

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **по проведению внеурочного занятия о профилактике ВИЧ-инфекции**

#### **(проект для адаптации)**

*Методические рекомендации составлены А. В. Фокиной, доцентом кафедры «Возрастная психология» факультета «Психология образования» ГБОУ ВПО МГППУ, кандидатом психологических наук по запросу Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании, региональной программы по образованию в области здоровья и профилактики ВИЧ для стран Восточной Европы и Центральной Азии.*

*Приложение 1 (ключевая информация о ВИЧ) и Приложение 2 (краткое описание предпочтительных терминов и ошибок, которых следует избегать при обсуждении темы ВИЧ и СПИДа) подготовлены сотрудником Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании Т. А. Епояном, региональным советником по образованию в области здоровья и профилактике ВИЧ.*

### **Актуальность профилактики ВИЧ-инфекции среди подростков**

Профилактика ВИЧ-инфекции среди подростков – одна из сторон чрезвычайно важной задачи сохранения репродуктивного здоровья несовершеннолетних. Существует ряд фактов, которые сигнализируют о поспешности, неосознанности, небезопасности сексуального поведения подростков. При высоком интересе к этой сфере жизни большинство подростков не имеют опыта доверительного общения со взрослыми на эту тему, не знают основ юридической, медицинской, психологической безопасности, не понимают реальных опасностей, связанных с сексуальными отношениями, не всегда могут отделить достоверную информацию от ложной, не обладают достаточным житейским опытом для самостоятельного принятия ответственных решений в случае возникновения потенциально рискованных ситуаций. Таким образом, существует потребность в создании возможностей для подростков получить достоверную, значимую, полезную информацию, способствующую профилактике заражения ВИЧ и другими инфекциями, передаваемыми половым путем.

Необходимость профилактики ВИЧ-инфекции, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни среди несовершеннолетних в образовательной среде закреплена в действующих законодательных актах и нормативно-правовых документах, таких как: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон от 30.03.1995 № 38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)»; Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»; Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897); Указ Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»; «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р; «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. № 2403-р; Письмо Минобрнауки России от 06.10.2005 № АС-1270/06, Роспотребнадзора от 04.10.2005 № 0100/8129-05-32 «О Концепции превентивного обучения в области профилактики ВИЧ/СПИДа в образовательной среде».

Предлагаемое занятие представляет собой вариант внеурочного мероприятия, направленного на профилактику распространения ВИЧ и других инфекций, передаваемых половым путем. Занятие рассчитано на возрастную аудиторию от 14 лет и старше. Оно носит внеучебный характер, предполагает добровольное участие и не может быть предметом оценивания подростка.

**Цель занятия:** познакомить подростков с основными современными сведениями, относящимися к мерам профилактики ВИЧ и других инфекций, передаваемых половым путем (ИППП), способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью, поведенческих навыков, способствующих уменьшению риска ВИЧ-инфицирования, и непредвзятого положительного отношения к людям, живущим с ВИЧ.

**Задачи занятия:**

1. Познакомить подростков с путями передачи ВИЧ и основными факторами, способствующими распространению ВИЧ-инфекции и других инфекций, передаваемых половым путем;
2. Дать сведения об основных методах профилактики ВИЧ и других инфекций, передаваемых половым путем;
3. Обеспечить подросткам реальный опыт открытого обсуждения со взрослыми вопросов, связанных с ответственным и безопасным поведением, сохранением репродуктивного здоровья и непредвзятым отношением к людям, живущим с ВИЧ.

**Продолжительность занятия:** 45-60 мин.

**Материально-техническое обеспечение:** компьютер, проектор, экран для демонстрации видеоролика, видеоролик о профилактике ВИЧ на электронном носителе.

**Содержание и план проведения занятия:**

Этап	Содержание этапа	Задачи и ожидаемые результаты
Организация начала занятия (5 минут)	Приветствие участников. Представление педагога, проводящего занятие (в случае необходимости). Озвучивание временного регламента (45-60 минут) и правил: добровольное участие, безоценочность, диалогический характер занятия (возможность задавать любые вопросы, относящиеся к тематике занятия), конфиденциальность высказываний участников (неразглашение содержания персональных высказываний, вопросов и комментариев подростков, посетивших занятие).	Создание рабочей атмосферы. Обеспечение соблюдения этических норм проведения профилактического занятия. Подготовка участников к доверительному диалогу.
Постановка проблемы (10-15 минут)	Актуализация темы занятия, освещение основных проблем, связанных с продолжающейся эпидемией ВИЧ.  Постановка вопроса педагогом: «Почему мы сегодня говорим о ВИЧ и СПИДе?» Обучающиеся отвечают, при необходимости педагог исправляет и дополняет:	Формирование понимания актуальности проблемы в силу высокой распространенности ВИЧ, отсутствия симптомов заболевания в течение длительного

<p>а) каждый год в России инфицируется ВИЧ все большее число людей (по официальным данным к концу 2015 года в России было выявлено около 1 млн. случаев ВИЧ-инфекции; в течение 2015 года в среднем ежедневно инфицировалось ВИЧ 255 человека и умирало от разных причин 75 человек, живущих с ВИЧ);</p> <p>б) ВИЧ может коснуться каждого (инфицирование может произойти при сексуальном контакте, при использовании нестерильных медицинских инструментов, переливании крови, употреблении наркотиков инъекционным путем и др.);</p> <p>в) ВИЧ может долго (до 10 лет) никак не проявляться, и человек, живущий ВИЧ, может не знать, что в его организме есть ВИЧ;</p> <p>В случае, если занятие проводится в преддверии Международного дня памяти людей, умерших от СПИДа (каждое третье воскресенье мая) или Всемирного дня борьбы со СПИДом (1 декабря), при актуализации тематики занятия следует рассказать об этих знаменательных днях.</p> <p>Постановка вопросов педагогом: «<i>Что мы знаем о ВИЧ и СПИДе?</i>». Обучающиеся отвечают, при необходимости педагог исправляет и дополняет:</p> <p>а) ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека, одна из инфекций, передаваемых половым путем (ИППП);</p> <p>б) СПИД – это синдром приобретенного иммунодефицита.</p> <p>Без лечения ВИЧ в течение 5-10 лет переходит в стадию СПИДа, и человек с сильно ослабленным иммунитетом может умереть от туберкулеза, пневмонии, раковых и других заболеваний;</p> <p>в) Кроме ВИЧ известно около 40 других ИППП, среди которых сифилис, гонорея, трихомониаз и другие. Некоторые ИППП – хламидии, вирус простого герпеса, вирус папилломы человека – могут протекать бессимптомно. Их позднее лечение может оказаться неэффективным; нелеченые ИППП могут привести к бесплодию.</p> <p><i>ВИЧ и СПИД – это серьезная проблема во всем мире. В борьбе с ней участвуют многие известные люди: актеры, музыканты, певцы и певицы.</i></p> <p>Педагог приглашает посмотреть видеоролик с участием Веры Брежневой, популярной певицы и</p>	<p>времени, незнания путей передачи ВИЧ и безответственного поведения.</p> <p>Разъяснение ключевых понятий ВИЧ, СПИД, ИППП.</p> <p>Создание мотивации для просмотра видеофильма и восприятия последующей информации.</p>
---	--

	актрисы, Посла доброй воли Объединенной программы ООН по ВИЧ и СПИДу (ЮНЭЙДС).	
Просмотр видеоролика (13 минут)	<p>Все участники занятия смотрят видеоролик. По окончании просмотра на экране указываются ссылки на полезные ресурсы (например, на официальный интернет-портал Минздрава России о профилактике ВИЧ/СПИДа (раздел для молодежи) <a href="http://o-spide.ru/prevention/youth/">http://o-spide.ru/prevention/youth/</a>), по возможности – контакты местной клиники, дружественной к молодежи, телефон доверия для подростков, расписание школьного психолога, другие полезные телефоны и сайты на усмотрение педагога.</p>	<p>Создание возможности для подростков в безопасной и безоценочной атмосфере ознакомиться с информацией о ВИЧ-инфекции: способах передачи, методах профилактики, процедуре, содержании и значении тестирования на ВИЧ, возможностях терапии для сохранения качества жизни при ВИЧ-инфекции и о непредвзятом человеческом отношении к людям, живущим с ВИЧ.</p>
Дискуссия (15–25 минут)	<p>Обсуждение ролика. Организация дискуссии. Педагог задает вопросы, приглашает высказать свое мнение.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Каково впечатление от видеоролика?</li> <li>• Что нового вы узнали?</li> <li>• Что из сказанного в видеоролике показалось вам самым важным?</li> <li>• Считаете ли вы, что проблема инфекций, передаваемых половым путем, и ВИЧ-инфекции в частности может иметь какое-то отношение лично к вам и почему?</li> <li>• Какие меры профилактики ИППП и ВИЧ-инфекции в частности вы считаете самыми важными?</li> <li>• Почему ВИЧ – не преграда для совместной учебы, работы, времяпровождения, дружбы?</li> <li>• Что еще вы бы хотели узнать?</li> <li>• Какие вопросы вы бы задали, если были бы участниками диалога, представленного в видеоролике?</li> <li>• Считаете ли вы важным проводить подобные беседы о здоровье, межличностных отношениях?</li> </ul> <p>В ходе дискуссии происходит повторение и обобщение ключевой информации о ВИЧ, которая приводится в Приложении 1.</p>	<p>Обеспечение реального опыта безопасного безоценочного диалога подростков и взрослого об ответственном и безопасном поведении в целях недопущения инфицирования ВИЧ и другими ИППП. Получение обратной связи от участников занятия.</p> <p>Создание для подростков возможности высказаться и услышать мнения ровесников по обсуждаемой тематике.</p> <p>Закрепление информации о ВИЧ. Повышение мотивации подростков к здоровому образу жизни и осознанному и бережному отношению к себе, собственному здоровью, ответственному и</p>

	<p>обобщение ключевой информации о ВИЧ, которая приводится в Приложении 1.</p> <p>Краткое описание предпочтительных терминов и ошибок, которых следует избегать при обсуждении темы ВИЧ и СПИДа, приводится в Приложении 2.</p>	<p>нравственному поведению.</p>
<p>Организация завершения занятия (2 минуты)</p>	<p>Выражение благодарности присутствующим за участие в мероприятии.</p> <p>По желанию обучающиеся могут написать на заранее заготовленных листочках свое мнение о мероприятии.</p>	<p>Формальное завершение занятия.</p>

### Методика проведения занятия.

Любые мероприятия, призванные выполнять просветительскую и профилактическую функцию, воспринимаются подростками только при условии, если они носят интерактивный характер, построены в диалогичной форме и предоставляют правдивую информацию. В связи с этим для организации и проведения внеурочного занятия по профилактике ВИЧ-инфекции предлагаются следующие рекомендации:

1. К участию во внеурочном занятии приглашаются обучающиеся в возрасте 14 лет и старше.
2. Участие обучающихся в занятии осуществляется на основании информированного согласия обучающихся и их родителей – добровольного решения об участии или неучастии на основе ознакомления с информацией о тематике, цели, задачах и времени проведения занятия.
3. О проведении занятия, его теме, цели, задачах и основном содержании должны быть проинформированы родители (законные представители) обучающихся. Они имеют право принять решение о неучастии своего ребенка в занятии.
4. Занятие по профилактике ВИЧ-инфекции не может быть использовано для оценивания обучающихся. Недопустимо выставлять оценку как за сам факт участия или неучастия подростка в занятии, так и за его высказывания на занятии.
5. Для обеспечения эффективности занятия целесообразно проводить его силами педагогов, обладающих хорошим педагогическим тактом, пользующихся популярностью и авторитетом у обучающихся, владеющих методами и навыками проведения занятий в диалогической интерактивной форме взаимодействия с аудиторией.
6. При проведении занятия важно придерживаться временного регламента и уважительного тона общения с подростками, дослушивать их до конца, давать честные и недвусмысленные ответы на вопросы; избегать агрессии, насмешек и не допускать никаких высказываний, способных задеть и оскорбить людей, живущих с ВИЧ или затронутых ВИЧ (детей или подростков, у которых инфицированы родители или другие близкие родственники), которые могут оказаться среди участников занятия.
7. В конце занятия обучающимся можно предложить дать свои письменные отзывы о нем без указания имени. Эти отзывы позволят оценить занятие и его эффективность с точки зрения участников.

## Приложение 1. Ключевая информация о ВИЧ и СПИДе

### ***ВИЧ и СПИД:***

**ВИЧ** – это вирус иммунодефицита человека – поражает только человеческий организм. У человека, инфицированного ВИЧ, долгое время (до нескольких лет) может не проявляться никаких симптомов заболевания. ВИЧ разрушает иммунную систему человека постепенно и со временем (у большинства людей через 5–10 лет) вызывает состояние, которое называется **СПИД** – синдром приобретенного иммунодефицита. СПИД проявляется по-разному. У одних людей наблюдаются инфекции верхних дыхательных путей, у других – онкологические заболевания и кожные инфекции. Часто на фоне СПИДа люди заболевают туберкулезом.

### ***ВИЧ передается только тремя путями:***

- через инфицированную кровь (при переливании крови, использовании нестерильных игл, шприцев и других колющих или режущих инструментов),
- половым путем во время незащищенного (без презерватива) сексуального контакта и
- от ВИЧ-инфицированной матери ребенку (во время беременности, родов и при грудном вскармливании).

С момента инфицирования человек может передавать вирус другим.

### ***ВИЧ не передается:***

при чихании, кашле, поцелуях (через слюну); при рукопожатии и объятиях; через пот и слезы; при совместном пользовании ванной, туалетом, бассейном; через общую посуду, еду и напитки, а также через укусы насекомых.

### ***Факторы риска инфицирования ВИЧ и других ИППП:***

- незащищенные (без презерватива) сексуальные контакты;
- употребление инъекционных наркотиков;
- использование нестерильных медицинских инструментов.

Вероятность незащищенного сексуального контакта и, следовательно, инфицирования ВИЧ и другими ИППП выше при раннем начале сексуальной жизни, при частой смене партнеров, в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

### ***Защитить себя от ВИЧ можно, если:***

- воздержаться от сексуальных контактов,
- иметь одного верного неинфицированного партнера и сохранять ему верность,
- использовать презерватив при каждом половом контакте;
- не употреблять инъекционные наркотики;
- не пользоваться чужой бритвой, зубной щеткой, маникюрными принадлежностями;
- использовать только стерильные иглы, шприцы и другие колющие и режущие предметы.

### ***Почему важно тестироваться на ВИЧ:***

В течение многих лет ВИЧ протекает бессимптомно и внешне никак не проявляется. Поэтому человек может не знать, что у него ВИЧ, и инфицировать других. Если при тестировании обнаружен ВИЧ, то назначается лечение, которое позволяет сохранить здоровье, хорошее самочувствие и работоспособность на долгие годы.

### **Тестирование на ВИЧ необходимо в случае:**

- сексуального контакта без презерватива,
- употребления инъекционных наркотиков,
- использования нестерильных медицинских инструментов,
- переливания крови,
- подготовке к госпитализации.

**Тестирование на ВИЧ** можно пройти в поликлинике, центре СПИД, лаборатории.

Обычный тест на ВИЧ (ИФА) или экспресс-тест можно использовать спустя 3-6 месяцев после возможного инфицирования (к этому времени в организме вырабатываются антитела, которые тест выявляет). Специальный тест ПЦР, который определяет присутствие в крови белков ВИЧ, можно пройти спустя десять дней после вероятного заражения. Диагноз ВИЧ-инфекция ставится только после двух тестов, показавших наличие вируса (антител к вирусу).

### **Лечении при ВИЧ**

Людам, живущим с ВИЧ, назначают антиретровирусные (АРВ) препараты, которые подавляют размножение вируса в организме и поддерживают иммунитет. В случае, если тестирование выявило ВИЧ, необходимо своевременно начать лечение и не прерывать его ни на день. При правильном лечении ВИЧ-инфекция – это хроническое заболевание, с которым можно жить долгие годы.

### **Жизнь с ВИЧ**

Люди, живущие с ВИЧ, могут иметь здоровых детей. Чтобы вирус не передался ребенку, ВИЧ-инфицированной беременной женщине назначают АРВ-препараты, такие же лекарства дают новорожденному, а грудное молоко заменяют молочными смесями.

Люди, живущие с ВИЧ, пользуются всеми правами, что и все остальные люди. Они могут работать, учиться, получать медицинскую помощь так же, как и другие граждане.

### **Статистические данные о ВИЧ в России и в мире**

По данным Федерального Центра СПИД с 1987 г. по 31.12.2015 в Российской Федерации было зарегистрировано 1006388 случаев ВИЧ. В течение 2015 г. было выявлено 93188 новых случаев ВИЧ-инфекции и 27564 человека, живущих с ВИЧ, умерли по разным причинам. В 53,6% новых случаев ВИЧ инфицирование произошло при употреблении наркотиков нестерильным инструментарием, в 45,5% – при сексуальных контактах, в 0,9% – во время беременности, родах, грудном вскармливании\*.

По данным Объединенной программы ООН по ВИЧ и СПИДу (ЮНЭЙДС) в конце 2014 г. в всем мире жили с ВИЧ 36,9 миллиона человек. В течение 2014 г. 2 миллиона человек заразилось ВИЧ и 1,2 миллиона человек умерло от болезней, связанных с СПИДом\*\*.

\* Справка «ВИЧ-инфекция в Российской Федерации на 31 декабря 2015 г.» Федеральный Центр СПИД. <http://aids-centr.perin.ru/Статистика/ВИЧ/СПИД-в-России> (дата обращения: 20.04.2016).

\*\* Информационный бюллетень 2015. ЮНЭЙДС. [http://www.unaids.org/sites/default/files/media\\_asset/20150901\\_FactSheet\\_2015\\_ru.pdf](http://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/20150901_FactSheet_2015_ru.pdf) (дата обращения: 20.04.2016).

### ***Международный день памяти людей, умерших от СПИДа***

Отмечается каждое третье воскресенье мая. Впервые он был организован в США в г. Сан-Франциско в 1983 г. С тех пор этот день отмечается по всему миру, чтобы почтить память умерших и выразить поддержку людям, живущим с ВИЧ. В этот день устраиваются шествия со свечами, панихиды, теле- и радиопрограммы, благотворительные концерты, просветительские акции, художественные выставки, посвященные проблеме ВИЧ и СПИДа.

### ***Всемирный день борьбы со СПИДом***

Отмечается 1 декабря. Впервые этот день отмечался в 1988 г. по решению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с целью привлечения внимания широкой общественности к проблеме ВИЧ и СПИДа.

### ***Красная ленточка***

В 1991 году американский художник Франк Мур создал красную ленточку – символ надежды, объединяющий людей в борьбе со СПИДом. В том же году на концерте, посвященном памяти Фредди Меркьюри, солиста группы Queen умершего от СПИДа, более 70 тысяч поклонников артиста прикрепили к одежде красную ленточку. С тех пор красную ленточку стали использовать по всему миру, чтобы показать свое неравнодушие к проблеме ВИЧ и СПИДа.

## **Приложение 2. Типичные ошибки и предпочтительные термины\*\*\***

<b>Типичные ошибки</b>	<b>Предпочтительные термины</b>
Вирус СПИДа	Вируса СПИДа нет. СПИД – это состояние, синдром, которое вызывает вирус иммунодефицита человека (ВИЧ).
Заражение СПИДом	Заразиться можно вирусом (ВИЧ), а не состоянием (синдромом), которое этот вирус вызывает.
Тест на СПИД	Теста на СПИД не существует. Есть тесты на ВИЧ.
ВИЧ-инфицированный, носители ВИЧ, жертва ВИЧ или жертва СПИДа, больной ВИЧ	Человек, живущий с ВИЧ. Люди, живущие с ВИЧ. Слова "жертва", "носитель", "инфицированный" могут быть обидными для людей, живущих с ВИЧ. Термин "больной" применим в медицинском учреждении. В обычном разговоре он может быть обидным для людей, живущих с ВИЧ.

\*\*\* Источник: Руководство ЮНЭЙДС по терминологии. 2011. ЮНЭЙДС.

[http://www.unaids.org/sites/default/files/media\\_asset/JC2118\\_terminology-guidelines\\_ru\\_0.pdf](http://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/JC2118_terminology-guidelines_ru_0.pdf)  
обращения: 10.04.2016).

(дата