



Всеукраїнська  
Мережа  
ЛЖВ



All-Ukrainian  
Network of  
PLWH



# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ/СПИДА

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА  
ДЛЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ  
СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО И  
ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА



ISBN 978-966-04-0854-8



9 789660 408548 >

Т. В. Воронцова, В. М. Оржеховская, В. С. Пономаренко

# **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ/СПИДА**

**ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА  
для учащейся молодежи старшего подросткового и  
юношеского возраста**



Государственное специализированное издательство  
«Освіта»  
КИЕВ  
2013

Одобрено комиссией по основам здоровья Научно-методического совета по вопросам образования Министерства образования и науки Украины (Письмо ИИТСО от 04.08.10, №1.4/18—3169)

Изложенные мнения и точки зрения являются мнениями и точками зрения организации, издавшей данную продукцию, и не могут рассматриваться как мнения или точки зрения Глобального фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией и ВБО «Всеукраинская сеть людей, живущих с ВИЧ».

Глобальный фонд для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией не участвовал в одобрении или утверждении как непосредственно опубликованного материала, так и возможных вытекающих из него заключений.

**Воронцова Т. В., Оржеховская В. М., Пономаренко В. С.**

**В75** Формирование здорового образа жизни и профилактика ВИЧ/СПИДа. Программа учебного курса для учащейся молодежи старшего подросткового и юношеского возраст. — К.: Освіта, 2013. — 12 с.  
ISBN 978-966-04-0854-8

**ББК 88.8я7+55.148я7**

Программа предназначена для организации факультативной и внеклассной работы с учащейся молодежью старшего подросткового и юношеского возраста с возможностью ее использования в общеобразовательных, профессионально-технических и высших учебных заведениях. Цель курса — повышение уровня индивидуальной защищенности в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа и формирование толерантного отношения к людям, которые живут с ВИЧ. Курс реализует известную формулу индивидуальной защиты от ВИЧ: воздержание, верность, защита, стерильность. Главная задача курса — достижение положительных изменений в знаниях, отношениях, намерениях, умениях и навыках, которые снижают уязвимость учеников в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа. Основа программы — адаптированный факультативный курс «Школа против СПИДа»<sup>[6]</sup>. С 2005 года этот курс широко вводится в общеобразовательных учебных заведениях Украины. Эффективность влияния курса на уровень защищенности учащейся молодежи доказана статистически. Учебный курс состоит из 17 занятий в форме тренингов и двух тестирований (до начала курса и после завершения). Рекомендованная продолжительность — 35 часов (тренинги — 33 часа, тестирование — 2 часа).



Продукция издана в рамках проекта «Усиление способности педагогов в обеспечении действенной профилактики ВИЧ/СПИД, противодействия стигме и дискриминации» при финансовой поддержке ВБО «Всеукраинская Сеть ЛЖВ» в рамках реализации проекта «Построение жизнеспособной системы комплексных услуг по профилактике и лечению ВИЧ/СПИДа, уходу и поддержке для уязвимых групп и ЛЖВ», поддержанного Глобальным Фондом для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией.



Эта публикация направлена на выполнение совместного плана действий с проектом DCI-SANTE / 2011 / 260-519 «Развитие потенциала Всеукраинской ассоциации учителей и тренеров», который реализует ОО «Детский фонд здоровья через образование» при финансовой поддержке Европейского Союза.

## СОДЕРЖАНИЕ

Список сокращений .....	3
Пояснительная записка .....	3
Программа тренинг-курса .....	5
Приложения	
1. Состояние проблемы .....	7
2. Учебно-методическое обеспечение курса .....	9
3. Принципы и методы обучения .....	9
4. Виды, процедуры и критерии оценивания .....	10
5. Подготовка педагогов .....	10
6. Условия эффективного внедрения .....	10
7. Межпредметные связи .....	11
8. Польза от внедрения программы .....	11
Глоссарий .....	11
Список рекомендованной и использованной литературы .....	12

### СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

ВИЧ — вирус иммунодефицита человека
ВУЗ — высшее учебное заведение
ОУЗ — общеобразовательное учебное заведение
СМИ — средства массовой информации
ИППП — инфекции, передаваемые половым путем
ЛЖВ — люди, живущие с ВИЧ
ПТУЗ — профессионально-техническое учебное заведение
СПИД — синдром приобретенного иммунодефицита

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Начиная с 1998 года, в Украине стремительно распространяется эпидемия ВИЧ/СПИДа. Среда распространения и основной источник — молодежь в возрасте 15—18 лет, демонстрирующая рискованные модели поведения. Об этом свидетельствуют неутешительные результаты опросов относительно ИППП, употребления психоактивных веществ и темпов распространения других вредных привычек (см. приложение).

Отсутствие у молодежи фактических ресурсов для избежания этих проблем — реальная угроза состоянию здоровья подрастающего поколения. В таких условиях профилактическая работа является одним из важнейших заданий системы образования.

Таким образом, *разработка и внедрение эффективных программ профилактики рискованного поведения крайне необходимы*. Обучение по этим программам призвано влиять на поведение учеников путем повышения их мотивации к здоровому образу жизни, приобретения необходимых для безопасного поведения знаний, отношений и жизненных навыков, а также формирования толерантного отношения к ЛЖВ.

### Цель и задачи курса

Учебный курс направлен на учащуюся молодежь 15—18 лет и реализует известную формулу индивидуальной защиты от ВИЧ: *воздержание, верность, защита, стерильность*.

*Целью курса* является повышение уровня индивидуальной защищенности молодежи от ВИЧ-инфицирования, а также формирование толерантного отношения к ЛЖВ.

*Главная задача* — достичь положительных изменений в знаниях, отношениях, намерениях, умениях и навыках, которые уменьшают уязвимость молодежи в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа. Полный перечень учебных задач курса приведен в таблице.

Повышение уровня знаний	Достижение положительных изменений в отношениях	Формирование положительных изменений в намерениях	Достижение положительных изменений в навыках и умениях
Пути передачи и методы защиты	Серьезное отношение к проблеме ВИЧ/СПИДа	Намерение не употреблять наркотики	Умение отказаться от предложения о сексуальной близости
Как уменьшить риск инфицирования	Осознание необходимости противодействовать давлению ровесников	Намерение воздерживаться от половых отношений	Умение отказаться от предложения употребить алкоголь или наркотики
Как строить равноправные отношения	Положительное отношение к отсрочке начала половой жизни	Намерение использовать презервативы в случае сексуальной активности	Умение достойно сказать «нет» в ответ на другие нежелательные предложения
Как противодействовать дискриминации	Отрицательное отношение к употреблению наркотиков		Умение адекватно вести себя в случае угрозы сексуального насилия
	Толерантное отношение к ЛЖВ		Умение принять ответственное решение об использовании презервативов
	Критическое отношение к гендерным стереотипам		

### Структура программы

Программа состоит из вступления и 5-ти модулей.

**Вступление** знакомит с требованиями и вызовами современного мира, убеждает в необходимости брать личную ответственность за собственную жизнь и здоровье. Ученики актуализируют свои знания о навыках, благоприятных для здоровья, разрабатывают правила группового взаимодействия.

**Модуль 1. Базовая информация о ВИЧ/СПИДе/ИППП.** Знакомит учеников с базовыми понятиями курса, информацией о путях заражения ВИЧ/ИППП и методами защиты от них; учит адекватно оценивать риски ВИЧ-инфицирования в жизненных ситуациях; информирует об учреждениях, предоставляющих помощь в ситуациях, связанных с репродуктивным здоровьем; знакомит с принципами тестирования на ВИЧ-инфекцию.

**Модуль 2. Равноправные отношения: «НЕТ» алкоголю и наркотикам.** Посвящен вопросам, связанным с умением строить равноправные отношения, а также противодействовать отрицательному социальному давлению. Учащиеся учатся принимать взвешенные решения, распознавать попытки давления и манипуляций, отказываться от предложений употреблять психоактивные вещества, которые опасны для здоровья и увеличивают склонность к рискованному поведению.

**Модуль 3. Ответственное поведение: отсрочка начала половой жизни.** Пропагандирует семейные ценности и отказ от ранних половых отношений. Ученики осуществляют критический анализ гендерных стереотипов, повышающих уязвимость женщин в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа/ИППП; анализируют психологические и социальные последствия раннего начала половой жизни; учатся строить отношения с противоположным полом на основе взаимоуважения, а также доказывать свои чувства без вступления в интимные отношения.

**Модуль 4. Ответственное поведение: «НЕТ» насилию и незащищенным контактам.** Знакомит с видами и признаками сексуальных домогательств и сексуального насилия, а также с уголовной ответственностью за эти преступления. Молодежь учится избегать опасных ситуаций, противостоять домогательствам и помогать жертвам насилия. На тренинге, который рекомендуется проводить в однополых группах, ученики усваивают навыки безопасного полового поведения.

**Модуль 5. Противодействие дискриминации. Поддержка людей, которые живут с ВИЧ.** Посвящен формированию толерантного отношения к ЛЖВ. Здесь рассматриваются права человека в контексте эпидемии ВИЧ/СПИДа, анализируются причины, формы и последствия стигмы и дискриминации ВИЧ-инфицированных. Учеников знакомят с основами толерантной лексики, учат проявлять сочувствие и предоставлять помощь ВИЧ-положительным людям, знакомят с деятельностью ВИЧ-сервисных организаций, призывают участвовать в волонтерском движении.

### Педагогическая стратегия курса

Педагогическое воздействие направлено на:

- ♦ предоставление ученикам достоверной и полной информации о проблеме ВИЧ/СПИДа/ИППП;
- ♦ формирование ответственного отношения к этой проблеме и толерантного отношения к ЛЖВ;
- ♦ развитие необходимых навыков и привычек, уменьшающих склонность молодежи к рискованному поведению;
- ♦ пропаганду семейных ценностей и ответственного полового поведения;
- ♦ усиление мотивации к здоровому образу жизни.

### Ожидаемые результаты обучения

В результате прохождения обучения по программе ученики:

- 1) умеют различать понятия ВИЧ, СПИД, ИППП;
- 2) знают пути передачи ВИЧ и ИППП;
- 3) знают методы защиты и их эффективность;

- 4) умеют связывать разные модели поведения с факторами риска и оценивать уровень индивидуального риска;
- 5) знают, куда можно обратиться за консультацией и за помощью по вопросам репродуктивного здоровья;
- 6) умеют эффективно общаться и строить равноправные отношения с противоположным полом;
- 7) обосновывают важность отсрочки сексуальных отношений и знают альтернативные пути проявления чувств без интимной близости;
- 8) умеют адекватно реагировать на нежелательные предложения в обычных ситуациях, а также в условиях давления и манипуляций;
- 9) умеют противодействовать возможному давлению и угрозам с целью принудить к интимным сексуальным отношениям;
- 10) умеют распознавать и избегать ситуаций, которые приводят к сексуальному насилию;
- 11) умеют уверенно отказываться от предложений употребить алкоголь и наркотические вещества.
- 12) знают методы защиты при сексуальных контактах и умеют обсуждать мотивы защиты в сексуальных отношениях;
- 13) умеют проявлять сочувствие и оказывать поддержку ЛЖВ;
- 14) умеют различать проявления дискриминации и противодействовать им.

### ПРОГРАММА ТРЕНИНГ-КУРСА

Рекомендованная продолжительность — 35 часов (тренинги — 33, тестирование — 2).

Работать по этой программе могут педагоги, прошедшие специальную подготовку на базе институтов последипломного педагогического образования.

Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки учеников
<b>ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ (1 час)</b>	
<b>1. Введение. Здоровье и жизненные навыки в современном мире.</b> Требования и вызовы современного мира. Жизненное самоопределение и планирование будущего. Навыки, благоприятные для здоровья. Тренинг — эффективная форма групповой работы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ объясняют, как определять жизненные планы и достигать цели;</li> <li>♦ распознают жизненные и специальные навыки, благоприятные для здоровья и будущей профессии;</li> <li>♦ придерживаются правил группового взаимодействия.</li> </ul>
<b>МОДУЛЬ 1. БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВИЧ/СПИД/ИППП (8 часов)</b>	
<b>2. Понятие ВИЧ/СПИД/ИППП.</b> Опасность ИППП. Виды и симптомы ИППП. ВИЧ — возбудитель ВИЧ-инфекции. Стадии течения заболевания ВИЧ-инфекцией. СПИД — последняя стадия заболевания ВИЧ-инфекцией. Что такое «оппортунистические заболевания».	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ различают понятия ВИЧ, СПИД, ИППП;</li> <li>♦ объясняют, как распространяется ВИЧ/ИППП; значение терминов: «иммунитет», «бактериальные инфекции», «вирусные инфекции», «оппортунистические заболевания»;</li> <li>♦ называют три стадии течения заболевания ВИЧ-инфекцией;</li> <li>♦ объясняют, как ВИЧ разрушает иммунитет;</li> </ul>
<b>3. ВИЧ: пути заражения и способы защиты.</b> Пути ВИЧ-инфицирования. Условия заражения ВИЧ. Как ВИЧ НЕ передается. Способы защиты от ВИЧ/ИППП.	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ называют три пути инфицирования и три условия заражения ВИЧ;</li> <li>♦ приводят примеры ситуаций, при которых ВИЧ не передается;</li> <li>♦ объясняют значение составляющих формулы индивидуальной защиты (воздержание, верность, защита, стерильность);</li> <li>♦ приводят примеры профилактических мероприятий, осуществляемых государством;</li> </ul>
<b>4. Поведение и риски.</b> Понятие риска. Виды риска. Критерии оценивания риска ВИЧ-инфицирования в жизненных и профессиональных ситуациях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ приводят примеры рискованного поведения;</li> <li>♦ демонстрируют умение оценивать риски ВИЧ-инфицирования в ежедневных ситуациях;</li> <li>♦ демонстрируют навыки пропаганды поведения, безопасного относительно ВИЧ/СПИД/ИППП;</li> </ul>
<b>5. Источники помощи для молодежи.</b> Клиники, дружественные по отношению к молодежи. Диагностика ВИЧ/ИППП. Симптомы — ненадежные признаки. Принципы тестирования на ВИЧ-инфекцию.	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ называют примеры ситуаций, когда необходимо обратиться за помощью к специалисту, демонстрируют умение выбирать источник этой помощи;</li> <li>♦ называют четыре принципа тестирования на ВИЧ-инфекцию (добровольность, анонимность, конфиденциальность, бесплатность);</li> <li>♦ объясняют, что означают эти принципы;</li> <li>♦ называют преимущества и недостатки раннего обследования на ВИЧ-инфекцию;</li> <li>♦ оценивают уровень личной ответственности за свое здоровье.</li> </ul>

Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки учеников
<b>МОДУЛЬ 2. РАВНОПРАВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ: «НЕТ» АЛКОГОЛЮ И НАРКОТИКАМ (8 часов)</b>	
<b>6. Развитие равноправных отношений.</b> Принципы развития равноправных отношений. Стили общения. Правила равноправного (уверенного, асертивного) общения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>называют признаки равноправных отношений;</li> <li>распознают пассивный, агрессивный и уверенный стили общения;</li> <li>называют вербальные и невербальные признаки пассивного, агрессивного и уверенного поведения, объясняют их преимущества и недостатки;</li> <li>называют составляющие асертивного (равноправного) общения;</li> <li>демонстрируют умение общаться уверенно (асертивно);</li> </ul>
<b>7. Принятие взвешенных решений.</b> Виды решений. Последствия решений для жизни и здоровья (своего и окружающих). Правило принятия важных решений: остановись, подумай, выбери. Приемы самоконтроля.	<ul style="list-style-type: none"> <li>различают ежедневные и сложные решения;</li> <li>демонстрируют умение применять правило светофора для анализа проблем и принятия взвешенных решений;</li> <li>демонстрируют приемы самоконтроля;</li> </ul>
<b>8. Противодействие давлению и манипуляциям.</b> Социальные воздействия. Как распознать манипуляции. Как противодействовать социальному давлению. Тренинг навыков отказа в условиях давления.	<ul style="list-style-type: none"> <li>адекватно оценивают влияние ровесников и СМИ на принятие их решений;</li> <li>распознают попытки давления и манипуляций;</li> <li>демонстрируют умение адекватно реагировать на нежелательные предложения;</li> <li>демонстрируют умение выбирать эффективные приемы противодействия давлению со стороны знакомых, друзей и компании;</li> </ul>
<b>9. «НЕТ» алкоголю, наркотикам, общему использованию колющих и режущих предметов.</b> Признаки наркотической зависимости. Мифы и факты об алкоголе и наркотиках. Последствия употребления алкоголя и наркотиков. Наркотики и ВИЧ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>отличают факты об алкоголе и наркотиках от мифов;</li> <li>называют отрицательные последствия употребления алкоголя и наркотиков;</li> <li>демонстрируют умение убеждать ровесников в опасности употребления алкоголя и наркотиков.</li> </ul>
<b>МОДУЛЬ 3. ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ: ОТСРОЧКА НАЧАЛА ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ (8 часов)</b>	
<b>10. Пол и гендер.</b> Понятие и признаки пола и гендера. Гендерные стереотипы и риски инфицирования ВИЧ/ИППП.	<ul style="list-style-type: none"> <li>различают понятие пола и гендера;</li> <li>распознают гендерные стереотипы, приводящие к дискриминации;</li> <li>объясняют их особую опасность в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа;</li> </ul>
<b>11. Ценность семьи.</b> Значение жизненных ценностей. Семья в иерархии жизненных ценностей человека. Условия создания крепкой семьи.	<ul style="list-style-type: none"> <li>называют примеры важных жизненных ценностей;</li> <li>объясняют значение семьи для удовлетворения материальных и духовных потребностей человека;</li> <li>называют признаки зрелости и готовности к семейной жизни;</li> </ul>
<b>12. Опасность ранних половых отношений.</b> Понятие рискованного полового поведения. Психологические и социальные последствия ранних половых отношений. Подростковая беременность. Последствия аборта.	<ul style="list-style-type: none"> <li>называют последствия ранних сексуальных отношений для девушек, юношей и обоих полов;</li> <li>рассказывают об опасности подростковой беременности, абортов, ИППП;</li> <li>критически анализируют влияние средств массовой информации на сексуальное поведение молодежи;</li> </ul>
<b>13. Отсрочка начала половой жизни.</b> Причины воздержания от сексуальных отношений в подростковом возрасте. Что помогает отсрочить начало половой жизни. Как проявить любовь без вступления в интимные отношения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>обосновывают важность отсрочки сексуальных отношений до брака;</li> <li>называют типичные причины, по которым важно воздерживаться от половых отношений в подростковом возрасте;</li> <li>приводят примеры практических действий, которые помогают отсрочить половые отношения;</li> <li>демонстрируют умение избегать интимных отношений (на модельных ситуациях);</li> <li>демонстрируют умение проявлять чувства без вступления в интимные отношения.</li> </ul>

Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки учеников
<b>МОДУЛЬ 4. ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ: «НЕТ» НАСИЛИЮ И НЕЗАЩИЩЕННЫМ КОНТАКТАМ (4 часа)</b>	
<b>14. Противодействие домогательствам и насилию.</b> Уголовная ответственность за сексуальные преступления. Признаки виктимного поведения. Как распознать опасную ситуацию. Противодействие сексуальным домогательствам и насилию. Как помочь жертве насилия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>называют виды сексуальных преступлений и признаки виктимного поведения;</li> <li>приводят примеры ситуаций, когда возникает угроза сексуального насилия;</li> <li>распознают типичные приемы сексуальных домогательств;</li> <li>демонстрируют умение адекватно вести себя во время манипулирования, давления, угроз, применения физической силы;</li> <li>приводят рекомендации, как помочь жертве насилия;</li> </ul>
<b>15. «НЕТ» незащищенным контактам (проводить отдельно для юношей и девушек).</b> Защита при контактах с кровью других людей. Средства контрацепции и профилактики ВИЧ/ИППП. Тренинг навыков отказа от незащищенных контактов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>объясняют особую опасность незащищенных половых контактов и контактов с кровью других людей;</li> <li>демонстрируют умение уверенно отстаивать позицию о необходимости защиты и отказываться от половых контактов без презерватива.</li> </ul>
<b>МОДУЛЬ 5. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ДИСКРИМИНАЦИИ. ПОДДЕРЖКА ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ЖИВУТ С ВИЧ (4 часа)</b>	
<b>16. Противодействие стигме и дискриминации ВИЧ-положительных.</b> Права человека и права ребенка в контексте эпидемии ВИЧ/СПИДа. Понятие стигмы и дискриминации. Опасность стигмы и дискриминации ЛЖВ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>приводят примеры прав человека и прав ребенка, а также причины нарушения этих прав;</li> <li>объясняют термины «стигма» и «дискриминация»;</li> <li>объясняют, что ощущает жертва стигмы и дискриминации;</li> <li>приводят примеры проявлений стигмы и дискриминации ЛЖВ;</li> </ul>
<b>17. Поддержка ЛЖВ.</b> ВИЧ/СПИД — вызов человечеству. Моральные ценности в борьбе с ВИЧ/СПИДом. Помощь ЛЖВ. Роль волонтеров в борьбе с эпидемией. Знакомство с деятельностью местных ВИЧ-сервисных организаций.	<ul style="list-style-type: none"> <li>объясняют, почему важно проявлять человечность и сочувствие к ЛЖВ;</li> <li>рассказывают, что можно сделать для ВИЧ-положительного человека;</li> <li>демонстрируют умение оказывать поддержку и помощь людям, которые в этом нуждаются.</li> </ul>

<b>ОЦЕНИВАНИЕ ПО ПРОЦЕДУРЕ «ДО» И «ПОСЛЕ» (ВСЕГО 2 ЧАСА, ДВАЖДЫ ПО 45 МИНУТ)</b>	
<b>Анонимный опрос по тесту «ДО» и «ПОСЛЕ»</b> (знания, отношения, намерения, умения).	<p><i>Цель мероприятия:</i> оценивание эффективности педагогического воздействия тренинг-курса. Проводится до начала и после завершения обучения.</p> <p><i>Ожидаемые результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>заполненные участниками анкеты (анонимные);</li> <li>усредненная для группы оценка уровня защищенности по критическим факторам относительно ВИЧ-инфицирования;</li> <li>изменения в детерминантах поведения учеников по критическим показателям.</li> </ul>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### 1. Состояние проблемы

В Украине одновременно распространяются четыре эпидемии, усиливающие друг друга. Это эпидемии алкоголизма, наркомании, туберкулеза и ВИЧ/СПИДа.

По оценкам специалистов, более 360 тысяч украинцев живут с ВИЧ/СПИДом; ежедневно их количество увеличивается на 50 человек (по состоянию на декабрь 2009 года). Стремительное распространение ВИЧ-инфекции на 60% увеличивает риск заражения туберкулезом. Распространению туберкулеза и ВИЧ-инфекции способствует рост количества потребителей алкоголя и наркотиков. Общее количество алко- и наркозависимых от алкоголя и наркотиков в Украине — около 7% трудоспособного населения.

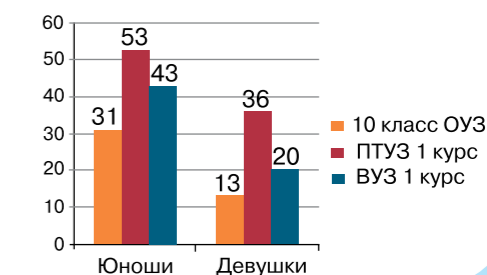
Главной причиной инфицирования ВИЧ является практика рискованного поведения: это употребление психоактивных веществ (31%) и незащищенные половые контакты (49%).



По данным Комитета по вопросам противодействия ВИЧ/СПИДу и другим социально опасным болезням при Министерстве здравоохранения Украины.

Сравнительные социологические исследования<sup>[3]</sup> свидетельствуют, что учащиеся ОУЗ, ПТУЗ и ВУЗ демонстрируют рискованные практики поведения.

### Сообщили, что имеют опыт половых отношений



Более 53% юношей и 36% девушек — первокурсников ПТУЗ сообщили об опыте половых отношений.

Среди десятиклассников ОУЗ — таких 31% и 13% соответственно, среди первокурсников ВУЗ — 43% и 20%.

Следовательно, внедрение эффективных программ профилактики рискованного поведения для учащейся молодежи является крайне необходимым. Такие программы должны обеспечить влияние на поведение учеников путем повышения их мотивации к здоровому образу жизни и обретения необходимых для безопасного поведения знаний, отношений, практических жизненных навыков.

С другой стороны, люди, живущие с ВИЧ, — это часть украинского общества; они нуждаются не только в медицинской помощи, но и в возможности реализовать свои неотъемлемые права — право на образование и работу. Поэтому профилактические программы также должны быть направлены на преодоление стигмы и дискриминации ВИЧ-инфицированных и членов их семей.

## 2. Учебно-методическое обеспечение курса

Обеспечение тренингового курса состоит из пособия для педагога-тренера и пособия-практикума для учеников. Дополнительно можно пользоваться комплектом учебно-методических изданий для общеобразовательных учебных заведений «Школа против СПИДа»<sup>[6]</sup>.

## 3. Принципы и методы обучения

В отличие от многих информационных кампаний, акцентирующих внимание на отрицательных последствиях ВИЧ/СПИДа, главный принцип обучения по этому курсу — развитие потенциала и позитива. Мотивация основывается не на страхе перед ВИЧ и ЛЖВ, а на способности каждого защититься от заражения при условии соблюдения простых мер безопасности.

При этом используется методика, которую в мировой практике принято называть ООЖН — образование на основе жизненных навыков.

Мировым и отечественным опытом доказано, что именно ООЖН, в отличие от классических информационных подходов, намного эффективнее влияет на поведение человека — повышает стойкость к отрицательным социальным влияниям и существенно снижает склонность к неоправданно рискованному поведению и употреблению психоактивных веществ. ООЖН способствует моральному усовершенствованию, осознанию истинных ценностей, развитию коммуникативности, эмпатии и сотрудничества, других классических черт гармонично развитой личности.

В основе этой методики — развитие жизненных навыков и методы обучения на основе тренингов.

*Жизненные навыки*<sup>[4,8]</sup> представляют собой способность к адаптации и практике положительного поведения. Они позволяют людям эффективно решать проблемы и преодолевать трудности повседневной жизни. Примерами важных для здоровья жизненных навыков являются: адекватная самооценка, толерантность, самоконтроль; умение понимать и удовлетворять собственные нужды с учетом потребностей других людей; умение настраиваться на успех и преодолевать неудачи; справляться со стрессами; развитие дружеских отношений; эффективное общение, эмпатия; предупреждение или же конструктивное решение конфликтов; критическое мышление и принятие решений; предотвращение и противодействие дискриминации.

*Тренинг*<sup>[7]</sup> как метод обучения реализует принцип сотрудничества и развивающего обучения<sup>[1,2]</sup>. Он обеспечивает эффективное усвоение знаний, немедленное отработку умений и навыков, формирование важных психологических установок. Тренинги нравятся молодежи, повышают авторитет педагога, обеспечивают физическую и психологическую разгрузку, улучшают психологический климат в молодежной среде. Тренинг построен на *интерактивных методах*, которые позволяют привлечь к сотрудничеству не только активных учеников, но и тех, кого считают слабыми или пассивными. К наиболее распространенным интерактивным методам относятся: коллективное обсуждение; анализ ситуаций; мозговой штурм; ролевые игры; дебаты и т. п.

Проведение занятий в форме тренинга нуждается в специальной подготовке педагогов, а также соблюдении определенных условий относительно организации пространства помещения, количества участников, структуры тренинга<sup>[7]</sup>.

Около 46% юношей и 25% девушек — первокурсников ПТУЗ курят ежедневно. Среди учеников десятого класса ОУЗ — таких 18% и 9% соответственно. Среди первокурсников ВУЗ — 26% и 8%.



Минимум раз в неделю употребляют пиво 52% первокурсников ПТУЗ, 38% десятиклассников ОУЗ и 46% первокурсников ВУЗ.



Наркотические вещества (марихуану, гашиш) употребляли по меньшей мере 26% первокурсников ПТУЗ, 12% десятиклассников и 20% первокурсников ВУЗ.



## 4. Виды, процедуры и критерии оценивания

Внедрение тренинг-курса предусматривает три вида оценивания: текущее оценивание учебных достижений учеников, оценивание условий внедрения курса в учебных заведениях и оценивание эффективности влияния программы.

1. *Текущее оценивание* учебных достижений учеников осуществляют педагоги-тренеры непосредственно на тренингах. Для оценивания знаний и отношений используют короткие тесты и открытые вопросы. Навыки оценивают путем наблюдения во время разыгрывания модельных ситуаций.

2. *Оценивание условий внедрения* на их соответствие критериям эффективного обучения осуществляется путем инспектирования учебных заведений по специальному оценочному документу.

3. *Оценивание эффективности влияния программы.* Этот вид оценивания является классическим для программ, цель которых достичь изменений в поведении учеников. Он дает возможность выявить реальные изменения в знаниях, отношениях, намерениях и навыках учеников. Его осуществляют путем анонимного и конфиденциального анкетирования по специальной процедуре «ДО» и «ПОСЛЕ»<sup>[6]</sup>.

Именно по такому порядку определялась эффективность проекта «Школа против СПИДа», который широко внедрен в ОУЗ Украины. В результате мониторингового исследования, проведенного для этого проекта в 2006—2007 годах, получены статистически достоверные данные относительно положительных изменений по всем показателям, в частности:

- ♦ количество учеников, правильно отвечающих на все вопросы теста «Знание», возросло в 24 раза;
- ♦ количество учеников, демонстрирующих максимально толерантное отношение к ЛЖВ, возросло в три раза;
- ♦ количество учеников, имеющих твердое намерение воздерживаться от начала половой жизни до более старшего возраста, возросло на 13%;
- ♦ количество учеников, умеющих выбирать адекватную модель поведения при угрозе сексуального насилия возросло на 19%;
- ♦ количество учеников, умеющих принять ответственное решение об использовании презервативов в случае сексуальной активности, возросло на 27%.

## 5. Подготовка педагогов

Преподавать тренинг-курс имеют право только те педагоги, которые прошли специальную подготовку на семинарах-тренингах по 40-часовой программе. Подготовка можно пройти на базе институтов последипломного педагогического образования. В результате педагог:

- ♦ получит целостное представление о проекте, базовую информацию о проблеме ВИЧ/СПИДа и исчерпывающие ответы на вопросы о факторах риска и методах защиты;
- ♦ ознакомится с методом обучения на основе развития жизненных навыков;
- ♦ овладеет современными методиками интерактивной групповой работы;
- ♦ отработает базовые тренинги;
- ♦ получит комплект учебно-методической литературы и набор анкет для оценивания результатов обучения;
- ♦ получит сертификат.

## 6. Условия эффективного внедрения

Учебное заведение выбирает способ внедрения тренинг-курса самостоятельно (курс по выбору, факультатив, кружковая работа, воспитательные часы и т. п.).

Признаками соответствия условиям внедрения эффективного обучения являются:

- 1) в учебном заведении издан приказ директора о включении курса в учебный план;
- 2) тренинги проводит педагог, который имеет сертификат установленного образца о прохождении специальной подготовки для проведения занятий по программе;
- 3) выделено помещение, которое позволяет проводить занятия в форме тренинга;
- 4) тренер использует интерактивные методы обучения;
- 5) все ученики обеспечены учебными пособиями;
- 6) ведется журнал посещения тренингов;
- 7) проведен педагогический совет для демонстрации эффективности методики обучения и осуществления профилактики на рабочих местах;
- 8) происходит специальная подготовка лидеров для помощи учителю и проведения работы среди ровесников по методу «равный равному»;
- 9) в учебном заведении проводятся акции, которые повышают благосклонность молодежи к здоровому образу жизни (круглые столы, дебаты, творческие конкурсы, агитбригады, проекты и исследования);
- 10) в учебном заведении действуют четкие правила о запрете курения, агрессивного поведения, употребления алкогольных напитков и других психоактивных веществ;
- 11) осуществлялось анкетирование учеников по процедуре «ДО» и «ПОСЛЕ» для оценивания эффективности программы.

## 7. Межпредметные связи

По содержанию программа имеет связь со следующими предметами:

- ♦ основы здоровья, правописание, биология (для ОУЗ, ПТУЗ и ВУЗ I—II уровня аккредитации);
- ♦ охрана труда (для ПТУЗ);
- ♦ безопасность жизнедеятельности (для ВУЗ).

## 8. Польза от внедрения программы

<b>Ученики:</b> избавляются от безосновательного страха перед ВИЧ-положительными людьми; чувствуют себя более уверенными и защищенными; повышают уровень самоуважения и самоконтроля; улучшают отношения с родителями и учителями; в ученическом коллективе создается особая атмосфера дружбы, доверия и поддержки.	<b>Учебное заведение:</b> делает весомый вклад в борьбу с эпидемией ВИЧ/СПИДа; защищает будущее поколение родителей, а следовательно, и детей, которые через несколько лет придут в учебные заведения; участие в проекте повышает авторитет учебного заведения; благодаря внедрению методики развития жизненных навыков повышается качество образования; в учебном заведении создается доброжелательная психологическая атмосфера; это способствует снижению количества правонарушений, случаев насильнического поведения и уменьшению употребления психоактивных веществ в ученической среде; осуществляется профилактика ВИЧ на рабочих местах. Педагогический коллектив получает актуальную информацию о ВИЧ/СПИДе.
<b>Педагог:</b> избавляется от безосновательного страха перед ЛЖВ; овладевает тренинговыми методиками, повышает квалификацию; получает большее удовлетворение от своей работы; улучшает отношения с учениками; на тренингах они проявляют заинтересованность, доверие и признательность; улучшает отношения с родителями учеников и коллегами.	<b>Родители:</b> получают информацию о ВИЧ и СПИДе; чувствуют большую защищенность; наблюдают, что их дети становятся более уверенными и ответственными; отношения с детьми становятся более открытыми; дети убеждаются в опасности ранней половой жизни; уменьшается риск употребления психоактивных веществ.

## ГЛОССАРИЙ

### К пояснительной записке и приложениям

*Виктимное поведение* (от англ. *victim* — жертва) — жесты, вещи, поступки, привлекающие внимание и провоцирующие правонарушителя или насильника.

*ВИЧ-положительные* — люди, которые живут с ВИЧ.

*Гендер (половая роль, гендерная роль)* — черты характера и особенности поведения, характерные для мужчин и женщин в определенном обществе. В отличие от пола, гендер — понятие культурное и социальное.

*Гендерные стереотипы* — упрощенные представления о том, как должны вести себя люди разного пола, какую одежду носить и чем заниматься.

*Дискриминация* — словесные оскорбления, ограничение или лишение прав по половым, расовым, этническим, религиозным или другим признакам.

*Жизненные или психосоциальные навыки* — навыки, которые помогают человеку адаптироваться в современном мире и преодолевать трудности повседневной жизни.

*Эмпатия* — сопереживание, умение понять и ощутить то, что ощущает другой человек.

*Психоактивные вещества* — вещества, влияющие на психику человека: наркотики, алкоголь, табачные изделия, некоторые препараты бытовой химии.

*Репродуктивное здоровье* — способность мужчины/женщины в репродуктивном возрасте зачать/родить здорового ребенка.

*Стигма, или клеймо*, — убежденность, которая существует в обществе относительно того, что определенные качества людей или их поведение являются позорными или аморальными.

*Толерантность* — способность уважать право другого человека на собственную, отличную от твоей, мысль.

*Тренинг* — эффективная форма групповой работы, которая обеспечивает активное участие и творческое взаимодействие участников между собой и с тренером.

### К программе тренинг-курса

*Адвокация* — процесс влияния на лиц, принимающих решение, и на общественную мысль с целью пропаганды социально значимых идей, защиты общественных интересов и прав разных социальных групп.

*Бактериальные инфекции* — инфекции, вызванные бактериями.

*Вирусные инфекции* — инфекции, вызванные вирусами.

*Ответственность* — определяемые законом действия относительно нарушителей закона.

*Клиники, дружественные для молодежи* — структурные подразделения заведений здравоохранения, предоставляющих медико-социальную помощь детям и молодежи на основе дружеского подхода, основными принципами которого являются добровольность, доброжелательность, доступность, конфиденциальность, анонимность и неосуждающий подход к посетителю.

*Привычки адвокации* — способность человека пропагандировать важные идеи, мотивировать и убеждать в необходимости желательных действий.

*Наркотическая зависимость* — неконтролируемое употребление наркотических веществ.

*Оппортунистические заболевания* — заболевания, поражающие организм человека на фоне ослабленного иммунитета.

*Психологическая зависимость* — сознательное или подсознательное желание возвратиться к употреблению психоактивных веществ. Проявляется на уровне чувств и подсознательных поведенческих стереотипов (когда «рука самая тянется» к сигарете, рюмке или шприцу).

*Риск* — угроза жизни, здоровью или благосостоянию людей. Существует три вида риска: физический, психологический и социальный.

*Самооценка* — отношение человека к себе. Формируется под влиянием опыта и отношения других людей.

*Пол* — совокупность признаков, которые определяют, является человек мужчиной или женщиной. Пол обусловлен структурой генов и является понятием биологическим.

*Ценности* — то, что является важным для человека, с помощью чего он оценивает и сверяет что-либо в своей жизни, определяет собственные приоритеты.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. — К.: Либідь, 2003.
2. Оржеховська В. М., Пилипенко О. І. Превентивна педагогіка: Навч.-метод. посіб. — Ізмаїл, 2006.
3. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді: моногр. /О.М. Балакірева, Н. О. Ринган, Р. Я. Левін та ін.; наук. ред. О. М. Балакірева. — К.: Укр. ін-т соц. дослід. ім. О. Яременка, 2007.
4. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини, школи, що підтримує здоров'я / ВООЗ. — К., 2004.
5. Рэйс Ф., Смит Б. 500 лучших советов тренеру. — С.Пб.: Питер, 2002.
6. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Школа проти СНІДу. Профілактика ризикованої поведінки: Посібн. для вчителя. — К.: Алатон, 2004.
7. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я. 5 клас: Посіб. для вчителя. — К.: Алатон, 2005.
8. Comprehensive School Health Education — Suggested Guidelines for Action / UNESCO / WHO / UNICEF. — Geneva, 1992.

Программа учебного курса

*ВОРОНЦОВА Татьяна Владимировна*  
*ОРЖЕХОВСКАЯ Валентина Михайловна*  
*ПОНОМАРЕНКО Владимир Степанович*

Ответственный за выпуск С. В. Подопрigorина

Редактор Е. Б. Комова

Дизайн обложки Т. Н. Канарская

Художественное редактирование, макет И. А. Владимирова  
Компьютерная верстка И. А. Владимировой, А. А. Чупиной

Формат 60x84/8.

Усл. печ. 3,2 лист. Уч.-изд. 0,9 лист.

Тираж 8000 экз.

Государственное специализированное издательство «Освіта»,  
04053, Киев, ул. Юрия Коцюбинского, 5

Свидетельство о внесении субъекта издательского дела

в государственный реестр издателей серия ДК регистрационный № 27 от 31.03.2000 г.

Отпечатано: ТОВ «ПЭТ», г. Харьков, ул. Ольминского, 17/2. Свидетельство ДК № 3179 от 08.05.2008 г.