном состоянии сознания. Такой способ повышения общительности в повседневной жизни не приветствуется и способен вызвать негативную реакцию окружающих людей.
- НЕТ ситуации, в которой стоит пробовать наркотики. Сильные, смелые оригинальные и самостоятельные люди найдут возможность проявить себя без помощи наркотиков! Хочешь доказать свою смелость — прыгни с парашютом! Хочешь доказать свою уникальность — научись делить в уме шестизначные цифры или займись бодибилдингом! Хочешь быть самостоятельным — принимай решения сам: где учиться, кем быть, кого любить, с кем дружить. Делай карьеру, помогай людям, зарабатывай деньги! Хочешь отвлечься от неприятностей — поболтай с другом, потанцуй на дискотеке, сыграй в футбол!
- Употребление наркотиков постепенно делает дружбу ненадежной, любовь – ненужной, отношения с родителями – напряженными. Если человек начинает употреблять наркотики, то жизнь его близких тоже меняется:
  - друзья поначалу пытаются помочь, искренне сочувствуя и жалея. Затем или дружба распадается, или друзья вовлекаются в потребление наркотиков; любимый человек страдает от того, что
  - стал ненужным и что все его попытки помочь, безрезультатны и приводят к ссорам;
  - родители испытывают чувство вины, что не уберегли, не сумели вовремя рассказать об опасности, из-за этого они ссорятся и обвиняют друг друга. Напряженная атмосфера в доме никому не добавляет здоровья и хорошего настроения. Материальное благополучие семьи также ставится под угрозу из-за больших трат на сам наркотик и лечение.

#### ФАКТЫ К ТЕМЕ №4

- Алкоголь и наркотики дают лишь

временный эффект. А когда они выводятся из организма, то настроение снижается и становится даже хуже, чем было до их приема, возникает усталость, тревога и депрессия. Лучший способ поднять настроение - это естественный способ: музыка, танцы, спорт, общение с друзьями, романтические чувства и т.п.

- Наркотики и алкоголь не делают так, что проблема решается сама собой, это не волшебная палочка, они лишь позволяют не думать о них или считать их чем-то незначительным. Трудности и проблемы есть у каждого и это нормально. Надо их решать и учиться справляться с трудностями. У людей, употребляющих наркотики появляется масса новых проблем: со здоровьем, в семье, с учебой, с милицией и др. К тому же наркотики и алкоголь при регулярном приеме изменяют психику, и шансов научиться решать свои проблемы становится все меньше.
  - Сильным и смелым не нужны наркотики, чтобы решать свои проблемы. Сильные люди не уходят от проблем, а самостоятельно решают их.
  - Прием наркотиков не решает проблем, а добавляет их. Если человек пытается снять напряжение или решить проблемы при помощи алкоголя или наркотиков, то на некоторое время у него возникает ощущение «победы над неприятностями». Ему кажется, что проблемы ушли сами собой, исчезли из его жизни волшебным образом. Но действие наркотика заканчивается, и человек с удивлением обнаруживает, что проблемы не только остались, но их стало в несколько раз больше. К прежним присоединились ссоры с родителями, непонимание друзей, потеря любимого человека, конфликт с законом, финансовые трудности, проблемы в учебе, работе, ухудшение здоровья. У человека появляется раздражительность, неуверенность в себе и чувство вины.
- Вывод:** на этой станции мы обсудили различные мифы и выявили их ложность. Модератор благодарит участников за работу и сообщает, на какую станцию следует идти дальше.

## СТАНЦИЯ 2. «ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР».

**Цель:** способствовать осознанию причин выбора подростками здорового образа жизни.

**Подготовительный этап:** Модератор размещает на стенде баннер с названием станции, логотипы. Модератору следует проверить наличие пазла и кроссворда. Работа проводится на трехцветной стороне стенда.

### I этап: приветствие и сообщение цели.

#### Модератор:

– На этой станции вам предстоит выполнить несколько заданий, где вы сможете проявить свою активную позицию и сообразительность.

### II этап: объяснения правил/условий работы на станции.

Модератор сообщает участникам, что сейчас будет проведено соревнование, в течение которого участникам предстоит выполнить несколько заданий. Далее, модератор предлагает группе разделиться на две равные подгруппы.

### ЗАДАНИЕ №1



### III этап: ведение станции.

Прежде чем объяснить условия работы на этой станции, модератор поясняет понятие ПАВ.

– *Психоактивные вещества (ПАВ) – это вещества изменяющие психику, настроение и поведение человека, их употребление приводит к формированию зависимости от этих веществ.*

*К ПАВ относятся такие вещества как: никотин, напитки, содержащие алкоголь, наркотические вещества, часть лекарственных препаратов. Все эти вещества оказывают характерное для психоактивных веществ действие на центральную нервную систему и ухудшают здоровье, формируют зависимость.*

**Вопросы:**

1. Что услышит человек, предложивший тебе закурить?
2. Что приносит вред не только курильщику, но и окружающим его людям?
3. Как называется опасное для жизни вещество, содержащееся в табачном дыме?
4. Когда дело касается здоровья, «он» совсем не нужен.
5. Какой вред наносит дыхательным путям табачный дым, если температура тлеющего табака составляет 300°C, а во время затяжки она достигает 900-1100°C?
6. Что мешает курильщику бросить курить?
7. Что приносит человеку отсутствие вредных привычек?
8. Какой орган страдает у курильщика чаще всего?

**ЗАДАНИЕ №2**

Подгруппам предлагается сыграть в игру «крестики-нолики». В ходе игры подгруппы обмениваются информацией о правах и обязанностях. Вопросы задаются по очереди. Модератор следит за соблюдением очередности вопросов и правильностью приводимых ответов. Если участники затрудняются ответить на вопрос, то модератор дает верный ответ.

Каждому поставленному знаку («х» или «о») соответствует вопрос

**«О» — это обязанности подростков.**

**Как поступают с подростком, который задерживается за хранение, сбыт или употребление наркотических средств, если он не достиг 16 лет?**

- Подросток в любом случае направляется в наркодиспансер для засвидетельствования факта наркотического опьянения.
- При положительном результате экспертизы подросток ставится на учет в наркодиспансер для дальнейшего лечения и наблюдения.
- Составляется протокол о совершенном правонарушении, материалы направляются в комиссию по делам несовершеннолетних.

*Наказание: от выговора или штрафа родителям до направления подростка в учебно-воспитательное учреждение закрытого типа.*

**Что делать, если Вы нашли наркотики?**

- не стоит брать их с целью передачи в правоохранительные органы, т.к. велик риск быть задержанным за хранение наркотических средств, особенно если у Вас нет свидетелей;
- вы можете позвонить по телефонам доверия правоохранительных органов и указать место, где Вы видели вещество, напоминающее наркотик. (Карточка с номером телефона доверия).

**Что делать, если Вам стало известно, где торгуют и употребляют наркотики?**

- не стоит брать их с целью передачи в правоохранительные органы, т.к. велик риск быть задержанным за хранение наркотических средств, особенно если у Вас нет свидетелей;
- вы можете позвонить по телефонам доверия правоохранительных органов и указать место, где Вы видели вещество, напоминающее наркотик. (Карточка с номером телефона доверия).

### Что делать, если Вам стало известно, где торгуют и употребляют наркотики?

- Ни в коем случае не пытаться самостоятельно это проверить или получить какую-то информацию, необходимо постараться держаться от этого места и людей подальше. Хозяева наркоточки или притона и их «клиенты» могут причинить вам вред из страха, что вы сообщите о них в правоохранительные органы.
- Гражданская позиция каждого человека – сообщить об этом в правоохранительные органы. В вашем возрасте лучше всего рассказать об этом родителям.

### Какое наказание грозит лицу, склоняющему подростка к употреблению?

- Ст. 151 УК РФ «Вовлечение несовершеннолетнего в совершение антиобщественных действий» (обязательные работы на срок до 240 часов, арест на срок до 6 месяцев, лишение свободы на срок до 6 лет).
- Ст. 230 УК РФ «Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ» наказывается арестом на срок до 6 месяцев, лишением свободы на срок до 8 лет, при тяжких последствиях – до 12 лет.

### «Х» - права подростков.

#### Как поступить, если Вас склоняют к употреблению наркотиков, или если этот факт уже произошел?

- Важно сразу же рассказать об этом родителям или другим взрослым. Ваши родители или опекун могут написать заявление в милицию и обратиться с ним в опорный пункт милиции к участковому уполномоченному или к инспектору по делам несовершеннолетних, там же им посоветуют, что делать дальше.
- Можно позвонить по телефонам доверия, где вы сможете не только проконсультироваться у психолога, но и получить контактные телефоны правоохранительных органов.

### Как вести себя, если вас задерживают за совершение противоправных действий?

- При совершении вами правонарушения или нахождения в состоянии алкогольного или наркотического опьянения вас могут после задержания доставить в отделение милиции, но на срок не более 3 часов. Допускается личный досмотр, досмотр вещей и изъятие вещей. Сотрудник правоохранительного органа обязан немедленно известить об этом ваших родителей или опекунов.
- Если Вы – задержанный, пройти в отделение милиции придется в любом случае. Ведите себя вежливо, четко задавайте свои вопросы и давайте ответы. Требуйте составления протокола задержания, в который обязательно впишите свои возражения, если считаете, что задержаны незаконно.

### Как вести себя, если вас задерживают за совершение противоправных действий?

- Прежде всего, он обязан представиться, предъявить служебное удостоверение, назвать свое звание, фамилию и место работы и объяснить, чем вызвано его обращение.

### Как вести себя, если вас приглашают в качестве очевидца происшествия или понятого?

- Понятым может быть только совершеннолетний. Приглашение не обязательно для вас, вы можете принять его или отказаться. Сотрудник правоохранительных органов может записать ваши объяснения. Объяснения, а не показания! За отказ от дачи объяснений нельзя привлечь к ответственности.

**ЗАДАНИЕ №3**

Придумать продолжение фразы:  
«я выбираю здоровье, потому что...».

Далее группы по очереди озвучивают продолжение фраз. За каждое новое высказывание группа зарабатывает балл в виде шарика, размещенного на стенде. Когда игра закончена, ведущий акцентирует внимание участников на том, как много причин, по которым люди выбирают здоровый образ жизни, команда-победитель приветствуется аплодисментами.

**IV этап: Завершение работы на станции.**

**Вывод**

*На этой станции вы продемонстрировали свою активную позицию относительно отказа от ПАВ, а также проявили сообразительность при выполнении творческих заданий.*

**Завершение работы**

*Поблагодарить участников, объяснить на какую станцию им переходить.*

**СТАНЦИЯ 3. «ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ».**

**Цель:** предоставить достоверную информацию о влиянии психоактивных веществ на здоровье и жизнь человека.

**Подготовительный этап:** Модератор размещает на стенде баннер с названием станции, логотипы и мишень Darts. Необходимо проверить наличие карточек с вопросами по пяти темам: «Алкоголь», «Табак», «Ингалянты», «Ответственное поведение», «Наркотики».

В распоряжении модератора имеется мишень Darts, разделенная на сектора 4-х цветов. Каждому цвету соответствует определенная тема.

Красный	тема «Алкоголь»
Желтый	тема «Табак»
Оранжевый	тема «Наркотики»
Коричневый	тема «Ингалянты»
Вне игрового поля	тема «Ответственное поведение»

Вопросы на карточках синего цвета соответствуют теме «Ответственное поведение»

**I этап: приветствие и сообщение цели.**

**Модератор:**

– На этой станции вы сможете уточнить или получить информацию о влиянии различных психоактивных веществ на здоровье человека и на его жизнь в целом.

**II этап: объяснения правил/условий работы на станции.**

Во время объяснения условий работы на станции модератору не стоит останавливаться на соответствии цвета сектора и темы вопросов.

– Перед вами Darts, который разделен на цветные сектора. Каждому цвету соответствует определенная тема вопросов. Бросив дротик, вы выбираете тему и вопрос. Если вы затрудняетесь ответить на него, то вам поможет группа».

III этап: ведение станции.

**АЛКОГОЛЬ**

**Что такое «градус» в алкоголе?**

Это количество спирта на единицу жидкости. Это и определяет крепость напитков.

**В чем опасность состояния алкогольного опьянения?**

В состоянии алкогольного опьянения люди теряют контроль над своим поведением, вследствие чего возникают скандалы, драки. Человек в этом состоянии чаще попадает в рискованные ситуации (подвергает опасности свою жизнь и жизнь других людей).

**Перечислите последствия употребления алкоголя для организма человека?**

Нарушается работа фактически всех внутренних органов: печени, мозга, сердца, желудочно-кишечного тракта, появляется общая слабость, бессонница.

**Как пристрастие человека к алкоголю может повлиять на отношения в семье, на близких людей?**

Часто возникают конфликты в семье. Зависимый человек теряет связь с близкими людьми. Интересно то, что скандал, возникший из-за «рюмки», алкоголик пытается забыть с помощью выпивки. Конечно, это приводит к появлению новых проблем в отношениях с близкими людьми.

**Как вы представляете себе профессиональную жизнь, карьеру алкоголика?**

Такие люди в большинстве своем теряют работу, чаще вынуждены заниматься низко квалифицированной работой или вообще не работают.

**Чем можно заменить прием алкоголь на различных семейных торжествах, праздниках?**

Общение, различные конкурсы и игры, отдых на природе являются полноценным способом отдохнуть и развлечься.

**Почему пьяные часто падают?**

Алкоголь нарушает работу головного мозга, который становится не в состоянии управлять всем организмом, в частности – движениями и ориентацией в пространстве.

**ТАБАК**

**Сколько вредных химических соединений содержит дым табака?**

Около 4 тысяч (информационный пакет Drugbox – 4700 веществ, 43 из них канцерогенные).

**Какое время необходимо для того, чтобы никотин начал действовать на мозг?**

7 секунд.

**Как вы думаете, какие животные менее всего чувствительны к никотину?**

Бараны и козы, а также простейшие животные с неразвитой нервной системой. Все млекопитающие (к которым также относится и человек) очень чувствительны к никотину.

**Чем грозит курение?**

Курение усиливает риск развития различных заболеваний. Как следствие может развиваться рак гортани, рак легких, хронический бронхит, эмфизема легких. Кроме легких и гортани сильнейший удар наносится по сердцу и сосудам.

**Что происходит с пассивным курильщиком? Как пассивный курильщик может защитить себя, свое здоровье?**

Пассивные курильщики лишь незначительно меньше страдают от последствий курения других людей, чем сами курильщики. Пассивное курение действует по-разному. Помните, что с вами обычно происходит в прокуренном помещении? У кого-то начинается кашель, чихание, головная боль. У других могут покраснеть глаза, может кружиться голова. Некоторые даже начинают задыхаться. Если вы проводите много времени

в прокуренных местах, у вас могут развиваться те же заболевания, что и у курильщика. Единственный способ защититься – избегать прокуренных помещений или требовать, чтобы в помещении при вас не курили.

### **Трудно ли человеку отказаться от курения?**

Человеку очень трудно отказаться от курения. Тем, кому трудно бросить курить, необходимо помочь. Существуют различные группы психологической помощи и специальная литература. Кроме того, выпускаются продукты, которые содержат никотин. Они помогают курильщикам не резко, а постепенно снижать количество никотина в организме. Конечно, во всем этом не будет никакой необходимости, если вообще не начинать курить.

### **Как можно отказаться от сигареты в компании, где все курят?**

Если окружающие чувствуют стойкую позицию человека, то перестают даже предлагать. Отказаться можно, не объясняя никаких причин, просто сказать «нет», можно и отшутиться.

## **НАРКОТИКИ**

### **Какие виды зависимостей могут возникнуть в результате употребления наркотиков?**

**Психическая** – достижение психологического комфорта возможно только в состоянии наркотического опьянения. К ней присоединяется:

**Физическая** – достижение физического комфорта возможно только в состоянии наркотического опьянения.

### **Какие люди чаще склонны к употреблению наркотиков?**

Неуверенные в себе, неуравновешенные люди, легко поддающиеся давлению и внушению, особую категорию занимают «искатели приключений».

### **В чем опасность употребления наркотиков?**

Употребление грозит возникновением зависимости, вследствие чего меняются

многие стороны жизни человека:

- меняются отношения в семье, с друзьями;
- ухудшается здоровье, прием наркотиков резко повышает риск заражения ИППП, ВИЧ-инфекцией, а также вирусными гепатитами. Приводит к передозировке (смерти);
- исчезает возможность заниматься любимым делом.

Чтобы избежать этого – выбирайте здоровый образ жизни.

### **Возможно, ли по внешним признакам определить наркомана?**

Внешность может быть разной в зависимости от вида употребляемого наркотика. Стоит обращать внимание на размер зрачков, походку, темп движений (человек может «подтормаживать» или наоборот – быть чересчур быстрым, суетливым). В целом, зависимый человек не беспокоится о своей опрятности, гигиене. Единого портрета не существует.

### **Возможно, ли излечиться от наркотической зависимости?**

Нет, невозможно. Это хроническое заболевание, с которым человеку предстоит жить всю жизнь.

### **Является ли никотин наркотиком?**

Нет, не является наркотиком, но является психоактивным веществом. Никотин вызывает зависимость и оказывает вредное воздействие на организм.

### **Как изменяется эмоциональная сфера человека под воздействием наркотического вещества?**

Эмоциональная сфера человека страдает, прежде всего. Резко меняется настроение, возникает вспыльчивость, грубость, агрессия, замкнутость. Хорошее настроение у наркоманов - кратковременное.

### **Изменится ли круг общения человека после начала приема наркотиков?**

Да, изменится. Это особый круг людей. Часто

это люди, которые тоже употребляют наркотики, такие люди теряют работу или вообще ее не ищут. Обучение также становится для них невозможным. Есть одна цель в жизни – наркотик.

### **Потребитель наркотиков может заразиться ВИЧ?**

Да, может. Через общий раствор, шприц, иглу, незащищенные половые контакты и другие рискованные ситуации. Инъекционный путь передачи ВИЧ-инфекции является одним из самых распространенных. Кроме этого, велик риск заражения вирусными гепатитами.

### **ИНГАЛЯНТЫ (ПРОДУКТЫ БЫТОВОЙ ХИМИИ)**

#### **Что такое ингалянты?**

В эту группу входят летучие вещества, которые содержатся в препаратах бытовой химии: красителях, растворителях, клее, бензине.

#### **Чем опасно употребление летучих веществ?**

Прежде всего, страдает мозг, интеллект снижается. Велик риск передозировки, которая может привести к потере сознания, а в самом худшем случае – к смерти.

#### **Перечислите последствия употребления ингалянтов.**

Последствия употребления можно разделить на физические и психологические:

- На уровне тела следует выделить различные поражения внутренних органов, кожи, раковые образования, ожоги, удушье, может наступить внезапная остановка дыхания.
- В психике подростка происходят изменения: часты приступы паники, депрессии. Человек, находясь в состоянии токсического опьянения, теряет контроль над своим поведением (попадает в ДТП, случаются травмы).

#### **Вызывают ли летучие вещества зависимость?**

Да, вызывают. Это заболевание называется токсикоманией.

### **На что в первую очередь ингалянты оказывают разрушающее воздействие?**

Ингалянты в первую очередь разрушают клетки мозга и нервной системы в целом. Где ингалянты накапливаются в организме? В жировых тканях (ткани мозга и нервных окончаний) и долго не выводятся оттуда.

### **ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

#### **Кому угрожает опасность стать зависимым от наркотиков?**

Всем тем, кто уже попробовал наркотики или собирается это сделать.

#### **Как вы понимаете изречение “Что пьяному – шутка, то трезвому - смерть”?**

Вопрос открыт для дискуссии о рискованном поведении.

#### **Кто несет ответственность за то, будет ли «новичок» употреблять дальше или нет?**

Только сам «новичок». Каждый сам ответственен за свою жизнь и здоровье.

#### **Как вы думаете, почему вам могут предложить употребить наркотик? Зачем это нужно другому человеку?**

Как правило, у таких «доброжелателей» одна цель – втянуть вас в систематическое употребление. Выгода – финансовая (т.к. «бесплатный» наркотик очень быстро перерастает в товар, а дружба с распространителем – в Сделку). Ст.228 УК РФ – за распространение.

#### **Что можно сделать, когда предлагают употребить ПАВ за компанию?**

Достаточно проявить стойкую позицию в отношении ПАВ. Сказать о том, что отношение к присутствующим людям не имеет никакой связи с наркотиками. Лучше всего отказаться от общения с такой компанией.

#### **Как можно снять психологическое напряжение, не употребляя ПАВ?**

Снять психологическое напряжение можно разными способами: поговорить с кем-нибудь, прогуляться, послушать музыку и т.д.

### **Можно ли быть модным, стильным без употребления ПАВ?**

*Стремление быть модным можно реализовать по-другому: быть модным в одежде, заняться популярным видом спорта или любой другой деятельностью.*

### **Самая глупая, на ваш взгляд, причина употребления ПАВ?**

*На мой взгляд, когда употребляют из любопытства. Свое любопытство и тягу к экстриму можно реализовать в любом приемлемом для вас хобби: от чтения фантастики до прыжков с парашютом.*

### **Назовите три вещи, которые невозможно делать одновременно с курением.**

*Целоваться, плавать в бассейне, играть в баскетбол т.д.*

### **Назовите три причины, по которым подростки предпочитают не курить.**

*Дурной запах, некурящие друзья, некурящие родители.*

### **IV этап: Завершение работы.**

#### **Вывод**

*За время работы на этой станции вы смогли уточнить информацию о вреде ПАВ, о том, как важно сохранить здоровье, как можно это сделать.*

#### **Завершение работы**

*Поблагодарить участников, объяснить на какую станцию им переходить.*

### **ИНФОРМАЦИЯ ТОЛЬКО ДЛЯ МОДЕРАТОРОВ**

**Данную информацию модератор предоставляет подросткам только в случае возникновения конкретных вопросов.**

#### **Последствия употребления героина.**

Нарушение дыхания и сердечной деятельности. Высок риск заражения ВИЧ-инфекцией и гепатитом. Передозировка приводит к потере сознания, к коме и даже к смерти.

#### **Последствия употребления кокаина.**

Психические расстройства (апатия, обостряется чувство вины, нарушается сон, появляются мысли о самоубийстве), судорожные припадки, паралич сердца и высокая температура. Нарушается работа центральной нервной системы (затруднения дыхания, эпилепсия). Повреждаются носовая полость, слизистые оболочки и органы дыхания. Болезни печени, хронический кашель, понос, потеря веса.

#### **Последствия употребления марихуаны.**

Учащается сердцебиение, нарушается координация движений (неуверенная походка, подергивания рук, ног), сокращается выработка гормона роста, следовательно – задержка физического и психического развития. Хронический бронхит, постоянный кашель. Дым конопли содержит вещества, вызывающие рак. Длительное употребление часто приводит к импотенции.

#### **Последствия употребления экстази.**

Может вызвать учащение сердцебиения, повышение артериального давления и кровоизлияние в мозг. Кроме того, может резко повыситься температура тела (обмороки, тепловые удары). Кровотечения, нарушение функций печени, мозговые расстройства (экстази разрушает клетки мозга, содержащие серотонин), часты депрессии, психические заболевания.

#### **Последствия употребления ЛСД.**

Может вызвать тяжелое помутнение рассудка, галлюцинации, чувство страха. Хронические психозы, длительные депрессии, которые часто приводят к самоубийствам. Учащенное сердцебиение, повышение температуры тела, плохое самочувствие.

## СТАНЦИЯ 4: «СТЕПЕНЬ РИСКА».

**Цель:** предоставить четкую и официально признанную информацию о том, какие жизненные ситуации опасны в плане заражения ВИЧ-инфекции, а какие безопасны и не ведут к заражению. Участники должны научиться самостоятельно определять опасные ситуации.

### Подготовительный этап

#### 1. Сделать растяжку с названием станции.

Сделать карточки размером А4, где

#### 2. изображены ситуации. Можно просто написать данные ситуации на карточке:

- совместное употребление инъекционных наркотиков;
- ритуалы, связанные с обменом крови (братание);
- незащищенный половой контакт («под одеялом»);
- пользование чужими бритвенными принадлежностями;
- передача вируса ВИЧ от ВИЧ-положительной матери ребенку;
- кормление ВИЧ-положительной матери грудью;
- нанесение татуировки;
- переливание крови;
- хирургическая операция;
- посещение стоматолога;
- воздушно-капельный путь;
- совместное пользование посудой;
- посещение бани/сауны;
- поцелуй;
- посещение общего туалета;
- уход за ВИЧ-положительным больным;
- посещение бассейна;
- совместное проживание;
- оказание первой медицинской помощи;
- укусы кровососущих насекомых.

#### 3. Сделать карточки с названиями «Высокий риск», «Средний риск», «Риск отсутствует».

### I этап: приветствие и сообщение цели.

#### Модераторация:

Приветствуем участников. Говорим, что на этой станции мы подробно поговорим о ВИЧ-инфекции.

### II этап: объяснения правил/условий работы на станции.

Модератор сообщает участникам, что сейчас участникам предстоит выполнить несколько заданий.

### III этап: ведение станции.

Спрашиваем их, как расшифровывается аббревиатура ВИЧ. После чего сами повторяем правильный ответ: Вирус, Иммунодефицита (который разрушает иммунную систему), Человека (именно человека, а не кого-то еще). Спрашиваем, какие пути передачи знают ребята. Чаще всего не называют от матери ребенку – здесь можно задавать им наводящие вопросы.

Необходимо проговорить, что ВИЧ передается через жидкости организма:

- *кровь;*
- *сперма;*
- *вагинальные выделения;*
- *молоко ВИЧ-инфицированной матери.*

В распоряжении модераторов имеются 19 рисунков с изображением или описанием ситуации взаимодействия двух или нескольких людей, один из которых ВИЧ-инфицирован. В этих ситуациях присутствует или отсутствует риск передачи ВИЧ-инфекции.

При работе на станции модератор использует все рисунки.

На стенде обозначены 3 сектора.  
Модератор объясняет значение каждого сектора:

<b>Красный</b>	высокий риск заражения
<b>Желтый</b>	средний риск заражения
<b>Зеленый</b>	риск отсутствует

В зависимости от активности группы возможны 2 варианта работы модератора на этой станции:

1. Если группа достаточно спокойная и собранная, то модератор выдает каждому участнику по 1-2 картинки, чтобы участники разместили их в предложенных секторах. После того, как участники рассмотрели свои картинки, они по одному подходят к стенду и размещают картинки. При этом, они объясняют, почему рисунок должен находиться в данном секторе.
2. Если группа шумная и несобранная, раздавать картинки всем участникам одновременно не следует. Участники по одному подходят к модератору, вытягивают любую картинку, объясняют для всех, что на ней изображено и размещают ее в том или ином секторе, обосновывая свое решение.

Модератор комментирует каждый рисунок и спрашивает остальных участников, согласны ли они с тем, куда поместили рисунок. Модератор по возможности дает высказаться всем желающим, но дискуссию затягивать не следует.

**В итоге картинки должны быть размещены следующим образом:**

#### «Красная зона»

- *совместное употребление инъекционных наркотиков;*
- *ритуалы, связанные с обменом крови (братание);*
- *кормление ВИЧ-положительной матерью грудью;*
- *незащищенный половой контакт.*

#### «Желтая зона»

- *пользование чужими бритвенными принадлежностями;*
- *передача от ВИЧ-положительной матери к ребенку;*
- *нанесение татуировки;*
- *переливание крови;*
- *хирургическая операция;*
- *посещение стоматолога.*

#### «Зеленая зона»

- *воздушно-капельный путь;*
- *совместное пользование посудой;*
- *посещение бани/сауны;*
- *поцелуй;*
- *посещение общего туалета;*
- *уход за ВИЧ-положительным больным;*
- *посещение бассейна;*
- *совместное проживание;*
- *оказание первой медицинской помощи;*
- *укусы кровососущих насекомых.*

1. Говоря о переливании крови, модератору следует остановиться на том, что, на настоящий момент, в России сохраняется вероятность заражения в силу того, что нехватка донорской крови не всегда позволяет оставлять ее на хранение и исследование в течение года.
2. Комментируя картинки из «Желтой зоны», модератор постоянно обращает внимание участников на то, что если они сомневаются в стерильности инструментов, то они вправе требовать от медицинских работников,

чтобы инструменты были обработаны при них.

**3.** Говоря про путь от матери ребенку важно сказать, что если женщина принимает терапию, при родах врачи соблюдают особые условия, женщина не кормит ребенка своим грудным молоком — то вероятность того, что ребенок будет здоров - 98%.

**4.** Комментируя расположение картинок в той или иной зоне, модератор использует знания, полученные дополнительно.

Модератор обобщает знания, полученные участниками, еще раз обращая внимание на пути передачи ВИЧ-инфекции и жидкости, через которые передается ВИЧ:

#### **Пути передачи ВИЧ**

- *половой путь.*
- *«кровь в кровь».*
- *от ВИЧ-положительной матери к ребенку.*

#### **Жидкости организма, через которые передается ВИЧ**

- *кровь;*
- *сперма;*
- *вагинальные выделения;*
- *молоко ВИЧ-инфицированной матери.*

#### **ПРАВИЛА МОДЕРАТОРА:**

- *иметь опрятный внешний вид;*
- *быть компетентным, уверенным, открытым, доброжелательным;*
- *уметь доступно, лаконично, корректно донести информацию;*
- *обладать здоровым чувством юмора; быть находчивым и мобильным;*
- *общаться на равных;*
- *уметь выслушать и принять чужое мнение; приводить примеры из жизни;*
- *избегать оценок;*
- *быть увлеченным и заинтересованным в поставленной цели;*
- *уметь аргументировать;*
- *быть эмоциональным;*
- *уметь оригинально подать информацию;*
- *уметь завязать разговор (диалог);*
- *уметь корректно выйти из спорной ситуации;*
- *быть внимательным;*
- *не бояться неудачи.*

**ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ  
В ПРОВЕДЕНИИ  
ВЫСТАВКИ!**

# ПРИЛОЖЕНИЕ 3

## ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА «ЗДОРОВЫЙ ВЗГЛЯД»



### МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ ВЗГЛЯД»

<b>Тип программы</b>	Викторина.
<b>Форма проведения игры</b>	Валеологическая познавательная программа.
<b>Цель</b>	Актуализация знаний и расширение кругозора участников по вопросам здорового образа жизни.
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ создание благоприятной атмосферы, способствующей позитивному общению и обмену опытом участников;</li><li>▶ выявление и приобретение знаний подростков по вопросам сохранения и укрепления здоровья человека;</li><li>▶ развитие умения быстро и четко отвечать на поставленные вопросы;</li><li>▶ создание условий для развития уверенности в себе, образного мышления, творческих способностей подростка.</li></ul>
<b>Участники</b>	9 - 100 человек, 5 - 6 команд по 17 – 20 человек.
<b>Возраст участников</b>	14 – 16 лет (8-9 классы).
<b>Состав организационной группы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ 2 ведущих,</li><li>▶ 3 члена экспертного совета,</li><li>▶ 1-звукооператор,</li><li>▶ 5-6 кураторов групп,</li><li>▶ 1 администратор площадки,</li><li>▶ 1 фотограф.</li></ul>
<b>Рекомендуемое место проведения</b>	Актовый зал, просторное помещение, учебный класс.
<b>Оформление программы, реквизит, оборудование</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Аппаратура (2-3 микрофона, видеопроектор, экран, музыкальная аппаратура);</li><li>▶ мультимедийная презентация;</li><li>▶ стулья по количеству участников, столы по количеству команд (в случае проведения в учебном классе);</li><li>▶ стол для работы жюри;</li><li>▶ у каждой группы-участницы папка с необходимым набором карточек для работы, авторучкой;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>› экспертные листы, авторучки для экспертов;</li> <li>› «черный ящик»;</li> <li>› карточки «мое настроение».</li> </ul>
<b>Правила проведения конкурсов</b>	Указаны в сценарии программы.
<b>Составители программы</b>	<i>Творческая группа РВПО «Свет», Ижевск. Руководитель: Лаврова Елена Евгеньевна.</i>

## ПОЭТАПНОЕ ОПИСАНИЕ

Команды участвуют в валеологических интеллектуальных, творческих испытаниях, предлагаемых ведущими. Промежуточные итоги подводятся после блока из 4 вопросов программы (показ на экране).

Конкурсные испытания проводятся в разных формах: групповой и индивидуальной, но очки присуждаются всей команде.

**Вопросы находятся на игровом поле, состоящем из 5 секторов, составляющих ЗОЖ: разумное питание, полезные привычки, «движение-жизнь», социальная активность, валеологическое образование.**

В каждом секторе есть 4 вопроса разной степени сложности, от 5 до 20 баллов.

В порядке очередности каждая команда выбирает вопрос любого уровня сложности, на который будут отвечать все команды одновременно. Большинство ответов записывается на листы, и передаются членам экспертной группы. В случае правильного ответа каждая команда получает баллы в свой рейтинг.

На игровом поле скрыты другие символы.

1. «Блиц-вопрос»: для ответа на вопрос на сцену приглашаются капитаны команд. Команды могут помогать своим участникам при помощи невербального общения.
2. «Бум»: флешмоб в зале.
3. «Здоровый взгляд»: поиск ответа на вопрос в зале (пример: к командам подходят люди в разрисованных белых футболках, на которых надо найти изречения).

### Технология работы игры «Здоровый взгляд»

Работу можно поделить на пять этапов:

#### 1 Подготовительный этап:

- › Разбивка участников на команды, вручение каждой команде необходимого для участия в игре материала.

#### 2 Приветствие участников. Сообщение цели работы на станции.

#### 3 Объяснение правил/условий работы на станции.

#### 4 Проведение станции.

#### 5 Заключительный этап:

- › Подведение итогов программы в целом, побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

## ХОД ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ ВЗГЛЯД»

### Ведущий 1:

– Здравствуйте, уважаемые участники и гости!

### Ведущий 2:

– Мы рады видеть всех присутствующих в этом зале на нашей познавательной конкурсной игре «Здоровый взгляд»!

### Ведущий 1:

– Давайте посмотрим друг на друга заинтересованным «здоровским» взглядом!

### Ведущий 2:

– Я улыбнулся/лась вам, и вы улыбнитесь друг другу, и подумайте, как хорошо, что мы сегодня вместе!

### Ведущий 1:

– Даааа! Мы добры и приветливы. Глубоко вдохните. Выдохните стресс и беспокойство. Забудьте о них.

### Ведущий 2:

– Вдохните в себя свежесть сегодняшнего дня, тепло солнечных лучей. Я желаю вам хорошего настроения. С каким настроением мы начинаем нашу сегодняшнюю встречу, поделитесь со мной.

### Ведущий 1:

– Как гласит, человеческая мудрость:

**«Хорошее настроение – жизни продолжение!».**

### Ведущий 2:

– Человек, который улыбается, выглядит здоровее, моложе и красивее и... общительнее! Начинаем общаться?

### Ведущий 1:

– Да, мы начинаем нашу конкурсную программу «Здоровый взгляд», в ходе которой каждый сможет высказать свою позицию и свой здоровый взгляд на разнообразные жизненно-важные вопросы!

### Ведущий 2:

– Прямо сейчас мы разделим наш зал на 5(6) команд.

### Ведущий 1:

Команды созданы! Обратите внимание на человека рядом с вашей командой. Это ваш куратор! Сейчас он познакомится с Вами. Именно этот человек будет помогать Вам в процессе конкурсной программы.

### Ведущий 2:

– Внимание, еще один очень важный момент! В каждой команде нам нужен человек, который поведет команду к успеху. Сейчас вы должны выбрать капитана вашей команды! И прямо сейчас ваш капитан получает все необходимое для работы.

### Ведущий 1:

– И сейчас еще одна задача! В своей команде вы должны выбрать самого быстрого человека. Он будет вашей «ласточкой», которая будет мгновенно доставлять ответы на стол жюри.

– Внимание, обратите свой зоркий взгляд на экран!

### Ведущий 2:

– На экране вы видите игровое поле, состоящее из 5 секторов: разумное питание, полезные привычки, «движение-жизнь», социальная активность, валеологическое образование. В каждом секторе есть 5 вопросов разной степени сложности, от 5 до 20 баллов.

### Ведущий 1:

В порядке очередности каждая команда будет выбирать вопрос любого уровня сложности, на который будут отвечать все команды! В случае правильного ответа каждая команда будет получать баллы в свой резерв. На поле Вас ждет много интересных сюрпризов!

### Ведущий 2:

– Свои ответы необходимо будет записывать на листках, которые находятся на планшете! А, главное, руководствоваться инструкциями нас, ведущих. Давайте начнем без промедления! Команда **//название//** выбирает сектор и цену вопроса!

**Далее игра продолжается в зависимости от выбранных командами вопросов.**

### Ведущий 2:

– Спасибо за игру! Надеюсь, вы получили удовольствие, ибо игра носила не только развлекательный характер, но и информационный. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Желаем вам ясного и здорового взгляда на вашу жизнь!

## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ДЛЯ КОНКУРСНОЙ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ ВЗГЛЯД»

### СЕКТОР «РАЗУМНОЕ ПИТАНИЕ»

#### Ведущий:

– С древних времен люди понимали огромное значение правильного питания. Выдающийся ученый Востока Авиценна считал пищу источником здоровья, силы, бодрости, а русский физиолог Мечников И.И. полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся рационально, может жить 120-150 лет.

#### ВОПРОСЫ:

##### 5 баллов.

К дефициту какого микроэлемента в организме приводит чрезмерное употребление газированных вод в детстве, в результате возрастает опасность переломов костей?

**Ответ:** кальций.

##### 10 баллов.

Сок какого растения (овоца) с сахаром и медом – прекрасное лекарство от кашля?

**Ответ:** редька.

**15 баллов. 3 подсказки** (за ответ после 1 подсказки - 15 баллов, после 2 - 10 баллов, после 3 - 5 баллов).

1. Низкомолекулярные соединения с высокой биологической активностью, которые или совсем не синтезируются в организме, или синтезируются в недостаточном количестве и должны поступать с пищей.
2. Впервые теорию о существовании этих веществ выдвинул русский врач Николай Иванович Лунин.
3. В организме человека существенных запасов этих веществ нет; но лишь некоторые могут накапливаться в небольших количествах в печени.

**Ответ:** витамины.

**20 баллов.** «Зоркий взгляд».

**Задача:** Найти на расписанных футболках мудрые изречения ученых древности о питании. Каждая команда находит одно изречение.

#### Ведущий:

– «Если отец болезни не всегда известен, то всегда мать ее – пища». Гиппократ.

#### Ответы

«Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей».

#### Гиппократ.

«Все хорошо, что в меру»

#### Гиппократ.

«Всякий излишек противен природе»

#### Гиппократ.

«Я ем, чтобы жить, а другие люди живут, чтобы есть».

#### Сократ.

«Приручайте аппетит подчиняться разуму охотно».

#### Плутарх.

«Мы едим то, что мы едим».

#### Ли Бо.

– Лев Николаевич Толстой говорил: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своею душой и телом».

## СЕКТОР «ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ»

### Ведущий:

– С древних времен люди понимали огромное значение правильного питания. Выдающийся ученый Востока Авиценна считал пищу источником здоровья, силы, бодрости, а русский физиолог Мечников И.И. полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся рационально, может жить 120-150 лет.

### ВОПРОСЫ:

#### 5 баллов.

С этой полезной и здоровой привычки мы начали нашу программу. Каким словом мы это сделали?

**Ответ:** «здравствуйте».

#### 10 баллов.

Замените данное определение одним словом: «ответная реакция организма на перенапряжение, негативные эмоции или на монотонную суету».

**Ответ:** стресс.

#### 15 баллов.

Это интернет-пространство считают угрозой для человечества. Связано это с началом исчезновения живого общения между людьми. Вдобавок они отнимают много времени. О чем речь?

**Ответ:** социальные сети.

#### 20 баллов.

Вставьте пропущенные слова в пословицу известного английского писателя-сатирика Уильяма Теккерея.

«Посейте поступок - и Вы пожнете ...,  
Посейте... - и Вы пожнете...,  
Посейте ... - и Вы пожнете судьбу!

**Ответ:** характер, привычку.

## СЕКТОР «СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ»

### Ведущий:

Социальная активность — (от лат. *Activus* деятельный) способность человека производить общественно значимые преобразования в мире на основе присвоения богатств материальной и духовной культуры, проявляющаяся в творчестве, волевых актах, общении, поведении. Социальная активность личности рассматривается как «степень проявления его сил, возможностей и способностей как члена коллектива, члена общества».

### ВОПРОСЫ:

#### 5 баллов.

Круг помощи, гражданское участие, осуществляемое добровольно на благо общественности без расчета на денежное вознаграждение.

**Ответ:** волонтерство.

#### 10 баллов.

Способность к общению, к установке связей, контактов.

**Ответ:** коммуникабельность.

#### 15 баллов.

Когда в нашем регионе появились первые волонтерские отряды?

**Ответ:**

#### 20 баллов. «БЛИЦ» для капитанов.

Назовите понятие с 3- подсказок:

1. Волевое личностное качество, проявляющееся в осуществлении контроля за деятельностью человека.
2. Способность осознания того, что качество жизни, уровень успешности и самореализации человека зависят только от него самого.
3. Это умение принимать решения в сложных ситуациях не только за себя, но и за тех, кто от тебя зависит, это готовность исполнять все свои обещания и выполнять все свои обязанности наилучшим образом.

**Ответ:** ответственность.

## СЕКТОР «ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!»

### Ведущий:

– Врачи посчитали, что для сохранения здоровья человек должен не меньше 10 часов в неделю посвящать физическим упражнениям. Неважно, что это будет: коньки, бег, плавание, велосипедная или лыжная прогулка, поход или обычная ходьба. Важно, чтобы мы дали организму возможность активно работать. Так, мальчики 14-15 лет должны делать 28500 шагов в течение суток, а девочки – 23500 шагов.

### ВОПРОСЫ:

#### 5 баллов.

Об этом качестве в человеке может сказать все: прямой взгляд, осанка, громкая речь и даже его походка. Какое это качество?

**Ответ:** уверенность в себе.

#### 10 баллов.

Гиподинамия – это?

- 1 высокая физическая активность;
- 2 низкая физическая активность;
- 3 высокая психическая активность.

Ответ: низкая физическая активность.

#### 15 баллов.

В немецком языке слово «федер» (feder) обозначает «перо», слово «баль» (ball) - «мяч». А какую игру немцы называют словом «федербаль»?

**Ответ:** бадминтон.

#### 20 баллов. «Флешмоб»

Каждая команда по очереди выполняет танец, следуя за танцующими людьми на экране.

### Ведущий:

– Для соблюдения здорового образа жизни следует заниматься спортом. И дело не только в том, что физические упражнения делают человека сильнее, выносливее. Это еще и нормализует давление и обмен веществ. Тренированный организм лучше противостоит болезням, инфекциям, перепадам температуры. Физические упражнения закаляют духовно, помогают быть психологически готовым к трудностям и нагрузкам, обрести уверенность в своих силах.

## СЕКТОР «ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

### Ведущий:

**Что такое валеология?** Этот термин ввел в обиход российский ученый Брехман И.И. в 1980 году. В переводе с латинского этот термин означает «здоровье», «быть здоровым». Валеология - межнаучное направление познаний о здоровье человека, о путях его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности.

### ВОПРОСЫ:

#### 5 баллов. Закончите английскую пословицу.

О пагубном влиянии курения на ЦНС и органы чувств убедительно сказал немецкий поэт И. Гете: «От курения тупеешь, оно не совместимо с творческой работой».

Эту точку зрения подтверждает уже много веков бытующая английская пословица: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает ...».

**Ответ:** «мозг».

#### 10 баллов.

Назовите пути передачи ВИЧ-инфекции.

**Ответ:** «кровь в кровь», половой путь, «от матери ребенку».

#### 15 баллов.

Набор болезней, возникновение которых связано с курением, поистине впечатляет: рак легких, сердечные заболевания, эмфизема, хронический бронхит, язва желудка, инсульт и др. Серьезно повредить свое здоровье рискуют курящие табак; те, кто жует табак. Так же рискуют заболеть...

Кто еще серьезно рискует заболеть?

**Ответ:** пассивные курильщики. Две третьих ядовитых веществ, образующихся при курении, попадает не в организм курильщика, а в воздух. Следовательно, заболеть рискуют некурящие, но вдыхающие дым, люди, так называемые пассивные курильщики.

**20 баллов.**

Одна из американских организаций по борьбе с наркотиками распространила среди школьников карандаш с надписью: "Я слишком крут, чтобы принимать наркотики!". Однако, вскоре организация срочно отозвала свои сувениры и заказала в той же мастерской новую партию карандашей. Чем же эти карандаши отличались от предыдущих?

**Ответ:** текст тот же, но напечатано в обратном направлении. Быстро обнаружилось, что в первоначальном издании по мере стачивания карандаша надпись превращалась в короткий призыв: "принимать наркотики".

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ КРУГОЗОРА УЧАСТНИКОВ (ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЕДУЩИМИ).**

**СЕКТОР «РАЗУМНОЕ ПИТАНИЕ»**

**5 баллов:**

«... а вы знали, что наш организм не способен вырабатывать кальций, именно поэтому нужно постоянно пополнять его запасы, употреблять в пищу продукты, обогащенные этим элементом, например орехи, творог, молоко, сметана.»

**10 баллов:**

«...полезность редьки в первую очередь обусловлена ее составом. Черная редька содержит: много углеводов, минеральных веществ, содержит в себе большое количество белков, эфирных и горчичных масел, а также витамины А, С и В, необходимые для нормализации многих процессов в организме человека.

**15 баллов:**

«...витамины – особые соединения, которые поступают в тело человека вместе с продуктами питания, без них жизнь человека трудно представить, но чрезмерное поглощение витаминов группы А, В и D – опасно для человека. Зато витамины В2, С, Е и К можно получать безмерно. А то есть, это означает, что есть овощи, фрукты и их соки даже в больших объемах безопасно для здоровья».

**СЕКТОР «ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ»**

**10 баллов:**

«...нередко стресс называют «тихим убийцей». Люди, постоянно испытывающие стресс, могут сами не заметить, как у них разовьются болезни сердца, повысится кровяное давление, нарушится сердечный ритм, появятся боли в груди. А волшебным «лекарством» от этого недуга могут являться смех, прогулки, приятная музыка, спорт!»

**15 баллов:**

«...если сравнить популярную в наши дни социальную сеть «Фэйсбук» с государством, то «население» этой страны составляло бы около миллиарда человек, в то время как в России проживает 143 миллиона. Оно занимало бы 3 место по количеству жителей, проигрывая только Индии и Китаю.

**20 баллов:**

«...черты характера составляют те существенные свойства человека, которые определяют то или иное поведение, образ жизни человека, а привычка формируется в среднем за 66 дней. Очень полезная информация для тех, кто хочет изменить образ жизни, начать заниматься спортом, избавиться от вредных привычек.»

**«СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ»**

**5 баллов:**

«...волонтер — это человек, готовый безвозмездно помогать тем, кто в этом нуждается. Заниматься волонтерской деятельностью может абсолютно любой человек. Школьник, учащийся вуза, руководитель, спортсмен, пенсионер. В жизни он может быть кем угодно! Но всех добровольцев объединяет одно - искреннее желание делать добрые дела во благо других людей, не требуя вознаграждения.»

**10 баллов:**

«...коммуникабельный человек — это, прежде всего тот, кому общение доставляет истинное удовольствие. Научитесь получать пользу от ваших бесед с различными людьми, и общение станет для вас более увлекательным событием!»

**20 баллов:**

«...ответственность – это умение и желание личности вкладывать свое время, деньги или часть свободы для достижения определенной цели, способность понести наказание за свои поступки. Ответственность, как и самокритичность, неотъемлемое качество, которое должно быть присущее любому лидеру.»

**СЕКТОР «ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!»**

**5 баллов:**

«...очень часто отношение к себе мы строим, основываясь на мнении окружающих, в то время как на самом деле оно должно зависеть только от нас самих. «Вы индивид, Вы личность – и таких, как Вы, больше нет и не будет на этой планете! Главное - будьте собой и не стесняйтесь того, что о вас могут подумать окружающие Вас люди!»

**10 баллов:**

«...низкая физическая активность — это глобальная проблема, с которой нужно бороться! Гиподинамия является одним из ведущих факторов риска развития болезней, таких как сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет и некоторые типы рака. Дети и подростки в возрасте 5-17 лет должны уделять физической активности от умеренной до высокой интенсивности не менее 60 минут в день. Это, прежде всего, должны быть упражнения, направленные на развитие скелетно-мышечной системы.

**15 баллов:**

«...бадминтон - одна из самых древних игр на Земле. Следуя рисункам на древних амфорах, 3000 лет назад в Греции играли в волан руками и даже... ногами, а в Китае в 1122 году до н.э. была описана "цзи дзюу ци" - игра воланом, оснащенным 3-4 гусиными перьями.

**СЕКТОР «ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»**

**5 баллов:**

«...а в Греции, которая занимает первое место в Европе по числу регулярных курильщиков введен запрет на курение во всех общественных помещениях, в том числе в ресторанах и кафе, в общественном транспорте и на стадионах. Запрещено курить на остановках общественного транспорта, в ночных клубах и казино. Продажа сигарет в крупных торговых и развлекательных центрах запрещена. Тем не менее, Греция остается одной из немногих стран мира, в которой не существует возрастного ограничения на продажу сигарет и других табачных изделий.

**10 баллов:**

«...эпидемия ВИЧ-инфекции активно продолжает распространяться. Заразиться ВИЧ-инфекцией можно независимо от пола, возраста, национальности, сексуальной ориентации, материального достатка или принадлежности к какой-либо социальной группе. В мире наметилась тенденция к снижению числа ВИЧ-инфицированных, их число стремительно растет, прежде всего, в России. В 2016 году ежегодный прирост числа ВИЧ-инфицированных в России впервые превысил отметку в 100 тысяч. Для сравнения: в Германии это 3 200 новых случаев в год.»

**15 баллов:**

«...Чем опасно пассивное курение? Многие из нас даже не задумываются о том, что нахождение возле курящего человека вредит здоровью. В ходе исследований было установлено, что в дополнительном потоке дыма содержание аммиака выше в 45 раз, смол и никотина – в 50 раз, окиси углерода – в 5 раз. Пассивное курение – это вдыхание всех этих соединений. Наиболее чувствительны к ядовитым и канцерогенным веществам беременные и дети.

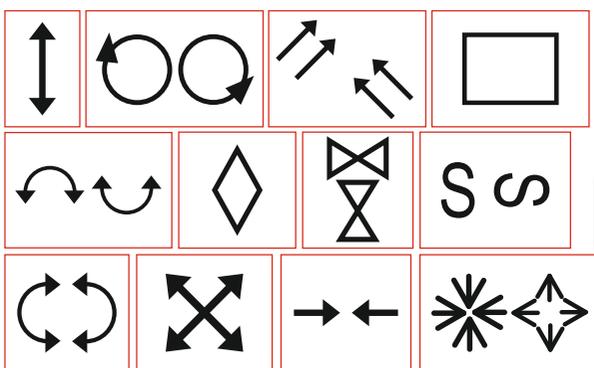
**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИГОДИТЬСЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**РАЗМИНКА: ПОВТОРЯЙТЕ ЗА ВЕДУЩИМ!**

**Ведущий:**

Все вы любите двигаться, шутить, улыбаться. Давайте, выполним упражнения для лица:

- › вытяни губы трубочкой;
- › растяни губы шире;
- › сделай удивленные глаза;
- › зажмурь сильнее глаза;
- › подвигай челюстями вправо и влево;
- › сделай доброе смешное лицо;
- › сделай сердитое лицо;
- › сделай удивленное лицо.



- › Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
- › Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
- › Рисуем глазами диагонали.
- › Рисуем взглядом квадрат.
- › Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.
- › Обводим взглядом ромб.
- › Рисуем глазами бантики.
- › Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.
- › Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.
- › Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.
- › Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.
- › Часто-часто моргаем веками, как бабочка машет крылышками.

**ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЗДОРОВЬЕ**

«Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье!» **Гетте**

«Здоровье так же заразительно, как и болезнь». **Р. Роллан.**

«Первое богатство – это здоровье». **Р. Эмерсон.**

«У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть все».

**Арабская пословица.**

«Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты». **И. Мюллер.**

«Здоровому и горе не горе, и беда не в зарок», «Здоровье на деньги не купишь», «Здоровью цены нет», «Здоровье дороже золота», «Было бы здоровье, а остальное приложится», «Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека». **Горские пословицы.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, КОТОРЫМИ МОЖНО ЗАМЕНЯТЬ ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦЕЛЕВОЙ АУДИТОРИИ**

**Вопрос:** Буаст писал: «Слава покупается ценой счастья, покровительство — ценой независимости». А ценой чего, по его мнению, покупается наслаждение?

**Ответ:** ценой здоровья.

**БЛИЦ-турнир**

**Вопрос**

Как называется профессия врачей, занимающихся туберкулезом?

**Ответ:** фтизиатр.

**Вопрос:** Как на Руси наказывали за употребление табака?

**Ответ:** отрубали нос, так как в то время был распространен нюхательный табак.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, КОТОРЫМИ  
МОЖНО ЗАМЕНЯТЬ ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ  
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦЕЛЕВОЙ АУДИТОРИИ**

**БЛИЦ-турнир**

**Вопрос:** Продолжите фразу. «Пьяный человек — не человек, ибо он потерял...»

**Ответ:** разум.

**Вопрос:** Бисмарк считал, что этот напиток делает человека «Ленивым, глупым, бессильным».

О каком напитке идет речь?

**Ответ:** пиво.

**Вопрос:** Состояние гармонии, когда «все лежит на своих местах» - это ..?

**Ответ:** порядок.

**Вопрос:** Что делали по закону, который издал китайский император Ву Вонг в 1220 году, с людьми, уличенными в пьянстве?

**Ответ:** подвергали смертной казни.

**Вопрос:** Соотнесите характеристику и тип темперамента:

- 1) Сангвиник    а) Медленный, невозмутимый
- 2) Холерик    б) Чувствительный, замкнутый
- 3) Флегматик    в) Живой, подвижный
- 4) Меланхолик    г) Быстрый, порывистый

**Ответ:** 1-в, 2-г, 3-а, 4-б.

**Вопрос:** Какие части человеческого организма может поражать туберкулез?

**Ответ:** все, кроме волос и ногтей.

**Вопрос:** От нее становится всем теплей, и в небе просыпается радуга, даже «темный лес» начинает хлопать в «зеленые ладоши». От чего же?

**Ответ:** от улыбки.

**Вопрос:** На одном рекламном плакате изображены два почти равных по размерам предмета. Один из них — патрон, под которым можно увидеть надпись "Быстро". К какому предмету относится надпись "Медленно"?

**Ответ:** сигарета.

**Вопрос:** Радикальный арт-проект, который в свое время позволил перевернуть привычные представления об эпидемии ВИЧ. А сам автор работы прожил с ВИЧ-инфекцией более 20 лет. Назовите изобретение художника.

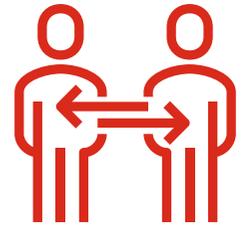
**Ответ:** красная лента.

**ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ  
В ПРОВЕДЕНИИ  
ИГРЫ!**

	Балл	1	2	3	4	5	6	Примечание
1 вопрос								
2 вопрос								
3 вопрос								
4 вопрос								
Промежуточный итог								
5 вопрос								
6 вопрос								
7 вопрос								
8 вопрос								
Промежуточный итог								
9 вопрос								
10 вопрос								
11 вопрос								
12 вопрос								
Промежуточный итог								
13 вопрос								
14 вопрос								
15 вопрос								
16 вопрос								
Промежуточный итог								
17 вопрос								
18вопрос								
19 вопрос								
20 вопрос								
Промежуточный итог								
Общий итог								

# ПРИЛОЖЕНИЕ 4

## ИНФОПАЛАТКА В РАМКАХ ПРОЕКТА DANCE4LIFE



### МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ИНФОПАЛАТКИ

<b>Тип программы</b>	Викторина.
<b>Форма проведения игры</b>	Информационная палатка. <i>Данная форма может быть использована как отдельное мероприятие, так и как часть большого мероприятия, акции или параллельно с проведением экспресс- тестирования на ВИЧ-инфекцию.</i>
<b>Цель</b>	Повышение уровня информированности по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции. Привлечение новых людей, волонтеров в проект Dance4Life.
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ распространение своевременной, актуальной, полной и достоверной информации о ВИЧ-инфекции;</li><li>▶ формирование толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ-инфекцией.</li></ul>
<b>Участники</b>	От 10 человек до бесконечности.
<b>Возраст участников</b>	15 – 20 лет. <i>Приведенные здесь вопросы нацелены именно на данную возрастную группу. В зависимости от возраста участников меняется содержание вопросов.</i>
<b>Состав организационной группы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ 2 ведущих внутри палатки. Они задают вопросы и вручают призы за правильные ответы. Также они консультируют участников, у которых есть вопросы;</li><li>▶ 2-3 модератора за пределами палатки. Они объясняют правила вновь подошедшим участникам, рассказывают о проекте и организуют активности в случае скопления большого количества участников;</li><li>▶ 2-3 «пиарщика». Они привлекают внимание к палатке и приглашают всех желающих принять участие;</li><li>▶ администратор площадки;</li><li>▶ фотограф.</li></ul>

<b>Рекомендуемое место проведения</b>	Актовый зал, просторное помещение, просторный коридор, спортзал, в теплое время года - открытая площадка, пространство рядом с пунктом тестирования на ВИЧ-инфекцию.
<b>Оформление программы, реквизит, оборудование</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 комплекта билетов с вопросами. Комплект более сложных, дополнительных вопросов (для любознательных);</li> <li>➤ раздаточный профилактический материал (буклеты, брошюры по профилактике ВИЧ-инфекции);</li> <li>➤ плакаты, баннеры;</li> <li>➤ 1 переносная палатка (стол, скатерть, флаг Dance4Life);</li> <li>➤ шпаргалка с ответами;</li> <li>➤ фотоатрибуты;</li> <li>➤ призы: жвачка Love is, презервативы, ручки, наклейки, значки, браслеты, карабины, конфеты и т.п.</li> </ul>
<b>Вопросы, используемые в инфопалатке</b>	Указаны в сценарии программы.
<b>Время проведения</b>	От 20 минут до 2 часов.
<b>Составители программы</b>	Фонд «ФОКУС-МЕДИА» г. Москва.

#### Рекомендации организаторам

В зависимости от количества участников и их возраста может меняться количество человек в организационной группе, содержание вопросов и тип призов. Презерватив как приз не рекомендуется вручать молодым людям младше 18 лет.

**Все подарки, информационные буклеты и материалы должны соответствовать возрасту участников акции.**

#### ПОЭТАПНОЕ ОПИСАНИЕ

##### Подготовительный этап.

Организационная группа заранее приезжает на место проведения. Разворачивается палатка, развешиваются баннеры, плакаты, флаги. Раскладываются вопросы. Если в наличии нет палатки, можно использовать стол/ парту.

##### Основной этап.

Проведение викторины. Все желающие участники мероприятия могут подойти к палатке и ответить на вопросы. Количество правильных ответов влияет на «стоимость» приза.

«Пиарщики» перемещаются по территории и приглашают всех посетить палатку.

##### Завершающий этап.

Подведение итогов инфопалатки.

## ПОЭТАПНОЕ ОПИСАНИЕ

### Подготовительный этап.

Организационная группа заранее приезжает на место проведения. Разворачивается палатка, развешиваются баннеры, плакаты, флаги. Раскладываются вопросы. Если в наличии нет палатки, можно использовать стол/ парту.

### Основной этап.

Проведение викторины. Все желающие участники мероприятия могут подойти к палатке и ответить на вопросы. Количество правильных ответов влияет на «стоимость» приза. «Пиарщики» перемещаются по территории и приглашают всех посетить палатку.

### Завершающий этап.

Подведение итогов инфопалатки.

### 1 Подготовительный этап.

Команда организаторов мероприятия приходит заранее. Минимум за 30 мин. до начала. В согласованном месте проведения мероприятия устанавливается инфопалатка. На стол по стопкам выкладывается раздаточный материал (лучше заранее собрать комплекты из различных раздаточных материалов, чтобы отдавать участникам мероприятия сразу же целые комплекты, так все инфо-буклеты попадут к ним в руки). Упаковки презервативов аккуратно открываются, презервативы отделяются друг от друга и выкладываются в миску (так их удобнее выдавать). Большинство призов находятся вне зоны досягаемости участников - только пара штук выкладывается на стол в качестве образцов. На столе разложен 1 комплект билетов. Вне инфопалатки находятся дополнительные экземпляры раздаточного материала, визиток, призов. В согласованных местах развешиваются плакаты, устанавливаются баннеры.

### 2 Основной этап.

Пиарщики ходят по зданию, по месту проведения акции, приглашают людей принять в ней участие, объясняя ее суть: «Дорогие друзья! Сегодня в вашем вузе (школе/ учреждении), проходит мероприятие, организованное специалистами и волонтерами международного проекта Dance4Life, занимающимся сохранением репродуктивного здоровья молодежи. Отвечая на вопросы вы получаете подарки. Жвачки, конфеты, наклейки, ручки, браслеты! Присоединяйтесь! Информационная палатка располагается

\_\_\_\_\_ /  
называют место./»

- Ведущие палатки предлагают участникам вытянуть билеты, прочитать вслух вопрос и ответить на него.
- В случае неправильного ответа ведущие пытаются наводящими вопросами, рассуждениями прийти вместе с участниками к правильным ответам.
- На свое усмотрение ведущие могут сами дополнительно задать наводящие вопросы, смежные с темой вопроса в билете.
- После получения правильных ответов на вопросы участникам предлагается выбрать себе приз. Тем, кто ответил на все вопросы всех билетов, предлагается ответить на дополнительные, более сложные вопросы.
- Модераторы, работающие у инфопалатки, должны следить за обновлением призов и раздаточного материала на столе, за порядком.
- Ведущие, находящиеся в зале, ходят со своими комплектами вопросов.
- Для удобства они могут использовать сумки, пакеты, где находятся призы, раздаточный материал, который они будут выдавать участникам.

- Ведущие палатки также должны пытаться привлечь внимание участников не только к вопросам ВИЧ/СПИДа, но и к проекту. В случае заинтересованности участников вопросами о проекте ведущий палатки обменивается с участником контактами. В случае заинтересованности участников вопросами о репродуктивном здоровье ВИЧ/СПИДе ведущий может отправить их на онлайн платформу **2live.ru**.
- Во время работы ведется фотосъемка. Участникам мероприятия сообщают, где они смогут найти фотографии. Для завлечения участников можно устроить фотосессию с фото атрибутами. Фотографировать участников и публиковать можно после получения их согласия.

#### **Ведущие палатки также должны**

- 5 правильных ответов = презерватив.
- 3 правильных ответа = браслет или значок или карабин или ручка.
- 1 правильный ответ = наклейки или конфеты.

#### **Ведущие палатки также должны**

### **3 Завершающий этап.**

- После мероприятия, организаторы инфопалатки могут самостоятельно написать заметку на сайт учебного заведения или в их группу в соцсетях, приложив фотографии.
- По окончании работы необходимо сразу же собрать команду и провести рефлексию. Выявить сильные и слабые стороны проведенной викторины, внести предложения по проведению изменений и улучшений в будущем.
- В конце мероприятия необходимо убрать рабочее место. Проследите, чтобы ваши информационные материалы не валялись на полу.

**ВСЕ ПОДАРКИ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ БУКЛЕТЫ И МАТЕРИАЛЫ ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ ВОЗРАСТУ УЧАСТНИКОВ АКЦИИ**

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ ВИКТОРИНЫ

### ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ

#### **Что такое СПИД?**

Синдром Приобретенного Иммунодефицита. Синдром - совокупность признаков определенного заболевания. Приобретенного - не врожденного, а приобретенного в результате заражения вирусом иммунодефицита человека. Иммунодефицит - потеря организма способности сопротивляться инфекциям. СПИД является последней стадией ВИЧ-инфекции.

#### **Почему люди умирают от СПИДа?**

СПИД - это синдром приобретенного иммунодефицита человека, последняя стадия ВИЧ-инфекции. На этой стадии организм человека очень ослаблен, так как он потерял способность сопротивляться инфекциям. Поэтому у человека развиваются инфекции, разрушающие его организм. Иммуитет как бронезилет защищает человека, а если его нет, то человек погибнет. Т.е. человек погибает не от самого отсутствия бронезилета, а от ранений. Так и человек умирает не от самого СПИДа, а от инфекций, которые развиваются в результате того, что иммунитет не может с ними справиться.

#### **Что разрушает ВИЧ-инфекция?**

Иммунную систему человека, которая отвечает за возможность организма бороться с инфекциями. Он потому так и называется: Вирус Иммунодефицита Человека.

#### **В чем разница между ВИЧ и СПИД?**

ВИЧ - это вирус (иммунодефицита человека). Он вызывает заболевание, которое называется ВИЧ-инфекция. Последняя стадия ВИЧ-инфекции — это СПИД. Синдром приобретенного иммунодефицита человека. Таким образом, ВИЧ - это сам вирус, а СПИД - это последняя стадия заболевания, вызванная ВИЧ.

#### **Можно ли заразиться СПИДом?**

Нет. Синдром приобретенного иммунодефицита человека - это последняя стадия заболевания, которое называется ВИЧ-инфекцией. А причина ВИЧ-инфекции - это ВИЧ (вирус иммунодефицита человека). Поэтому заразиться можно только ВИЧ, а СПИДом - нельзя, он развивается долго и только при отсутствии лечения специальными препаратами (АРВ-терапии).

#### **Какие есть пути передачи ВИЧ?**

ВИЧ передается через жидкости организма человека тремя путями:

- Кровь-кровь. Употребление инъекционных наркотиков нестерильными шприцами, нанесение татуировок нестерильными иглами, переливание зараженной крови.
- Половым путем. Через сперму и вагинальный секрет во время вагинального, анального и орального контактов.
- От ВИЧ-положительной матери ребенку (во время беременности, при родах, через молоко ВИЧ-положительной матери при кормлении грудью).

#### **В каких ситуациях нужно сдавать тест на ВИЧ?**

- В случае если у Вас был незащищенный секс (без презерватива) с человеком, чей ВИЧ статус вам не известен **ДОСТОВЕРНО** (пока Вы точно не будете знать результат его теста на ВИЧ).
- Если Вы употребляли наркотики.
- Если вам делали татуировки или переливание крови.
- Во время беременности женщинам всегда необходимо делать тест на ВИЧ.

### Где можно сделать тест на ВИЧ?

Его можно сделать бесплатно и анонимно в СПИД-центре вашего города, а также - в поликлинике по месту жительства.

### Можно ли заразиться ВИЧ от укуса комара?

Нет. ВИЧ - вирус иммунодефицита человека, он может жить и размножаться только в человеческом организме, поэтому животные не могут передавать ВИЧ. К тому же, вопреки распространенному мифу, кровь человека не может попасть в чужой кровоток при укусе комара. Когда комар жалит человека, он впрыскивает не кровь предыдущей жертвы, а свою слюну. Такие заболевания, как желтая лихорадка и малярия, передаются через слюну некоторых видов комаров, поскольку возбудители этих болезней способны жить и размножаться в слюне комара. Но ВИЧ не способен размножаться в организме комара или любого другого кровососа, поэтому, даже попадая в организм насекомого, не выживает и не может никого заразить.

### Может ли ВИЧ-положительная женщина родить здорового ребенка?

Да. На сегодняшний день есть эффективная терапия, при приеме которой женщина не передает ребенку ВИЧ во время беременности, также врачи соблюдают специальные условия при родах для того, чтобы обезопасить ребенка от заражения. Чтобы не заразить ребенка после рождения ВИЧ-положительная мать не кормит ребенка грудью (не кормит своим молоком), даже если женщина принимает терапию. При соблюдении всех этих медицинских показаний вероятность родить здорового ребенка составляет 98%. Поэтому при беременности очень важно точно знать свой ВИЧ-статус и, при необходимости, как можно раньше начать лечение.

### Расставьте в порядке убывания эффективность методов защиты от заражения ВИЧ половым путем и объясните свой выбор: верность, воздержание, презерватив?

- Воздержание. Полное воздержание от полового контакта дает 100% защиту от заражения ВИЧ половым путем.
- Презерватив. По результатам исследований он дает гарантию 98%, в остальных 2% он был неправильно использован.
- Верность. Верность гарантирует безопасность, ТОЛЬКО если оба партнера сдавали тест на ВИЧ дважды, с перерывом в 3 месяца, и ОБА сохраняют верность друг другу, не употребляя, при этом наркотики.

### Защищает ли брак от заражения ВИЧ?

Нет. Сам факт брака не дает никаких гарантий. ТОЛЬКО если оба партнера сдавали тест на ВИЧ дважды, с перерывом в 3 месяца, и ОБА сохраняют верность друг другу, не употребляя, при этом наркотики, можно говорить о том, что заражение ВИЧ не произойдет.

### Защищает ли верность от заражения ВИЧ?

Нет. ТОЛЬКО если оба партнера сдавали тест на ВИЧ дважды, с перерывом в 3 месяца, благодаря чему они достоверно знают свой статус, при этом они не употребляют наркотики, можно говорить о том, что заражение ВИЧ не произойдет.

### Нужно ли ВИЧ-положительным партнерам (у обоих ВИЧ-инфекция) использовать презерватив?

Да. Ведь есть много других инфекций, передаваемых половым путем. Также, презерватив помогает контролировать беременность. Помимо этого, ВИЧ очень активно мутирует, и у разных людей он может быть разным. А если ВИЧ-положительные партнеры не используют презерватив, может произойти реинфицирование (они заразят друг друга другим вирусом). В результате может случиться так, что им нужно будет менять схему лечения на более сложную.

### **Можно ли заразиться ВИЧ через поцелуй?**

Нет. В слюне вирус присутствует в чрезвычайно низкой концентрации, недостаточной для заражения. Зарегистрированы сотни тысяч случаев передачи ВИЧ-инфекции, при которых был с точностью установлен источник заражения. Если бы слюна представляла реальный риск, среди этих сотен тысяч была бы значительная доля людей, получивших ВИЧ при кашле, чихании, поцелуях. Однако опыт показывает, что такой риск заражения ВИЧ отсутствует. Слюна может представлять опасность только в том случае, если в ней видна кровь. Это же относится ко всем другим выделениям человека, кроме спермы, влагалищных секретов и грудного молока. Если нет видимой крови - заражение ВИЧ-инфекцией через слюну, пот, мочу и другие выделения, невозможно.

О том, что ВИЧ не передается при поцелуе уже написано очень много. В то же время находятся люди, которых беспокоит вопрос "ранок и ссадинок" во рту. В реальной жизни для того, чтобы этот вирус передался при поцелуе, два человека с открытыми кровоточащими ранами во рту должны долго и глубоко целоваться, при этом у одного из них должен быть не просто ВИЧ, а очень высокая вирусная нагрузка (количество вируса в крови).

### **Может ли ВИЧ-положительный ребенок ходить в детский садик вместе с другими детьми?**

Конечно да, ведь ВИЧ не передается ни бытовым, ни воздушно-капельным путем. Он передается только через половой путь, путь кровь-кровь и от ВИЧ-положительной матери ребенку.

### **Как долго человек может жить с ВИЧ-инфекцией и не знать об этом?**

ВИЧ-инфекция может протекать бессимптомно от 5 до 12 лет, поэтому именно столько лет человек может жить и не знать, что у него ВИЧ.

### **Как долго ВИЧ живет вне организма человека?**

Это зависит от разных факторов (концентрации вируса, температуры окружающей среды). Обычно ВИЧ может жить вне организма всего несколько минут. Но при больших концентрациях (что происходит в условиях лабораторных исследований), он может жить до трех дней. Особый интерес представляет срок жизни ВИЧ внутри шприца или полый иглы. Оказалось, что использованный шприц или полая игла (без стерилизации) может содержать живой вирус в течение нескольких суток.

### **Через какие жидкости человека передается ВИЧ?**

Через кровь, через сперму и вагинальный секрет, через молоко ВИЧ-положительной матери.

### **При каких видах половых контактов можно заразиться ВИЧ?**

При всех незащищенных половых контактах (вагинальном, оральном, анальном).

### **Можно ли заразиться ВИЧ во время первого полового контакта?**

Да. Причем, при разрыве девственной плевы риск заражения выше.

### **Можно ли заразиться ВИЧ в бассейне?**

При попадании жидкости, содержащей ВИЧ, в воду вирус погибнет, к тому же кожа является надежным барьером от вируса. Единственный способ инфицироваться ВИЧ в бассейне — это вступить в половой контакт без презерватива.

### **Правда ли, что черный презерватив защищает лучше, чем все остальные?**

Нет. Это миф. Цвет презерватива никак не влияет на его защитные свойства.

### **Может ли ВИЧ проникнуть через презерватив?**

Нет. Хотя в латексе (материал из которого сделан презерватив) и есть поры, сам презерватив сделан из огромного множества слоев, поэтому нет никакой вероятности, что эти поры образуют одно общее отверстие (они разбросаны на разных участках разных слоев).

### Что может повредить латекс, из которого сделаны презервативы?

Солнечный свет, механические повреждения, жир (поэтому лубриканты должны быть на водной основе, нельзя использовать для смазки масла, жирные крема).

### У кого риск заразиться ВИЧ выше: у мужчины или у женщины?

Вероятность заражения женщины от мужчины при половом контакте примерно в три раза выше, чем мужчины от женщины. У женщины при незащищенном половом акте в организм попадает большее количество вируса, содержащегося в семенной жидкости мужчины. Площадь поверхности, через которую вирус может проникнуть внутрь, у женщины значительно больше (слизистая оболочка влагалища). Кроме того, в семенной жидкости ВИЧ содержится в большей концентрации, чем в секретах влагалища. Риск для женщины возрастает при ЗППП, эрозии шейки матки, ранках или воспалениях слизистой оболочки, при менструации, а также при разрыве девственной плевы. Риск заражения и для мужчины, и для женщины увеличивается, если у партнерши эрозия шейки матки. Для женщины - поскольку эрозия служит "входными воротами" для вируса. Для мужчины - поскольку у ВИЧ-положительной женщины эрозия может привести к отслаиванию с шейки матки клеток, содержащих вирус.

### Правда ли, что есть случаи, когда людей специально заражали ВИЧ-инфицированными иглами или бритвами в кино и общественном транспорте?

Миф о "зараженных иглах" возник в зарубежных СМИ еще в самом начале эпидемии. Наши СМИ до сих пор активно тиражируют этот миф. В реальности, не было зафиксировано не только ни одного случая передачи ВИЧ таким образом, но и ни одного случая попыток кого-то "заразить" с помощью иглы или шприца. За все эти двадцать с лишним лет не было зафиксировано ни одного случая "ВИЧ-терроризма". Даже если представить подобную ситуацию, передача ВИЧ в этом случае исключена. ВИЧ слишком

быстро погибает вне организма человека, количество крови, попадающей в этом случае в кровоток ничтожно мало.

### Сколько пота потребуется, чтобы собрать концентрацию ВИЧ, достаточную для заражения?

1 ванна.

### Сколько слюны потребуется, чтобы собрать концентрацию ВИЧ, достаточную для заражения?

3 литра.

### Как называется памятная дата, которая связана с темой ВИЧ и отмечается каждое третье воскресенье мая?

Всемирный день памяти людей, умерших от СПИДа.

## МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ

### Из какого материала делали презервативы в Древнем Китае?

Кишечника ягненка.

### Из какого материала делают презервативы сейчас?

Латекс, полиуретан.

### Назовите как минимум 5 методов контрацепции.

- Презерватив;
- воздержание;
- календарный метод;
- химическая контрацепция;
- гормональная контрацепция;
- прерванный половой акт;
- спираль;
- стерилизация;
- срочная контрацепция.

### Где был обнаружен первый презерватив?

В гробнице древнеегипетского фараона Тутанхамона.

### Какова эффективность календарного метода?

Низкая, около 25%.

### Что такое контрацепция?

Способы предохранения от нежелательной беременности.

### Что такое «внутриматочная спираль»?

Метод контрацепции, который препятствует прикреплению оплодотворенной яйцеклетки в матке.

### Что такое лубрикант?

Дополнительная смазка на водной или силиконовой основе, которая наносится на презерватив.

### Является ли аборт методом контрацепции?

Нет, т.к. аборт прерывает уже возникшую беременность, а контрацепция предотвращает наступление беременности.

### Как действует контрацептивный пластырь?

- подавляют овуляцию;
- способствует сгущению слизи в шейке матки, и она становится непроходимой для сперматозоидов;
- изменяют слизистую оболочку матки, и оплодотворенная яйцеклетка не может прикрепиться к ней;
- уменьшают двигательную способность сперматозоидов в маточных трубах.

### Назовите три самых эффективных метода контрацепции.

Воздержание, презерватив, оральные контрацептивы.

### От чего рвется презерватив?

Нарушение целостности презерватива при открытии, неправильное использование, истекший срок годности, использование смазки на жировой основе.

### Кто решает, сколько иметь детей в семье?

Право принимать такое решение принадлежит каждой семье.

### Что такое вазэктомия?

Стерилизация мужчины, в результате которой он теряет способность иметь детей.

### Можно ли забеременеть во время первого в своей жизни полового контакта?

Да, можно.

### Какие методы контрацепции защищают от большинства инфекций, передаваемых половым путем?

Воздержание и презерватив.

## ТУБЕРКУЛЕЗ

### Как передается туберкулез?

Воздушно-капельным путем.

### Можно ли вылечить туберкулез или он является хроническим заболеванием?

Можно вылечить.

### Какие органы поражает туберкулез?

Туберкулез поражает все органы и ткани, но чаще всего – легкие.

### Что является возбудителем туберкулеза?

Микобактерия палочка Коха.

### Как часто нужно делать флюорографию?

Раз в год.

### Какие методы обследования предназначены для диагностики туберкулеза?

- анализ крови;
- анализ мокроты;
- анализ мочи и кала;
- флюорография;
- компьютерная томография;
- рентген.

### Был ли туберкулез в Древнем Египте?

Да, обнаружен в мумиях.

### Можно ли умереть от туберкулеза?

Да.

### Как раньше называли туберкулез?

Чохотка.

**Все ли люди, зараженные туберкулезом, заболевают им?**

Нет, некоторые являются просто носителями палочки Коха, но не заболевают.

**Назовите симптомы туберкулеза?**

Кашель, боль в груди, похудение, кровь в мокроте, потливость по ночам, повышение температуры, общее недомогание и слабость.

**Как называется врач, который специализируется на лечении туберкулеза?**

Фтизиатр.

**Кто открыл возбудителя туберкулеза?**

Роберт Кох.

**Если у человека открытая форма туберкулеза, то когда он перестает быть заразным и не может передать палочку Коха?**

Через 2-3 месяца после лечения.

**Почему не все люди заболевают туберкулезом?**

У некоторых людей сильный иммунитет, поэтому они не заболевают.

**На фоне эпидемии какого заболевания, растет эпидемия туберкулеза?**

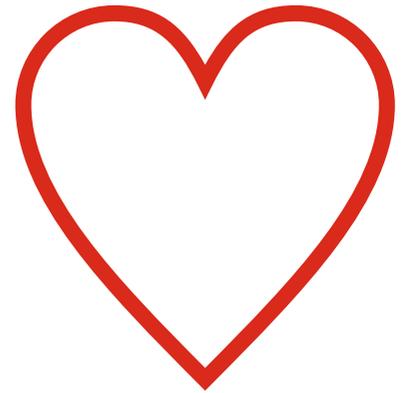
ВИЧ-инфекция.

**ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ  
В ПРОВЕДЕНИИ  
ИНФОПАЛАТКИ!**

# ПРИЛОЖЕНИЕ 5

## АКЦИЯ «ДЕНЬ ВСЕХ ВЛЮБЛЕННЫХ»

14 февраля – день, когда соединяются сердца! Предлагаем отметить праздник с пользой! Dance4Life предлагает каждому из нас встать на защиту своего здоровья и здоровья любимого человека. В учебном заведении в рамках Дня всех влюбленных можно устроить ряд активностей.



### ФОТОСЕССИЯ С АРТ-ОБЪЕКТАМИ.

1. Любовь и верность защищают, если вы используете презерватив.



2. Любовь и верность защищают, если мы оба сделали тест на ВИЧ.



### «БРОДИЛКА-ХОДИЛКА».

Почти что настольная игра, которую мы старательно нарисовали, поможет выяснить, были ли у человека риски заразиться ВИЧ-инфекцией или нет. Попробуйте?



## ЛЮБОВНЫЕ ПРЕДСКАЗАНИЯ.

14 февраля – отличный день, чтобы прояснить свое будущее. Сделайте заготовки с предсказаниями о любви и информацией, о репродуктивном здоровье. Это привлечет внимание к вашим акциям и поднимет настроение прохожим!



### Для изготовления понадобится:

- белый картон (матовый);
- гуашь;
- черная гелиевая ручка;
- парафиновая свечка;
- жидкое мыло;
- ножницы.

### Процесс изготовления:

**1** Нарезьте белый картон на небольшие прямоугольники, примерно 8 на 5 см. Сделайте из картона шаблон для серединки – примерно 5 на 3 см. По шаблону нарисуйте прямоугольник в центре картонных заготовок.

**2** Напишите в этом прямоугольнике надпись, которую планирует спрятать под стирающимся слоем. Надпись должна быть довольно яркой, поэтому лучше использовать гелиевую ручку. Поля билетиков можно украсить на ваш вкус.

**3** Прямоугольник с надписью натрите свечкой (или парафином) – важно это сделать очень тщательно, чтобы не осталось непокрытых мест. Слой парафина смажьте жидким мылом, можно сделать это пальцем. Это нужно для того, чтобы краска хорошо легла на парафин.

**4** Когда мыло подсохнет, закрасьте прямоугольник гуашью. Чтобы имитировать металлическое покрытие, которое обычно делают на лотерейных билетиках, используйте серебристую гуашь. Теперь нужно лишь дождаться полного высыхания краски.

## ОТКРЫТКА ДЛЯ БЛИЗКОГО, ЛЮБИМОГО, ДОРОГОГО ЧЕЛОВЕКА.

Можно предлагать людям сделать такую открытку и оставить небольшое пожертвование, за вашу идею и возможность использовать ваши материалы. Бумагу, ножницы, краску, наклейки, карандаши. Все, что вы им предложите.

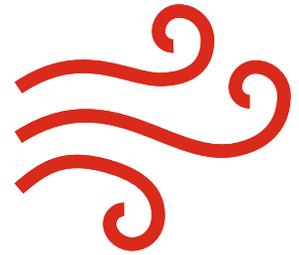
Кроме того, вы можете предлагать людям вложить открытки в конверты и отправить их по почте дорогому человеку (также за пожертвование). Только не забудьте попросить участников подписать конверты (от кого и кому).



# ПРИЛОЖЕНИЕ 6

## АКЦИЯ: «ДЕНЬ БОРЬБЫ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ»

Мы рады предложить идеи для проведения информационных акций о туберкулезе.



## ТВОРЧЕСКИЙ КОНКУРС В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ.

Конкурс приурочен к 24 марта, Дню борьбы с туберкулезом.

Сроки проведения: 18 - 26 марта.



Участникам необходимо:

**1** Нарисовать, распечатать, вырезать изображение легких и сфотографироваться с ними. Очень важно, творчески подойти к этой задаче и сделать что-то оригинальное, веселое.

**2** Выложить у себя на странице фотографию с хештегом #50оттенковфлюорографи и с текстом, отвечающим на вопрос: «Почему важно раз в год делать флюорографию?».

**3** Сделать это изображение фотографией профиля.

**ПРИЗЫ КОНКУРСА:**

- 1.** Победителя выбирает специальная комиссия. Человек, который сделает самое креативное фото и напишет текст о важности прохождения флюорографии, получит СЕЛФИПАЛКУ.
- 2.** Два человека, которые наберут максимальное число лайков к своей фотографии, получают по упаковке жвачек «Love is».

Призы могут варьироваться.

## РАСПРОСТРАНИТЕ ЛИСТОВКИ.

Мы создали листовки, что говорить, если у Вашего друга обнаружили туберкулез, и если у Вас самого обнаружили туберкулез.

**СРЕДИ ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ БЫЛ ВЫЯВЛЕН ТУБЕРКУЛЕЗ В 2014 ГОДУ:**

- 85,2% ПОСТОЯННОЕ НАСЕЛЕНИЕ
- 9,3% ЗАКЛЮЧЕННЫЕ
- 2,4% БЕЗДОМНЫЕ
- 3,1% ИНОСТРАННЫЕ ГРАЖДАНЕ

**Если Вы заболели туберкулезом**

**Важно рассказать об этом другу:**

- Это забота о его здоровье:** Он мог тоже заболеть, поэтому ему важно пройти обследование - сделать флюорографию.
- Это забота о своем здоровье:** Есть вероятность, что Вы заболели, потому что болел кто-то из Ваших друзей и не знал об этом. После выздоровления вы можете заразиться вновь.
- Это забота о здоровье общества:** Мало людей знает, что туберкулез — болезнь, которую еще не победили. Расскажите свои истории, напишите о необходимости раз в год делать флюорографию и следить за иммунитетом.

**Если друг заболел туберкулезом**

- Скорее всего, ему страшно, поэтому он может вести себя странно (замкнуто, грубо...)
- Относитесь к этому с пониманием.
- Через пару месяцев он переосмыслит новую для себя ситуацию и сможет сказать Вам, что действительно чувствует.
- Вам страшно, что Вы заболели.
- К 20 годам в России воспитанной поборителем туберкулеза является почти всё население.
- На заболевает только те, у кого снижен иммунитет.
- Вы не знаете в этом друга.
- Такое поведение может вызвать у друга ощущение, что его игнорируют, а это распространяет и даже злит.
- Часто люди решают, что если не показывать никакой реакции и всё оставить как-старому, то другу будет легче.
- Не делайте вид, что ничего не произошло.
- Часто у человека не хватает сил убедить в этом себя самого, поэтому Ваши теплые переживания не принесут ему пользу.
- Если Вам трудно справиться со своими переживаниями, то лучше обсудите это с друзьями, например, с психологом.
- Вы боитесь за друга, но не надо требовать от него, чтобы он Вас успокоил и сказал, что с ним всё будет хорошо.

Источники: ВОЗ, Роспотребнадзор, ФБУЗ ЦНИИЗБ им. П. П. Эрлиха.

**3** Делает пост (или несколько) в группе ВК или инстаграме своего региона о проведенном мероприятии с учетом следующих рекомендаций:

- текст поста сопровождается качественными фотографиями;
- есть информация об изюминке, отличающей этот урок от других, которую команда придумала самостоятельно;
- есть цитата участника (для кого проводили);
- есть цитата преподавателя;
- хэштег #ТЭБЭурок.

Можно предложить ребятам распечатать эти листовки на одном листе А4. Также ребята могут изготовить плакаты самостоятельно.

Можно предложить разместить данные листовки на своих страничках в социальных сетях или распространить их среди друзей, знакомых, близких, соседей: можно разместить плакаты у себя в подъезде, положить в почтовые ящики соседей.

В создании материалов нам помогли люди, которые лично столкнулись с этим заболеванием. Спасибо огромное сообществу «Туберкулез. Истории людей».

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ УРОК.

### Конкурс «Урок по профилактике туберкулеза» для команд волонтеров.

Чтобы принять в нем участие команда волонтеров самостоятельно:

- 1** Ищет и согласовывает площадку для проведения урока.
- 2** Проводит профилактический урок, беря за основу любую интересную ей форму.

**3** Предоставляет в оргкомитет конкурса описание проведенного урока. Объем описания – 1 страница. В его содержание должно входить подробное описание мероприятия с изюминкой, отличающей этот урок от других, которую команда придумала самостоятельно, цитаты участников и педагогов. Также прикрепляет 5 фотографий в хорошем качестве.

**АВТОРА САМОГО ИНТЕРЕСНОГО УРОКА ЖДЕТ ПРИЗ!**

# ПОСЛЕСЛОВИЕ

**Здоровье молодых людей зависит и от нас с вами.**

**Давайте не будем оставлять их в одиночестве и начнем проводить мероприятия, которые помогут осознать им риски и угрозы их здоровью.**

**Надеемся, что данное пособие сможет оказать Вам реальную помощь при работе с молодежью и организации мероприятий профилактической направленности, внеурочной деятельности в системе основного и дополнительного образования.**

**Молодые люди нуждаются в нашей поддержке и защите.**

