



ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«АКАДЕМИЯ ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

# ПОСОБИЕ «МОДУЛИ ВОЛОНТЕРОВ РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СО СВЕРСТНИКАМИ»



Минск 2016

Министерство образования Республики Беларусь

Государственное учреждение образования  
«Академия последипломного образования»

**ПОСОБИЕ**  
**«МОДУЛИ ВОЛОНТЕРОВ**  
**РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ**  
**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**  
**СО СВЕРСТНИКАМИ»**

Минск, 2015

## РАЗРАБОТЧИКИ:

### **М. Е. Минова.**

Заместитель декана факультета профессионального развития специалистов образования ГУО «Академия последипломного образования»;

### **Е. Ф. Михалевич.**

Методист управления социальной и воспитательной работы ГУО «Академия последипломного образования»;

### **Т. А. Працкевич.**

Тренер, менеджер проектов Республиканского общественного объединения «Белорусская ассоциация клубов ЮНЕСКО».

## РЕЦЕНЗЕНТЫ:

### **В. А. Янчук.**

Декан факультета профессионального развития специалистов образования ГУО «Академия последипломного образования», доктор психологических наук, профессор;

### **Е. Н. Алтынцева.**

Заместитель декана факультета социально-педагогических технологий, доцент кафедры социальной работы УО Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, кандидат педагогических наук.

В пособии представлены модули для волонтеров равного обучения по актуальным проблемам здорового образа жизни, гендерной культуры, безопасного и ответственного поведения подростков и молодежи. В нем содержатся методические разработки и информационные материалы для проведения волонтерами занятий с подростками и молодыми людьми.

**Пособие «Модули волонтеров равного обучения для проведения занятий со сверстниками» /** разработ. М. Е. Минова, Е. Ф. Михалевич, Т. А. Працкевич ; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск : АПО, 2015. – 104 с.

**УДК 373.3.1.015**

**ББК 74.200**

**П61**

**ISBN 978-985-495-400-4**

ГУО "Академия последипломного образования 2015

## СОДЕРЖАНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ .....	4-5
ОБУЧАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ ВОЛОНТЕРОВ РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ.....	6-75
ЗАНЯТИЕ 1. Понятие здорового образа жизни. Ценность здоровья в жизни человека .....	6-11
ЗАНЯТИЕ 2. Здоровое питание .....	12-16
ЗАНЯТИЕ 3. Формирование гендерной культуры молодых людей .....	17-23
ЗАНЯТИЕ 4. Сохранение репродуктивного здоровья .....	24-28
ЗАНЯТИЕ 5. Ответственное сексуальное поведение .....	29-34
ЗАНЯТИЕ 6. Профилактика ВИЧ-инфекции и ИППП .....	35-40
ЗАНЯТИЕ 7. Профилактика употребления алкоголя .....	41-45
ЗАНЯТИЕ 8. Профилактика употребления табака .....	46-50
ЗАНЯТИЕ 9. Предупреждение приобщения молодежи к употреблению психоактивных, наркотических веществ .....	51-55
ЗАНЯТИЕ 10. Профилактика компьютерной зависимости среди молодежи.....	56-60
ЗАНЯТИЕ 11. Профилактика насилия в молодежной среде .....	61-67
ЗАНЯТИЕ 12. Профилактика онлайн-насилия .....	68-75
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	76
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	77-79

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Рекомендации для волонтеров-инструкторов по проведению обучающих занятий со сверстниками .....	80-84
ЦЕНТРЫ ДРУЖЕСТВЕННЫЕ ПОДРОСТКАМ .....	85-93

## ВВЕДЕНИЕ

Дорогие волонтеры! Открывая это пособие, вы наверняка уже многое знаете про равное обучение и волонтерское движение. Волонтер равного обучения может помочь своим сверстникам и совершенствоваться сам.

Равное обучение предполагает свободное общение и передачу полезной информации по актуальным проблемам молодежи. Во всем мире юноши и девушки добровольно работают в программах равного обучения. Волонтеры равного обучения передают друзьям, одноклассникам и другим сверстникам знания и информацию, которые помогут им сохранить жизнь и здоровье. Они помогают сверстникам решать проблемы, вместе обсуждают серьезные вопросы, ответы на которые не всегда можно найти у родителей, учителей, врачей, других специалистов или в Интернете.

Быть волонтером равного обучения – это большой труд и большая ответственность. Но реальная польза и удовлетворение от волонтерской работы стоит затраченных усилий. Волонтерская деятельность предполагает, что сам волонтер учится

- решать собственные проблемы;
- помогать другим людям в сложных жизненных ситуациях;
- свободно и открыто общаться с людьми;
- лучше понимать окружающих;
- использовать и передавать полезную информацию;
- организовывать и проводить мероприятия без помощи взрослых.

Волонтер равного обучения делает свою жизнь яркой, интересной и осмысленной, узнает много нового. Волонтер общается с разными людьми и приобретает новых друзей и знакомых. Волонтерская деятельность может быть началом будущей профессии, карьеры, т. к. волонтер приобретает много полезных знаний и умений, необходимых для будущей жизни и профессиональной деятельности.

Данное пособие предназначено для того, чтобы помочь волонтерам равного обучения проводить занятия со сверстниками – юношами и девушками в возрасте 14–18 лет.

В разработке пособия приняли участие педагоги и специалисты по работе с молодежью, сами волонтеры равного обучения. Создание и публикация пособия осуществлены благодаря поддержке представительства Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Беларусь и Фонда ООН в области народонаселения (ЮНФПА).

Как устроено данное пособие?

Наиболее важную и полезную информацию мы для удобства поделили на 11 модулей по следующим темам:

- понятие здорового образа жизни, ценность здоровья в жизни человека;
- здоровое питание;
- формирование гендерной культуры молодых людей;
- сохранение репродуктивного здоровья;
- ответственное сексуальное поведение;
- профилактика ВИЧ-инфекции и ИППП;
- профилактика употребления алкоголя;
- профилактика употребления табака;
- предупреждение приобщения молодежи к употреблению психоактивных, наркотических веществ;
- профилактика компьютерной зависимости среди молодежи;
- профилактика насилия в молодежной среде;
- профилактика онлайн-насилия.

**Эти темы отражают наиболее актуальные проблемы молодежи и приоритеты равного обучения.**

Пособие содержит сценарии обучающих занятий с подробным описанием целей, содержания, методов и форм (мини-лекций, игр, упражнений и др.), хода их проведения, необходимых материалов. С помощью этих инструментов волонтеры равного обучения смогут передать свои знания сверстникам в наиболее увлекательной и эффективной форме, а затем оценить результаты работы.

**В приложении к данному пособию помещены рекомендации для волонтеров**, как шаг за шагом организовать и провести занятия с группой подростков, молодых людей. Какие условия и другие организационные вопросы нужно учитывать в процессе подготовки и проведения занятий.

Успешность равного обучения во многом зависит от знаний, умений и навыков волонтеров. Волонтер равного обучения может и должен постоянно пополнять свой багаж новыми знаниями, играми, тренингами и упражнениями. Чем больше и разнообразней багаж, тем легче осуществлять волонтерскую деятельность.

# ЗАНЯТИЕ 1

«ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ.  
ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЯ  
В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»



## ОБУЧАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ ВОЛОНТЕРОВ РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ

### ЗАНЯТИЕ 1: ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

#### ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

**Цель:** формирование понятий о здоровом образе жизни, его компонентах, содействие осознанию участниками ценности здоровья.

**Необходимые материалы:** листы бумаги (в зависимости от количества участников для игры «Определение здоровья»), карандаши, ручки, флип-чарт, бумага формата А-1, маркеры, скотч, стикеры в виде яблок, бумага формата А1 с нарисованными корзинами по названиями «Общество» и «Я сам».

**Ход занятия:**

#### **Вступительная часть.**

Ведущий: *«Для молодых людей сохранение здоровья зачастую совсем не является актуальным. Молодые люди уверены, что здоровье не покинет их никогда, ну разве что в пожилом возрасте, а это совсем не скоро. И основная работа по профилактике различного рода зависимостей, пропаганда безопасного и ответственного поведения ориентируется на ценности здоровья и здорового образа жизни. Занятие проводится для того, чтобы помочь молодым людям задуматься об актуальности данной проблемы и необходимости соблюдения личных мер безопасности.»*

#### **ИГРА «ПОЖЕЛАНИЕ ЗДОРОВЬЯ»**

**Цель:** знакомство и/или приветствие участников, создание благоприятной атмосферы.

**Ход работы.** При встрече мы здороваемся, т. е. желаем здоровья. Давайте возьмемся за руки и пожелаем здоровья друг другу.

#### **УПРАЖНЕНИЕ «А ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ...?»**

**Цель:** содействие осознанию важности сохранения здоровья.

**Ход работы.** Все участники встают в круг, ведущий задает вопросы, начинающиеся со слов: «А вы когда-нибудь...». Если участник на поставленный вопрос может ответить утвердительно, то делает шаг вперед, продвигаясь к центру.

**Список вопросов:**

- ✓ Разводили костер?
- ✓ Строили на пляже песчаные замки?

- ✓ Ездили на тракторе?
- ✓ Наряжали новогоднюю елку?
- ✓ Дрессировали собаку?
- ✓ Ночевали в палатке?
- ✓ Ели авокадо?
- ✓ Подстригали сами себе волосы?
- ✓ Прыгали с парашютом?
- ✓ Плавали с аквалангом?
- ✓ Поздравляли друзей с Новым годом в костюме Деда Мороза?
- ✓ Пели серенаду для любимой?
- ✓ Бродили по джунглям?
- ✓ Пили рыбий жир?
- ✓ Прощали человека, причинившего вам зло?
- ✓ Читали Библию?
- ✓ Сажали деревья?
- ✓ Клеили обои?
- ✓ Гуляли под дождем?
- ✓ Ездили на верблюде?

Комментарии ведущего:

*Те, кто быстро продвигался к центру, активно познают жизнь, многое видели и умеют. Если вы не забываете о безопасности жизни и своем здоровье при этом, то поздравляем вас. Те, кто не дошел до центра или делал это более медленно, имеют возможность все, о чем выше было упомянуто, попробовать. Ведь в жизни столько интересного и удивительного. Но все это возможно лишь при условии сохранения здоровья.*

*- Возможно ли постичь такие интересные и удивительные вещи, если не иметь здоровья?*

## Основная часть.

### УПРАЖНЕНИЕ «ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ».

**Цель:** определение понятия «здоровье».

**Ход работы.** Участникам раздается по 1 листочку бумаги, на котором в течение 5 минут им необходимо сформулировать определение понятия «Здоровье». Затем каждый по очереди представляет свою формулировку, а ведущий записывает на ватмане. Каждый последующий участник дополняет только, что не упомянули предыдущие. По окончании ведущий представляет определение ВОЗ.

### МИНИ-ЛЕКЦИЯ И/ИЛИ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье рассматривается как состояние «полного физического, душевного и социального благополучия», а не только как «отсутствие болезней и физических дефектов». Такое толкование понятия «здоровье» получило достаточно широкое признание.

▶ **Физическое здоровье** – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

▶ **Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

▶ **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

**Согласно данным ВОЗ, соотношение условий, влияющих на здоровье, таково:**

1. Условия и образ жизни – 50 %;
2. Генетика и наследственность – 20 %;
3. Внешняя среда, природные условия – 20 %;
4. Здравоохранение – 10 %.

На здоровье также влияют:

- Питание;
- Качество окружающей среды;

- Тренировка (спорт, занятия физкультурой, регулярная зарядка).

#### **Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:**

- стресс;
- болезни;
- загрязнение окружающей среды;
- курение;
- алкоголь;
- наркотические вещества.

Частными категориями образа жизни являются уровень и качество жизни.

**Уровень жизни** – экономическая категория, выражающая степень удовлетворения материальных и культурных потребностей людей, обеспеченности потребительскими благами, которые характеризуются преимущественно количественными показателями (размер зарплаты, реальный доход, уровень потребления продовольственных и непродовольственных товаров, продолжительность рабочего и нерабочего времени, жилищные условия, уровень образования, здравоохранения и культуры и т. д.). Уровень жизни, наряду с укладом жизни и качеством жизни, определяет условия образа жизни людей.

Понятие «качество жизни» раскрывает качественную сторону удовлетворения материальных и культурных потребностей (качество питания, здравоохранения, образования, сферы обслуживания, окружающей среды; структура досуга, степень удовлетворения потребностей условий жизни – качество жилищных условий, питания, уровень комфорта, удовлетворенность работой, общением и т. д.).

**Условия жизни** – это факторы, определяющие образ жизни. К числу их следует относить материальные, социальные, политические, духовно-нравственные, культурные и другие условия, а также природные условия, которые, не являясь определяющими, оказывают, подчас очень существенное влияние на образ жизни.

Термин «**стиль жизни**», как правило, относят к индивидуальным особенностям поведения как одного из проявлений жизнедеятельности, активности. Сюда же причисляют и индивидуальные особенности образа мыслей, стиля мышления.

**Здоровый образ жизни** – это деятельность, активность людей, способствующая сохранению и улучшению здоровья. Это единство и согласованность всех уровней жизнедеятельности человека: биологического, психологического, профессионального, социально-культурного и *духовно-нравственного*. Оценка понятия «здоровый образ жизни» сильно варьируется. Речь идет не только об искоренении вредных привычек, выполнении гигиенических норм и правил, санитарном просвещении, но и о

деятельности, направленной на сохранение, укрепление здоровья людей как условия и предпосылки осуществления, развития других сторон и аспектов жизни общества.

Человек, определяя для себя образ жизни, тем самым регулирует уровень вероятности того или иного заболевания. Образ жизни современного человека часто характеризуется гиподинамией, перееданием, злоупотреблением лекарственными препаратами, алкоголем, психологическими стрессами, информационной перегруженностью, отсутствием высоких нравственно-этических идеалов, потерей цели и смысла жизни. Здоровый образ жизни предполагает выбор таких форм активности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. Выбор определяется уровнем культуры человека, освоенных знаний и жизненных установок.

Здоровье является самой главной ценностью и человека и общества, т. к. представляет основу для дальнейшего сохранения и развития жизни. Любое общество стремится сформировать человека физически, психически и социально здоровым в соответствии с моральными, интеллектуальными и физическими идеалами.

Наше здоровье в большей степени зависит от нас самих.

### УПРАЖНЕНИЕ «НАСКОЛЬКО МЫ ЗАБОТИМСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ?».

**Цель:** создание условий для понимания необходимости **сохранения здоровья.**

**Ход работы.** Тренер зачитывает утверждения, предложенные ниже. До тех пор, пока участники будут отвечать «да», они должны стоять. Если ответ на какое-то утверждение будет «нет», то необходимо сесть на стул. При этом, даже если на следующее утверждение ответ участника будет положительным, он все равно должен будете продолжать сидеть.

Список утверждений:

- ✓ Я регулярно занимаюсь спортом.
- ✓ Я не курю сигареты.
- ✓ Я не употребляю алкоголь
- ✓ Я помогаю маме/папе придерживаться здорового питания.
- ✓ Мы вместе с родителями делаем пробежку утром/вечером.

После последнего утверждения педагог проводит обсуждение и предлагает обсудить упражнение.

- Что вы чувствовали во время упражнения?
- Какие чувства вы испытывали, оставаясь стоять?
- Когда вы сидели?

- Что общего было во всех утверждениях, названных в процессе упражнения?
- На ваш взгляд, на что было направлено данное упражнение?
- Насколько наше поведение в повседневной жизни соответствует нашему стремлению сохранить здоровье?
- Насколько в вашей семье формируется стремление к здоровому образу жизни?

При обсуждении данного упражнения тренер старается, чтобы участники проговорили, что все утверждения касались поведения, связанного со здоровьем. Основным результатом данного упражнения могут быть высказывания участников о том, что иногда даже зная, что в интересах и полезно для здоровья, молодые люди не всегда используют эту информацию наилучшим способом.

### **Заключительная часть.**

В заключении можно рассказать легенду (Профилактика ВИЧ-инфекции среди молодежи : пособие для подготовки тренеров, работающих со специалистами системы образования и волонтерами. – Алматы, 2009. –148 с.).

«В одном селении жили два умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов, другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил что он сам держит в руках. Добрый старец ответил – бабочку. «Живая она или мертвая?» – был следующий вопрос. И старец ответил: «Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!».

Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И мы надеемся, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым, чтобы вы ценили свое тело и добровольно не калечили свою душу. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.

### **ИГРА «СОБИРАЕМ УРОЖАЙ»**

**Цель:** подведение итогов занятия и рефлексия.

**Ход работы.** Участникам предлагается разложить урожай с яблони в корзины «Общество» и «Я сам» в зависимости от того, что по пониманию участников влияет на здоровье человека.

# ЗАНЯТИЕ 2

## «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»



## ЗАНЯТИЕ 2: ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**Цель:** актуализация проблемы здорового питания для молодежи.

Необходимые материалы: лист бумаги формата А1, маркеры, скотч, карточки с надписями (яблоки, кока-кола, геркулес, фанта, чипсы, кефир, капуста, морковь, каши из цельного зерна, фаст-фуд, сухарики, молоко, творог, копченые продукты, апельсины, конфеты, ягоды черники, рыба).

**Ход занятия:**

### **Вступительная часть.**

**Игра:** «Определение настроения в соответствии с каким-либо явлением или состоянием природы» (подходит для группы, участники которой уже знакомы между собой)

**Цель:** знакомство и/или приветствие участников, создание благоприятной атмосферы.

**Ход работы:** Каждому участнику предлагается ассоциировать свое настроение в настоящий момент с явлением или состоянием природы. Например, солнечно.

Как вариант, можно предложить каждому участнику выбрать заранее подготовленные различные картинки, а затем объяснить почему он выбрал именно эту вещь, а не другую.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ»**

**Цель:** развивать умение распознавать полезные и вредные для здоровья продукты, актуализировать важность здоровой пищи для молодого возраста.

**Ход работы.** Необходимо распределить слова в два столбика по группам «Полезные продукты» и «Вредные продукты»: яблоки, кока-кола, геркулес, фанта, чипсы, кефир, капуста, морковь, каши из цельного зерна, фаст-фуд, сухарики, молоко, творог, копченые продукты, апельсины, конфеты, ягоды черники, рыба.

Участники по одной карточке распределяют слова в столбике.

Полезные продукты: яблоки, геркулес, кефир, капуста, морковь, каши из цельного зерна, молоко, творог, апельсины, ягоды черники, рыба.

- Всегда ли они приносят пользу?

**Правила (выписаны на большом листе бумаги формата А1):**

*Не передай.*

*Соблюдай режим питания.*

*Тщательно пережевывай пищу.*

Вредные продукты: кока-кола, фанта, чипсы, фаст-фуд, кока-кола, сухарики, копченые продукты, конфеты.

*- Почему они вредные?*

*Многие продукты мы не храним в холодильнике, но они долгое время не портятся. Благодаря чему? В них есть пищевые добавки. Добавки группы Е при частом употреблении наносят вред организму. Прочитайте состав с упаковки кока-колы.*

Ведущий раздает участникам упаковки от разных, часто встречающихся продуктов питания. Участники занятия ищут добавки группы Е.

*– Что обозначают пищевые добавки группы Е?*

**Не стоит часто употреблять в пищу такие продукты.**

**Основная часть.**

**Игра:** «Молекулы и атомы»

**Цель:** активизация внимания участников, смена вида деятельности.

**Ход работы:** Участники занятия, «атомы», свободно двигаются по комнате под музыку. По сигналу ведущего (хлопок) «атомы» объединяются в молекулы по 2 человека, затем по 3 и т. д. В конце игры объединяется вся группа.

### **МИНИ-ЛЕКЦИЯ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**

У каждого из нас имеются различные предпочтения в пище. Это определяется различными факторами, такими как традиции, местоположение, финансы и проч. Но всем нам необходимо соблюдать некоторые основные правила питания. Даже если кто-то из вас хочет похудеть, это также относится и к ним.

Основными питательными веществами в вашем рационе должны **белки, жиры, углеводы, витамины, вода, минеральные соли и микроэлементы.**

**Белок** является основным строительным материалом, он составляют основную часть цитоплазмы и ядра клеток человеческого организма и выполняют множество функций. В то же время белок является источником энергии для человеческого организма.

Ежедневная потребность человека в белке составляет от 70 до 100 г белка, 80 г жира, 400 г углеводов. Если вы на диете для похудения, то соотношение должно быть немного иным: 70–100 г белка, 40–50г жира и 150 грамм углеводов в день. Продукты, богатые белками – это мясо, птица, рыба, молоко, яйца, фасоль, чечевица, орехи,

семена, соя и зерновые продукты. Овощи также содержат белок и антиоксиданты (например, горох, кукуруза, брокколи).

**Витамины** – это особенно необходимые вещества, без которых организм не может существовать. Они есть во фруктах, овощах, рыбе, молоке и прочих продуктах.

**Минералы** не являются источником энергии, но они важны для проведения различных процессов в организме. Они есть во фруктах, овощах, рыбе, молоке, мясе. Например, в абрикосах содержится большое количество калия и железа, также богаты калием такие фрукты как персики, сливы, виноград, и овощи: капуста, сельдерей, петрушка. Кальций содержится в наибольших количествах в яблоках и лимонах.

**Потребление воды** человеком должно составлять не менее 1–1,5 литров в течение дня. Приготовление имеет большое значение. Предпочтительнее готовить на пару, варить и лучше избегать жареной пищи. Приготовление еды на пару способствует сохранению ценных ингредиентов пищи.

Необходимо соблюдать режим и питаться 4-5 раз в течение дня, пусть и небольшими порциями, что особенно важно для тех, кто желает похудеть.

Это основополагающие принципы **здорового питания**, придерживаясь которых можно добиться хорошего самочувствия и идеальной фигуры.

### **Три аксиомы здорового питания:**

**1. Откажитесь от фаст-фуда.** Это звучит банально, но об этом обязательно нужно сказать. Пища, приготовленная с использованием множества химических соединений, – это просто ещё один наркотик для вашего организма. С течением времени химикалии изменяют обмен нейромедиаторов в головном мозге, поэтому мозгу всё время требуется подпитка этими химическими соединениями. Развивается зависимость. Это главная причина того, почему так тяжело отказаться от фаст-фуда. На самом деле, сегодня не только пища из ресторанов быстрого питания содержит синтетические химические вещества. Они теперь есть во многих продуктах. Это подсластители, консерванты, усилители вкуса, насыщенные жиры, нитрит натрия и множество других. Они имеют высокий гликемический индекс и вызывают множество патологических состояний и в итоге приводят к развитию хронических неизлечимых болезней. Отказаться от них всё равно что выбросить сигарету. Это просто другой способ уничтожения своего тела. Даже если все ваши друзья и знакомые имеют такие диетические предпочтения, зачем разделять их вкусы? Станьте для них примером и измените социальную среду.

**2. Приоритет – свежие фрукты и овощи.** Вторая аксиома здорового питания – ешьте больше салатов. Органическая, сырая растительная пища является невероятно здоровой, очищающей и питательной. Она содержит целый арсенал незаменимых полезных компонентов: омега-3 жирные кислоты, хлорофилл, минеральные вещества, ферменты, антиоксиданты, белки и витамины. В отличие от мяса, растительная пища

доставляет нам питательные вещества из первых рук. Нужно съесть, по крайней мере, одну порцию салата в день. С растительной пищей можно не беспокоиться о подсчёте калорий. Практически невозможно переесть, когда едите салаты. Растения содержат воду и малокалорийны. Они помогут вам сбросить вес и позволят чувствовать себя легче. Хлорофилл растений на 98% напоминает структуру гема эритроцитов. Только в центре находится не железо, а магний. Магний является одним из ключевых минералов для здоровья сердечно-сосудистой системы. Вот пример здорового салата: тёртая морковь с зелёными листовыми овощами, соус из оливкового масла со свежесжатым лимонным соком. Добавьте немного целлюлозы и семян, которые препятствуют кандидозу и раку. Приправьте здоровыми специями. Почувствуйте вкус настоящей еды.

**3. Контроль над чувством голода.** С давних времён человечество знало о грехе чревоугодия. Неумное желание наслаждаться пищей закономерно разрушает волю и здоровье. Сегодня, когда мы проходим через период духовного очищения и возрождения, у нас есть больше возможностей понять, как чувства управляют нами. Стремление к получению удовольствия от еды приводит к постепенной замене чувства истинного голода на ложное желание удовлетворить свои желания. Со временем при виде еды это чувство будет возникать автоматически. В дальнейшем любая выраженная эмоция (страх, стресс, радость) будет приводить к чувству ложного голода или эмоциональному питанию. Это прямой путь к ожирению, метаболическому синдрому и сахарному диабету. Контроль над чувством голода – не призыв к анорексии, но один из ключевых столпов правильного питания.

### ИГРА «ФРУКТЫ»

**Цель:** активизировать внимание участников, повысить групповую активность, разделить участников на малые группы для дальнейшей работы.

**Ход работы:** Ведущий записывает на доске любимые фрукты, которые предлагают участники. Количество фруктов записывается столько, на сколько групп надо разделить участников для дальнейшей работы, участники рассчитываются по кругу на предложенные фрукты.

Стоящий в центре круга ведущий называет предложенный ранее фрукт, например, яблоки. Участники этой категории меняются местами, а ведущий старается занять одно из освободившихся мест. Тот, кто не успевает занять место, переходит на роль ведущего. Дальше называется следующая категория. И снова все участники меняются.

После разминки участники собираются в группы по названию фруктов.

### УПРАЖНЕНИЕ «ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ»

**Цель:** видение участниками того, что является здоровым образом жизни, в каких действиях и поступках он проявляется.

**Ход работы:** Участники объединяются на группы (по названию фруктов), каждая из которых получает задание: на бумаге формата А1 изобразить «Путь к здоровому питанию». Написать все, что, по мнению участников, способствует здоровому, правильному питанию.

Каждая подгруппа презентует свой «путь». Затем все варианты объединяются в один «путь».

Не откладывайте, начните сегодня правильно питаться, чтобы не сожалеть об упущенных возможностях.

### **Заключительная часть.**

#### **ИГРА «ОБСУЖДЕНИЕ»**

**Цель:** подведение итогов занятия и рефлексия.

**Ход работы:** В конце занятия участникам предлагается обсудить:

- 1) *Что вы особенно узнали сегодня на занятии?*
- 2) *Хотели бы вы что-то изменить для себя завтра?*

# ЗАНЯТИЕ 3

## «ФОРМИРОВАНИЕ ГЕНДЕРНОЙ КУЛЬТУРЫ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ»



## ЗАНЯТИЕ 3. ФОРМИРОВАНИЕ ГЕНДЕРНОЙ КУЛЬТУРЫ

**Цель:** развитие у участников представлений о гендерной культуре.

Необходимые материалы: *доска или флип-чарт, листы бумаги А1, маркеры, карточки с понятиями: «пол», «гендер», «гендерные роли», «гендерная культура», «гендерное образование», «половое воспитание», «гендерное равенство», «гендерные стереотипы» для упражнения «Понятийная разминка»; листы со списком утверждений для упражнения «Пол и гендер»; карточки с вопросами для обсуждения для упражнения «Пять качеств»; листы для синквейнов, ручки.*

**Ход занятия:**

**Вступительная часть.**

### УПРАЖНЕНИЕ «ЗНАКОМСТВО В ГРУППАХ»

**Цель:** знакомство участников, создание благоприятной атмосферы.

**Ход работы:** Участники разбиваются на малые группы по четыре – шесть человек. Каждой группе предлагается найти, например, пять признаков, объединяющие всех членов группы, или три признака, для всех разные, а затем представить результаты, назвав по имени вначале всех членов своей группы. Время следует ограничить.

**Основная часть**

### УПРАЖНЕНИЕ «ПОНЯТИЙНАЯ РАЗМИНКА»

**Цель:** актуализация темы и определение основных понятий.

**Ход работы:** Ведущий разделяет участников на четыре малые группы. Ведущий раздает представителям групп по две карточки, на которых написаны понятия: «пол», «гендер», «гендерные роли», «гендерная культура», «гендерное образование», «половое воспитание», «гендерное равенство», «гендерные стереотипы».

Задача участников в процессе групповой работы дать определения написанных на карточках понятий. Спустя некоторое время представители групп по очереди презентуют результаты работы.

В процессе презентации определений представителями групп ведущий при необходимости задает участникам вопросы и комментирует. Он озвучивает заранее подготовленные определения понятий и сравнивает их с ответами участников.

**Определения:**

**Карточка 1.**

**Пол** – совокупность морфологических и физиологических особенностей

организма человека, совокупность генетически детерминированных признаков человеческой особи, определяющих её роль в процессе оплодотворения.

### **Карточка 2.**

**Гендер** – это социальный пол, определяющий поведение человека в обществе и то, как это поведение воспринимается. Это полоролевое поведение, которое определяет отношение с другими людьми: друзьями, коллегами, одноклассниками, родителями, случайными прохожими и т. д.

### **Карточка 3.**

**Гендерные роли** – одни из видов социальных ролей, набор ожидаемых образцов поведения (или норм) для людей того или иного пола (чаще социального пола или гендера), представителей определённой сексуальной ориентации. Роль в социальной психологии определяется как набор норм, предписывающих правила поведения людей в данной социальной позиции.

### **Карточка 4.**

**Гендерная культура** – это система действующих в обществе взглядов, установок, принципов, моделей поведения и т. д., формирующих социокультурные аспекты пола (гендерные роли, гендерные отношения, гендерные стереотипы, семейно-брачные установки и т. д.). Гендерная культура характеризует социальную сторону взаимоотношений между полами, основу которой должны составлять нравственные нормы и ценности.

### **Карточка 5.**

**Гендерное образование в узком смысле** – это образование, которое содействует формированию гендерного равенства и способствует преодолению негативных гендерных стереотипов. Гендерное образование не обязательно должно выражаться в каких-то конкретных образовательных программах, оно как бы «разлито» присутствует в процессах обучения и воспитания и является частью идеологии образования.

### **Карточка 6.**

**Половое воспитание** – это система медико-педагогических мер по воспитанию у детей и молодёжи правильного отношения к вопросам пола. Половое воспитание способствует гармоничному развитию молодых людей, повышению сексологических знаний, полноценному формированию детородной функции у будущей жены (мужа), созданию чувства ответственности за здоровье и благополучие будущей жены (мужа), детей, то есть укреплению брака и семьи.

### **Карточка 7.**

**Гендерное равенство** подразумевает общество, в котором и женщины, и мужчины обладают равными возможностями, правами и обязательствами во всех сферах жизни. Равенство между женщинами и мужчинами – это возможность для представителей обоих полов на равных иметь доступ к образованию и здравоохранению, управлению и власти, иметь равные возможности для достижения финансовой независимости, работая на кого-то или управляя собственным бизнесом, реализации своих личных и профессиональных потребностей и интересов.

### **Карточка 8.**

**Гендерные стереотипы** – это социально разделяемые представления о личностных качествах и поведенческих моделях мужчин и женщин, а также о половой специфике социальных ролей.

#### **УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛ И ГЕНДЕР»**

**Цель:** освоение и закрепление знаний о понятиях «пол» и «гендер».

**Ход работы:** Ведущий раздает каждому участнику листок со списком утверждений.

#### **Утверждения «пол» и «гендер»:**

1. Женщины рожают детей, мужчины – нет. (П)
2. Девочки в школе учатся лучше, мальчики – хуже. (Г)
3. Женщины могут кормить младенцев грудью, а мужчины – только из бутылочки. (П)
4. Девочки – спокойные и послушные, а мальчики – непоседливые и самостоятельные. (Г)
5. У юношей в переходном возрасте ломается голос, у девушек – нет. (П)
6. Большинство строительных работ выполняют мужчины. (Г)

**Ведущий:** *Отметьте, какие из этих утверждений относятся к «полу», а какие – к «гендеру»?*

Далее проводится групповое обсуждение правильности ответов. Ведущий зачитывает по очереди утверждения, обсуждает в группе и объявляет правильные ответы.

#### **ДЕЛОВАЯ ИГРА «О МУЖЧИНАХ И ЖЕНЩИНАХ»**

**Цель:** формирование представлений участников о мужчинах и женщинах, их качествах, гендерных ролях, моделях поведения.

**Ход работы:** Ведущий: *Сейчас одна из самых модных тем ток-шоу на телевидении и радио: что значит быть «настоящей женщиной», или «настоящим мужчиной». Какие качества женщин и мужчин ассоциируются у Вас с этими понятиями?*

- Быть «настоящей женщиной» - это быть... (какой?)

- Быть «настоящим мужчиной» - это быть... (каким?)

Участники высказывают свои мнения.

Ведущий: *Возможно, вам приходилось встречаться с выражением «женское счастье». Как вы думаете, что под ним подразумевается?*

Участники высказывают свои мнения.

Ведущий: *Как вы думаете, существуем ли «мужское счастье»? Если да, то в чем оно заключается?*

Участники высказывают свои мнения.

Ведущий: *Как вам кажется, существуют ли по-настоящему «мужские» и «женские» профессии? Если да, то приведите примеры (до 10 примеров). Для выполнения этого задания будем работать в группах.*

Участники распределяются по малым подгруппам.

Женские профессии	Мужские профессии
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Участники приводят в группах примеры «женских» и «мужских» профессий. Затем презентуют результаты своей работы и аргументируют выбор тех или иных профессий в качестве «женских» или «мужских».

Ведущий: *По вашему мнению, существует ли разница между девушками и юношами? Если да, то какая?*

а) В психическом развитии (внимание, память, речь, мышление)

Девушки	Юноши

б) В поведении

Девушки	Юноши

в) В общении

Девушки	Юноши

### УПРАЖНЕНИЕ «ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ»

**Цель:** формирование у участников представлений о гендерных стереотипах.

**Ход работы:** Ведущий предлагает участникам назвать 5–10 качеств, которые свойственны мужчине. Участники называют качества, а ведущий записывает их на доске (листе ватмана).

После этого ведущий просит участников назвать 5–10 качеств, характерных для женщины. Ведущий записывает их на второй половине доски (листа ватмана).

Ведущий задает вопросы:

- 1) Почему вы назвали именно эти качества, как свойственные мужчинам?
- 2) Могут ли вышеназванные качества быть характерны для женщин?
- 3) Могут ли названные «женские» качества быть характерны для мужчин?

Например, может ли мужчина быть красивым, ласковым?

Может ли женщина быть сильной, богатой?

Ведущий подводит итоги. Сегодня мы с Вами определили гендерные стереотипы нашей группы. Ведь именно в обществе и социальных группах формируются представления о качествах и поведении мужчин и женщин.

### УПРАЖНЕНИЕ «ПЯТЬ КАЧЕСТВ»

**Цель:** обсудить с участниками проблему межличностного взаимодействия в гендерном аспекте, выделить наиболее привлекательные качества для девушек и юношей.

**Ход работы.** Участники делятся по половому признаку: группа юношей и группа девушек. Группам предлагается ответить на следующие вопросы:

### **Задания для юношей:**

1. Назовите пять причин, почему девушки могут не вызывать симпатии (не нравиться).
2. Назовите пять причин (качеств), по которым девушка всегда будет симпатична, интересна, привлекательна.
3. Девушки не правы, когда думают...
4. Мы бы хотели пожелать девушкам...

### **Задания для девушек:**

1. Назовите пять причин, почему юноши могут не вызывать симпатии (не нравиться).
2. Назовите пять причин (качеств), по которым юноша всегда будет интересен, привлекателен.
3. Юноши не правы, когда думают...
4. Мы бы хотели пожелать юношам...

Участники каждой подгруппы после коллективного обсуждения записывают ответы на данные вопросы на листах ватмана и передают результаты своей работы другой группе (юноши – девушкам, а девушки – юношам). Каждая группа знакомится с наработками другой команды, коллективно их обсуждает. Как правило, ответы представителей противоположного пола вызывают яркую эмоциональную реакцию, желание что-то прояснить, спросить. Для этого ведущий предоставляет право каждой группе продумать вопросы на уточнение и задать их группе представителей противоположного пола или высказать аргументированные возражения, если они имеются.

### **Заключительная часть**

#### **УПРАЖНЕНИЕ «ЦЕННОСТИ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ».**

**Цель:** подведение итогов занятия и рефлексия.

**Ход работы.** Ведущий обращается к участникам со словами:

*Как вы заметили, у мужчин и женщин есть как общие, так и различные ценности. Что же является ценностью для Вас как юноши или девушки? Предлагаю завершить сегодняшнее занятие нестандартно. Каждый из Вас попробует написать синквейн - стихотворение на тему «Ценности мужчины и женщины».*

Ведущий объясняет участникам правила составления синквейна и объявляет тему – «Ценности мужчины и женщины».

### **Алгоритм синквейна:**

Существительное (главное слово).

Прилагательное. Прилагательное.

Глагол. Глагол. Глагол.

Фраза, выражающая отношение.

Существительное.

В качестве главного слова можно предложить слова «жизнь», «здоровье», «ценность», «дружба», «любовь», «семья», «будущее», «красота», «сила», «материальное благополучие» и др.

Справившись с заданием, участники по желанию читают написанное. Ведущий, прослушав выступления участников, подводит итог:

*Среди стихотворений нет одинаковых, они неповторимы и значимы, как индивидуальны и ценны сами люди, их написавшие.*

# ЗАНЯТИЕ 4

## «СОХРАНЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ»



## ЗАНЯТИЕ 4. СОХРАНЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

*Цель:* предоставление участникам достоверной информации по вопросам сохранения репродуктивного здоровья.

Необходимые материалы: карточки с числами для игры «Числа», маркеры, скотч, бумага формата А1 – один лист, листы формата А4 со словами для упражнения «Прочти затылком», стикеры с символами для игры «Метка», бумага формата А4 зеленого, красного и желтого цветов по количеству малых групп в упражнении «Светофор», секундомер, листы бумаги формата А6, две коробки для вопросов для упражнения «С глазу на глаз».

### *Ход занятия*

#### *Вступительная часть*

#### *ИГРА «ЧИСЛА»*

*Цель:* знакомство и/или приветствие участников, создание благоприятной атмосферы.

*Ход работы.* Ведущий раздает каждому участнику по карточке, на которой написано три произвольных числа. Задача каждого участника – найти в группе людей, для которых эти числа что-то значат. Их имена необходимо записать рядом с числами. Спустя некоторое время все возвращаются на свои места и презентуют результаты игры.

#### *Основная часть*

#### *УПРАЖНЕНИЕ «КРУГИ»*

*Цель:* актуализация темы репродуктивного здоровья.

*Ход работы.* Ведущий раздает каждому участнику по листу формата А4 и просит нарисовать на нем шесть концентрических кругов, назвав их «Я сам», «Партнер», «Семья», «Друзья», «Знакомые», «Окружение». Ведущий зачитывает вслух вопросы, касающиеся репродуктивного здоровья, и предлагает участникам отметить на кругах те группы людей, с которыми он был бы готов обсудить каждый вопрос; если же участник не готов ни с кем обсуждать данные вопросы, то он должен выбрать круг «Я сам»:

- отношение к ранней беременности;
- потребность в консультации по вопросам репродуктивного здоровья;
- предпочтительные методы контрацепции;
- первый сексуальный опыт.

Ведущий предлагает участникам проанализировать упражнение, опираясь на следующие вопросы:

- *Комфортно ли было вам участвовать в упражнении?*
- *Какие круги вы отметили в отношении первого вопроса? Второго? Третьего? Четвертого?*
- *Все ли вопросы вы готовы обсуждать с партнером? Семей? Друзьями? Почему?*
- *Важно ли уметь говорить на темы, касающиеся репродуктивного здоровья и сексуального поведения?*
- *Какая лексика, на ваш взгляд, является уместной для обсуждения тем, касающихся репродуктивного здоровья?*

Ведущий резюмирует обсуждение:

Многие люди испытывают смущение и дискомфорт при обсуждении тем, касающихся репродуктивного здоровья и сексуального поведения. Тем не менее, когда мы имеем дело с вопросами, касающимися сохранения собственного здоровья, мы должны учиться говорить об этом, отставив свой страх перед обсуждением «запретных» тем. Мы должны уметь корректно использовать слова, касающиеся сексуальности, в общении с партнером, с близкими, с медицинскими специалистами.

### ИГРА «МЕТКА»

**Цель:** разделение участников на малые группы.

**Ход работы.** Участники встают в круг и закрывают глаза. Ведущий крепит стикеры с заранее нарисованными символами на спину каждому участнику. По команде ведущего все открывают глаза. Без слов и звуков участники должны распределиться по группам в соответствии с символами.

### УПРАЖНЕНИЕ «СВЕТОФОР»

**Цель:** предоставление участникам достоверной информации по вопросам репродуктивного здоровья.

**Ход работы.** Ведущий раздает каждой из образовавшихся малых групп по три листа бумаги формата А4 зеленого, красного и желтого цветов. Ведущий зачитывает утверждение и засекает 30 секунд на обсуждение внутри малых групп, после чего группа поднимает лист цветной бумаги в соответствии с его значением в отношении утверждения: зеленый – «утверждение верно», красный – «утверждение неверно», желтый – «утверждение частично верно». Ведущий предлагает участникам аргументировать свой выбор, после чего резюмирует ответы и дает достоверную информацию по обсуждаемому вопросу.

### **Утверждения для упражнения:**

- **Презерватив – это на 100% эффективный способ защиты от инфекций, передаваемых половым путем.**

Презерватив – это наиболее эффективный способ защиты при сексуальных контактах. При правильном использовании он эффективен на 98%. Однако только полное воздержание от половых контактов является на 100% эффективным способом защиты от инфекций, передаваемых половым путем.

- **Половое воздержание у мужчин в молодом возрасте может привести к сексуальным расстройствам.**

Медицинские специалисты утверждают, что половое воздержание в молодом возрасте безвредно, так как поллюциями поддерживается определенный психофизический комфорт организма молодого человека.

- **Женщины более подвержены риску заражения инфекциями, передаваемыми половым путем, чем мужчины.**

Женщины более уязвимы по отношению к инфекциям, передаваемым половым путем, поскольку слизистая женских гениталий больше по площади и более чувствительна, чем у мужчин.

- **Чем позже девушка начинает половую жизнь, тем болезненнее для нее первый половой контакт.**

Болезненность первого полового контакта не зависит от возраста. У 15-18% девушек первый половой контакт проходит безболезненно из-за анатомических особенностей.

- **Половые контакты во время менструации опасны для репродуктивного здоровья.**

С первой порцией менструальной крови вымывается слизь канала шейки матки, играющая защитную роль для вышерасположенных половых путей женщины, в связи с чем резко возрастает опасность воспалительных процессов. Опасны такие половые контакты и для мужчины, поскольку чреваты воспалением мочеиспускательного канала, называемого менструальным уретритом.

- **Использование двух презервативов одновременно обеспечивает большую защиту от инфекций, передаваемых половым путем.**

Презервативы предназначены для использования по одному: трение между двумя презервативами может привести к их разрыву.

- **Женщины, принимающие противозачаточные таблетки, защищены и от беременности, и от инфекций, передаваемых половым путем.**

Обмен биологическими жидкостями обуславливает риск заражения инфекциями, передаваемыми половым путем. Таблетки не представляют собой барьер против попадания этих жидкостей в организм. При регулярном приеме таблетки представляют собой эффективный метод защиты только от незапланированной беременности.

- **Перенесенная инфекция, передаваемая половым путем, может стать причиной бесплодия и снижения потенции.**

Воспалительные процессы в маточных трубах приводят к их непроходимости, в результате чего яйцеклетка не может попасть в полость матки, что необходимо для процесса оплодотворения. При воспалении слизистой оболочки матки уже оплодотворенная яйцеклетка не может внедриться в нее, и дальнейшее развитие беременности становится невозможным. Воспалительные процессы часто приводят к выкидышам, к внематочной беременности. У мужчин также может наступить бесплодие после перенесенных инфекций, передаваемых половым путем, обусловленное непроходимостью семявыводящих путей. Если инфекция осложнилась воспалением предстательной железы (простатитом), его длительное, хроническое течение постепенно приводит к снижению потенции.

- **При оральном сексе заразиться инфекцией, передаваемой половым путем, невозможно.**

При оральном сексе можно заразиться практически любой инфекцией, передаваемой половым путем. Поэтому при оральном сексе также необходимо использовать презервативы.

- **Лечиться от инфекции, передаваемой половым путем, необходимо вместе с партнером, даже если его ничего не беспокоит.**

Заболевание может протекать в стертой, скрытой форме, при этом человека ничего не беспокоит, и он чувствует себя здоровым. Более того, в таких случаях даже лабораторное обследование может не выявить возбудителя. Тем не менее, такие люди являются источниками инфекции для своих половых партнеров, и если они не лечились вместе с ними, то могут вызвать повторное инфицирование.

### УПРАЖНЕНИЕ «С ГЛАЗУ НА ГЛАЗ»

**Цель:** выяснение проблем молодых людей в области репродуктивного здоровья и определение способов их решения.

**Ход работы.** Ведущий предлагает участникам подумать о вопросах, которые их волнуют, но которые они стесняются задать в повседневной жизни сверстникам противоположного пола.

Ведущий раздает участникам одинаковые листы бумаги формата А6 и предлагает записать вопросы, затем поместив их в коробки для парней и для девушек соответственно. Ведущий поочередно достает из коробок анонимные листы бумаги,

зачитывает содержание группе и предлагает парням и девушкам соответственно дать свои ответы.

### **Заключительная часть**

#### **УПРАЖНЕНИЕ «СТАТУЯ»**

**Цель:** подведение итогов занятия и рефлексия.

**Ход работы.** Ведущий предлагает участникам стать в круг. Каждый участник по кругу при помощи своего тела образует статую, характеризуя свои ощущения, и при желании комментирует свою позу.

# ЗАНЯТИЕ 5

## «ОТВЕТСТВЕННОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ»



## ЗАНЯТИЕ 5. ОТВЕТСТВЕННОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

**Цель:** формирование у участников жизненных навыков, необходимых для ответственного и безопасного сексуального поведения.

Необходимые материалы: веревка около двух метров длиной, маркеры, скотч, бумага формата А1 – один лист, разноцветные карточки по количеству участников, листы формата А4 с аргументами для упражнения «Контраргумент», карточки с информацией для упражнения «Мандарины», два ведра, наполовину наполненные водой, с отметками «+» и «-», стакан.

### **Ход занятия**

#### **Вступительная часть**

#### **ИГРА «ВЕРЕВКА»**

**Цель:** знакомство и/или приветствие участников, создание благоприятной атмосферы.

**Ход работы.** Ведущий связывает концы веревки около двух метров длиной. Участники становятся в круг и берутся за руки. Связанная веревка должна висеть у кого-то на руке. Задача каждого участника – пролезть через веревку так, чтобы она перешла к соседу, в это время рассказывая о себе. Веревка должна пройти по всему кругу участников.

#### **Основная часть**

#### **МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ ДЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ»**

**Цель:** актуализация темы ответственного и безопасного сексуального поведения.

**Ход работы.** Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос:

*Какие жизненные навыки необходимы современной молодежи для формирования ответственного и безопасного сексуального поведения?*

Ведущий фиксирует все ответы участников на листе формата А1. Выслушав участников и зафиксировав их ответы, ведущий раскрывает понятие жизненных навыков и обобщает результаты мозгового штурма.

**Жизненные навыки** – это способности приспособливать свое поведение для того, чтобы эффективно решать задачи и проблемы повседневной жизни (ВОЗ, 1993).

Знание основ безопасного поведения в отношении здоровья не всегда ведет

к ответственным поступкам в повседневной жизни. Например, исчерпывающая информация о вреде алкоголя и табака не останавливает многих людей, продолжающих их употребление. Справедливо это утверждение и для сексуального поведения молодежи. Нередко ответственности в сексуальной сфере мешает недостаток важных жизненных навыков, а не знаний и информации.

Среди них следует особо отметить:

- осознание собственных ценностей, отношений и потребностей;
- способность принимать осознанное и информированное решение в отношении своего сексуального поведения и репродуктивного здоровья;
- умение противостоять влиянию со стороны окружения/партнера;
- открытость к обсуждению тем, касающихся сексуального поведения и репродуктивного здоровья, с партнером/близкими/специалистами и др.

### УПРАЖНЕНИЕ «ИСТОРИЯ РЕКИ»

**Цель:** развитие у участников навыка осознания собственных ценностей, отношений и потребностей.

**Ход работы.** Ведущий предлагает участникам прослушать историю и индивидуально расположить героев в «рейтинге» от наиболее положительного к наиболее отрицательному.

Софи и Людовик любят друг друга. Однажды они оказались на разных берегах реки, кишасей крокодилами. Софи никак иначе не могла переправиться на другой берег к Людовику, кроме как на лодке Синбада. Однако Синбад, как и всегда в подобных ситуациях, предложил Софи вступить с ним в сексуальные отношения взамен на услугу. Софи пришлось согласиться, и она вскоре оказалась на одном берегу с Людвигом. Она не стала скрывать от него предыдущих событий и поделилась своими переживаниями. Людовик вспылил и выгнал девушку, указав на то, что она могла заразиться серьезным заболеванием и даже ВИЧ-инфекцией, а это повод расстаться даже с любимым человеком. Софи пришлось в слезах отправиться к врачу, где она узнала, что ждет ребенка. Вердикт врача был строг: незапланированная беременность – нежелательная беременность; но все же он предложил пациентке обсудить сложившуюся ситуацию с матерью. Софи не стала от нее ничего скрывать, но мать сказала ей, что родительский долг – вскормить и выучить ребенка, а остальное Софи должна решать сама. Софи в растерянности.

Ведущий предлагает нескольким участникам по желанию поделиться с группой своим «рейтингом» без дискуссии и обсуждения. Затем ведущий раздает участникам разноцветные карточки и просит разделить на малые группы по 4-5 человек в каждой в соответствии с цветом карточек. Малым группам предлагается обсудить индивидуальные «рейтинги» и выработать один общий, который впоследствии будет

представлен в общем круге. После представления «рейтингов» героев истории, ведущий предлагает группе проанализировать упражнение, опираясь на следующие вопросы:

- *Легко ли вам было составить индивидуальный «рейтинг» героев истории? На чем он основан?*

- *Как проходила работа в малых группах? На чем основан общий «рейтинг» героев истории?*

- *Какие выводы вы для себя сделали при обсуждении истории и ее героев с другими участниками тренинга?*

Ведущий резюмирует ответы участников.

Осознание собственных ценностей, отношений и потребностей в сексуальной сфере является важной предпосылкой для принятия взвешенных и ответственных решений, касающихся собственного сексуального поведения и репродуктивного здоровья. Человеческая личность проявляется множеством способов, одним из которых является сексуальность. Она оказывает значительное влияние на взаимодействие с другими людьми, психическое и физическое здоровье и развитие. Однако иногда небезопасное выражение собственной сексуальности может приводить к нежелательным последствиям: инфекциям, передаваемым половым путем, незапланированной беременности и даже сексуальному насилию. Именно поэтому формирование здоровых ценностей и отношений является неотъемлемой частью развития полноценной и гармоничной личности. Ошибочно считать, что сексуальная просвещенность ограничивается знанием способов контрацепции и защиты от инфекций, передаваемых половым путем. Сексуальная зрелость – это, в первую очередь, умение осознанно и ответственно относиться к этой важной сфере человеческой жизни.

### УПРАЖНЕНИЕ «ФИОНА»

**Цель:** развитие у участников умения противостоять влиянию.

Ход работы. Ведущий предлагает участникам стать в круг. Каждый из них в рамках упражнения может попробовать побыть «Фионой», которая становится лицом к группе и произносит команды для выполнения. Если команда начинается со слов «Фиона говорит», группа должна выполнить ее в обязательном порядке. Если команда начинается с других слов, она не должна выполняться. Тот, кто ошибается, становится Фионой. Темп упражнения должен нарастать. Когда большинство участников побывали в роли Фионы, ею становится ведущий. После нескольких команд он показывает на стул и произносит: «Фиона говорит съесть этот стул». После этого упражнение заканчивается, и ведущий предлагает обсудить следующие вопросы:

- *Почему вы не стали есть стул?*

- *Что бы вы делали, если бы Фиона сказала вам сделать что-то плохое другому человеку? Себе?*
- *Почему мы делаем то, что говорят нам другие?*
- *Как вы думаете, на что было направлено это упражнение?*
- *Как научиться противостоять влиянию?*

Ведущий резюмирует ответы участников.

Каждый человек в жизни сталкивается с ситуациями, когда он подвержен влиянию со стороны окружения, друзей, семьи, партнера. Сексуальная сфера в молодом возрасте из-за неопытности является, пожалуй, самой благодатной почвой для принятия необдуманных решений под влиянием мнения других людей или под давлением сексуального партнера. Поэтому необходимо внимательно и ответственно относиться к собственным мотивам вступления в сексуальные отношения. Существует немало «неправильных» причин для начала сексуальной жизни: любопытство, стремление избавиться от одиночества и скуки, желание сохранить отношения с партнером или страх обидеть его отказом, попытка произвести впечатление на окружение, желание быть «как все» и другие. Осознание собственных потребностей и желаний поможет принять ответственное решение в отношении своего сексуального поведения.

### УПРАЖНЕНИЕ «КОНТРАРГУМЕНТ»

**Цель:** развитие у участников умения противостоять влиянию со стороны партнера.

**Ход работы.** Ведущий зачитывает с заранее подготовленных листов формата А4 аргументы для начала сексуальной жизни со стороны оказывающего давление партнера и предлагает группе в рамках мозгового штурма предложить контраргументы:

- *«Если ты меня любишь, докажи это»;*
- *«Если у нас не будет сексуальных отношений, мы расстанемся»;*
- *«Все занимаются сексом»;*
- *«Секс – это неотъемлемая часть отношений»;*
- *«Мы же все равно собираемся всегда быть вместе»;*
- *«Ты тоже этого хочешь. Позволь чувствам управлять тобой»;*
- *«Позволь мне доказать, как я люблю тебя»;*
- *«Не волнуйся: у меня есть презерватив»;*
- *«Давай попробуем только один раз, чтобы знать, что это такое»;*

- *«Не бойся: первый раз всегда страшно».*

## УПРАЖНЕНИЕ «МАНДАРИНЫ»

**Цель:** развитие у участников открытости к обсуждению тем, касающихся сексуального поведения и репродуктивного здоровья.

**Ход работы.** Ведущий делит участников на две группы. Каждой группе дается карточка с информацией, которую участникам необходимо внимательно изучить. В процессе изучения информации запрещается переговариваться и обсуждать что-либо с участниками второй группы. Спустя 3 минуты карточки возвращаются ведущему. Ведущий предлагает двум командам провести переговоры с соперниками с целью достижения целей, указанных в карточках, и впоследствии озвучить результат переговоров.

### Карточка 1

Вы – представители международной фармацевтической компании, которая занимается производством лекарств. Ваши ученые изобрели новое уникальное лекарство, которое может излечить миллионы людей от опасных заболеваний. Для производства этого лекарства вам необходим особый вид мандаринов, который растет только в ЮАР. Мякоть этих мандаринов содержит редкий элемент, но, к сожалению, в этом году были слишком плохие погодные условия, и мандаринов получилось слишком мало. Вам необходима вся партия мандаринов для производства лекарства. От того, сможете ли вы получить партию мандаринов, зависит судьба людей.

### Карточка 2

Вы – представители международной экологической компании. Вам стало известно, что страшный вирус постепенно заражает мировые воды. Человек, выпивший зараженную воду, умирает через несколько недель. Вы не знаете, где в следующий раз может произойти вспышка эпидемии. Ваши ученые изобрели средство, которое сможет остановить заражение. Для производства этого средства вам необходим особый вид мандаринов, который растет только в ЮАР. Кожура этих мандаринов содержит редкий элемент, но, к сожалению, в этом году были слишком плохие погодные условия, и мандаринов получилось слишком мало. Вам необходима вся партия мандаринов для производства средства. От того, сможете ли вы получить партию мандаринов, зависит судьба людей.

Ведущий предлагает проанализировать упражнение, опираясь на следующие вопросы:

- *Удалось ли вам найти решение, удовлетворяющее интересы обеих сторон?*
- *Что помогло вам найти решение, удовлетворяющее обе стороны?*
- *Какова была ваша стратегия ведения переговоров?*

- *Что оказалось наиболее сложным в процессе переговоров?*
- *Каким образом можно было улучшить процесс переговоров?*
- *Какие чувства вы испытывали в процессе переговоров и в их завершении?*

Если участники в процессе переговоров не догадались, как разрешить ситуацию, ведущий предлагает представителям каждой команды зачитать вслух информацию на карточках.

Ведущий резюмирует обсуждение упражнения:

**Сексуальная сфера** – это часть жизни, требующая умения открыто обсуждать темы, касающиеся сексуального поведения и репродуктивного здоровья, с близкими, специалистами и, в первую очередь, с партнерами. Конфликтные ситуации, небезопасное сексуальное поведение нередко являются следствием неумения свободно выражать собственное мнение, отстаивать свои потребности и находить компромиссные решения, удовлетворяющие обе стороны. Деструктивные стратегии и крайние позиции: принуждение, соперничество, уход – со стороны одного партнера говорят об отсутствии ценности межличностных отношений с другим. Именно ценность любви, дружбы, партнерства является неоспоримой предпосылкой желания и умения найти компромисс во взаимоотношениях.

### **Заключительная часть**

#### **УПРАЖНЕНИЕ «ВОДЯНЫЕ ВЕСЫ»**

**Цель:** подведение итогов занятия и рефлексия.

**Ход работы.** В середине круга стоят два ведра, наполовину наполненные водой, с отметками «+» и «-». Ведущий предлагает участникам по очереди подойти к ведрам и, высказав оценку занятия, перелить стакан воды из ведра с отметкой «-» в ведро с отметкой «+», или наоборот.

# ЗАНЯТИЕ 6

## «ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И ИППП »



## ЗАНЯТИЕ 6. ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И ИППП

**Цель:** расширение и углубление знаний участников по проблемам ВИЧ-инфекции и ИППП среди молодежи.

**Необходимые материалы:** доска или флип-чарт, бумага формата А1, маркеры, скотч, листочки бумаги с картинками: сердце – 2 картинки; звезда, цветок, солнце и др. – произвольное количество, ручки (для игры «Листок с секретом»); сделанные из бумаги «лепестки ромашки» с названиями ситуаций, бумажные круги-сердцевины с надписями «Большой риск», «Маленький риск», «Нет риска», «Я не знаю» (для упражнения «Ромашка – степень риска»); листы бумаги формата А1 с названиями путей передачи ВИЧ-инфекции (для упражнения «Способы защиты от ВИЧ»), мягкая игрушка.

### **Ход занятия**

#### **Вступительная часть**

Ведущий: *Часто старшеклассники не понимают проблем ВИЧ-инфекции и ИППП. Считают, что эти проблемы относятся к людям рискованного поведения и их не коснутся. Это занятие должно помочь задуматься об актуальности данных проблем для каждого человека и общества, а также о необходимости соблюдения личных мер безопасности.*

**ИГРА «ВЫ ЕЩЕ, НЕ ЗНАЕТЕ ОБО МНЕ ТО, ЧТО Я...»** (подходит для всех групп, участники могут быть знакомы и не знакомы между собой)

**Цель:** знакомство и/или приветствие участников, создание благоприятной атмосферы.

**Ход работы.** Участники по кругу, по очереди, называют свое имя, и далее – факт из жизни, который является малоизвестным остальным.

Пример: *«Я – Максим. Вы еще не знаете обо мне то, что я мечтаю стать актером».*

#### **Основная часть**

#### **ИГРА «ЛИСТОК С СЕКРЕТОМ»**

**Цель:** демонстрация скорости распространения ВИЧ-инфекции и ИППП, актуализация проблемы.

**Ход работы.** Для проведения игры участникам понадобятся небольшие листочки бумаги с картинками и ручки. На каждом листочке бумаги нарисованы какие-либо знаки (звезда, цветок, солнце и др.) На одном-двух листах нарисовано

сердце, которое обозначает инфицирование ВИЧ или ИППП. Об этом обозначении никто не должен знать. Задачи участников, свободно передвигаясь по комнате, взять у троих людей автографы и записать их имена на листе бумаги. После этого ведущий объявляет, что у игрока, на карточке которого нарисовано сердце, положительный тест на ВИЧ-инфекцию или ИППП, но он до сего момента не знал об этом. Затем просит выйти в круг тех людей, кому эти участники давали автографы. Таким образом, наглядно демонстрируется возможность распространения ВИЧ-инфекции и ИППП.

По окончании игры ведущий делает резюме, акцентируя внимание на том, что любой человек независимо от пола, возраста, социального положения, может столкнуться с проблемой ВИЧ-инфекцией и ИППП:

*– Заразится человек ВИЧ-инфекцией или ИППП или нет – зависит от его поведения. Чем больше половых партнеров имеет человек, тем выше для него риск заразиться. Даже если человек верен одному половому партнеру, он может заразиться ВИЧ-инфекцией или ИППП. Он (она) может не знать, что его партнер заражен, и его партнер сам может об этом не знать. Если человек не имеет полового партнера вовсе, он не может заразиться ВИЧ-инфекцией половым путем. Но он может заразиться другими путями – при инъекциях наркотиков или переливании зараженной крови. Так или иначе, ВИЧ-инфекция или ИППП могут стать проблемой любого человека (каждого из нас).*

### МИНИ-ЛЕКЦИЯ И/ЛИ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ

Сегодня в мире около 35 миллионов человек живет с ВИЧ. 28 миллионов человек уже умерло от СПИДа. Каждый день в мире инфицируется ВИЧ более 7 тысяч человек.

Актуальную статистику для Республике Беларусь можно получить на сайте [www.aids.by](http://www.aids.by).

До недавнего времени основным путем передачи ВИЧ в Беларуси было внутривенное введение наркотиков. Однако на сегодняшний день на первое место вышел половой путь передачи. Это означает, что риску инфицирования подвергается любой сексуально активный человек, который не соблюдает меры предосторожности.

В нашей стране подавляющее число людей, живущих с ВИЧ (62%), – это молодежь в возрасте от 15 до 29 лет.

Прежде чем обсуждать проблему ВИЧ/СПИДа и способы профилактики инфицирования, давайте вспомним основные понятия.

В ходе мини-лекции об основных понятиях ведущий задает участником вопросы, активно вовлекая их в обсуждение. Основные моменты фиксируются на доске (флип-чарте).

**ВИЧ** – это вирус иммунодефицита человека.

**Вирус** – это простейший микроорганизм, который, попав в организм человека или животного, вызывает соответствующее инфекционное заболевание. ВИЧ вызывает ВИЧ-инфекцию.

**Иммунодефицит** – это неспособность иммунной системы нормально функционировать, в результате чего сопротивляемость организма снижается.

**ИППП** – инфекции передающиеся половым путем

ВИЧ может поражать только людей.

Долгие годы вирус может не давать о себе знать. Однако постепенно он разрушает иммунную систему, которая защищает человека от различных негативных воздействий. Когда иммунитет значительно ослабевает, организм уже не может эффективно бороться с заболеваниями, которые он достаточно легко побеждает при здоровой иммунной системе.

Со временем у человека, инфицированного ВИЧ, развивается синдром приобретенного иммунодефицита – СПИД. Это последняя стадия ВИЧ-инфекции, когда иммунная система практически не функционирует и человек страдает от различных тяжело протекающих заболеваний, которые поражают весь организм. Таким образом, ВИЧ и СПИД – это не одно и то же. Можно заразиться ВИЧ, но не СПИДом. СПИД – последняя стадия развития ВИЧ-инфекции.

На сегодняшний день не существует средства, которое могло бы полностью победить вирус, но есть лекарства (антиретровирусная терапия – АРВТ), которые могут приостановить развитие ВИЧ-инфекции и позволяют человеку жить полноценной жизнью много лет.

### **Пути передачи ВИЧ**

Пути передачи ВИЧ обусловлены свойствами этого вируса.

В окружающей среде ВИЧ не устойчив – быстро погибает под воздействием ацетона, эфира, спирта; при кипячении; разрушается на поверхности неповрежденной кожи. В то же время он может довольно долго жить в крови вне организма человека.

Необходимое условие инфицирования – проникновение вируса в кровь. Это может произойти, если в организм человека (непосредственно в кровоток либо на слизистые оболочки) попадает биологическая жидкость с высокой концентрацией ВИЧ. Такими жидкостями являются:

- кровь;
- сперма;

- вагинальная жидкость;
- грудное молоко.

Все остальные жидкости организма человека содержат ВИЧ в низкой концентрации, поэтому не представляют никакой угрозы.

Таким образом, существует **3 пути передачи ВИЧ:**

**Половой.** Инфицироваться можно при любом половом контакте (вагинальном, анальном, оральном) без использования презерватива. При незащищенном половом контакте всегда существует риск заражения, поскольку партнер может быть инфицирован ВИЧ и не знать об этом. Женщины биологически более уязвимы к ВИЧ, вероятность передачи ВИЧ от мужчины к женщине в 2 – 3 раза выше, чем от женщины к мужчине. Риск заражения возрастает, если на слизистых половых органов, рта, прямой кишки есть микротравмы. Поэтому риск инфицирования возрастает, если у одного из партнеров (или у обоих) есть инфекции, передающиеся половым путем, либо имело место изнасилование, а также сексуальные практики, связанные с риском травмирования.

**Парентеральный (через кровь)** – при использовании общих инструментов (игл, шприцев, посуды) при внутривенном введении наркотиков; применении нестерильных медицинских инструментов, колющих и режущих предметов (бритвенных лезвий, маникюрных принадлежностей и т. п.). Вирус также может попасть в организм человека при переливании инфицированной донорской крови. В нашей стране вся донорская кровь и ее препараты проходят обязательное тестирование, что сводит риск заражения ВИЧ при переливании к минимуму.

**Вертикальный (от матери ребенку).** ВИЧ-инфицированная беременная женщина может передать вирус своему ребенку во время беременности, родов и при грудном вскармливании. Будущий ребенок может заразиться ВИЧ только от матери, вирус не передается непосредственно от отца. В большинстве случаев ВИЧ-инфицированная женщина может родить здорового ребенка. Если не предпринимать никаких специальных мер, ребенок инфицируется от матери в 25–50% случаев. Сегодня существуют эффективные методы снижения риска до 2%. Но для этого женщина должна знать свой ВИЧ-статус, принимать специальные препараты (антиретровирусную терапию), не кормить ребенка грудным молоком и соблюдать все рекомендации врача.

*Во время мини-лекции ведущий записывает на доске либо флип-чарте жидкости с опасной концентрацией ВИЧ и пути передачи ВИЧ-инфекции.*

### **ИГРА-РАЗМИНКА «ПОВТОРЯЙ ЗА МНОЙ»**

**Цель:** активизировать внимание участников.

**Ход работы.** Участники становятся в круг. Ведущий встает в центр и показывает

поочередно различные движения, участники за ним повторяют. Тот, кто ошибся, выходит в круг и вместо ведущего и показывает движения.

### УПРАЖНЕНИЕ «РОМАШКА – СТЕПЕНЬ РИСКА»

**Цель:** выработка навыков оценки степени риска.

**Ход работы.** Ведущий предлагает участникам встать в круг. Раздает участникам сделанные из бумаги «лепестки ромашки». На каждом лепестке имеются надписи с ситуациями. Задача участников – определить, куда ему нужно положить свой лепесток и объяснить, почему он относит данный лепесток именно к этой сердцевине: «Большой риск», «Маленький риск», «Нет риска», «Я не знаю».

Участники по очереди выходят и располагают лепестки. Сразу вместе обсуждается, почему именно на эту сердцевину надо расположить лепесток с надписью. Сразу же исправляются, если есть, ошибки.

В конце упражнения ведущий подводит итоги и делает выводы.

Надписи на лепестках	Степень риска
объятия	Нет риска
оказание помощи при носовом кровотечении	Маленький риск
рукопожатие	Нет риска
нанесение татуировок	Большой риск
рождение ребенка от ВИЧ-инфицированной женщины	Большой риск
кормление ребёнка грудным молоком ВИЧ-инфицированной женщины	Большой риск
использование общей расчёски	Нет риска
использование общей посуды	Нет риска
укусы комаров	Нет риска
плавание в общественном бассейне	Нет риска
инъекционное введение наркотиков	Большой риск
незащищенные сексуальные контакты	Большой риск
переливание крови	Маленький риск
защищенные сексуальные контакты	Маленький риск

### УПРАЖНЕНИЕ «СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ОТ ВИЧ»

**Цель:** формирование представления об основных путях передачи ВИЧ-инфекции, а также мерах индивидуальной профилактики.

**Ход работы.** Для этого упражнения необходимо расположить в разных местах класса листы бумаги с написанными на них основными путями инфицирования ВИЧ.

## Пути передачи

### Через кровь (парентеральный)

- ...
- ...
- ...

### Половой

- ...
- ...
- ...

### От матери к ребенку (вертикальный)

- ...
- ...
- ...

Участники произвольно объединяются в малые группы около плакатов, и прописывают различные пути безопасного поведения, которые бы могли предотвратить инфицирования ВИЧ тем или иным способом. Затем они перемещаются к другому плакату, им не надо следовать за группой, они могут делать это самостоятельно.

После того, как все напишут что-либо на плакатах, их вывешивают на доску и три добровольца презентуют полученные результаты.

### **Заключительная часть**

### **ИГРА «ОТКРЫТИЕ НА ЗАНЯТИИ»**

**Цель:** подведение итогов занятия и рефлексия.

Ход работы. Ведущий передает участникам любую мягкую игрушку по кругу и каждый участник, получив предмет, отмечает, что для него стало открытием на данном занятии.

# ЗАНЯТИЕ 7

## «ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ»



## ЗАНЯТИЕ 7. ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

**Цели:** актуализация проблемы употребления алкоголя; формирование осознанного отношения к проблеме употребления алкоголя.

**Необходимые материалы:** повязки на глаза и веревки для упражнения «Кукловод», маркеры, скотч, бумага формата А1 – два листа, листы бумаги формата А4 по количеству участников.

### **Ход занятия**

#### **Вступительная часть**

#### **ИГРА «БРОУНОВСКОЕ ДВИЖЕНИЕ»**

**Цель:** создание благоприятной атмосферы, разделение участников на малые группы.

**Ход работы.** Ведущий предлагает участникам двигаться в произвольном порядке. Затем ведущий просит участников поочередно объединяться в группы по три, семь, шесть человек и в течение минуты обсуждать следующие темы:

- *главная новость сегодняшнего дня;*
- *лучший фильм этого года;*
- *самое яркое событие в жизни каждого участника за последнюю неделю.*

В конце игры ведущий просит участников объединиться в группы по пять человек для проведения следующего упражнения.

#### **Основная часть**

#### **УПРАЖНЕНИЕ «КУКЛОВОД»**

**Цель:** актуализация проблемы употребления алкоголя и его влияния на состояние и поведение человека.

**Ход работы.** В каждой группе по пять человек выбирается одна кукла. Остальные участники играют роль кукловодов. Кукле завязываются глаза и привязываются веревки к рукам и ногам. Задача кукловодов – провести куклу из одного конца помещения в другой. Ведущий может усложнить путь, выстроив препятствия на пути с помощью стульев. В процессе упражнения каждому участнику дается возможность попробовать себя в роли куклы. Затем ведущий предлагает группе проанализировать упражнение, опираясь на следующие вопросы:

- *Какие эмоции вы испытывали, находясь в роли куклы? Комфортно ли вы себя чувствовали?*

- *Связан ли полученный вами опыт с реальной жизнью? Случалось ли вам быть в таких ситуациях?*
- *Как себя чувствует человек, находящийся в алкогольном опьянении? Что руководит его эмоциями, мыслями, поступками?*

Ведущий резюмирует упражнение:

*Алкоголь по химическому составу относится к наркотическим веществам и оказывает токсическое действие на организм. Употребление алкоголя, как правило, приводит к эйфории, ощущению бодрости и прилива сил, снижению самокритичности. Нарушается метаболизм нейронов коры головного мозга, усиливается выделение адреналина. Благодаря этим процессам изменяется мироощущение человека. Однако эйфория, как правило, сменяется противоположным состоянием депрессии. По мере увеличения дозы алкоголя утрачивается контроль над поведением, нарушается ориентация в пространстве. Систематическое употребление напитков, содержащих алкоголь, приводит к серьезным изменениям в психике человека: появляются раздражительность, агрессия, начинает меняться характер.*

### МИНИ-ЛЕКЦИЯ «ФОРМИРОВАНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ»

**Цель:** информирование участников о механизме формирования алкогольной зависимости.

**Ход работы.** Ведущий обсуждает с участниками механизм формирования алкогольной зависимости, фиксируя основные факты на листе формата А1.

**Алкогольная зависимость** – это хроническое болезненное состояние, развивающееся вследствие длительного злоупотребления алкогольными напитками, характеризующееся психической и физической зависимостью от алкоголя, приводящее к нарушению психического и физического здоровья, а также к социальной дезадаптации.

**Формирование алкогольной зависимости** происходит постепенно. Поскольку алкоголь является социально приемлемым психоактивным веществом, то многие люди употребляют алкоголь эпизодически, от случая к случаю, не испытывая при этом каких-либо проблем. Наиболее распространенной формой употребления алкоголя является социальное употребление, т. е. во время праздников и встречи гостей. Однако это может переходить в пьянство, характеризующееся частым употреблением спиртных напитков без поводов, в случайных местах и компаниях.

**Базовым синдромом алкогольной зависимости является синдром психической зависимости**, который характеризуется тем, что нормальное психическое функционирование возможно только в состоянии опьянения. Алкоголь становится необходимым для поддержания нормального психического тонуса. Все мысли

человека направлены на поиск возможности выпить. Обычно навязчивое влечение к алкоголю актуализируется в ситуациях, связанных с возможностью выпить. Часто такие ситуации создаются искусственно.

Проявлением психической зависимости на поведенческом уровне является оживление, повышение настроения в предвкушении застолья. Появление препятствий вызывает раздражение и неудовлетворенность. При этом изначальная доза алкоголя уже не вызывает опьянения и для достижения комфортного состояния необходимо выпить значительно больше, чем это требовалось раньше. Также происходит утрата количественного контроля – после начальной дозы алкоголя и появления признаков опьянения возникает желание продолжить выпивку вплоть до тяжелой степени опьянения. Утрата ситуационного контроля означает, что человек перестает учитывать контекст, в котором алкоголь употребляется, и пьет где попало и с кем попало.

**Физическая зависимость от алкоголя** проявляется синдромом отмены, который появляется через 12–24 часа после прекращения употребления алкоголя. Из симптомов физической зависимости следует отметить отсутствие аппетита, повышение артериального давления, учащение пульса, тремор, обострение хронических заболеваний. Алкогольный абстинентный синдром также может осложняться судорогами. На стадии физической зависимости от алкоголя наблюдается изменение картины опьянения: период эйфории укорачивается, появляются психопатоподобные формы поведения. Как правило, частые однократные выпивки сменяются запоями, обусловленными внешними факторами (зарплата, выходные дни).

Глубокая алкогольная зависимость характеризуется эмоциональным огрубением, утратой морально-этических норм, отсутствием критического отношения к своему состоянию. Эйфории с грубым цинизмом и плоским алкогольным юмором чередуются с депрессиями. Интересы ограничиваются поиском и употреблением алкоголя.

### ИГРА «ДЕЛИМСЯ ПО ПРИЗНАКУ»

**Цель:** активизация и раскрепощение участников.

**Ход работы.** Ведущий предлагает желающим участникам поочередно выходить за дверь. В это время оставшаяся группа делится на две подгруппы по какому-нибудь признаку: например, те, у кого в обуви есть шнурки, и те, у кого их нет. Задача вернувшегося из-за двери участника – угадать, по какому признаку группа разбита на две части.

### МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ»

**Цель:** выработка участниками стратегии жизни без алкоголя.

**Ход работы.** Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос:

*Что, на ваш взгляд, может помочь современной молодежи выработать*

*стратегию здоровой жизни без алкоголя?*

Ведущий фиксирует все ответы участников на листе формата А1. Выслушав участников и зафиксировав их ответы, ведущий обобщает результаты мозгового штурма.

Ведущий: *Развитие опыта жизни без алкоголя и выработка сопротивления негативному влиянию окружающей среды являются важными факторами формирования здорового образа жизни. Выбрать стратегию здоровой жизни без алкоголя молодым людям могут помочь:*

- ***достаточная и достоверная информация о зависимости от алкоголя и его воздействии на организм;***
- ***развитие умения бороться со стрессом без употребления алкоголя;***
- ***развитие навыков борьбы с депрессией и неудачами;***
- ***развитие умения принимать самостоятельные решения;***
- ***развитие способности оказывать сопротивление негативному влиянию окружающей среды;***
- ***развитие активной жизненной позиции;***
- ***развитие умения находить альтернативные виды поведения.***

#### **УПРАЖНЕНИЕ «ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ»**

**Цель:** формирование представлений участников о ценности здоровья и здорового образа жизни.

**Ход работы.** Ведущий раздает каждому участнику по листу формата А4 и предлагает разделить его на пять частей. На каждом из пяти образовавшихся листочков участники должны записать по одной собственной жизненной ценности: это могут быть жизненные цели, абстрактные и материальные ценности и т. д. Затем ведущий просит участников последовательно отдавать по одному листочку, выбирая наименее важную ценность, с которой они готовы расстаться. В конце упражнения у участников должно остаться по одному листочку с наиболее важной жизненной ценностью. Ведущий предлагает участникам проанализировать упражнение, опираясь на следующие вопросы:

- *Какие жизненные ценности остались в ваших руках?*
- *С какими жизненными ценностями вам пришлось расстаться в ходе упражнения?*
- *Сложно ли вам было расставаться с листочками? С какими из них сложнее всего? Почему?*

- *Было ли здоровье среди записанных вами жизненных ценностей?*
- *Можно ли достичь ваших жизненных целей без здоровья?*
- *Что вы можете сделать для сохранения собственного здоровья?*

Ведущий резюмирует упражнение:

*Молодым людям крайне важно задумываться о своей жизни, понимать, что за все происходящее с ними, отвечают только они сами. Борьба с алкоголем – это, в первую очередь, борьба с желанием с его помощью сбежать от реальности. Существует немало мотивов изменить свой взгляд на мир и занять активную жизненную позицию: безопасность родных и близких, здоровье будущей семьи, возможность реализации собственных жизненных целей.*

### **Заключительная часть**

#### **УПРАЖНЕНИЕ «ЧЕМОДАН, МЯСОРУБКА, УРНА»**

**Цель:** подведение итогов занятия и рефлексия.

**Ход работы.** Ведущий предлагает каждому участнику по кругу назвать по одной вещи по итогам тренинга, которую бы он положил в чемодан и взял с собой, отправил в мясорубку, чтобы еще раз «перекрутить» и обдумать, и выбросил в урну, поскольку она не представляет важности.

# ЗАНЯТИЕ 8

## «ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА»



## ЗАНЯТИЕ 8. ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА

**Цели:** актуализация проблемы употребления табака; формирование осознанного отношения участников к проблеме табакокурения.

**Необходимые материалы:** лист бумаги формата А4, скрученный трубочкой, маркеры, скотч, бумага формата А1 – один лист, карточки с названиями животных для игры «Зоопарк», бумага формата А1 с изображением силуэта человека – четыре листа.

### **Ход занятия**

#### **Вступительная часть**

#### **ИГРА «ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА»**

**Цель:** создание благоприятной атмосферы.

**Ход работы.** Все участники становятся в круг. В центре круга становится ведущий с листом бумаги формата А4, скрученным трубочкой. Один из участников по желанию называет имя кого-то из стоящих в кругу. Задача ведущего – дотронуться «волшебной палочкой» до того человека, чье имя было названо. Человек, чье имя названо, может защититься, назвав имя любого другого человека. Если ведущему удастся дотронуться до названного участника раньше, чем он назовет чье-то имя, то они меняются ролями.

#### **Основная часть**

#### **МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ПРИЧИНЫ ТАБАКОКУРЕНИЯ»**

**Цель:** формирование представлений о причинах курения.

**Ход работы.** Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос:

Каковы, на ваш взгляд, причины, побуждающие людей курить?

Ведущий фиксирует все ответы участников на листе формата А1. Выслушав участников и зафиксировав их ответы, ведущий обобщает результаты мозгового штурма.

Существует немало факторов, предрасполагающих молодых людей к курению. Среди них широкая распространенность и приемлемость потребления табака в современном обществе; подверженность и уязвимость молодых людей к рекламе и пропаганде; доступность табачных изделий; ролевые модели курящих взрослых; особенности молодого возраста – любопытство, склонность к экспериментам, желание продемонстрировать свою самостоятельность и независимость, подверженность влиянию сверстников.

В процессе курения развиваются психологическая и физическая зависимости.

**Психологическая зависимость** состоит в том, что многократное повторение одних и тех же движений (подержать сигарету, поднести ее ко рту, вдохнуть дым) постепенно формирует стойкий рефлекс курения. Эти поведенческие реакции закрепляются в результате активации никотином центральной нервной системы – повторение этих движений доставляет курящему особое удовольствие.

Никотин вызывает сильную физическую зависимость. **Физическая зависимость** заключается в том, что если никотин не поступает в организм курильщика, у него развивается состояние абстинентного синдрома: острая потребность в сигарете, раздражительность, беспокойство, усиленный аппетит, головная боль. Продолжающееся курение приводит к формированию зависимости от никотина примерно у 90%, причем у многих психологическая зависимость возникает очень рано.

### ИГРА «ЗООПАРК»

**Цель:** разделение участников на малые группы.

**Ход работы.** Ведущий раздает каждому участнику по карточке с названием животного (слон, мышь, змея, пингвин). Участники, без слов изображая животных жестами и звуками, должны объединиться в малые группы в соответствии с содержанием карточек.

### УПРАЖНЕНИЕ «СИЛУЭТ»

**Цель:** формирование у участников представлений о негативных последствиях курения.

**Ход работы.** Ведущий раздает образовавшимся малым группам по листу формата А1 с изображением силуэта человека и предлагает в течение следующих 10 минут нарисовать или написать на силуэте негативные последствия табакокурения для различных систем и органов организма человека. Спустя 10 минут малые группы по очереди представляют свои наработки остальным участникам.

### МИНИ-ЛЕКЦИЯ «ВЛИЯНИЕ ТАБАКА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»

Ведущий резюмирует результаты упражнения «Силуэт» и дополняет информацию о влиянии табака на здоровье человека.

От токсических веществ, содержащихся в табаке, страдают практически все органы и системы. По данным ВОЗ, каждые 8 секунд в мире регистрируется смерть от заболеваний, имеющих причинную связь с табакокурением.

В составе табачного дыма более 40 компонентов, которые могут являться причинными факторами, провоцирующими развитие раковых заболеваний. В 90% случаев рак легких развивается в результате курения. Кроме рака легких курение

является причиной развития эмфиземы – болезни, результатом которой является снижение общей площади дыхательной поверхности и жизненного объема легких. У курящих обычно рано развивается и быстро прогрессирует хронический бронхит, типичными симптомами которого являются выделение гнойно-слизистой мокроты, болезненный кашель и дыхательная недостаточность.

Курение является одним из наиболее значительных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. При курении у человека обычно учащается пульс, повышается артериальное давление и, следовательно, увеличивается риск развития и прогрессирования гипертонической болезни и тромбоза артерий, что в дальнейшем может осложняться инфарктом миокарда и мозговым инсультом.

Курение ослабляет иммунную систему организма. Человек становится восприимчивым ко многим заболеваниям.

У курящих людей значительно чаще развивается катаракта – помутнение хрусталика, вследствие чего он становится менее проницаемым для света. Прогрессирование процесса может привести к слепоте. Табачный дым имеет два вредных для глаз эффекта: непосредственное раздражение глаз во время курения и опосредованное воздействие содержащихся в дыме химических веществ, которые всасываются из легких в кровь, а затем попадают в ткани глаза.

Курение является причиной преждевременного старения кожи, так как избирательно уменьшает содержание в ней белков, от которых зависит ее эластичность, снижает содержание витамина А, а также замедляет интенсивность кровотока в сосудах. У курящих людей кожа обычно сухая, грубая, прорезана тонкими линейными морщинами.

Курение нарушает нормальное протекание химических процессов и изменяет естественную рН-реакцию среды в ротовой полости. На зубах обычно формируются бляшки и желтый налет, что впоследствии приводит к кариесу.

Курение снижает устойчивость организма человека к бактериальной инфекции, вызывающей развитие язвенной болезни желудка. У хронически курящих людей снижаются физиологические компенсаторные возможности желудка по нейтрализации повышенной кислотности после приемов пищи, что может привести к разъеданию соляной кислотой слизистой оболочки. Язвенная болезнь желудка у курящих, по сравнению с некурящими, труднее поддается лечению, чаще встречаются рецидивы.

Смола, содержащаяся в дыме, обычно абсорбируется кожей пальцев рук и ногтями, окрашивая их в желто-коричневый цвет.

Мужское бесплодие встречается относительно чаще среди курящих мужчин по сравнению с некурящими. В семенной жидкости курящих мужчин уменьшается количество активных сперматозоидов. Снижается интенсивность притока крови к половому члену и, соответственно, ослабляется эрекция, что может стать причиной развития

импотенции.

Кроме повышения риска возникновения рака тела и шейки матки, курящие женщины чаще сталкиваются с такими проблемами, как бесплодие, осложнения беременности и родов.

### УПРАЖНЕНИЕ «ТРИ ДРУГА»

**Цель:** развитие у участников навыков противостояния негативному влиянию и принятия ответственных решений.

**Ход работы.** Ведущий предлагает трем добровольцам поучаствовать в упражнении и приглашает их занять место перед группой. Ведущий зачитывает ситуацию, в которой участники оказались по условиям упражнения.

#### Ситуация:

*После уроков в безлюдном месте, вдалеке от жилых домов беседуют трое друзей. Во время разговора один из них (Друг №1) достает сигарету и прикуривает ее. Затем он предлагает закурить Другу №2, который отказывается, после чего сигарета предлагается Другу №3. Друг №1 должен убедить Друга №3 закурить сигарету. Друг №2 должен попытаться убедить Друга №3 отказаться от предложенной сигареты и уйти вместе с ним. Друг №3 не знает, кого слушать.*

Ведущий предлагает вызвавшимся добровольцам разыграть ситуацию. Остальные участники хлопком могут прервать игру и заменить любого героя, предложив свои аргументы. Впоследствии ведущий предлагает участникам проанализировать упражнение, опираясь на следующие вопросы:

- Почему Друг №1 полагает, что его друзья должны попробовать сигарету?
- Какие способы отказа использовал Друг №2?
- Каким еще образом можно отказаться от сигареты?
- Как Другу №2 убедить Друга №3 не курить?
- Что делать Другу №2, если Друг №3 все же закурит?

Ведущий резюмирует упражнение:

Осознание проблемы табакокурения помогает изменить формы поведения и отношение к своему здоровью, сформировать приоритет здорового образа жизни. Поэтому молодым людям следует помнить о пагубном влиянии табака на различные органы и системы организма и уметь отказаться от курения.

## **Заключительная часть**

### **УПРАЖНЕНИЕ «ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ»**

**Цель:** подведение итогов занятия и рефлексия.

**Ход работы.** Ведущий предлагает участникам по кругу дать обратную связь о тренинге, опираясь на вопросы, соответствующие пяти пальцам руки:

- большой палец – *что мне понравилось?*
- указательный палец – *чему я научился/научилась? что нового узнал/узнала?*
- средний палец – *что бы я сделал/сделала иначе?*
- безымянный палец – *какой была атмосфера на тренинге?*
- мизинец – *в чем была изюминка тренинга?*

# ЗАНЯТИЕ 9

«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ  
ПРИБЛИЖЕНИЯ МОЛОДЕЖИ  
К УПОТРЕБЛЕНИЮ  
ПСИХОАКТИВНЫХ,  
НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ»



## ЗАНЯТИЕ 9. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПРИОБЩЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ПСИХОАКТИВНЫХ, НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

**Цель:** актуализация проблемы употребления психоактивных, наркотических веществ.

**Необходимые материалы:** бумага формата А4 – 4 штуки со статистическими данными по наркопотреблению (для игры «4 угла»), бумага формата А1 – 6 штук, маркеры, скотч.

### **Ход занятия**

#### **Вступительная часть**

Ведущий: *Часто старшеклассники не понимают опасности в отношении проблемы употребления психоактивных, наркотических веществ и считают, что эта проблема их не коснется. А некоторые могут практиковать рискованное поведение в отношении потребления наркотических веществ. Проводя это занятие, необходимо помочь молодым людям задуматься об актуальности данной проблемы.*

#### **ИГРА «КОМПЛИМЕНТЫ»**

**Цель:** знакомство и/или приветствие участников, создание благоприятной атмосферы.

**Ход работы.** По команде ведущего все участники начинают общаться друг с другом в парах. Для этого нужно поздороваться, спросить имя партнера и сказать ему какой-нибудь комплимент.

Перед каждым участником стоит задача пообщаться с как можно большим числом людей за 5 минут. Участие ведущего обязательно.

#### **Основная часть**

Участникам предлагается рассмотреть эпидемиологическую ситуацию в отношении наркопотребления в Республики Беларусь.

#### **УПРАЖНЕНИЕ «4 УГЛА»**

**Цель:** рассмотреть эпидемиологическую ситуацию в отношении наркопотребления в Республики Беларусь, актуализировать проблему потребления психоактивных, наркотических веществ.

**Ход работы.** В помещении, где проводится занятие, на каждую стену вывешивается по листу бумаги формата А4. На каждом листе помещены статистические данные и только один из четырех вариантов является правильным. Участни-

ки должны выбрать (став, по их мнению, под правильным ответом) нужный вариант и прокомментировать, почему они выбрали именно его. Те, кто сделал правильный выбор, опрашиваются в последнюю очередь.

Как вы считаете, сколько наркозависимых зарегистрировано в Республике Беларусь на сегодня? Если около 16 тысяч – то встаньте под эту цифру, если около – 10 тысяч – займите место под такой цифрой, если около 1 тысячи – под этими данными, если около 20 тысяч – под такими данными.

(В Республике Беларусь за 2014 год официально зарегистрировано около (указывается количество) наркозависимых).

Статистические данные по количеству наркозависимых, состоящих на учете, можно уточнить в организационно-методических кабинетах наркологических служб городов или районов.

### МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ»

**Цель:** определение понятий «наркотики» и «наркопотребление».

**Ход работы.** Участникам предлагается сформулировать, что же означают слова «наркотики» и «наркопотребление».

*Наркотики – это...*

*Наркопотребление – это...*

Предложенные варианты фиксируются на большом листе бумаги.

Полученные определения участники вместе с ведущим сравнивает с предложенными определениями.

**Наркотики** – химические вещества природного (встречаются в природе либо выделяются из растений) или синтетического (производятся искусственно) происхождения, способные вызывать изменения психического состояния, систематическое употребление которых приводит к зависимости.

**Наркопотребление** – это употребление наркотических веществ без медицинской необходимости.

### МИНИ-ЛЕКЦИЯ И/ИЛИ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ

**Наркомания** – это заболевание, к которому приводит наркопотребление, заболевание, которое отражается на четырех аспектах жизнедеятельности человека.

**Био-психо-социо-духовные составляющие наркомании.**

**Био:** наркотическое вещество присутствует в крови человека и он уже нуждается в том, чтобы употреблять наркотик каждый день или несколько раз в день. Иначе

у него развивается крайне тяжелое физическое состояние: «выкручивает» суставы, диарея, сильное потоотделение, боли и т. д.

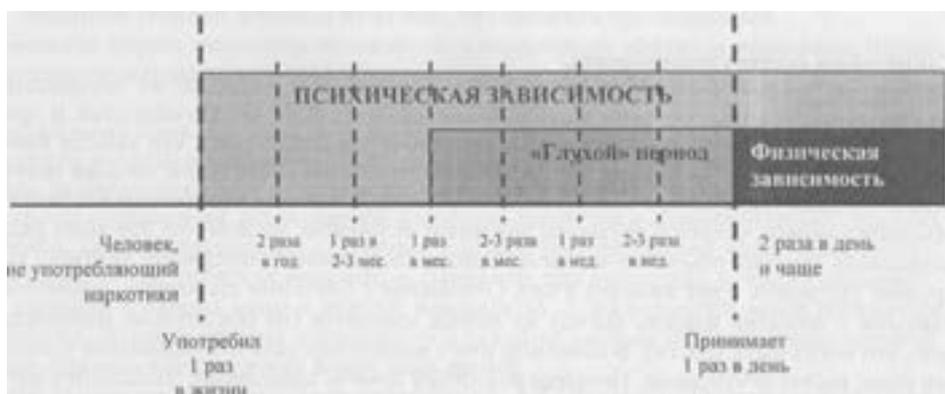
**Психо:** самое главное в психологическом аспекте химической зависимости то, что сама болезнь формирует мощнейшую систему отрицания, сопротивление осознанию того факта, что он зависим.

Кроме этого, непреодолимое простыми усилиями воли психологическое желание употребить химическое вещество переплетается с изменением характера в отрицательную сторону, происходит разрушение психики, зачастую наблюдается неадекватная реакция на простые обстоятельства, реальность видится в искаженном свете.

**Социо:** зависимый человек разучивается жить в обществе. Его социум полностью наполняет все, что связано с добычей и употреблением наркотических веществ. Он постепенно или сразу перестает работать, учиться, строить семью или любые другие взаимоотношения, которые не связаны с наркопотреблением. Происходит постепенное разрушение социальных связей и снижение их значимости. Это проявляется в том, что наркозависимый человек перестает быть частью общества. Отношения с близкими людьми постепенно ухудшаются. Также зависимый человек чаще всего испытывает большие трудности с работой и получением образования. Это связано с нарушениями в психической сфере, состоянием физического здоровья, с отсутствием устремлений к самореализации.

**Духовная:** совесть наркомана «сжигается» полностью, происходит полная деградация нравственных ценностей. Главным в этом аспекте является то, что наркозависимый человек теряет нравственный стержень. Ему становятся безразличны такие понятия, как высокие духовные идеалы и ценности: любовь к родине, вера в Бога, забота о людях, сострадание к слабым и больным, альтруизм, самопожертвование.

### Этапы формирования зависимости



**Психическая зависимость** появляется после первого употребления наркотического вещества. Человек же этого не замечает, и ему кажется, что он в любой момент может остановиться. Поэтому этот период называется «глухим». И только когда наступает физическая зависимость, которая формируется позже, в зависимости

от вида вещества, большинство людей начинают волноваться, но оказывается, что они уже давно попали в зависимость и все не так просто и легко, как кажется поначалу. Потому что физическую зависимость медицинские работники помогают убрать с помощью лекарств и прохождения терапии в лечебном заведении, а психическая зависимость остается на всю жизнь. Так как даже первый прием наркотика нарушает правильный обмен веществ в головном мозгу человека и он начинает регулярно чувствовать психологическую потребность в употреблении дополнительных доз.

**Важно отметить в формировании зависимости «глухой период»**, так как это тот период, когда любой товарищ по двору или по учебе может необдуманно активно рекламировать те вещества, которые он употребляет, и сам еще не ощущает губительность своего положения.

### ИГРА «МИШКИ, УЛЬИ, ПЧЕЛЫ, МЕД»

**Цель:** активизировать внимание участников, повысить групповую активность, разделить участников на малые группы для дальнейшей работы.

**Ход работы.** По кругу участники рассчитываются на «Мишки, ульи, пчелы, мед» и делятся на группы «Мишки», «Ульи», «Пчелы», «Мед». (Если есть необходимость еще в одной группе можно добавить, например, «Пасечник»).

Стоящий в центре круга ведущий называет, например, категорию «Мишки». Участники этой категории меняются местами, а ведущий старается занять одно из освободившихся мест. Тот, кто не успевает занять место, переходит на роль ведущего. Дальше называется следующая категория. И снова все участники меняются.

После разминки участники собираются в группы по названию категорий.

### РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ

**Цель:** Показать негативное влияние наркотиков на человека, семью и общество.

**Ход работы.** Каждой группе участников необходимо записать на листах бумаги формата А1 ответы на следующие вопросы:

**1-я группа (например, «Мишки»):** Какие проблемы возникают у человека, который попал в зависимость от наркотиков?

**2-я группа (например, «Ульи»):** Какие проблемы возникают у семьи наркозависимого?

**3-я группа (например, «Пчелы»):** Какие проблемы возникают у соседей?

**4-я группа (например, «Мед»):** Какие проблемы возникают в школе, где есть наркозависимые?

**5-я группа (например, «Пасечник»):** Какие проблемы возникают в районе или

городе, где много наркозависимых?

**После того, как группы зачитают свои ответы, участникам предлагается ответить на вопрос:**

**- Кого больше всего задевает наркомания?**

Сделайте вместе с группой вывод о том, что наркомания тяжело влияет не только на самого наркозависимого, ломая его здоровье, жизнь и судьбу, но бьет и по его близким и в конечном счете по согражданам, государству.

Надо обратить внимание участников на то, что некоторые проблемы и последствия возникают быстро, другие – позднее, но все они долгосрочные. Эффект от приема наркотиков длится максимум несколько часов, а последствия употребления наркотиков преследуют человека всю жизнь, влияя не только на него, но на его семью, друзей и родных, подрывают экономику государства и повышают уровень преступности. Сейчас и наше государство, и различные международные организации много делают, чтобы изменить ситуацию. Создаются центры лечения и реабилитации наркозависимых, ведется работа с семьями, в которых есть наркозависимые, следовательно, часть социальных последствий снижает свою остроту. Проблемы, которые возникают в результате распространения наркотиков, невозможно решить работой только с наркозависимыми. Это проблема всех окружающих, всего общества.

### **Заключительная часть**

#### **ИГРА «КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ НА ЗАНЯТИИ»**

**Цель:** подведение итогов занятия и рефлексия.

**Ход работы.** В конце занятия участникам предлагается рассказать, что стало для них ключевым моментом на данном занятии.

# ЗАНЯТИЕ 10

## «ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ»



## ЗАНЯТИЕ 10. ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

**Цель:** расширение и углубление знаний участников по проблемам компьютерной зависимости.

**Необходимые материалы:** стикеры и/или листки бумаги, ручки (в зависимости от количества участников), информационные материалы или мультимедиа-презентация для мини-лекции, маркеры, цветные карандаши, ручки, скотч, бумага формата А1 – семь листов, клубок ниток.

### **Ход занятия**

#### **Вступительная часть**

#### **ИГРА «РУКИ»**

**Цель:** объединение участников в пары.

**Ход работы.** Участникам предлагается встать в круг, вытянуть правую руку и, закрыв глаза, найти свободную руку напротив. Таким образом, должны сформироваться пары. Если кому-то не хватило пары, он/она присоединяется к любой паре, образуя тройку.

#### **УПРАЖНЕНИЕ «ИНТЕРВЬЮ В ПАРАХ»**

**Цель:** знакомство и/или приветствие участников, создание благоприятной атмосферы.

**Ход работы.** Участники работают в парах, сформированных в результате игры «Руки». Если кто-то из участников остался без пары, то он проводит интервью с ведущим. Задание для всех общее: участникам каждой пары предлагается по очереди побывать в роли корреспондента и «взять интервью» друг у друга, в котором следует узнать имя собеседника/ собеседницы, получить краткую информацию об его/ее семье, о занятиях и интересах, о том, в каких социальных сетях общается, на какие сайты заходит, о любимой компьютерной игре и о том, что еще захочет сообщить о себе собеседник. Информацию можно кратко записать на листе, можно запомнить. После того как получено первое интервью, участники меняются ролями. По завершении интервью каждая пара по очереди представляет друг друга всей группе.

#### **Основная часть**

#### **МИНИ-ЛЕКЦИЯ И/ЛИ ПРЕЗЕНТАЦИЯ МАТЕРИАЛА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

**Компьютерная зависимость** – патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

Компьютерная зависимость включает следующие формы:

**зависимость от компьютерных игр** – форма зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми.

**зависимость от сети Интернет (Интернет-зависимость)**, которая проявляется в постоянном стремлении находиться в сети, проверять электронную почту, заводить виртуальные знакомства, постоянно общаться в чатах и социальных сетях; навязчивое желание подключиться к Интернету, неспособность завершить сеанс в Интернете.

**Признаками компьютерной зависимости являются:**

- чрезмерное проведение времени у компьютера и нежелание взаимодействовать с окружающими. Компьютер заменяет подростку, молодому человеку родителей, друзей и обычные развлечения;

- агрессивная реакция подростка, молодого человека на любые попытки выключить компьютер.

Основными критериями, определяющими появление компьютерной зависимости, можно считать следующие:

- беспричинное возбуждение или вялость, частые и резкие перепады настроения от безучастно-подавленного до эйфорически-приподнятого;

- болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы;

- нарастающая оппозиционность к родителям, старым друзьям;

- значительное эмоциональное отчуждение;

- ухудшение памяти, внимания;

- снижение успеваемости, систематические прогулы занятий;

- ограничение общения с ранее значимыми людьми: родственниками, друзьями, любимым человеком, значительное изменение круга общения;

- подозрительные контакты, телефонные звонки, встречи;

- уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;

- пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги подростка, молодого человека;

- появление таких черт характера, как изворотливость, лживость;

- неопрятность, неряшливость, не характерные ранее;

- приступы депрессии, страха, тревоги.

**Динамика развития компьютерной зависимости** включает четыре стадии: первоначально происходит процесс адаптации (стадия легкой увлечённости), затем наступает период резкого роста, быстрого формирования зависимости (стадия увлечённости). В результате величина зависимости достигает максимума, который зависит от индивидуальных особенностей личности и факторов среды (стадия зависимости). Далее сила зависимости на определенный промежуток времени остается устойчивой, а затем идет на спад и опять же фиксируется на определенном уровне и остается устойчивой в течение длительного времени (стадия привязанности).

Единственный способ избавить подростка, молодого человека от компьютерной зависимости – это предложить ему нечто иное и показать, что оно намного интереснее и полезнее. Он должен сам это осознать и сделать свой выбор, а другие люди лишь будут ему в этом помогать. Существует множество форм и методов организации досуга, занятости, объединений по интересам детей и молодежи, спортивных секций, творческих студий и т. д.

Появление всемирной сети Интернет создало возможность для интерактивного общения. Интерактивное общение чрезвычайно привлекательно для отчужденных и неуверенных в себе людей, которые при этом хотят общения, но не находят его в окружающем их обществе. Кроме того, благодаря Интернету значительно расширился горизонт возможностей удовлетворения информационных потребностей человека.

**Признаками Интернет-зависимости** являются: навязчивое желание проверить электронную почту, длительное просиживание в чатах, неконтролируемое желание поиска и чтения информации в сети.

**Основные 6 типов Интернет-зависимостей** таковы:

**навязчивый веб-серфинг** (информационная перегрузка) – бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации;

**пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам** – большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети;

**игровая зависимость** - навязчивое увлечение компьютерными играми;

**навязчивая финансовая Интернет-зависимость** проявляется в постоянном участии в азартных играх по сети, в совершении ненужных покупок в Интернет-магазинах или участии в интернет-аукционах;

**пристрастие к просмотру фильмов через Интернет.**

**Киберсексуальная зависимость** - навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

**Компьютерная зависимость может повлечь за собой много негативных последствий**, в первую очередь, у молодого человека постепенно будет уменьшаться круг общения, что приведет к его изоляции в реальной жизни со всеми вытекающими последствиями. Также могут произойти необратимые изменения со здоровьем. Например, нарушения зрения, обмена веществ, проблемы опорно-двигательного аппарата, ожирение и т. д. Со временем точно нарушится и дестабилизируется психика. Подросток, молодой человек может совершать правонарушения (например, воровать), т. к. часто Интернет или компьютерные игры требуют определенной платы. Многие проблемы компьютерной зависимости из подросткового (молодежного) возраста могут перейти во взрослую жизнь. А это чревато огромными негативными последствиями.

Чтобы не возникала компьютерная зависимость, нужно точно регулировать время нахождения у компьютера. Радикальный способ –ограничить работу за компьютером при помощи различных компьютерных программ, которые на это и направлены.

Какими бы ни были причины компьютерной зависимости у молодого человека, помочь справиться с ней должно его ближайшее окружение. К этому делу нужно привлекать друзей, одноклассников и товарищей, чтобы в это время он понимал, что он не одинок, что, помимо виртуальной, у него есть еще и реальная, не менее интересная жизнь. А чтобы все получилось, нужно организовывать интересные встречи, выходы на природу, поездки и праздники. Но самым главным правилом борьбы с зависимостью является ее признание. Сам человек должен понять и признать, что у него есть зависимость и проблемы, и захотеть изменить свою жизнь.

### ДЕБАТЫ «КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ»

**Цель:** определить и обсудить преимущества и недостатки работы за компьютером.

**Ход работы.** Ведущий предлагает участникам разделиться на три малые группы. Одна группа подбирает аргументы в защиту работы на компьютере. Участники отвечают на вопрос: Какую пользу приносит работа за компьютером?

Вторая группа подбирает аргументы, которые свидетельствуют о негативных последствиях работы за компьютером. Отвечает на вопрос:

*В чем заключаются проблемы и недостатки работы за компьютером?*

Третья группа должна будет выслушать аргументы двух других групп и сделать выбор в пользу той или иной точки зрения.

### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАБОТЫ В ГРУППАХ «ПЛАКАТ»

**Цель:** сформировать у участников представление о проблеме компьютерной зависимости, отношение участников к данной проблеме.

Ход работы. Участники делятся на 4 малые группы по 5-7 человек. Каждая группа создает плакат, который привлечет бы внимание к существованию проблемы компьютерной зависимости в обществе. Важно обратить внимание участников на создание слогана, который бы отражал основную мысль плаката. Каждая группа представляет свой плакат и объясняет, почему она хотела привлечь внимание других к тому или иному аспекту проблемы компьютерной зависимости. В конце упражнения можно обсудить следующие вопросы:

- Почему важно говорить о проблеме компьютерной зависимости?
- Насколько компьютерная зависимость распространена в среде подростков и молодых людей?
- В чем вы видите опасность и негативные последствия компьютерной зависимости?

#### УПРАЖНЕНИЕ «ДАЙ СОВЕТ»

**Цель:** определение путей и способов профилактики компьютерной зависимости.

**Ход работы.** Участники продолжают работать в группах. Каждая группа предлагает несколько советов, помогающих в профилактике компьютерной зависимости молодых людей: 1-я группа – советы для молодых людей; 2-я группа – советы для родителей; 3-я группа – советы для педагогов; 4-я группа – советы разработчикам компьютерных технологий (например, модераторам, системным администраторам Интернет-сайтов).

#### Заключительная часть

**Цель:** подведение итогов занятия и рефлексия.

#### УПРАЖНЕНИЕ «КЛУБОК НИТОК»

**Ход работы.** Ведущий держит в руках клубок ниток. Он предлагает каждому участнику, разматывая клубок, высказать мнение по поводу состоявшегося занятия, описать мысли, чувства, переживания, которые возникали в процессе работы, поблагодарить членов группы за совместную работу и передать клубок соседу.

# ЗАНЯТИЕ 11

## «ПРОФИЛАКТИКА НАСИЛИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ»



## ЗАНЯТИЕ 11. ПРОФИЛАКТИКА НАСИЛИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

**Цель:** расширение и углубление знаний участников о проблемах насилия в молодежной среде.

**Необходимые материалы:** доска или флип-чарт; информационные материалы или мультимедиа-презентация для мини-лекции; карточки для упражнения «Виды домашнего насилия»; листа бумаги А1, ножницы, клей, глянцевые журналы, маркеры, цветные карандаши, карточки, скотч, клей.

### **Ход занятия**

#### **Вступительная часть**

#### **УПРАЖНЕНИЕ «ЕСЛИ БЫ Я БЫЛ ЯВЛЕНИЕМ ПРИРОДЫ ...»**

**Цель:** знакомство участников, создание благоприятной атмосферы.

**Ход работы.** Ведущий предлагает участникам начать представление по кругу, просит каждого участника после сообщения своего имени ответить на вопрос: «*Если бы я был явлением природы, то каким?*»

*Примеры: раннее утро, солнечный день, сумрачный вечер, темная ночь, жара, холод, ветер, дождь, гроза, зима, весна, лето, осень, лес, поле, гора, океан и т. д.*

#### **Основная часть**

#### **МИНИ-ЛЕКЦИЯ И/ЛИ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

**Насилие** – это воздействие одного человека на другого, нарушающее гарантированное Конституцией право граждан на личную неприкосновенность в физическом и духовном смысле.

**Социальное насилие** – применение или угроза применения силы (в прямой или косвенной форме) с целью принуждения людей к определенному поведению, господство одной воли над другой, чаще всего связанное с угрозой человеческой жизни; общественное отношение, в ходе которого одни индивиды (группы людей) с помощью внешнего принуждения, представляющего угрозу жизни вплоть до ее разрушения, подчиняют себе других, их способности, производительные силы, собственность.

**Домашнее насилие** (семейное или бытовое насилие) – это повторяющееся насилие одного родственника по отношению к другому, в первую очередь внутри семьи; повторяющийся с увеличением частоты цикл физического, сексуального, словесного, психологического и экономического оскорбления и давления по отношению к своим близким с целью обретения над ними власти и контроля. Домашнее насилие часто сопровождается насилием над детьми.

**Жестокое обращение с детьми** – любые умышленные действия или бездействие родителей, воспитателей и других лиц, от которых ребёнок находится в зависимости, наносящие ущерб его физическому или психическому здоровью, нарушающие развитие личности ребёнка, его психическое развитие или социализацию.

К сожалению, подростки и молодые люди воспроизводят насилие в своей среде.

**Буллинг** – запугивание, унижение, оскорбление, физический или психологический террор. Буллинг как вид насилия получил широкое распространение в молодежной среде. Жертвой насилия сверстников в школе может стать любой подросток или молодой человек, но чаще всего для этого выбирают того, кто слабее или отличается от других.

**Буллингу присущи следующие основные признаки:**

- агрессивное и негативное поведение по отношению к выбранной «жертве»;
- агрессивное и негативное поведение не является кратковременным, оно осуществляется регулярно и на протяжении длительного времени;
- такое поведение является не случайным, а умышленным.

В реальной жизни различают три основных вида буллинга:

**физический** – агрессия с физическим насилием;

**поведенческий** – жертву вынуждают пережить оскорбительные и унижающие достоинство обстоятельства (сплетни, бойкоты, запугивание, вымогательства, шантаж);

**словесный** – унижение человека с помощью непристойных слов, издевательских ярлыков, кличек и т. д.;

**кибербуллинг** – буллинг, осуществляемый с помощью электронных средств коммуникации (Интернет, мобильных телефонов и т. д.).

**Типичные жертвы буллинга**, как правило, обладают следующими характерными чертами:

- пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы;
- часто тревожны, неуверенны в себе, имеют низкую самооценку;
- склонны к депрессии;
- в большинстве своем не имеют ни одного близкого друга и охотнее общаются со взрослыми, нежели со сверстниками.

Если это юноши, то они могут быть физически слабее своих ровесников.

Иногда жертвами буллинга становятся молодые люди, отличающиеся от сверстников каким-либо талантом или способностями. Это так называемые «белые вороны».

**Причинами буллинга** могут стать социально-экономические факторы, например, социальное неравенство. Дети из бедных и неблагополучных семей вымещают свое недовольство на более благополучных сверстниках, заставляя их испытывать страх и одновременно чувство своей неполноценности по сравнению с более сильными, мужественными, неуправляемыми, «крутыми» выходцами из «низов».

Хотя бывают и обратные ситуации, когда преследованиям подвергаются молодые люди из малообеспеченных семей, которые не могут «соответствовать» установленным в молодежной среде «критериям». У них нет «навороченных» мобильных телефонов и супермодной одежды, их не привозят в школу на машинах личные водители, и они не отдыхают летом на престижных курортах.

**Последствия буллинга** могут быть крайне разрушительными:

- жертвы буллинга испытывают тревогу по поводу того, что за их унижением может наблюдать большое количество сверстников;
- у них могут начаться трудности межличностного общения;
- некоторые из тех, кто подвергался буллингу, впоследствии сами начинают унижать других и издеваться над сверстниками.

К сожалению, многие молодые люди, подвергающиеся буллингу, не сообщают об этом. Они не верят, что взрослые или другие сверстники могут понять их и помочь. Они опасаются, что обращение к взрослым за помощью приведет к еще большим издевательствам со стороны сверстников.

***Известны случаи, когда доведенные до отчаяния, молодые люди заканчивали жизнь самоубийством.***

Необходимо говорить о последствиях насилия в молодежной среде и проводить профилактическую работу. К сожалению, как сами молодые люди, так и взрослые не всегда понимают серьезность этой проблемы и считают издевательства и унижения со стороны одних молодых людей над другими простыми «детскими шалостями».

## **УПРАЖНЕНИЕ «ВИДЫ НАСИЛИЯ»**

**Цель:** познакомить с видами насилия, определить действия, которые относятся к каждому виду насилия, закрепить эти понятия.

**Ход работы.** В ходе мозгового штурма группа перечисляет виды насилия. При необходимости ведущий дополняет группу. Карточки с названиями видов насилия кре-

пятся на флип-чарте либо ведущий записывает их маркером на листе.

Далее всем участникам раздаются карточки с описанием действий, которые могут совершаться в отношении людей. Каждый участник зачитывает карточку и относит ее к одному из перечисленных видов насилия.

### **Карточки могут содержать следующие действия:**

#### **физическое насилие:**

- хватания;
- толчки;
- бросания;
- плевки;
- нанесение ударов ладонью и/или кулаком и/или посторонним предметом;
- удерживание;
- удушение;
- избиение;
- пинки;
- использование оружия;
- причинение ожогов и т. д.;

#### **психологическое насилие:**

- вербальные оскорбления;
- шантаж;
- запугивание;
- запугивание посредством насилия по отношению к домашним животным или разрушение предметов собственности;
- преследование;
- контроль над деятельностью жертвы;
- контроль над кругом общения жертвы;
- контроль над доступом жертвы к получению образования, работе, общению с друзьями и т. д.;
- контроль над распорядком дня жертвы и т. д.;

### **сексуальное насилие:**

- принуждение к половым отношениям посредством силы, угроз или шантажа (изнасилование);
- принуждение к половым отношениям в неприемлемой форме;
- принуждение к половым отношениям в присутствии других людей;
- принуждение к половым отношениям с детьми или третьими лицами;
- принуждение смотреть и/или повторять порнографические действия и т. д.;

### **экономическое насилие:**

- отказ в необходимых финансовых средствах;
- утаивание доходов;
- отчет о совершении покупок любых покупок (предоставление чеков и т. д.);
- самостоятельное принятие большинства финансовых решений без учета потребностей других членов семьи;
- лишение членов семьи финансовых средств даже для оплаты жизненно-важных расходов и т. д.

### **ИГРА «РУКОПОЖАТИЯ»**

**Цель:** разрядить обстановку, создать благоприятную атмосферу для дальнейшей работы в группе.

**Ход работы.** Каждый из участников должен обменяться как можно большим количеством рукопожатий, подсчитать их. В конце выявляется победитель.

### **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ «ЖЕРТВА И НАСИЛЬНИК»**

**Цель:** познакомить с особенностями проявления насилия, определить характеристики насильника и жертвы.

**Ход работы.** Участники делятся на 2 малые группы. Участникам предлагаются фломастер и большой лист бумаги в человеческий рост. Одна группа должна нарисовать силуэт насильника, другая – жертвы. Затем по контуру рисунка участники должны совместно написать особенности характера, психики жертвы и насильника. Затем группы делают презентацию своих рисунков, задают друг другу вопросы. Осуществляется дискуссия.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ»**

**Цель:** развитие у участников навыков принятия ответственных решений в проблемных ситуациях.

**Ход работы.** Ведущий предлагает участникам продолжить работу в новых группах. Участники делятся на 4 малых группы по 5–7 человек. Ведущий раздает представителям групп карточки с описанием ситуаций.

### **Карточка 1.**

*К нам в класс на один год пришел мальчик. Достаточно крупный для своих лет, чуток полнозатый правда, но занимался единоборствами. И вот горе, родители у этого мальчика имели неплохой доходный бизнес. И учителя, а вслед и ученики на него обозлились за то, что в семье деньги водились. Почему-то все одноклассники считали своим долгом его ткнуть и при этом не стеснялись просить одолжить денег. Я сидела с ним за одной партой. На 8 марта он подарил мне хороший подарок «из-за границы». С какой злобой и завистью на меня смотрели все девочки. Никогда не забуду.*

### **Карточка 2.**

*Одна девочка (назовем ее Алина) участвовала в олимпиадах, была гордостью класса. А через два года, когда класс переформировали, в классе появилась девочка курящая (назовем ее Оля), у которой были друзья «зэки», начались проблемы. Оля оскорбила на уроке (уже не первый раз) молоденькую учительницу – классного руководителя. Учительница растерялась, а класс молчал. Алина знала, чем чревата для учительницы хроническая травля со стороны учеников и заступилась за нее. На перемене Оля с сигаретой полезла в лицо Алине, но та не позволила себя ударить, сделала блок (после опыта в предыдущей школе, пошла в секцию карате). Алину через неделю били ногами два «зека» после уроков в раздевалке. Кое-кто из одноклассников видел, не вмешался, прошмыгнул мимо.*

### **Карточка 3.**

*Одному мальчику (назовем его Вадим) дали кличку Добрый Сэр. В учебе он не блистал, зато был послушным и вежливым, никогда не списывал, врать не умел, всегда уступал в споре, соглашался подежурить вне очереди. Слишком правильный, одним словом. Ребята, зная наивность и доверчивость Вадима, над ним постоянно подшучивали. Он делал вид, что не обижается, но однажды, когда одноклассник ради смеха запрыгнул ему на спину, Вадим разбежался и специально врезался в стену. Сам получил сотрясение мозга, шутник — перелом руки. После травмы родители перевели сына в другую школу. Класс переживал — все-таки довели парня. А потом кто-то принес новость: в другой школе Вадима прозвали... Преподобным. И все выдохнули с облегчением, решив, что жертва сама виновата.*

### **Карточка 4.**

*Одна девушка (назовем ее Лера) хорошо училась, когда жила в райцентре, но родители переехали в крупный город и в новой школе у восьмиклассницы возникли проблемы. Кто-то обозвал Леру, она расплакалась. Начались насмешки. Случился*

*конфликт с соседом по парте – учительница, не разбираясь, встала на его сторону. На физкультуре одноклассники норовили толкнуть ее и сбить с ног, на переменах спускали в унитаз тетради, заталкивали в мужской туалет, зимой набивали ее шапку снегом, прятали верхнюю одежду. И классика жанра – прикрепляли на спину надпись «Пни меня», а потом радостно пинали. И парни, и девушки. В итоге она получила прозвище Тварь, ее объявили заразной.*

Участники в группах отвечают на вопросы:

- 1) *Как в предлагаемой ситуации проявляется насилие?*
- 2) *Кто виноват и почему?*
- 3) *Что можно сделать, чтобы решить проблему?*

Представители групп по очереди презентуют результаты своей работы. Они зачитывают информацию о проблемной ситуации. А затем отвечают на вопросы. Представители других групп могут задать свои вопросы, высказать замечания и предложения по конкретной ситуации.

Осуществляется дискуссия.

### **Заключительная часть**

#### **УПРАЖНЕНИЕ «В ОДНО СЛОВО»**

**Цель:** подведение итогов занятия и рефлексия.

**Ход работы.** Ведущий просит участников по очереди высказать свои впечатления о занятии, стараясь уложиться в одно слово или фразу. Если оценка негативная, сразу же стоит выяснить, почему.

# ЗАНЯТИЕ 12

## «ПРОФИЛАКТИКА ОНЛАЙН-НАСИЛИЯ»



## ЗАНЯТИЕ 12. ПРОФИЛАКТИКА ОНЛАЙН-НАСИЛИЯ

**Цель:** расширение и углубление знаний участников по проблемам онлайн-насилия.

**Необходимые материалы:** доска или флип-чарт, информационные материалы или мультимедиа-презентация для мини-лекции, ножницы, клей, гляцевые журналы, маркеры, цветные карандаши, скотч, стикеры, листы бумаги А4 (по количеству участников), карточки с ситуациями для метода «Ситуации реальные или виртуальные».

### **Ход занятия**

#### **Вступительная часть**

Ведущие приветствуют участников:

*Добрый день! Мы рады приветствовать вас! Сегодня мы поговорим о видах насилия в глобальной сети и о профилактике насилия в Интернете.*

#### **УПРАЖНЕНИЕ «САЙТ ЗНАКОМСТВ»**

**Цель:** научиться анализировать информацию о другом человеке, размещенную в Интернет, социальных сетях.

**Ход работы.** Ведущий: *Вы решили найти друга (партнера, приятного собеседника), для этого вам необходимо дать объявление на сайт знакомств.*

*Напишите объявление, в котором вы сообщите информацию о себе. Что вы любите и цените, чем увлекаетесь, ваши достоинства и, возможно, недостатки. Не обязательно писать свое настоящее имя, можно воспользоваться псевдонимом (никнеймом).*

Участникам раздаются стикеры или листки бумаги, они пишут объявления на сайт знакомств, стикеры или листы вывешиваются на доску.

Затем нужно дать участникам время для изучения размещенных на доске стикеров (листочков). После этого участники выбирают себе партнеров по общению на основе информации, размещенной в объявлении. Участники могут объединиться в пары или малые группы.

Затем проводится дискуссия (в парах или группах) по вопросам:

1) *Легко ли было писать объявление о себе на сайт знакомств? Анонимность объявления облегчала Вашу работу?*

2) *Смогли ли бы Вы сообщить о себе информацию в процессе живого общения с собеседником? Или Вы сообщили бы о себе другую информацию?*

3) Почему Вы выбрали то или иное объявление?

4) Какая информация в объявлении была для Вас интересной и привлекательной?

### Основная часть

## МИНИ-ЛЕКЦИЯ И/ИЛИ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ

**Онлайн-насилие** – насилие, осуществляемое в виртуальной среде с помощью средств и ресурсов Интернета и/или мобильных телефонов.

**Кибербуллинг** – буллинг, осуществляемый в виртуальной среде с помощью средств и ресурсов Интернета и/или мобильных телефонов.

Молодые люди создают сайты, группы в социальных сетях, посвященные их сверстникам-изгоям, размещают компрометирующие жертв фото- и видеоматериалы, распускают о них неприличные слухи, анонимно посылают сообщения с угрозами и оскорблениями. В некоторых случаях издевательства снимаются на видео или фотографируются, а материалы выкладываются в Интернет для общего доступа.

Интернет таит в себе множество опасностей, и вот основные из них:

- запугивание, преследование, издевательство, насмешки и другие действия, которые способны напугать, унижить и иным образом негативно воздействовать на молодого человека;

- вхождение в доверие к молодому человеку с целью использовать его в дальнейшем для махинаций, сексуального удовлетворения, других видов насилия;

- производство, распространение и использование детской и/или молодежной порнографии или материалов, изображающих сексуальное насилие над молодыми людьми, которые могут нанести вред их физическому или психологическому здоровью.

**Grooming** (приставание или «обхаживание» в сети Интернет) – установление контакта с ребенком или молодым человеком, вхождение к нему в доверие с целью установления с ним в дальнейшем сексуального контакта.

Как правило, преступники знакомятся с молодыми людьми на форумах или в чатах. Чаще всего они хорошо знают жизнь современных молодых людей (интересы, увлечения, вкусы, пристрастия) и легко могут вступить в беседу с ними.

Потенциальные преступники ищут тех несовершеннолетних, которые чем-то огорчены, не удовлетворены, недовольны, тех, кто ищет поддержку и понимание. Они сочувствуют таким молодым людям, стараются их подбодрить, после чего предлагают пообщаться в более закрытой обстановке (личные сообщения в социальных сетях, по электронной почте, через СМС). Постепенно преступники переходят к обсуждению интимных тем, интимных вопросов. Затем предлагают встретиться в реальном мире.

**Демонстрация порнографических материалов** (материалов со сценами насилия), наносящие урон психологическому и физическому здоровью человека.

Большинство молодых людей, увидевших в сети Интернета материалы откровенного сексуального характера, ощущают беспокойство и тревогу. Кроме того, просмотр порнографии может иметь различные последствия:

- возникновение зависимости от порнографии,
- увеличение потребности ее просмотра,
- возникновение склонности к подражанию.

**Производство и распространение детской порнографии. Детская порнография** – один из наиболее выгодных (высокооплачиваемых) видов криминального бизнеса.

Изготовление и распространение детской порнографии в Беларуси преследуется законом. (Статья 343-1 Уголовного кодекса РБ). Изготовление и распространение порнографических материалов или предметов порнографического характера с изображением несовершеннолетнего (до 13 лет лишения свободы).

**Кибер-мошенничество** – хищение чужого имущества или приобретение права на чужое имущество путем обмана или злоупотребления доверием с помощью средств и ресурсов Интернета и/или мобильных телефонов. Мошенники действуют почти в каждой сфере человеческой деятельности, естественно, не могли они обойти своим вниманием и Интернет. Одним из самых успешных инструментов в руках преступников являются ресурсы Интернет, в частности электронная почта.

#### **10 самых популярных способов надувательства в Интернете:**

1. поддельное сообщение с онлайн-аукциона о продаже лота, которого там нет;
2. неполное получение товара или получение в ненадлежащем виде;
3. размещение денег на хранение (временное);
4. неполная или искаженная поставка компьютерного программного обеспечения;
5. мошенничество с доступом в Интернет, когда мошенник предлагает услуги за меньшую плату;
6. расходы на кредитные карточки за материалы, которые никогда не покупались;
7. предложение высокоприбыльной работы на дому;
8. авансовые займы;
9. липовые предложения сделок с помощью кредитной карточки;

10. деловые предложения с явно завышенной оценкой ожидаемой прибыли.

### **Формы онлайн-насилия:**

- **Flaming** (оскорбление). Как правило, происходит в открытом публичном пространстве Интернета, посредством оскорбительных комментариев, вульгарных обращений и замечаний.

- **Harassment** (домогательство). Целенаправленные, систематические кибер-атаки от незнакомых людей, пользователей социальных сетей, людей из ближайшего реального социального окружения.

- **Denigration** (очернение, распространение слухов). Намеренное выставление жертвы в чёрном свете с помощью публикации на Интернет страницах, на форумах, в новостных группах, через e-mail текстов, фото/видеоматериалов, например, чтобы разрушить дружеские отношения или отомстить экс-подруге.

- **Impersonation** (использование фиктивного имени). Намеренно выдавать себя за другого человека, используя пароль жертвы, например, для того чтобы оскорбить учителя.

- **Outing and Trickery** (публичное разглашение личной информации). Распространение личной информации: интимных фотографий, финансового положения, рода деятельности с целью оскорбить или шантажировать (например, экс-партнера).

- **Exclusion** (социальная изоляция). Отказ общаться (как на деловом, так и на неформальном уровне), исключение из Instant-Messenger группы или игрового сообщества и т. д.

- **Cyberstalking** (продолжительное домогательство и преследование). Систематическое сексуальное преследование кого-либо, сопровождающееся угрозами и домогательствами.

- **Cyberthreats** (открытая угроза физической расправы). Прямые или косвенные угрозы убийства кого-либо или причинение телесных повреждений.

### **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ «СИТУАЦИИ РЕАЛЬНЫЕ ИЛИ ВИРТУАЛЬНЫЕ»**

**Цель:** формирование представлений участников о реальных ситуациях, связанных с онлайн-насилием, и способах их решения.

**Ход работы.** Участники делятся на 4 малые группы по 5-7 человек.

Ведущий предлагает представителям малых групп выбрать одну из карточек с ситуацией.

Участники должны прокомментировать ситуации, связанные с онлайн-насилием,

и предложить свои способы их решения.

Ситуации:

**Ситуация 1:** В одной из школ произошло ЧП. Ученик 7-го класса 2000 года рождения принес в школу дымовую шашку, которую сделал сам по схемам из Интернета. Во время перемены школьник передал шашку однокласснику. Тот положил ее в карман. Во время урока произошел взрыв, пошел дым. В результате инцидента никто не пострадал, но дети вынуждены были экстренно покинуть класс. В объяснительной владделец шашки рассказал, что он давно «увлекается различными фокусами» и ему нравится «заниматься изготовлением подобных пиротехнических изделий». Всю информацию он берет из Интернета. Родителей вызвали в милицию.

**Ситуация 2:** Некий «известный юрист» написал по электронной почте молодому человеку, что тот выиграл грант и право на гражданство для учебы и работы в какой-то стране. Согласно словам «юриста», молодой человек выиграл грант благодаря активному общению в Интернете и регулярному посещению известных сайтов. «Юрист» попросил молодого человека послать ему информацию о личных данных (скан паспорта и др. документов) и организационный взнос в размере 200 долларов, обещая оформить необходимые документы на грант и будущее гражданство. Получив деньги и информацию, «юрист» бесследно исчезает.

**Ситуация 3:** На одной лестничной клетке в соседних квартирах проживают 2 семьи: Сидоровы и Петренко. Отмечать 8 Марта Петренко были приглашены к Сидоровым, а дети – Иван Сидоров 5 лет и Андрей Петренко 10 лет – остались в квартире Петренко «поиграть в компьютер». Андрей зашел в Интернет и перешел по заинтересовавшей его ссылке. Это была ссылка на сайт порнографического содержания. После просмотренного ролика Андрей повторил увиденное с Иваном: имитировал сексуальный акт. Иван пожаловался родителям. Родители вызвали милицию.

**Ситуация 4:** Семья переехала из столицы в сельскую местность. Мальчик (назовем его Никита) в местную школу пошел с пятого класса. Поначалу все складывалось удачно, но в восьмом классе между мальчиком и одноклассниками произошел конфликт. Две девочки на доске нарисовали какое-то страшное лицо с большими ушами, якобы это Никита. Одна из них это сфотографировала и сказала, мол, что выложит в Интернет. А Никита всегда интересовался Интернетом, очень радовался, когда его кто-то в друзья добавлял. В тот день он плакал, пошел в туалет и сказал одноклассникам, что пойдет и повесится. После уроков это все и произошло. К счастью, Никите удалось спасти. После этого он рассказал родителям, что в момент попытки самоубийства возле него были два одноклассника.

#### РОЛЕВАЯ ИГРА «КТО ПРАВ?»

**Цель:** убедить участников в том, что общение в Интернете является опасным.

**Ход работы.** Участники делятся на группы по три человека. Деление может проводиться различными способами от самого простого – рассчитаться на «первый», «второй», «третий» до названий цветов, овощей, фруктов, цветов, времен года и т. д. Например: первый участник называет цветок «хризантема», второй «гвоздика», третий «роза», следующий опять «хризантема» и т. д. Данный способ может использоваться и при делении участников на большее количество групп.

Каждой группе дается одинаковое задание. Один из членов группы молодой человек, один – взрослый (например, родитель или педагог), один – наблюдатель. Роли может определить ведущий или участники группы самостоятельно.

Задача «взрослого» убедить молодого человека в том, что общение в Интернете часто бывает опасным и в чем эти опасности заключаются.

«Молодой человек» должен привести свои аргументы в пользу того, что, как правило, Интернет является безопасным.

Наблюдатель следит за происходящим. После завершения упражнения наблюдатель делится со всей группой своими выводами. Организуется общая дискуссия. Ведущий, в случае необходимости, делает комментарии, дополнения и уточнения.

### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ «ГОРЯЧИЕ НОВОСТИ»

**Цель:** обсудить виды насилия в молодежной среде, и как средства массовой информации влияют на представления о проблеме насилия в обществе.

**Ход работы.** Ведущий предлагает участникам продолжить работу в группах. Каждая группа готовит выпуск газеты, которая посвящена наиболее часто встречающимся ситуациям онлайн-насилия в молодежной среде. Сами статьи для газеты писать не надо, достаточно заголовков статей и каких-то фотографий, вырезок из журналов, которые будут передавать основную мысль статьи. Также группа должна придумать название для своей газеты. Затем каждая группа представляет свою газету.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- *Какие виды онлайн-насилия были изображены в газетах?*
- *Читали ли вы о проблеме насилия в молодежной среде в средствах массовой информации, в Интернет?*
- *Почему важно говорить о проблеме онлайн-насилия?*

Ведущий:

*Интернет для подростков и молодых людей – один из основных источников новых знакомств и общения с малоизвестными людьми. Несмотря на очевидную пользу онлайн-пространства, оно несет в себе и много опасностей. Тем более что*

зачастую молодые люди не готовы обсуждать Интернет-знакомых с родителями. Увы, нередко многие насильники не упускают возможность завести виртуальную дружбу с молодым человеком, чтобы использовать его в своих целях.

### **Заключительная часть**

#### **УПРАЖНЕНИЕ «ПОДСОЛНУХ»**

**Цель:** показать участникам, что не всегда можно догадаться, кто с тобой общается.

**Ход работы.** Участники пишут на листочках свои «ники» и размещают их на доске или флип-чарте. После этого они пишут пожелания и приклеивают их к любому «нику». Владельцы «ника» должны попытаться угадать, кто написал им пожелание.

#### **УПРАЖНЕНИЕ «РАССКАЗ ПО КРУГУ»**

**Цель:** подведение итогов занятия и рефлексия.

**Ход работы.** Ведущий сообщает о том, что он будет подводить итоги, и предлагает группе дополнить его выступление, вставляя по кругу одно слово от каждого участника в паузы речи. Речь может быть следующего содержания:

- *Дорогие друзья! Мы только что закончили занятие, которое в целом было достаточно...* (группа вставляет: насыщенным, скучным и т. д.).

- *Как мне кажется, нам удалось приобрести новые...*

- *Особенно интересным был этап...*

- *А самым бесполезным был...*

### **Советы для молодых людей**

Несмотря на то, что Интернетом вы умеете пользоваться лучше, чем родители, помните, что у них неплохой жизненный опыт, умение распознавать людей и широкий кругозор. Не стесняйтесь в случае подозрительного Интернет-знакомства посоветоваться с родителями!

Не поддавайтесь на уговоры незнакомцев встретиться лично или обменяться фото и телефонами, не ставя в известность родителей. Помните, что взрослые люди как раз таки могут рассказать родителям обо всех аспектах своей жизни. Скрывать важную информацию от близких – признак незрелости.

Оберегайте свою личную жизнь и информацию о ней от виртуальных приятелей. Вы уже почти взрослый человек и должны понимать, что уважительное отношение к вашей частной зоне – это уважение к вам лично.

Не регистрируйтесь на сайтах знакомств для взрослых и не вводите собеседников

в заблуждение по поводу своего возраста.

Если Интернет-знакомство зашло более далеко, чем разрешают вам родители, и вы чувствуете, что оно становится опасным, не бойтесь поделиться информацией с родителями. Согласитесь, что потенциальная угроза от незнакомца намного опаснее, нежели неприятный диалог с родителями.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное пособие может стать хорошим подспорьем в работе волонтеров равного обучения. Но это не список готовых рецептов и не перечень алгоритмов, которые можно точно воспроизвести.

Каждое занятие, которое проводят волонтеры со сверстниками, является оригинальным, неповторимым и творческим. Успех занятия зависит от волонтеров и участников, от их мотиваций, знаний, умений и от условий проведения занятий. Какая-то тема может произвести впечатление и затронуть сердца участников, а другая оставит их равнодушными. Какой-то из методов может быть приведен успешно, а какой-то не получится.

Каждый волонтер выбирает себе темы занятий и методы, используемые для равного обучения по душе. Он должен быть заинтересован в теме занятия и стремиться работать по этой теме.

Волонтер может и должен освоить содержание занятия (тему и информацию), методы и формы проведения. Он может, прежде всего, сам принять участие в конкретных занятиях с применением подхода «Равный обучает равного», а затем попробовать их проводить в волонтерской работе со сверстниками. Волонтер может придумать, апробировать и в дальнейшем использовать собственные оригинальные занятия.

Главное при этом помнить, что метод существует не просто ради метода, а ради цели, игра не ради игры, а чтобы помочь участникам задуматься и осознать проблемы, вместе найти способы их решения.

Будучи открытыми к предложениям, пожеланиям и возможным критическим замечаниям, авторы надеются, что данное пособие поможет волонтерам в их работе со сверстниками.

Мы искренне желаем волонтерам личного счастья и успешной работы!

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей / под ред. Н. А. Залыгиной, Я. В. Обухова, В. А. Поликарпова. – Минск : Пропилеи, 2004. – 196 с.
2. Внедрение подхода «Равный обучает равного» в учреждения общего среднего образования / Н. А. Залыгина. – Минск : Бестприн, 2014. – 78 с.
3. Все в твоих руках : пособие для волонтеров программ по профилактике ВИЧ-СПИДа среди сверстников / авт.-сост. Б. Ю. Шапиро, Е. Б. Царапкина. – М. : Здоровая Россия, 2005. – 92 с.
4. Выгонский, С. И. Обратная сторона Интернета. Психология работы с компьютером и сетью / С. И. Выгонский. – М. : Феникс, 2010. – 320 с.
5. Дети в трудных жизненных ситуациях : сб. материалов/под ред. В. А. Янчука. – Минск : Акад. последиплом. образования, 2014. – 152 с.
6. Домашнее насилие: проблема и пути решения/под общ. ред. С. Н. Буровой. – Минск : Простыя лекі, 2008. – 46 с.
7. Занятия по профилактике наркопотребления для учащихся 5–11 классов/ Белорусско-украинско-молдавская программа по борьбе с незаконным оборотом и торговлей наркотическими средствами (БУМАД). – Минск : Белсэнс, 2009. – 40 с.
8. Знай, понимай, действуй : сб. практ. материалов для волонтеров, работающих с использованием принципа «равный обучает равного» по профилактике ВИЧ-инфекции / авт.-сост. Ю. В. Станкевич. – Минск, 2011. – 44 с.
9. Инфекции передающиеся половым путем / авт.-сост. Е. Костюченко, О. Поддубная, Е. Родионова, Ю. Станкевич. – Минск : Представит. Христианского детского фонда в Республике Беларусь. – 25 с.
10. Как сохранить репродуктивное здоровье / сост. Е. М. Русакова и др. – Минск : Современная школа, 2008. – 136 с.
11. Какуберечь подростка от наркотиков: метод. пособие по антинаркотической и антиалкогольной профилактике среди учащихся общеобразовательных школ / Отв. ред. Н. А. Залыгина. – Минск : РУМЦ, 2000. – 200 с.
12. Кашлев, С. С. Технология интерактивного обучения / С. С. Кашлев. – Минск: Белорусский верасень, 2005. – 196 с.
13. Краснова, С. В. Как справиться с компьютерной зависимостью/ С.В.Краснова.– М. : Эксмо-Пресс, 2008. – 170 с.

14. Книга для подростка о здоровье и счастье / под ред. Н. А. Залыгиной, Ю. А. Маскалевич, О. С. Тишуровой. – Минск : Белпрофипринт, 2008. – 82 с.
15. Любовь: счастье есть! (Гендерные аспекты любви между полами) : сб. материалов / Сост. С. Н. Бурова, Ю. В. Иванюшкина ; под общ. ред. С. Н. Буровой, Ю. В. Иванюшкиной. – Минск, 2012. – 442с.
16. Мартынова, В. В. Формирование ценностного отношения подростков к репродуктивному здоровью : пособие /В. В. Мартынова, Т. И. Курило. – Минск : Современная школа, 2007. – 168 с.
17. Минова, М. Е. Педагогика детского и молодежного движения / М. Е. Минова : учеб.-метод. пособие / М. Е. Минова. – Минск : Акад. последиплом. образования, 2013. – 334 с.
18. Равный обучает равного в учреждениях общего среднего образования: модули для волонтеров-инструкторов по проведению занятий для сверстников / М. Е. Минова [и др.]. – Минск: Парадокс, 2012. – 53 с.
19. Минова М. Е. Реализация принципа “Равный обучает равного” в общеобразовательных учреждениях : пособие для педагогов-консультантов по подготовке волонтеров-инструкторов / М. Е. Минова [и др.]. – Минск : Парадокс, 2012. – 110 с.
20. Насилие не ломает нас! / сост. Д. Семеник. – Минск : Изд-во Беларус. Экзархата Рус. Православ. Церкви, 2013. – 335 с.
21. Подготовка волонтеров для работы по профилактике ВИЧ-инфекции среди молодежи : пособие для тренеров / авт.-сост. Б. Ю. Шапиро Е. Б. Царапкина. – М. : Здоровая Россия, 2005. – 198 с.
22. Смотрицкая, Г. Е. Основы гендерных знаний : учеб.-метод. пособие / Г. Е.Смотрицкая. – Минск : БГУФК, 2005.– 52 с.
23. Стать лидером : сб. метод. материалов / сост. Н. В. Шишова, Г. В. Фимилина, Н. Г. Эрнепесова. – Минск, 2006. – 82 с.
24. Тренинг для тренеров. Практическое руководство / Фонд ООН в области Народонаселения и Программа «Молодежная образовательная сеть «равный равному» (Y-Peer). – 204 с.
25. Формирование здорового образа жизни: курс консультирования подростков и молодежи : пособие / под ред. Е. М. Русаковой. – Минск : Современная школа, 2007. – 200 с.
26. Эффективное лидерство: практ. пособие для организаторов интерактивных семинаров / сост. В. Н. Никонович, О. И. Свидерская. - Минск, 2006. – 74 с.

27. Я обучаю сверстника по проблеме ВИЧ/СПИД. – Минск : ОО «МОЦ «Фиальта», 2007. – 98 с.
28. Я обучаю сверстника по проблеме наркопотребления. – Минск : ОО «МОЦ «Фиальта», 2007. – 98 с.
29. Я хочу провести тренинг : пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. – 3-е изд. – М, 2006. – 201 с.

# ПРИЛОЖЕНИЕ



## ПРИЛОЖЕНИЕ

### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВОЛОНТЕРОВ РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ СО СВЕРСТНИКАМИ

#### Правила работы волонтера:

- 1) волонтер должен точно знать тему и цель занятия со сверстниками;
- 2) волонтеру нужно придерживаться плана проведения занятия, определенного заранее, не допуская отступлений от поставленной цели и темы;
- 3) волонтеру необходимо четко определить и тщательно подобрать информацию, материалы и методы проведения занятия (в соответствии с модулями волонтеров по проведению занятий со сверстниками);
- 4) в начале занятия определить правила взаимодействия участников, возможные условия и временные рамки (регламент) и строго их придерживаться;
- 5) уважать мнение каждого участника, давать ему возможность высказать свою точку зрения во время встречи;
- 6) не допускать обидных высказываний, насмешек или упреков со стороны участников по отношению друг к другу или ведущему;
- 7) соблюдать конфиденциальность (не сообщать информацию, полученную в ходе встречи другим людям, государственным учреждениям и др.), если это не принесет ущерб благополучию и здоровью участников или других людей;
- 8) проводить занятие разными методами и формами работы, чередовать передачу информации по теме встречи, работу в группах, игры и т. д.;
- 9) обязательно осуществить подведение итогов и рефлекссию состоявшегося взаимодействия с учетом высказанных мнений каждого участника.

#### Рекомендации для успешного проведения занятия:

**1) Самое главное для успешного занятия со сверстниками - это атмосфера, способствующая общению и взаимодействию участников.**

Для этого необходимо обеспечить каждому участнику возможность участвовать в процессе занятия, стремиться наладить обмен мнениями, совместный поиск решений целей и задач, которые ставятся перед группой в процессе занятия.

Этому способствует интерактивные методы и формы равного обучения, которые лежат в основе занятий, их структура, содержание и методы вовлекают участников в процесс активного взаимодействия. Важна роль ведущих – волонтеров равного обучения, т. к. она отличается от роли педагога на уроках. Задача волонтеров при проведении занятий со сверстниками – создать условия для взаимодействия участников по различным вопросам темы занятия.

**2) Помещение** должно быть достаточно просторным для работы в нескольких группах, а столы и стулья в нем свободно передвигаться. Группа должна сидеть в кругу так, чтобы каждый был виден и слышен всем.

### **3) Оборудование**

Как правило, для занятия волонтерам техническое оборудование (проекторы, компьютеры, приборы и т. д.) не требуется. Для представления необходимой информации вполне достаточно учебной доски.

### **4) Материалы для проведения занятия**

Требуются следующие материалы: листы бумаги, ватманы, ручки, карандаши, маркеры, ножницы, скотч, раздаточные материалы для творческих заданий, игр, упражнений (если они включены в программу занятия). Лучше задания, вопросы, на которые участники будут отвечать письменно, подготовить заранее в виде раздаточных материалов, карточек.

## **Структура занятия с элементами тренинга**

### **1. Вступительная часть** (15–20% от времени проведения занятия)

**Задачи:** знакомство, создание благоприятной атмосферы, организация общения и взаимодействия участников.

#### **Основные блоки вступительной части:**

- Введение

Представление ведущим себя и организации, от которой проводится занятие.

- Знакомство

Любое занятие с элементами тренинга начинается со знакомства. Это необходимо для того, чтобы создать доверительные отношения между участниками тренинга, такую благоприятную атмосферу, которая позволит без стеснения и проблем обсуждать различные вопросы.

- Представление цели и выявление ожиданий участников.

- Принятие правил работы группы.

Для эффективной организации работы группы предлагается сформулировать и записать правила работы в группе, которые помогут провести занятие в интерактивной и творческой атмосфере.

### **2. Основная часть** (70–75% от времени проведения занятия) **Задачи:**

раскрытие основных содержательных блоков программы занятия.

Актуализация проблемы.

Информационный блок.

Приобретение практических умений.

### **3. Заключительная часть** (5–10% от времени проведения занятия)

Задачи – подведение итогов, оценка занятия, завершение работы.

### **Алгоритм занятия включает следующие основные компоненты:**

- 1) организация коммуникации и знакомство участников;
- 2) сообщение ведущим темы, цели, программы занятия;
- 3) выяснение ожиданий и потребностей участников;
- 4) распределение по группам для выполнения групповых заданий (возможно индивидуальное распределение заданий);
- 5) информирование по теме занятия, определение проблемы, проблемной области, понятийного аппарата (ключевых слов);
- 6) определение и ранжирование проблем и задач;
- 7) работа в группах над решением задач, выполнением заданий;
- 8) выбор и оформление наиболее конструктивных решений;
- 9) подведение итогов, рефлексия состоявшегося взаимодействия.

**Организация коммуникации и знакомство участников.** Самое главное для проведения успешного занятия – это живая, творческая атмосфера. В создании такой атмосферы большую роль играют не только сами методы и формы работы, но и всякие мелочи, на которые, как правило, обращают мало внимания: цветные (а не только черные) фломастеры, цветная (а не только белая) бумага, уход от традиционных форм проведения занятий (работа в непривычных местах – на полу, стенах; шутки, юмор и т. д.). Участники не должны никуда торопиться или отвлекаться на посторонние дела,

т. е. о программе и продолжительности занятия необходимо сообщить им заранее, а помещение для проведения занятия лучше выбрать вне их обычного рабочего места (учебного кабинета).

**Знакомство участников.** На этом этапе не только преследуется цель познакомить участников, помочь им запомнить имена, узнать друг друга лучше, но и предпринимается первая попытка настроить их на непринужденную, творческую работу, дать возможность каждому высказаться. Поэтому знакомство можно провести даже в тех группах, где участники хорошо знают друг друга. Всегда можно узнать что-то новое даже о хорошо знакомом человеке. На данном этапе целесообразно проводить упражнения, коммуникативные **игры на знакомство**. По окончании знакомства для создания благоприятной атмосферы в группе целесообразно провести **игры на приветствие**.

**Сообщение темы, целей и программы занятия.** Сам по себе этот момент не занимает много времени. Обычно тема занятия участникам известна заранее, так что волонтеру остается лишь напомнить, зачем «все мы тут сегодня собрались». Наиболее эффективный способ презентации материала – на слух, с визуальным подкреплением и обсуждением. Это означает, что любую информацию волонтеры должны по возможности подавать в диалоге с группой и подкреплять визуально.

Волонтер озвучивает тему, цель и программу занятия (формулировки должны быть четкими, конкретными, понятными, лаконичными) и одновременно отображает ее наглядно посредством записи на доске, ватмане, с помощью мультимедиа-презентации или раздаточных материалов (распечатки программы занятия с указанием темы, цели и т. д.).

**Выяснение ожиданий и потребностей участников.** Выяснять, чего ждут участники, рекомендуется на каждом занятии, даже если их ожидания предсказуемы. Когда человек формулирует свои интересы, он пытается осознать их, что помогает избежать непонимания, неудовлетворенности. При подведении итогов, если большинство ожиданий оправдалось, участники убедятся, что оснований для неудовлетворенности у них нет.

**Если ожидания и потребности участников не были удовлетворены,** то волонтеры могут обсудить с ними, почему так получилось, как можно было по-другому построить занятие, какие моменты были неудачными и т. д.

**Распределение по группам для выполнения групповых заданий** может осуществляться на разных этапах занятия: перед его началом, после объявления темы, цели, информирования и т. д. Состав малых групп может быть постоянным, а может изменяться. Иначе говоря, в зависимости от поставленных задач, применяемых методов, распределение может проводиться несколько раз и различными способами. Можно воспользоваться жетонами, цветными карточками (карточками с разными номерами, символами) и т.п., или попросить участников рассчитаться по номерам, а

затем объединить в группы «первых», «вторых» и т.д., провести игры и др.

**Информирование по теме занятия, определение проблемы, проблемной области, понятийного аппарата (ключевых слов).** Основными методами информирования по теме занятия являются *мини-лекция, рассказ, беседа, дискуссия.*

При подготовке своего выступления, волонтеры должны решить заранее, какую информацию они сообщат группе сами, а какую попытаются получить от участников. Основная цель волонтера состоит в том, чтобы актуализировать ценности, интересы, опыт участников занятия. Отвечая на поставленные вопросы, участники сами дают им необходимую информацию. Целесообразно использовать мозговой штурм и комментирование для вовлечения группы в изложение и обсуждение материала.

**Определение и ранжирование проблем и задач.** Проанализировав текущую ситуацию, участники составляют список проблем или проблемных вопросов. На основании этого списка формулируются задачи деятельности на занятии или в будущем. Обобщая результаты, один из волонтеров записывает ключевые слова на одном большом листе – «карте проблем», не упорядочивая их, чтобы не навязывать свою точку зрения. Следующая задача – определить приоритеты участников, учитывая мнение всех. Это можно сделать с помощью голосования или интерактивных методов.

**Работа над решением задач, выполнением заданий.** На этом этапе очень важно выслушать каждого, попытаться отойти от привычных стереотипов, иногда прибегнуть к парадоксу, чтобы решение было оригинальным и эффективным. Иногда самое неожиданное и на первый взгляд глупое предложение при ближайшем рассмотрении оказывается самым верным.

**Выбор и оформление наиболее конструктивных и оптимальных решений.** Формируются малые группы, количество которых определяется количеством задач (проблем, заданий). Каждая малая группа получает одну из них. Участники в малых группах могут выбрать один из вариантов решения задачи и оформить его в виде проекта (плана) или объединить несколько вариантов, предложив комплексную программу действий.

**Подведение итогов, рефлексия состоявшегося взаимодействия.** В заключительной части занятия волонтеры обобщают полученные результаты, делают обзор использованных методов, выслушивают мнения участников. Волонтеры организуют рефлексию состоявшегося взаимодействия на занятии. В процессе рефлексии каждый участник высказывает свое мнение, делится эмоциями и ощущениями, дает оценку занятию и его компонентам, в том числе своему участию в занятии.

# РЕКОМЕНДАЦИИ



## ЦЕНТРЫ ДРУЖЕСТВЕННЫЕ ПОДРОСТКАМ

### **Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья. Отдел профилактики ВИЧ/СПИД**

г. Минск, ул. К. Цеткин, 4  
тел.: (017) 200-28-83; aids.by

### **РОО «Белорусская Ассоциация клубов ЮНЕСКО»**

г. Минск, пр-т Машерова, 25, к. 231  
тел.: (017) 237-87-91; info@belau.info; www.belau.info

### **ОО «МОЦ «Фиальта»**

г. Минск, ул. Мясникова, 35  
тел.: (017) 222-78-73; fialta.city@gmail.com; www.fialta.org

### **РМОО «Встреча»**

г. Минск, ул. Тростенецкая, 3, к. 13 (вт-сб с 14.00 до 21.00)  
тел.: (017) 299-00-82; info@vstrecha.by; www.vstrecha.by; Skype:Vstrecha\_Minsk

### **Белорусское сообщество людей, живущих с ВИЧ**

г. Минск, ул. Стариновская, 15, к. 3  
тел.: (017) 266-88-80, 266-02-30; info@hiv.by; www.hiv.by

### **БОО «Позитивное движение»**

г. Минск, ул. Гусовского ,4, к. 606, 610, 803,804  
тел.: (017) 286-16-53, 207-31-20, 204-74-25, 204-74-27; movement.plus@gmail.com;  
www.pmplus.by

### **Белорусское Общество Красного Креста**

г. Минск, ул. Карла Маркса, 35  
тел.: (017) 327-14-17; info@redcross.by; www.redcross.by

### **РОО «Матери против наркотиков»**

г. Минск, ул. Кропоткина, 44, к. 404  
тел.: (017) 334-42-26; mothersantidrugs@tut.by; www.narkotiki.by

### **Телефон доверия по вопросам ВИЧ/СПИД и наркомании**

8-801-100-18-18, (029) 122-18-18, (029) 807-58-08; Skype: hiv\_drugs\_help\_line

### **Телефон доверия для детей и подростков (017) 246-03-03**

Веб-сайт для подростков на тему здоровья: <http://teenslive.info>  
Веб-сайт для активных подростков: <http://teenergizer.org>  
Видеоканал для подростков: <https://www.youtube.com/allteenscan>

Более подробную информация о деятельности центров, дружественных подросткам вы можете получить на сайте **www.junior.by**

## Г. МИНСК

### **Октябрьский р-н, ЦДП «Галс»**

УЗ «13-я городская детская клиническая поликлиника»

Ул. Кижеватова, д.60, корп. 1

тел. +375 17 398-31-63

### **Первомайский р-н, ЦДП «Вместе»**

УЗ «11-я городская детская поликлиника»

ул.Никифорова, 5

тел. +375 17 260-36-39

### **Ленинский р-н, ЦДП «Парус надежды»**

УЗ «7-я городская детская поликлиника»

ул.Плеханова, 127

тел. +375 17 368-32-34

### **Заводской р-н, ЦДП «Успех»**

УЗ «23-я городская детская поликлиника»

ул.Герасименко, 22-2,

тел. +375 17 242-15-73

### **Советский р-н, ЦДП «Ювентус»**

УЗ «17-я городская детская клиническая поликлиника»

г. Минск, ул. Кольцова, 53/1

тел. +375 17 261-02-19

### **Московский р-н, ЦДП «Доверие»**

УЗ «8-я городская детская поликлиника»

ул. Есенина, 66

тел. + 375 17 272-22-94

### **Центральный р-н, ЦДП «Синяя птица»**

УЗ «4-я городская поликлиника»

пр. Победителей 93,

тел. +375 17 250-64-00

### **Фрунзенский р-н, ЦДП «Юникс»**

УЗ «5-я городская детская поликлиника»,

ул. Кунцевщина, 22,

тел. +375 17 315-54-38

## ВИТЕБСКАЯ ОБЛАСТЬ

### **ЦЗМ «Откровение» УЗ «Полоцкая детская поликлиника»**

г. Полоцк, ул. Е. Полоцкой, 18

тел. 8-0214-42-76-55

### **ЦЗМ «Диалог» УЗ «Новополоцкая детская поликлиника»**

г. Новополоцк, ул. Калинина, 5

тел. 8-0214-51-19-15

### **Витебский ЦЗМ**

г. Витебск, ул. Чкалова, 14 В

тел. 8-0212-213-92

**ЦЗМ «Надежда» УЗ «Оршанская центральная поликлиника»  
детская поликлиника №1**  
г. Орша, ул. Пионерская, 15  
Тел. 8-0216-21-18-83

**Отдел профилактики ВИЧ/СПИД Витебского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья**  
г. Витебск, ул. Воинов-интернационалистов, 37а  
тел.: (0212) 22-98-62, 21-00-21, 23-80-82; aids.by

**РМОО «Встреча»**

г. Витебск, ул. Берестеня, 15, к. 20 (пн, ср, пт с 18.00 до 20.00)  
тел.: (0212) 26-14-03, (029) 893-27-58; www.vstrecha.by; Skype: vstrecha.vitebsk  
Понедельник, среда, пятница с 18:00 до 20:00  
Интернет-консультации  
VK.com: [http://vk.com/vstrecha\\_vitebsk](http://vk.com/vstrecha_vitebsk)  
Skype: vstrecha.vitebsk

**БОО «Позитивное движение»**

тел.: (0212) 23-72-19;  
[www.pmplus.by](http://www.pmplus.by)

**ОО «Христианское содружество взрослых и молодых»**

тел.: (029) 517-59-10;  
E-mail: [tf\\_ymca@tut.by](mailto:tf_ymca@tut.by), [vitebsk\\_ymca@tut.by](mailto:vitebsk_ymca@tut.by); [www.blog.ymcabelarus.org](http://www.blog.ymcabelarus.org)

**Белорусское сообщество людей, живущих с ВИЧ**

тел: (0212) 25-74-94, (029) 718-73-88;  
E-mail: [vitebsk@hiv.by](mailto:vitebsk@hiv.by), [podsolnyh\\_06@mail.ru](mailto:podsolnyh_06@mail.ru); [www.hiv.by](http://www.hiv.by)

**Белорусское Общество Красного Креста**

г. Витебск, ул. Правды, 18  
тел.: (0212) 36-91-50;  
E-mail: [vitebsk\\_redcross@mail.ru](mailto:vitebsk_redcross@mail.ru); [www.redcross.by](http://www.redcross.by)

**Витебское городское ОО женщин «Ульяна»**

г. Витебск, ул. Герцена, 10/7 (вт, пт с 16.00 до 19.00)  
тел.: (0212) 22-93-02, (029) 215-00-97; [ulianamarta@yandex.ru](mailto:ulianamarta@yandex.ru)

**БРЕСТСКАЯ ОБЛАСТЬ**

**ЦДП «Вместе» УЗ «Брестская городская детская поликлиника №1»**

г. Брест, ул. Кирова, 82  
тел. 8-0162-20-96-71

**ЦДП Надежда» УЗ «Пинская центральная поликлиника»**

Филиал «Детская поликлиника»  
г. Пинск, ул. Завальная 18;  
тел. 8-0165-35-16-58  
E-mail: [pinsk-oz-nadezhda@tut.by](mailto:pinsk-oz-nadezhda@tut.by)

**ЦДП «Контакт» УЗ «Барановичская детская городская больница»**

г. Барановичи, ул. Чкалова 2  
тел. 8-0163-42-20-68

**Консультативно-информационный центр «Диалог» УЗ «Столинская ЦРБ»**  
г. Столин, ул. Дзержинского, 102  
тел. 8-0165-52-42-87

**Отдел профилактики ВИЧ/СПИД Брестского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья**

г. Брест, пл. Свободы, 116  
(0162) 20 75 89;  
aids.by

**Пинский зональный центр гигиены и эпидемиологии**

г. Пинск, ул. Гайдаенко, 5  
тел.: (0165) 37-27-00;  
aids.by

**РМОО «Встреча», Брест**

ул. Советская, 67-15  
Тел. «Горячей линии»: +375 (162) 530-777  
Моб. тел.: +375 (29) 823-07-77  
Понедельник, среда, пятница с 18:00 до 20:00  
Интернет-консультации  
Skype: vstrecha\_brest

**ОО «Клуб деловых женщин»**

г. Брест, пл. Свободы, 8-5,  
8-029-790-90-90;  
Понедельник с 16.00 до 18.00;  
среда с 17.00 до 19.00;  
четверг с 16.00 до 18.00

**Белорусское Общество Красного Креста**

224005, г. Брест, ул. К. Маркса, д. 3  
Телефон/факс: 8-0162-23-90-48; 21-59-56  
E-mail: brestredcross@gmail.com

**РОО «Матери против наркотиков»**

г. Пинск, ул. Телефонная, 8 (пн, пт с 18.00 до 21.00)  
тел.: (029) 939-60-16;  
E-mail: www.narkotiki.by

**БОО «Позитивное движение»**

г. Пинск, ул. Советская, 7  
www.pmplus.by

**ОО «Коллегиум»**

г. Пинск, ул. 2-я Северная, 76а  
тел.: (0165) 35-22-69, (029) 645-66-27;  
E-mail: kalegium@brest.by;  
www.kalegium.org

## ГРОДНЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ

### **ЦДМ «Контакт» филиал УЗ «Гродненская центральная городская поликлиника» детская поликлиника №2**

г. Гродно, ул. Гагарина, 18  
тел. 8-0152-96-44- 66

### **ЦДМ «Позитив» г. Гродно**

тел. 8-0152-74-22-82

Гродненское региональное отделение РОО «БелАЮ» (Центр равного обучения)  
230009 ул.Горького 86

ПредседательГруца Юрий Вячеславович, (029) 7819450 mts (044) 7819450 velcom

ВКонтакте: [http://vk.com/unesco\\_grodno](http://vk.com/unesco_grodno)

E-mail: [unesco-grodno@tut.by](mailto:unesco-grodno@tut.by)

### **РМОО «Встреча» (услуги для МСМ)**

г.Гродно

ул. Буденного, 48а, к. 57

Тел. «Горячей линии»: +375 (152) 73-05-15

Моб. тел.: +375 (29) 823-05-15

Понедельник, среда, пятница с 19:00 до 21:00

Координатор: Александр

Интернет-консультации

VK.com: [http://vk.com/vstrecha\\_grodno](http://vk.com/vstrecha_grodno)

Skype: [vstrecha-grodno](https://www.skype.com/name/vstrecha-grodno)

### **Гродненская областная организация Белорусского общества Красного Креста (услуги для ЖСБ, ПИН)**

г. Гродно, ул. Ожешко, 1,  
8-029-780-20-56

[grodno\\_redcross@tut.by](mailto:grodno_redcross@tut.by), [redcross@mail.rugrodno.by](mailto:redcross@mail.rugrodno.by)

Координатор: Романия Скоморошко

### **Отдел профилактики ВИЧ / СПИД Гродненского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья**

Адрес: 230003, пр. Космонавтов, 58 г. Гродно

Заведующая отделом: Кашлей Нина Болеславовна

телефон: (0152) 75-57-48

Телефон «горячей» линии в г. Гродно: 8 (0152) 75-57-48.

Время работы: понедельник-пятница с 9.00 до 17.00

### **«Гродненский областной кожно-венерологический диспансер» учреждение здравоохранения**

Адрес: 230012, ул. Домбровского, 41, г. Гродно

Телефон \ факс: +375 152 48 23 84.

Электронная почта: [gokvd@mail.grodno.by](mailto:gokvd@mail.grodno.by)

## ГОМЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

### **Центр здоровья молодёжи «Юность»**

Филиал №3 ГУЗ «Гомельская центральная городская детская поликлиника»

г. Гомель, ул. Быховская, 108

тел. 8-0232-47-36-12, 47-86-14

**ЦДП «Ветразь» УЗ «Жлобинская ЦРБ», детская поликлиника**

г. Жлобин, улица Воровского, 1;  
тел: 8-0233-42-28-29

**ЦДП «Новое поколение» УЗ «Светлогорская центральная районная больница»  
детская поликлиника**

г. Светлогорск, ул. Луначарского, 92  
тел. 8-0234-27- 07 – 19

**ЦДП УЗ «Рогачевская ЦРБ»**

г. Рогачев, ул. Дзержинского, 17,  
тел. 8-0233-92-14-86

**ЦДП «Гармония» УЗ «Речицкая центральная районная больница»  
родильный дом, женская консультация**

г. Речица, ул. Трифонова, 119  
тел. 8-0234-04-43-93, 91133

**ЦДП «Афродита» УЗ «Добрушская ЦРБ»**

г. Добруш, ул. Чапаева, 3  
тел/факс: 8-0233-37-64-37

**Отдел профилактики ВИЧ/СПИД Гомельского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья**

г. Гомель, ул. Моисеенко, 49  
тел.: (0232) 74-71-40; aids.by

**Диспансерное детско-подростковое отделение Гомельского областного наркологического диспансера**

г. Гомель, ул. Богданова, 13  
тел.: (0232) 50-64-64

**Клуб ЮНЕСКО «Дружба» (центр равного обучения)**

г. Гомель, ул. Пролетарская, 2  
тел.: (0232) 74-84-80; clubunescodruzba@yandex.ru

**РМОО «Встреча»**

г. Гомель, ул. 2-я Революционная, 8, к. 1-2 (пн, ср, пт с 19.00 до 21.00)  
тел.: (0232) 57-83-97, (029) 732-41-01; www.vstrecha.by; Skype: vstrecha\_gomel

**Белорусское Общество Красного Креста**

г. Гомель, ул. Пролетарская, 9  
тел.: (0232)74-43-47; gomel\_redcross@mail.ru; www.redcross.gorodgomel.by; www.redcross.by

**Жлобинский районный центр гигиены и эпидемиологии**

г. Жлобин, ул. Воровского, 1а  
тел.: (02334) 2-20-53; glbcge@mail.gomel.by

**РОО «Матери против наркотиков»**

г. Жлобин, м-н 16, 47 (вт с 18.00 до 20.00; пт с 17.00 до 19.00)  
тел.: (029) 380-61-96; zhlmamprotiv@mail.ru; www.narkotiki.by

**Белорусское Общество Красного Креста**

г. Жлобин, ул. Воровского, 1  
тел.: (02334) 2-69-10; www.redcross.by

### **Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии**

г. Светлогорск, ул. Свердлова, 8  
тел.: (02342) 5-20-04, 7-27-54; www.svetlcge.by

### **РОО «Белорусская Ассоциация клубов ЮНЕСКО»**

г. Светлогорск, м-н Молодежный, ул. Азалова, 113 (вт., ср.: с 18.00 до 21.00;  
чт.: с 17.00 до 20.00)  
тел.: (02342) 4-66-96, (029) 833-71-81; med-undp@mail.ru; www.belau.info

### **РМОО «Встреча»**

г. Светлогорск, м-н Молодежный, 73, 1 эт., к. РМОО «Встреча» (пн, ср, пт с 17.00 до 19.00)  
тел.: (029) 833-71-81; vstrecha\_svetlogorsk@mail.ru; www.vstrecha.by  
Skype: vstrecha\_svetlogorsk

### **Белорусское Общество Красного Креста**

г. Светлогорск, ул. Калинина, 14, к. 720  
тел.: (02342) 2-26-49; www.redcross.by

### **МОО «Реальный мир»**

г. Светлогорск, м-н Первомайский, 43, к. 16  
тел.: (029) 644- 61- 07, (029) 927- 37- 12; realworld.by; realworld.ngo@gmail.com

### **Гомельское областное социальное ОО «Родители за будущее детей»**

г. Светлогорск, м-н Молодежный, 35  
тел.: (02342) 3-08-33

## **МОГИЛЕВСКАЯ ОБЛАСТЬ**

### **ЦДП «Импульс» УЗ «Бобруйская городская детская больница» филиал детская поликлиника №2**

г. Бобруйск, ул. Советская д.116  
тел. 8-0225-70-43-53

### **ЦДП «Альтернатива» Филиал N 4 УЗ “ Могилевская детская поликлиника“**

212036, г. Могилев, ул. Симонова, 55б  
тел. 8-0222-48-88-42, факс 8-0222-48-40-76

### **ЦДП «Доверие» УЗ «Горецкая центральная районная больница»**

г. Горки пр. Интернациональный, 2  
тел. 8-022-33-615-05

### **Отдел профилактики ВИЧ/СПИД Могилевского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья**

212011, г. Могилев, ул. Гришина, 82  
тел. (0222) 75-07-76,  
e-mail:oblmcge@tut.by

### **Могилевская областная организация Белорусского общества Красного Креста**

212030 г. Могилев, ул.Первомайская, 52  
Телефон/факс 8(0222)32-70-35  
E-mail: mogilev.volonter@gmail.com

**РМОО «Встреча»**

Могилев ул. Первомайская, 29, к. 420

Тел. «Горячей линии»: +375 (222) 22-81-58

Моб. тел.: +375 (33) 382-81-58

Понедельник, среда, пятница с 18.00 до 20.00

vstrecha.mogilev@gmail.com

VK.com: [http://vk.com/vstrecha\\_mogilev](http://vk.com/vstrecha_mogilev), Skype: vstrecha\_mogilev

Бобруйск ул. Социалистическая, 97, оф. 86, 2 эт. (Вход со стороны улицы Московская)

Тел. «Горячей линии»: +375 (225) 40-15-88

Моб. тел.: +375 (33) 691-15-44

Понедельник, среда, пятница с 18.00 до 20.00

VK.com: [http://vk.com/vstrecha\\_\\_bobruisk](http://vk.com/vstrecha__bobruisk), Skype: vstrecha\_\_bobruisk

**ОО «Могилевский женский центр поддержки и самообразования»**

г. Могилев, ул. Б.Бирули, 7,

8-022-228-22-20. Пятница с 18.00 до 20.00

**МИНСКАЯ ОБЛАСТЬ****УЗ «Березинская центральная больница»**

г. Березино, ул. М. Романович, 6

тел. 8-01715-54-229

**ЦЗМ УЗ «Вилейская ЦРБ»**

г. Вилейка, ул. Маркова, 27

тел. 8-01771-564-51

**ЦЗМ УЗ «Дзержинская центральная районная больница « детская консультация**

г. Дзержинск, ул. Октябрьская, 72

Тел. 8-01716-651-99

**ЦДП УЗ «Клецкая центральная районная больница»**

г. Клецк, ул. Партизанская, 6

Тел. 8-01793-531-07

**УЗ «Крупская центральная районная больница»**

г. Крупки, ул. Черняховского, 2

тел. 8-01796-559-61

**УЗ «Любанская центральная районная больница»**

г. Любань, ул. Первомайская, 97А

тел. 8-01794-541-34

**УЗ «Молодечненская центральная районная больница», поликлиника № 1**

г. Молодечно, ул. Ф. Скорины, 5

тел. 8-0176-76-90-74

**МЗ РБ Управление здравоохранения Миноблисполкома**

г. Несвиж, ул. Сырокомли, 29

тел. 8-01770-665-61

**ЦПМ «Доверие» УЗ «Слуцкая ЦРБ»**

Слуцк, ул. Чайковского, 21

тел. 8-01795-531-10

**ЦЗПим УЗ «Солигорская ЦРБ»**

г. Солигорск, ул. Коржа, 1  
тел. 8-0174-22-11-22

**ЦЗПМ УЗ «Столбцовская ЦРБ»**

г. Столбцы, ул. Ленинская, 164  
тел. 8-01717-546-43

**ЦДП УЗ «Червенская ЦРБ»**

г. Червень, ул. Барыкина, 60  
тел. 8-01714-547-83

**ЦЗМиП «Доверие» УЗ «Борисовская ЦРБ»**

отделение ГУО «Социально – педагогический центр Борисовского района»  
г. Борисов, ул. 8 Марта, 6.  
тел. 8-0177-667-10

**ЦДП УЗ «Воложинская ЦРБ»**

г. Воложин, ул. М. Горького 13  
тел. 8-01772-557-33

**ЦЗМиП УЗ «Жодинская центральная городская больница» городская поликлиника**

г. Жодино, ул. 50лет Октября, 17  
тел. 8-01775-348-46

**УЗ «Копыльская центральная районная больница»**

г. Копыль, ул. Советская, 50  
тел. 8-01719-543-04

**Центр подростков и молодежи**

г. Логойск, ул. Победы, д.35.  
тел. 8-01774-206-91

**ЦЗПим УЗ «Минская ЦРБ»**

д. Боровляны, ул. Фрунзенская 1, поликлиника Минской ЦРБ,  
тел. 8-017-505-25-85

**ЦЗПим УЗ «Мядельская ЦРБ»**

г. Мядель, ул. Коммунистическая,23  
тел. 8-01797-59-1-35.

**ЦЗПим УЗ «Марьиногорская ЦРБ»**

г. Марьино Горка, Пуховичский район, ул. Новая Заря 36 а,  
тел. 8-01713-607-29

**ЦДП «Родник надежды» УЗ «Смолевичская центральная районная больница»**

222201 г. Смолевичи, ул. Первомайская, 101  
тел. 8-01776-508-34

**ЦЗПим «Надежда» УЗ «Стародорожская центральная больница»**

222910 Минская обл. г. Старые Дороги ул. Московская 82

**ЦДП УЗ «Узденская ЦРБ»**

г. Узда, ул. Степанова, 11  
Тел. 8-01718-555-76

научное издание

**Минова** Марина Евгеньевна  
**Михайлевич** Елена Францевна

ПОСОБИЕ  
«МОДУЛИ ВОЛОНТЕРОВ РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СО СВЕРСТНИКАМИ»

Учебно-методическое пособие

Издается в авторской редакции

Отпечатано в ООО "МГНГрупп"  
тираж 1500шт., заказ №561

Издатель:  
Государственное учреждение образования "Академия последипломного  
образования" Свидетельство о государственной регистрации издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий  
№ 1/234 от 24.03.2014  
ул. Некрасова, 20, 220040, Минск.



МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



ISBN 978-985-495400-4



9 789854 954004