**Тренінг для учнів 10 класу «Захисти себе від ВІЛ»**

**І Привітання**

І Доброго дня! Тема сьогоднішнього заняття «Жити в світі, в якому є ВІЛ». Воно присвячене проблемі профілактики ВІЛ/СНІДу і не тільки. СНІД- одна з найважливіших і трагічних проблем, що виникли перед людством наприкінці ХХ сторіччя. Та головна проблема навіть не в тому, що Всесвітня організація охорони здоров’я офіційно зареєструвала понад 40 мільйонів ВІЛ- інфікованих та 16 мільйонів померлих. Ми вже звикли, що 1 грудня - Всесвітній день боротьби зі СНІДом. Проблема в тому, що ми, як і багато років тому, не хочемо всерйоз сприймати факт, що живемо в світі, в якому існує вірус імунодефіциту людини, і повірити, що проблема СНІДу і його наслідків безпосередньо стосується кожного. Саме тому 1 грудня - «Днеь боротьби зі СНІДом» перейменовано в «Міжнародний день порозуміння з ВІЛ- інфікованими». Отже сьогодні, 1 грудня - Міжнародний день порозуміння з ВІЛ- інфікованими.

 Метою нашого заняття є:

привернути увагу до проблеми, висунути аргументи на користь безпечної поведінки, допомогти виробленню навичок такої поведінки;

формувати позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя, свідоме ставлення до власного здоров’я та поведінки щодо профілактики поширення ВІЛ- інфекції;

спрямувати на толерантне ставлення до людей, які живуть із ВІЛ.

***Очікування. Вправа «Берег сподівань і звершень»***

Я познайомила вас з темою та метою нашого заняття. А зараз хочу звернути вашу увагу на те,що у нас є берег сподівань і звершень. А у кожного з вас є човники. Запишіть свої очікування на човниках. Човники прикріпіть поблизу берега сподівань, а наприкінці тренінгу якщо ваші сподівання справдяться перенесемо їх до берега звершень.

***Вправа «Знайомство»***

Для того, щоб ми краще познайомилися один з одним проведем вправу «Острів»

На дошці є шість островів з написами: «дружба», «любов», «здоров’я », «родина», «слава», «багатство». Напишіть свої імена на клейких папірцях і «оселіться» на певному острові та поясніть свій вибір.

***Прийняття правил***

Для роботи нам треба прийняти правила, яких мають дотримуватися учасники нашого заняття.

 Тут і зараз

Будь активним

«Я»- повідомлення

Доброзичливість

Щирість

Толерантне ставлення до інших.

**ІІ Основна частина**

Давайте з вами пригадаємо шляхи передачі ВІЛ

***Мозковий штурм***

«ВІЛ » передається через.

«ВІЛ » не передається через .

Підсумок…Отже, ми з’ясували шляхи передачі ВІЛ

***Поділ на групи***

Руханка «Молекули»

Уявіть себе молекулами, які хаотично рухаються в просторі.

«Об’єднайтесь в молекули по двоє!» . Учасники якомога швидше стають у пари. Відтак знову вільний рух і команда «Молекули по троє!». Відтак знову вільний рух і команда «Молекули по троє!».

**Вправа «Щоб ви зробили?»**

Ви об’єдналися у 3 групи. А тепер отримайте картки з описом ситуації та обговоріть їх у своїй групі. У процесі обговорення представник кожної групи зачитає опис ситуації та дасть відповідь на запитання.

***Ситуація 1***

Вадим після школи продає газети. Він почув, що Олексій, який працює поруч з ним, хворий на СНІД. Мати Вадима, дізнавшись про це , вимагає, щоб він покинув цю роботу.

*Запитання:*

Що Вадим має розповісти своїй матері про шляхи поширення ВІЛ?

Чи повинен він залишити свою роботу? Якщо так (ні), то чому?

Який ступінь ризику для Вадима інфікуватися ВІЛ, працюючи разом з Олексієм? (відсутній, невеликий, великий).

***Ситуація 2***

Юркові 15 років, він інфікований ВІЛ, який викликає СНІД. Юрко не виглядає хворим, але швидко стомлюється. Він продовжує ходити до школи, але не знає, чи потрібно розповідати про те, що він ВІЛ- інфікований.

*Запитання:*

Чи повинен Юрко і далі відвідувати школу? Якщо так (або ні), чому?

Чи повинен він розповісти комусь, що він Віл – інфікований?

Чому?

Який ступінь ризику для вас, якщо Юрко сидітиме поруч у школі? (відсутній, невеликий, великий).

***Ситуація 3***

Твоя найкраща подруга зробила татуювання і пропонує тобі зробити теж саме. (в неї залишились голки та фарби), але попередила , що в разі відмови ваші стосунки зіпсуються.

Який вихід з даної ситуації?

Як можна поступити, щоб зберегти стосунки з подругою?

**Вправа «Міфи і факти»**

Перед кожним з вас лежить по дві картки: на одній написано слово «факт», а на другій – «міф». Якщо інформація або твердження, які я буду читати, вам здаються правильними, ви показуєте картку зі словом «факт», якщо ж ні - «міф.

По бажанню пояснюють свою позицію.

***ВІЛ спиняє СНІД (факт).***

Учень

Зараз давайте послухаємо розшифровку слів ВІЛ та СНІД

В -вірус- збудник захворювання;

І- імунодефіциту- відсутність захисної реакції системи організму, яка забезпечує захист від мікроорганізмів, що спричиняють хворобу;

Л – людини- людська хвороба.

С- сндром- низка симтомів, що вказують на наявність якоїсь хвороби чи стану;

Н – набутого- такого, що набутий упродовж життя, а не від народження;

І – імунного – стосується імунної системи, яка забезпечує захист людини від мікроорганізмів, що спричиняють хворобу;

Д- дефіцитиу- брак певного ресурсу, у цьму випадку- відсутність захисної реакції імунної системи людини на присутні в організмі шкідливі віруси.

СНІД – це хвороба, яка спричиняється вірусом, що називається ВІЛ.

СНІД буває лише в тих людей, в організм яких потрапив ВІЛ.

***2 .ВІЛ – інфекція вражає імунну систему організму. . (Факт)***

 ВІЛ – інфекційне захворювання, що спричиняється вірусом, який руйнує імунну систему організмуВІІЛ віднесено до «повільних» вірусів. Потрапляючи в організм людини ВІЛ атакує певні клітини крові- Т- лімфоцити, він руйнує їх. Це призводить до руйнування всієї імунної системи, в результаті чого організм втрачає свої захисні механізми.

 ***Існує три основні шляхи передачі ВІЛ- інфекції від однієї людини до іншої (факт)***

Статевий (ураження відбувається через статевий контакт без використання презервативів);

через кров, тобто при різних діях, пов’язаних, з ушкодженням шкіри чи слизової оболонки здорової людини нестерильним інструментом; при переливанні крові;

Від інфікованої матері до дитини (в 20 3- %) ВІЛ може потрапити в організм дитини під час вагітності, пологів чи годуванням грудним молоком.

Тільки сама людина в якої є ВІЛ, може вирішувати, чи буде вона розповідати про це кому- небудь. Є у людини ВІЛ, чи немає можна з’ясувати, тільки якщо вона перевіриться у лікаря. Абсолютно різні люди заражаються ВІЛ, і це не означає, що вони погані або якісь особливі. Важливо знати, що можна захистити себе від ВІЛ, і в тебе це вийде.

5.***Переносниками ВІЛ можуть бути комарі, клопи й інші кровососні комахи.***

- Ні, тому що кровоносні комахи не вприскують всмоктану кров у русло крові іншої людини.

6. ***Вірус ВІЛ можна виявити відразу ж після інфікування (міф)***

- Ні, вірус ВІЛ не можна виявити відразу ж після інфікування. Клінічна стадія зараження ВІЛ починається з моменту проникання ВІЛ в організм людини. Вірус потрапляє в лімфоцити, де розмножується, а потім «розселяється» в інші клітини організму.

При гострій формі захворювання може розвинутися через тиждень після зараження вірусом, коли, як правило, в крові ще немає антитіл. Організм починає виробляти антитіла через 6-8 тижнів, а іноді 8 місяців після інфікування. До первинних клінічних ознак належить лихоманка, збільшення лімфатичних вузлів, пітливість у нічний час, головний біль, кашель. У половини ВІЛ - позитивних людей є одна або кілька цих ознак. Ці ознаки через деякий час зникають. Як правило, інфікований не пов’язує це з ВІЛ - інфекцією, але він може бути джерелом зараження інших людей.

Єдина можливість виявитри зараження ВІЛ- зробити аналіз крові. Сучасні тест- системи дозволяють виявити антитіла в крові ВІЛ- інфікованого вже через 28 діб. Та навіть, коли присутність вірусу ще не можна виявити в організмі, інфікована людина вже може бути заразною.

Таке приховане носійство може тривати від 3 тижнів до 15 років.

***7. Немає ліків проти ВІЛ, коли він потрапить у кровообіг. (факт)***

- Уже існують ліки, які діють безпосередньо на ВІЛ це противірусні препарати застосовують з 1996 року. Ліки послаблюють вірус та його здатність розмножуватися . Ці препарати не дозволяють ВІЛ- інфекції перейти у стадію СНІД, разом з тим вони не можуть повністю знищити ВІЛ.

Лікування ВІЛ – інфекції вимагає постійного нагляду лікаря і лабораторного контролю, тому не проводиться самостійно.

**Вправа «Оцінювання ризиків»**

Ви знаєте про шляхи передавання ВІЛ- інфекції та методи захисту від нього. Уміння оцінювати ризики ВІЛ – інфікування у різних життєвих ситуаціях допоможе застосувати ці знання на практиці.

Отож,

**ДР-** (дуже ризиковано) - значний контакт із кров’ю чи іншими рідинами організму, які містять небезпечну концентрацію ВІЛ.

**РН** - (ризик низький або теоретичний) - існує можливість незначного контакту з кров’ю чи іншими рідинами організму, які містять небезпечну концентрацію **РВ** (ризику немає)- відсутній контакт з кров’ю чи іншими рідинами організму, які містять небезпечну концентрацію ВІЛ.

Користуватися туалетом у гомадських місцях

 Доглядати хворого на СНІД

 Обробляти рану ВІЛ- інфікованого без захисних рукавичок

 Мати незахищені статеві контакти.

 Користуватися одніє голкою для проколювання вух

 Утримуватися від статевих контактів

 Ходити до школи разом з ВІЛ- інфікованими дітьми.

 Бути покусаним одним комаром

 Плавати в басейні з ВІЛ – інфікованими

 Дружит з ВІЛ- інфікованими

 Погоджуватися на незахищені статеві стосунки

 Робити інєкції одноразоаим шприцом.

 Користуватися спільною голкою для татуювання.

 Користуватися бритвою іншої людини;

Сидіти за однією партою з ВІЛ- інфікованою людиною;

Обіймати ВІЛ- інфікованлого.

**Вправа «Стадії захворювання ВІЛ»**

Кожній групі потрібно підготувати повідомлення про стадії захворювання ВІЛ- інфекцією (коли починається, як довго триває, які її прояви в організмі):

*група1: «період вікна»;*

*группа 2: «безсимптомний період»;*

*группа 3: «стадія СНІДу».*

 **Притча**

**Притча «Морська зірка»**

Якось людина йшла вздовж морського узбережжя. Вона помітила, що за ніч на берег морські хвилі викинули величезну кількість морських зірок. Насолоджуючись вранішнім сонцем, людина відмірювала милю за милею по піску.

Удалині вона помітила, як хтось танцює на пляжі. Здивована тим, що хтось радіє життю таким дивним чином, вона підійшла ближче.

Коли вона наблизилась, то побачила, що фігурка не танцює, а повторює якісь дії. Підійшовши ще ближче, людина побачила, що маленька дівчинка старанно збирає на березі морських зірок і кидає їх у море. Від подиву людина зупинилась на мить, а потім запитала: «Навіщо ти кидаєш у море морських зірок?» «Якщо я залишу їх на березі,— відповіла дівчинка,— сонце висушить їх, і вони помруть. Я кидаю їх у море тому, що хочу щоб вони жили».

Людина замислилась на мить, вражена словами дівчинки, але потім, згадавши, скільки миль морського узбережжя вона пройшла, сказала: «Так цих зірок тут на березі мільярди! Що ти можеш змінити?».

Дівчинка на хвилину замислилась над словами людини, нахилилася, підняла ще одну морську зірку та кинула її в бурхливе море. Потім повернулась до людини й усміхнулася: «Можливо, ви і маєте рацію,— сказала вона,— але для цієї зірочки я змінила життя».

**Вправа «Чому важливо виявляти людяність і співчуття»**

 Люди, які живуть із ВІЛ, мають гостру потребу у спілкуванні та підтримці оточення- рідних, друзів, знайомих. Сівчуття, або співпереживання- це те, що робить людину людиною. Це вміння відчути і зрозуміти біль іншого, бажання допомогти йому, здатність виразити це бажання конкретними словами і діями.

 Які можуть бути причини для висловлення підтримки і співчуття людям, які живуть із ВІЛ?

До всіх треба ставитися так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе.

Вони хворі на невиліковну хворобу.

Для людини важливо піклуватися не лише про себе, а й про інших.

А як думають наші гості?

Всі ми бачили і, можливо хтось носив червону стрічку.

Адже знаємо, що сьгодні в усьому світі червона стічка символізує усвідомлення серйозності проблеми ВІЛ/СНІДу, надію на те, що буде знайдено вакцину протии ВІЛ і ліки від СНІДу, память про мільони людей, життя, яких забрала ця недуга, протест протии дискримінації людей, які живуть із ВІЛ.

Що більше людей носитимуть червону стрічку , то гучніше лунатимуть голоси тих, хто вимагає уваги до проблеми і до тих людей, які живуть із ВІЛ. Отже , якщо ми хочемо долучити до них свій голос, давайте на знак підтримки людей одягнемо червону стрічку та носитимемо її тоді, коли будемо прагнути висловити свою позицію.

**ІІІ Заключна частина**

Підсумки заняття

Рефлексія Зараз хочу попроситикожного декілька слів сказати про наше заняття: що сподобалось, а що , можливо, ні. Яка вправа була найцікавіша? Іт.д.

**Завершення**

Якщо ваші очікування здійснились, то перемістіть свої кораблики до берега звершень.

**Коментар.**

***Нечипорук Т.С. – практичний психолог ЗОШ І-ІІІ ст.. №4 м. Славути Хмельницької області.***