**Урпавління освіти і науки України**

**Житомирської облдержадміністрації**

**Баранівський професійний ліцей**

**Тема: За здоровий спосіб життя.**

**Відкритий захід:**

**« СНІД:**

**не залишаймося байдужими »**

**Практичний психолог БПЛ:**

**Самойленко Ю.В.**

**Баранівка**

**„СНІД: не залишаймося байдужими”**

**Мета:** сприяти ґрунтовному оволодінню учнями повною та достовірною інформацією про ВІЛ /СНІД, шляхи його передачі, ситуації ризику, розвінчання міфів; 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 поширенню ВІЛ- інфекції.

**Ціль:** Спрямувати на толерантне ставлення до людей, які живуть із ВІЛ. Спонукати до вироблення, осмисленої і зваженої особистісної та громадської позиції щодо проблематики ВІЛ/СНІДу. Залучити учнів до участі в антиснідівському русі.

Матеріально-технічне забезпечення уроку:

* комп’ютерна техніка;
* мультимедійний проектор.
* **-** в центрі на стіні плакат із назвою акції та девізом; по боках на стінах — плакати про ВІЛ/СНІД, заклик „Молодь проти наркоманії та СНІДу”. На столах - інформаційні брошури та буклети.

**Дидактичне забезпечення:**

* 2 відеофільми;
* слайди;
* індивідуальні запитання;
* тести;

**Учасники**:

* лікар інфекціоніст Баранівської КЦРЛ;
* практичний психолог БПЛ;
* учні ліцею;
* спеціалісти центру соціальних служб для сім'ї та молоді
* запрошені.

*Додаток 1 (на дошку)*

1 грудня - Всесвітній день боротьби зі

СНІДом. Вперше відзначено було у

1988році.

День пам’яті померлих від СНІДу відзначають в третю неділю травня.

**Психолог:** Доброго дня, всім присутнім!

**Учень:** Дорогі мої одногрупники, друзі!

**Учениця:**  Шановні вчителі, майстри виробничого навчання!

**Разом:** Доброго всім здоров’я! Його не купити в аптеці. І поки воно є його не помічаєш, ним не переймаєшся. На жаль, часто починаєш цінувати тільки тоді, коли втрачаєш. Тоді й переосмислюєш життєві цінності .

**Учень:** Кожному від народження надається найцінніший дар — життя. І найдорожче, що є в житті - це здоров’я. Але, як це недивно, люди дуже легковажно можуть ставитися до здоров’я, особливо молодь. Не вміють його берегти і вести здоровий спосіб життя. Зараз послухайте притчу:

**Учениця:** Один бізнесмен зібрав великий капітал, який складав 3 млн. доларів. Він вирішив, що візьме собі рік відпустки, щоб удосталь відпочити. Але не встиг він прийняти рішення, як його відвідав Янгол Смерті.

Бізнесмен дуже злякався і вирішив будь - що вмовити Янгола Смерті продати йому трохи часу.

**Учень: „**Продай мені 3 тижні життя, і я віддам тобі третину свого капіталу - один млн. доларів”, - запропонував бізнесмен.

**Учениця:** Але Янгол Смерті відмовив йому.

**Учень:** „Гаразд, залиш мені два тижні життя... Я віддам тобі дві третини своїх грошей, а це аж два млн. доларів”.

**Учениця:** Янгол знову відмовив.

**Учень:** „Продай мені тільки один день, щоб я зміг насолодитися красою цієї землі, обійняти дружину, дітей, яких я давно не бачив..., я віддам тобі все, що маю, - 3 млн. доларів”.

**Учениця:** Янгол Смерті відмовив.

**Учень:** Тоді чоловік запитав, чи може Янгол Смерті дати йому кілька хвилин, щоб він зміг написати прощального листа. Янгол погодився. Чоловік написав: „Правильно використовуйте час, який Вам відведено на життя. Я не зміг купити навіть години за три млн. доларів. Перевірте, чи все, що Вас зараз оточує, справді має цінність? Бережіть здоров’я, живіть правильно!

**Психолог:** Ви скажете, що це тільки притча. А ось і конкретні життєві історії. Трагічні історії.

**Учень:** ВІЛ - інфікований ... Це діагноз, страшний вирок.

Ті , кому оголошено цей вирок, житимуть в очікуванні смерті.

За офіційними даними, на Землі в страшному очікуванні живуть близько 50млн. ВІЛ- інфікованих та 5млн. хворих на СНІД.

За шість місяців 2016 року в Україні за даними [Українського центру контролю за соціально небезпечними захворюваннями](http://ucdc.gov.ua/pages/diseases/hiv_aids/statistics/hiv-aids-treatment) МОЗ Укрїни було зареєстровано 7 612 нових випадки ВІЛ-інфекції (з них 1 365 дітей до 14 років). Всього з 1987 року в Україні офіційно зареєстровано 287 970 нових випадків ВІЛ-інфекції, від СНІДу в Україні померло 39 887 осіб. Найбільш ураженими ВІЛ-інфекцією регіонами є Дніпропетровська, Донецька, Київська, Миколаївська й Одеська області, а також Київ.

Припускають, що реальна кількість ВІЛ - позитивних удесятеро більша за офіційні дані.

**Учениця:** Перший випадок смерті від СНІДу було зареєстровано 29 років тому. За час існування цієї хвороби померло більше 28 млн. людей. Щодня у світі 16 тисяч людей стають ВІЛ - інфікованими. За статистикою, більшість інфікованих - молоді люди, із них 15% - діти та підлітки.

Ви помиляєтесь! Сьогодні, СНІД загрожує людству, кожній людині, можливо, й тобі! Більшість людей захворіло на СНІД внаслідок власної необачності та необізнаності. Вдумайся! Зрозумій!

**Учень:** Чим більше ти знатимеш про ВІЛ/СН1Д, про його шляхи передачі, профілактичні засоби - тим менше у вірусу шансу потрапити до твого організму. На даному етапі вилікувати СНІД неможливо, єдиний шлях уберегтися - профілактика і знання.

**Психолог:** Погляньмо один на одного! В усіх в нас на грудях майорить сьогодні червона стрічечка. Ще у 1991 р Франком Муром було створено символ Всесвітнього антиснідівського руху у вигляді саме такої стрічки, щоб об’єднати, консолідувати зусилля борців з різних куточків Землі, борців із цією страшною інфекцією ВІЛ та жахливою хворобою СНІДу. Тож і я запрошую всіх приєднатися до антиснідівського руху та взяти активну участь в нашій акції.

До акції ми готувались заздалегідь, провели анкетування, конкурс творчих робіт і плакатів. Тому сьогодні ви почуєте кращі твори учнів. Послухайте будь - ласка вірш у виконанні учнів групи №7

**Учень:** ВІЛ! СНІД! СНІД!..

В одному слові стільки бід!

Бо ти приречений...проблеми...

Нема вже роздумів на теми:

**Учень:** Що таке щастя і кохання.

Для тебе вже одне страждання,

И життя твоє - останні дні,

Сумні, печальні і страшні.

**Учень:** Боїшся ти, боїшся вмерти,

ІЦе більш боїшся у стражданнях жити,

І лиш тепер ти зрозумів:

Життям нам треба дорожити.

**Учень:** Занадто швидко свічка догорає –

Твоє життя цим обриває.

А були ж плани і великі мрії!

Нема тепер уже надії...

Твоя вже свічка догорає,

Бо тіло й душу СНІД з’їдає.

**Учень:** Якщо здоровим народився,

Пильнуй, постійно бережися,

Бо раз людина обпечеться,

Життя від СНІДу обірветься.

**Психолог:** Проблема ВІЛ/СНІДу, яка з’явилася в кінці XX століття, переросла в епідемію га загрожує всьому людству.

ВІЛ - інфекція ніби перевіряє нас усіх на стійкість, людяність, виваженість, моральність, мудрість. І в першу чергу на відповідальність. Відповідальність щодо власного життя і життя тих, хто поруч з нами і хто прийде після нас.

СНІД ... скільки сказано цим словом. Горе, безнадія... Смерть. Як можна словами передати сум, усвідомлення того, що ти приречений, що у тебе нема майбутнього. „Чорні руки” смерті заполонили серце, „чорні вдови” отруюють мозок. Твоє тіло вже безконтрольне, і тільки душа ще говорить. Це прокляття, вічна згадка про твою помилку чи помилку твоїх батьків. СНІД - це трагедія життя, втрачене майбутнє. Це вирок і надія... Два несумісні поняття, парадокс життя... Це вирок, що не підлягає амністії, який не оскаржують. Це гірка дійсність.

СНІД - це втрата волі, але не душевної, а просторової. Знаючи, що часу відміряно обмаль, хворий живе надією, і не тільки хворий - все людство живе нею, надією на те, що ніхто з близьких людей не потрапить у тенета всепожираючого глитая, ім’я якому СНІД. Він не дивиться на те, чи є в його жертви сім'я, який її суспільний статус. Для нього всі рівні: як пропащий наркоман - відлюдник, так і взірцевий сім'янин . Але надія жива. Люди сподіваються, що цей жах закінчиться, що цей страшний сон розвіється і зникне. І тільки завдяки надії людство бореться з цим лихом. Борімося ж і ми!

Дякую всім небайдужим, хто прийшов на нашу акцію. Дякую ведучим, учасникам.

Консулідуймося в боротьбі зі страшною недугою. Несіть свої знання, обговорюйте проблему з друзями. Вступайте у волонтерський рух.

Здоров’я вам, радості і щасливого та успішного життя!

А зараз перейдемо до тестового завдання.

***Додаток 2***

СЕКС ТА СТОСУНКИ:

1. Чого ви чекаєте від побачень?

2. Вступати в статеві відносини до шлюбу

ЗА ПРОТИ

3. Що впливає на твій вибір?

- засоби мас. інформації

- алкоголь

- атмосфера оточення

4. Які якості Ви хотіли б бачити у своєї коханої людини?

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я дає три рекомендації як захистити себе від ВІЛ/СНІДу:

1. Відмова - ніяких статевих стосунків.

2. Більш Безпечний секс - використовувати презерватив, зменшити кількість статевих партнерів.

3. Безпечний Секс - один партнер на все життя,

 ВІРНІСТЬ ОДИН ОДНОМУ!

**Психолог:**

І мертвим,

І живим,

І ненародженим...

Зовсім не випадково я обрала цитату з кобзаря Т.Г. Шевченка. Мертвим, означає всім, хто помер від СНІДу ,

Живим - тим, хто живе з ВІЛ

І не народженим - тим, хто перебуває в лоні ВІЛ-інфі кованої матері.

Сьогодні перше грудня - Всесвітній день боротьби зі СНІДом.

Як хотілося б, щоб люди подивилися на ВІЛ - інфікованих відкритими очима. Щоб ВІЛ - інфіковані не були вигнанцями в нашому суспільству, якими нехтують і яких стороняться.

Зараз є популярним гасло, що треба боротися не з людьми, а з хворобою. Адже на їхньому місці може бути кожен.

Отже, як ви зрозуміли, бесіда наша буде йти сьогодні про болючу для України загрозу людства - СНІД.

На планеті лютувало немало пандемій - холера, чума, віспа, що забирала з собою тисячі жертв. На початку 80-х XX століття з’явилося нове інфекційне захворювання СНІД, яке, як і ядерна загроза, екологічна криза, стало реальною загрозою існування людства.

Якщо в середні віки для поширення чуми по Європі було потрібно близько століття, то нині для поширення СНІДу на всі континенти виявилося достатнім близько 4 років.

Виникнення СНІДу тісно пов’язане з інтимною сферою життя людей. Поживне середовище для СНІДу - сексуальна вседозволеність, наркоманія, проституція.

СНІД - єдине епідемічне захворювання людини з тривалим періодом від моменту зараження до виникнення перших клінічних проявів (до 15 років і навіть більше). Це означає, що люди, які заразилися сьогодні, можуть захворіти через кілька років.

Стрімко зростає кількість інфікованих, хворих і померлих від СНІДу людей. Вже багато відомо про цю смертельну хворобу, але кожного дня з’являється нова інформація. Водночас накопичено певний багаж знань, використання якого надасть можливість якщо не припинити поширення недуги, то хоча б загальмувати йогою (На спинах 5 учнів написати букви, що разом складають слова ВІЛ СНІД. Вони по черзі повертаються до глядачів спинами і на кожну букву абревіатури іде розшифровка з коментарем).

В - „Вірус” - збудник захворювання.

І - „Імунодефіциту” - відсутності захисної реакції системи організму, яка забезпечує захист від мікроорганізмів, що спричиняють хворобу.

Л - „Людини”.

С -„Синдром” - ряд симптомів, що вказують на наявність якоїсь хвороби чи стану.

Н -„Набутого” - такого, що набутий протягом життя, а не від народження.

І - „Імунного” - стосується імунної системи, яка забезпечує захист людини від мікроорганізмів, що спричиняють хворобу.

Д - „Дефіциту” - в даному випадку відсутність захисної реакції іму нної системи людини на наявність в організмі шкідливих бактерій.

**(Учні шикуються в шаховому порядку та співають пісню на мелодію „Наша служба '...).**

СНІДу -„ні” - ми разом скажемо усі,ї

І чекаєм на підтримку звідусіль.

Якщо знати і виконувати все,

Щоб не захворіти,

То не буде ані горя, ні біди,

І забуде вас хвороба назавжди,

Тільки б захотіти!

**Учень: Інформація 1. „Шляхи передачі Віл”.**

Існують три основні шляхи передачі ВІЛ від однієї людини до іншої :

1. Під час статевого контакту з ВІЛ- інфікованою людиною, якщо статевий контакт не був захищений.

2. Коли цілісність шкірних покривів порушується гострим предметом (голкою, бритвою або інструментом для нанесення татуювання), яким перед цим користувалася інфікована людина і кров якої залишилася на ньому. Ризик інфікування ВІЛ найбільший за повторного використання шприца чи голки для введення ліків або наркотиків після вірусоносія, а також переливання крові, що містить ВІЛ.

3. ВІЛ також може передаватися плоду від інфікованої матері під час вагітності й пологів або після народження дитини через молоко матері.

**Учень: Інформація 2. „ Віл не передається”**

Вірус імунодефіциту людини не передається через:

- спільне з ВІЛ - інфікованим користуванням верхнім одягом;

- рукостискання;

- спільне користування фонтанчиком для питної води;

- посуд, їжу;

- домашніх тварин;

- туалети, унітази;

- чхання, кашель;

- контакти в громадському транспорті;

- обійми;

- гроші;

- постільну та натільну білизну;

- рушники, мило;

- укуси комарів та інших комах;

- дружні поцілунки;

- плавання в басейні;

- дверні ручки та спортивне знаряддя.

**Учень: Інформація 3. „ Стадії ВІЛ - інфікування”**

Більшість людей які інфіковані ВІЛ, у продовж деякого часу не відчувають ознак зараження. У першій фазі захворювання ( через три тижні після інфікування) можуть виявлятися такі симптоми: біль у горлі, лихоманка, підвищення температури, висипання, збільшення лімфатичних вузлів. Через 1-3 тижні ці ознаки зникають і починається прихований період, коли вірус себе не виявляє. Він може тривати 7-10 років. У цей час ВІЛ - інфікований почувається добре, але вже можливе зараження інших людей.

Хворі поступово втрачають вагу, відчувають хронічну втому. Через деякий час імунна система слабшає, а вірус стає активним. З’являються перші ознаки СНІДу.

Відомо, що в людини, ослабленої наркотиками, алкоголем, курінням, поганим харчуванням, стресами, симптоми СНІДу з’являються швидше ніж у людини яка веде здоровий спосіб життя.

Якщо імунітет ослаблений, у людини може розвиватися незвичайні хвороби: туберкульоз, пневмонія, менінгіт, тощо.

Діагноз СНІД ставлять, якщо у ВІЛ- інфікованого є одне або кілька опортуністичних захворювань.

Потім у багатьох хворих розвиваються ракові захворювання, зараження крові, які призводять до смерті.

**Учень:** Чи можливо вилікувати цю хворобу ?

**Психолог:** Я знаю про те, що у світі безліч фахівців працюють над пошуком ліків від ВІЛ- СНІДу.

Нині для ВІЛ - інфікованих існують спеціальні препарати для призупинення розвитку хвороби. Таке лікування має назву антиретровірусна терапія. Отже, для людини , яка живе з ВІЛ , життя триває. Ми сподіваємось, що найближчим часом будуть винайдені ліки для цієї хвороби. У народі кажуть, що здоров’я за гроші не купиш. Про те зберегти своє здоров’я ми можемо самі. Жити цікаво, само реалізуватися в житті, займатися фізкультурою та спортом, уміти організовувати своє дозвілля - усе це під силу здоровій людині. Учень, людина, яка володіє інформацією , прагне всебічного гармонійного розвитку, має змогу прожити своє життя так, як забажає.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | **0** | **л** | **0** | **т** | **0** |  |  |  |
| **д** | **р** | **У** | **г** |  |  |  |  |  |
| **0** | **л** | **і** | **м** | **п** | **і** | **а** | **д** | **а** |
| **р** | **а** | **Д** | **і** | **с** | **т** | **ь** |  |  |
| **0** | **п** | **т** | **и** | **м** | **і** | **с** | **т** | **\*** |
| **в** | **і** | **Р** | **а** |  |  |  |  |  |
| **я** | **д** | **Р** | **0** |  |  |  |  |  |

Запитання до кросворду

1. Яку медаль мріє отримати кожен спортсмен?

2. Хто підтримує в будь - якій ситуації?

3. Які змагання відбуваються раз на чотири роки?

4. Що відчуває спортсмен після перемоги?

5. Спортсмен, який завжди вірить в свою перемогу?

6. Що допомагає спортсмену перемогти у змаганнях?

7. Який снаряд штовхають спортсмени?

**Психолог:** Стрімко зростає кількість інфікованих, хворих і померлих від СНІДу людей. Лікарі з усього світу ведуть настирливий пошук вакцини, яка могла б захистити людей від ВІЛ, але поки що безрезультатно.

Як же ж боротися з ВІЛ? Про це нам розкаже лікар **.**

 **..... Виступ лікаря інфекціоніста.**

**Психолог:** Отож, перевіримо Ваші знання.

***Додаток 3***

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВІЛ:

1. Коли з'явився ВІЛ?

2. Що означає СНІД? Що означає ВІЛ?

 С В

Н І

 І л

 Д

2. Чи можливо інфікуватися ВІЛ через:

■ кров слину материнське молоко

■ піт волосся сперму

■ рвоту сечу кал

■ сльози шкіру рід.ужін.геніталіях

3. Чи можемо інфікуватися вірусом ВІЛ при:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| поцілунках | так□ | ні□ | можл□ |
| диханні з роту в ріт | □ | □ | □ |
| переливанні крові | □ | □ | □ |
| донорстві крові | □ | □ | □ |
| статевих стосунках | □ | □ | □ |
| проколах вух | □ | □ | □ |
| введенні нарк.ін’єкційним шляхом | □ | □ | □ |
| укусах тварин та комах | □ | □ | □ |
| спілкуванні з ВІЛ іінінфікованим | □ | □ | □ |

4. На скільки %-ів захищає презерватив?

**Психолог:** ВІЛ сам по собі є дуже не стійким вірусом . Він швидко гине під дією простих дезінфікуючих речовин - спирту, марганцівки, хлораміну, а також високої температури за Цельсієм. Створені препарати, що уповільнюють розвиток захворювання та такі, що ефективно впливають на деякі інфекційні захворювання, що виникають на фоні СНІДу.

**Всі співають пісню :**

Ми благаємо: любіть свою сім’ю

Збережіть її від страху і жалю,

Будьте твердими у справах і думках

Тільки у хороших

Не давайте вас зламати й підкорить,

Бо на світі треба гідно всім прожить

 Кожен з вас це може!

(Приходить учень у вигляді смерті з повітряними кульками на яких написано СНІД, роздає учням).

Любі друзі схаменіться! Любі друзі зупиніться!

В Житомирській області встановлено 1106 осіб з них 27 в Баранівському районі. 19 осіб за 2015 рік в Житомирській області померло.

Уявіть - як би ви себе поводили, коли б дізналися , що близька вам людина вражена, ВІЛ?

Це нелегке питання постає перед багатьма людьми. Трагізм ситуації полягає в її незворотності. ВІЛ - інфікована людина розуміє , що вона може заразити рідних, друзів, знайомих . Але хворий на СН1Д - це, насамперед, людина, наділена такими ж почуттями, бажаннями, надіями, як і здорові люди. Тому основна допомога полягає в психологічній підтримці. Як правило люди, дізнавшись, що в них ВІЛ - інфекція, відчувають потребу поділитися з ким - небудь своїми переживаннями, знайти розуміння та співчуття, відчути себе не самотнім в боротьбі зі страшною недугою.

Будь - яка людина має однаковий ризик заразитися вірусом імунодефіцитом . На сьогодні ВІЛ - СНІД не зважає на такі традиційні кордони, як статева належність, сексуальні вподобання, спосіб життя, соціальний статус чи расу.

**Притча „Про морську зірку”.**

*Лунає музика.*

„ Якось одна людина йшла вздовж берега моря. Вона помітила, що за ніч на берег моря викинуло величезну кількість морських зірок і равликів.

У далині вона побачила, як хтось танцює на пляжі. Здивована тим, що хтось так дивно радіє життю, людина підійшла ближче.

Людина побачила, що це дитина. Маленька дівчинка старанно збирала на березі морських зірок і кидала їх у море. Від подиву людина навіть зупинилася, а потім запитала: „ Навіщо ти кидаєш у море морських зірок?” „Якщо я їх залишу на березі, - відповіла дівчинка, - сонце висушить їх і вони вмруть. Я кидаю їх у море, тому, що хочу, щоб вони жили.

Людина замислилася, вражена словами дівчинки, але потім, згадавши, скільки миль морського узбережжя вона пройшла, вигукнула: „Таж їх, цих зірок, тут, на березі, мільярди! Що ти можеш змінити?”

Дівчинка на хвилину замислилась, а потім повільно нахилилася, підняла ще одну зірку і кинула її в море. Потім повернулася до людини і, усміхнувшись сказала: „Можливо, Ви й праві, але саме для цієї зірочки я змінила життя”.

Я сподіваюся, що ви своїм теплом, співчуттям та підтримкою зможете змінити життя інших людей на краще. І навіть якщо це буде життя однієї людини - це вже велика справа. Будьмо як сонце, яке світить як і для здорових, і для хворих на ВІЛ, тобто для всіх.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Анеліна Н. Психокорекцій на програма „Я бажаю змінитися”: Корекція наркотичної залежності учнів // Психолог. -2005. - №10 (154).

2. ВІЛ/СНІД: відчуй себе захищеним /У шк.світ, спецвипуск. - 2004.- №25-28.

3. Порохницький В.Г., Гирін В.М. ІЦо ми знаємо про СНІД? - К.: Здоров’я ,1993.

4. Пурін О. Ураження ВІЛ: результат чи початок життєвої кризи // Завуч. - 2001.- №8 (86).

5. Технології виховання: досвід, проблеми, перспективи. Науково - методичний вісник відділу виховної роботи та захисту прав дитини // Позакласний час, (вкладка). - 2004. - Випуск 9.

6. Що таке СНІД і ВІЛ? Інформаційно - методичні матеріали з профілактики ВІЛ/СНіДу// Психолог.- 2003.- №20(68). -с.2-5.

7. Щоб діти виросли здоровими та щасливими//Психолог. - 2006. - №23-24(215- 216).- с.45-70.

8. http://www.antiaids.org/ukr/news/aids\_stat/snd-v-ukran-statistika-na-01072016-11017.html

9. Інтернет ресурси [svitppt.com.ua](http://yandex.ua/clck/jsredir?from=yandex.ua%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1223.vmHaajvcMezoz_vkz_p_CmP_qC88tXE1TiijQ32aboKMvHYfe-gic4T_SpG29g9OnrIdLULnOzVgYf48hE-XdvJ29jXGvP4sD3VUmDWg3F0.8a9d8fa76a6b4c0ae1e24241b303bfa526856654&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_We_yMLPZpl0UpxGQR96d2cZoW08Wbb_m&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxb0xFUVkwb1g5aTN2bEx5N09vdXBDUEFwaVVRUHFaSVFrT1JLQ1ZwQ2V0R0dKRDJReTVpcXpEOXhIUlA5WVl1NGRKXzNwLTE1RkN6&b64e=2&sign=40ea7c8ffbc337eed9a498ff43f2f960&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFFjAoF1jdMpCCo8-itoRf_DiPnz6M2YnjZnmQIR6WnY3ioYFaxPgH071ZReQHE7lLvemmVuzxDoD-ZQHNVycJi03Kp_jRn_-FLbBBTgixceygevN4_K-lHRjzpnupgcUUVnhBgGRs5V7mpo7x8_oS5OgBP16EalOYR96hLG95PyQSeUR_Mh3UnS3IHho8f80SdVNutEmPyJXXLtef6OgwKSSY_zdKI9LjYrJarbBGGyopU1Q1ReUolFXOt-fv0mr4M1RyTDekPNex6TPwui4PaE&ref=orjY4mGPRjmt1xzYuZsDZSKx6sHOF1RVubmWQHhl47B3psQ2_3tc8SYYmXrAPViSmgUKSgA56DAUOJ8j3hiJZhmkuLwQhmlEPCbHMEtXrvnYqbnX75y4ezAzExL7Miw5oTjhDK0PFBhBb0GdQuTwWNhQWa0nF961HBumO5F4V_I2K9xxnivXfKtFPCPw3pTMo3U30MQGFXsyARo5GDSSBcZH3a5AeCVC3_P6eh6ZromWw-w_uGbXYU6mfeNamXICcBZW-CV3SFNcIMNHWN2brGKge5rGcvZANHNXSQZEdH_cvxk3AIuEtw&l10n=uk&cts=1477571801886&mc=5.993235466979911), \<http://nvk12.rv.ua/metodika/biology/vil_snid.pdf>, https://www.youtube.com/watch?v=4eeLKIjqA5c, https://www.youtube.com/watch?time\_continue=1&v=tOSWEGteV2I.