



Всеукраїнська
Мережа
ЛЖВ



All-Ukrainian
Network of
PLWH



ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА ВІЛ/СНІДУ

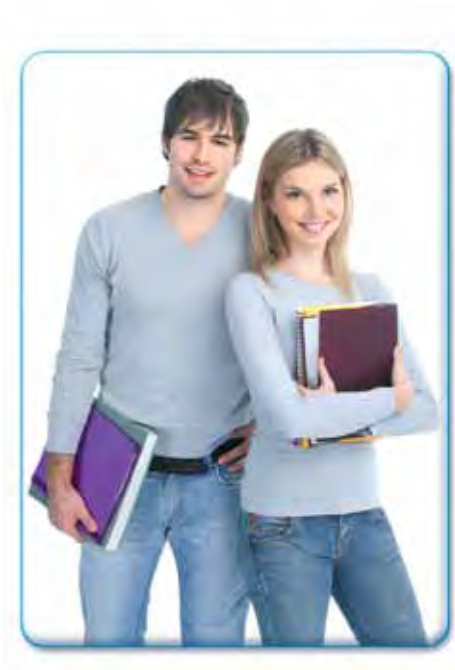
ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ
ДЛЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ СТАРШОГО
ПІДЛІТКОВОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ



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

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА ВІЛ/СНІДУ

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ
ДЛЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО
ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**



Державне спеціалізоване видавництво
«Освіта»
КИЇВ
2013

Схвалено комісією з основ здоров'я Науково-методичної Ради
з питань освіти Міністерства освіти і науки України
(Лист ІІТЗО від 04.08.10, №1.4/18—3169)

Викладені погляди й точки зору є поглядами й точками зору організації,
що видала цю продукцію, й не можуть розглядатися як погляди або точки зору
Глобального Фонду для боротьби зі СНІДом, туберкульозом і малярією та
ВБО «Всеукраїнська мережа людей, які живуть з ВІЛ».

Глобальний Фонд для боротьби зі СНІДом, туберкульозом і малярією не брав
участь у схваленні та затвердженні як безпосередньо опублікованого матеріалу,
так і висновків, що можуть впливати з нього.

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

В75 Формування здорового способу життя та профілактика ВІЛ/СНІДу: Програма навчального курсу для учнівської молоді старшого підліткового та юнацького віку. — К.: Освіта, 2013. — 12 с.
ISBN 978-966-04-0854-8

ББК 88.8я7+55.148я7

Програму призначено для організації факультативної й позакласної роботи з учнівською молоддю старшого підліткового та юнацького віку з можливістю її використання у загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах.

Метою курсу є підвищення рівня індивідуальної захищеності молоді в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу та формування толерантного ставлення до людей, які живуть із ВІЛ. У курсі подано відому формулу індивідуального захисту від ВІЛ: *утримання, вірність, захист, стерильність*.

Головне завдання курсу — досягти позитивних змін у знаннях, ставленнях, намірах, уміннях і навичках, які зменшують уразливість учнів в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу.

В основу програми покладено адаптований факультативний курс «Школа проти СНІДу»^[6]. Починаючи з 2005 року, цей навчальний курс широко запроваджується у загальноосвітніх навчальних закладах України. Він має статистично доведену ефективність впливу на рівень захищеності учнівської молоді.

Навчальний курс складається з 17 занять у формі тренінгів і двох тестувань: до початку курсу і після його завершення. Рекомендована тривалість навчального курсу становить 35 годин (тренінги — 33 години, тестування — 2 години).



Продукція видана в рамках проекту «Посилення спроможності педагогів у забезпеченні дієвої профілактики ВІЛ/СНІД, протидії стигми та дискримінації» за фінансової підтримки ВБО «Всеукраїнська Мережа ЛЖВ» в рамках реалізації проекту «Побудова життєздатної системи комплексних послуг з профілактики та лікування ВІЛ/СНІДу, догляду та підтримки для уразливих груп та ЛЖВ», підтриманого Глобальним Фондом для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією.



Ця публікація спрямована на виконання спільного плану заходів із проектом DCI-SANTE/ 2011 / 260-519 «Розвиток потенціалу Всеукраїнської спілки вчителів і тренерів», який реалізує ГО «Дитячий фонд здоров'я через освіту» за фінансової підтримки Європейського Союзу.

ЗМІСТ

Список скорочень	3
Пояснювальна записка.....	4
Програма тренінг-курсу	5
Додатки	
1. Стан проблеми.....	7
2. Навчально-методичне забезпечення курсу.....	8
3. Принципи і методи навчання.....	9
4. Види, процедури і критерії оцінювання	9
5. Підготовка педагогів	9
6. Умови ефективного впровадження	10
7. Міжпредметні зв'язки	10
8. Вигоди від впровадження програми.....	10
Глосарій.....	11
Список рекомендованої та використаної літератури	12

Список скорочень

ВІЛ – вірус імунодефіциту людини
ВНЗ – вищий навчальний заклад
ЗНЗ – загальноосвітній навчальний заклад
ЗМІ – засоби масової інформації
ІПСШ – інфекції, що передаються статевим шляхом
ЛЖВ – люди, які живуть з ВІЛ
ПТНЗ – професійно-технічний навчальний заклад
СНІД – синдром набутого імунодефіциту

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Починаючи з 1998 року, в Україні стрімко поширюється епідемія ВІЛ/СНІДу. Основним джерелом поповнення епідемії стає молодь, яка демонструє ризиковані моделі поведінки. Про це свідчать невтішні результати соціологічних опитувань щодо поширення серед молодих людей у віці 15–18 років інфекцій, які передаються статевим шляхом, вживання ними психоактивних речовин та наявності в них інших шкідливих звичок (див. додаток).

Фактична відсутність у молоді старшого підліткового та юнацького віку можливостей для уникнення цих проблем стає реальною загрозою для здоров'я підростаючого покоління. У цих умовах профілактична робота стає одним із найважливіших завдань системи освіти.

Отже, розробка і впровадження ефективних програм профілактики ризикованої поведінки, зокрема щодо ВІЛ-інфікування, є конче необхідними для учнівської молоді. Навчання за такими програмами має забезпечити позитивний вплив на поведінку учнів шляхом підвищення їхньої мотивації до здорового способу життя, отримання необхідних для безпечної поведінки знань, набуття життєвих навичок, а також формування толерантного ними ставлення до людей, які живуть з ВІЛ.

Мета і завдання курсу

Навчальний курс розраховано на учнівську молодь віком 15–18 років. У ньому подано також відому формулу індивідуального захисту від ВІЛ: *утримання, вірність, захист, стерильність*.

Метою курсу є підвищення рівня індивідуальної захищеності молоді від ВІЛ-інфікування, а також формування толерантного ставлення до людей, які живуть з ВІЛ.

Головне завдання курсу полягає в тому, щоб досягти позитивних змін у знаннях, ставленнях, намірах, уміннях і навичках, які зменшують уразливість молоді в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу.

Підвищення рівня знань	Досягнення позитивних змін у ставленнях	Формування позитивних змін у намірах	Набуття позитивних змін в уміннях і навичках
Шляхи передавання і методи захисту	Серйозне ставлення до проблеми ВІЛ/СНІДу	Намір не вживати наркотики	Уміння відмовитися від пропозиції про сексуальну близькість
Як зменшити ризик інфікування	Усвідомлення необхідності протидіяти тиску однолітків	Намір утримуватися від статевих стосунків	Уміння відмовитися від пропозиції вжити алкоголь або наркотики
Як налагоджувати рівноправні стосунки	Позитивне ставлення до відстрочення початку статевого життя	Намір використовувати презервативи у разі сексуальної активності	Уміння гідно сказати «Ні» на інші небажані пропозиції
Як протидіяти дискримінації	Негативне ставлення до вживання наркотиків		Уміння адекватно поводитися у разі загрози сексуального насилля
	Толерантне ставлення до ЛЖВ		Уміння прийняти відповідальне рішення про використання презервативів
	Критичне ставлення до гендерних стереотипів		

Структура програми

Програма складається зі вступу і п'яти модулів.

Вступ ознайомлює з вимогами та викликами сучасного світу, переконує у необхідності брати особисту відповідальність за власне життя і здоров'я. Учні актуалізують свої знання та навички, що сприяють збереженню здоров'я, розробляють правила групової взаємодії.

Модуль 1. Базова інформація про ВІЛ/СНІД/ПСП. Ознайомлює учнів із базовими поняттями курсу, інформацією про шляхи зараження ВІЛ/ПСП і методами захисту від них; вчить адекватно оцінювати ризики ВІЛ-інфікування в різноманітних життєвих ситуаціях; інформує про установи, які надають допомогу з питань репродуктивного здоров'я; подає основні принципи тестування на ВІЛ-інфекцію.

Модуль 2. Рівноправні стосунки: «НІ» алкоголю й наркотикам. Призначений для тренінгу навичок налагодження рівноправних стосунків і протидії негативному соціальному тиску. Учні вчать приймати виважені рішення, розпізнавати спроби тиску і маніпуляцій, відмовлятися від пропозицій вживати психоактивні речовини, які є небезпечними для здоров'я і збільшують імовірність ризикованої поведінки.

Модуль 3. Відповідальна поведінка: відстрочення початку статевого життя. Присвячений пропаганді родинних цінностей і профілактиці ранніх статевих стосунків. Учні здійснюють критичний аналіз гендерних стереотипів, які збільшують уразливість жінок в умовах епідемії ВІЛ/ПСП; аналізують психологічні й соціальні наслідки раннього початку статевого життя; вчать налагоджувати стосунки з протилежною статтю на основі взаємоповаги, висловлювати свої почуття без інтимних стосунків.

Модуль 4. Відповідальна поведінка: «НІ» насиллю й незахищеним контактам. Ознайомлює з видами й ознаками сексуальних домагань і сексуального насилля, а також кримінальною відповідальністю за ці види злочинів. Учні вчать уникати небезпечних ситуацій, протистояти сексуальним домаганням і допомагати жертвам насилля. На тренінгу, який рекомендується проводити в одностатевих групах, учні набувають переконання щодо необхідності дотримання безпечної статевої поведінки й відмови від незахищених статевих контактів.

Модуль 5. Протидія дискримінації. Підтримка людей, які живуть з ВІЛ. Присвячений формуванню толерантного ставлення до людей, які живуть з ВІЛ. У ньому розглядаються права людини в контексті епідемії ВІЛ/СНІДу, аналізуються причини, форми, наслідки стигми і дискримінації ВІЛ-інфікованих. Учні ознайомлюють з толерантною лексикою, вчать проявляти співчуття і надавати допомогу ВІЛ-позитивним людям, розповідають про діяльність ВІЛ-сервісних організацій, заохочують брати участь у волонтерському русі.

Педагогічна стратегія курсу

Педагогічні впливи, передбачені програмою, спрямовані на:

- ◆ надання учням достовірної та повної інформації щодо ВІЛ/СНІД/ІПСШ;
- ◆ формування відповідального ставлення до цієї проблеми і толерантного ставлення до людей, які живуть з ВІЛ;
- ◆ розвиток необхідних умінь і навичок, що зменшують схильність молоді до ризикованої поведінки;
- ◆ пропаганду родинних цінностей та відповідальної статевої поведінки;
- ◆ посилення мотивації до здорового способу життя.

Очікувані результати навчання

Після проходження навчання за програмою учні:

- 1) уміють розрізняти поняття ВІЛ, СНІД, ІПСШ;
- 2) знають способи зараження ВІЛ та ІПСШ та шляхи, якими ВІЛ/ІПСШ не передаються;
- 3) можуть перерахувати методи захисту від інфікування та розповісти про їх ефективність;
- 4) уміють пов'язувати різні моделі поведінки з чинниками ризику й оцінювати рівень індивідуального ризику;
- 5) знають, куди можна звернутися за консультацією і по допомогу з питань репродуктивного здоров'я;
- 6) уміють ефективно спілкуватися і налагоджувати рівноправні стосунки з протилежною статтю;
- 7) обґрунтовують важливість відстрочення сексуальних стосунків і знають альтернативні шляхи вияву почуттів без інтимної близькості;
- 8) уміють адекватно реагувати на небажані пропозиції у звичайних ситуаціях і в умовах тиску та вмовляння;
- 9) можуть протидіяти тиску і погрозам, спрямованим на те, щоб примусити до інтимних сексуальних стосунків;
- 10) уміють розпізнавати й уникати ситуацій, які можуть призвести до сексуального насилля;
- 11) можуть упевнено відмовлятися від пропозицій вжити алкоголь і наркотичні речовини;
- 12) знають методи захисту при сексуальних контактах і вміють обговорювати мотиви захисту у сексуальних стосунках;
- 13) можуть виявляти співчуття і надавати підтримку людям, які живуть з ВІЛ;
- 14) уміють розрізняти прояви дискримінації й протидіяти їм.

ПРОГРАМА ТРЕНІНГ-КУРСУ

Рекомендована тривалість – 35 годин (тренінги – 33, тестування – 2).

Працювати за цією програмою можуть педагоги, які пройшли спеціальну підготовку на базі інститутів післядипломної педагогічної освіти.

Зміст навчального матеріалу	Вимоги до рівня підготовки учнів
ВСТУПНИЙ ТРЕНІНГ (1 ГОД.)	
1. Вступ. Здоров'я і життєві навички в сучасному світі. Вимоги і виклики сучасного світу. Життєве самовизначення і планування майбутнього. Навички, сприятливі для здоров'я. Тренінг — ефективна форма групової роботи.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ пояснюють, як визначати життєві плани і досягати поставленої мети; ◆ розпізнають життєві та спеціальні навички, сприятливі для здоров'я і майбутньої професії; ◆ дотримуються правил групової взаємодії.
МОДУЛЬ 1. БАЗОВА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВІЛ/СНІД/ІПСШ (8 ГОД.)	
2. Поняття ВІЛ/СНІД/ІПСШ. Небезпека ІПСШ. Види і симптоми ІПСШ. ВІЛ — збудник захворювання на ВІЛ-інфекцію. Стадії перебігу захворювання на ВІЛ-інфекцію. СНІД — остання стадія захворювання на ВІЛ-інфекцію. Що таке опортуністичні захворювання.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ розрізняють поняття ВІЛ, СНІД, ІПСШ; ◆ пояснюють, як поширюється ВІЛ/ІПСШ, значення термінів «імунітет», «бактеріальні інфекції», «вірусні інфекції», «опортуністичні захворювання»; ◆ називають три стадії перебігу захворювання на ВІЛ-інфекцію; ◆ пояснюють, як ВІЛ руйнує імунітет;
3. ВІЛ: шляхи зараження і способи захисту. Шляхи ВІЛ-інфікування. Умови зараження ВІЛ. Як ВІЛ НЕ передається. Способи захисту від ВІЛ/ІПСШ.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ називають три шляхи інфікування і три умови зараження ВІЛ; ◆ наводять приклади ситуацій, за яких ВІЛ не передається; ◆ пояснюють значення складових частин формули індивідуального захисту (утримання, вірність, захист, стерильність); ◆ наводять приклади профілактичних заходів, яких вживає держава;
4. Поведінка і ризики. Поняття ризику. Види ризику. Критерії оцінювання ризику ВІЛ-інфікування в життєвих і професійних ситуаціях.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ наводять приклади ризикованої поведінки; ◆ демонструють уміння оцінювати ризики ВІЛ-інфікування у щоденних ситуаціях; ◆ демонструють навички пропагування поведінки, безпечної щодо ВІЛ/СНІД/ІПСШ;
5. Джерела допомоги для молоді. Клініки, друзі для молоді. Діагностика ВІЛ/ІПСШ. Симптоми – ненадійні ознаки. Принципи тестування на ВІЛ-інфекцію.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ називають приклади ситуацій, коли необхідно звернутися за допомогою до фахівця, демонструють уміння обирати джерела цієї допомоги; ◆ перераховують чотири принципи тестування на ВІЛ-інфекцію (добровільність, анонімність, конфіденційність, безкоштовність); ◆ пояснюють, що означають ці принципи; ◆ називають переваги і недоліки раннього обстеження на ВІЛ-інфекцію; ◆ оцінюють рівень особистої відповідальності за своє здоров'я.

Зміст навчального матеріалу	Вимоги до рівня підготовки учнів
МОДУЛЬ 2. РІВНОПРАВНІ СТОСУНКИ: «НІ» АЛКОГОЛЮ Й НАРКОТИКАМ (8 ГОД.)	
6. Налагодження рівноправних стосунків. Принципи налагодження рівноправних стосунків. Стилі спілкування. Правила рівноправного (упевненого, асертивного) спілкування.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ називають ознаки рівноправних стосунків; ◆ розпізнають пасивний, агресивний і впевнений стилі спілкування; ◆ називають вербальні й невербальні ознаки пасивної, агресивної та впевненої поведінки, пояснюють їх переваги й недоліки; ◆ називають складові частини асертивного (рівноправного) спілкування; ◆ демонструють уміння спілкуватися упевнено (асертивно);
7. Прийняття виважених рішень. Види рішень. Наслідки рішень для життя й здоров'я (свого і оточуючих). Правило прийняття важливих рішень: зупинись, подумай, вибери. Прийоми самоконтролю.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ розрізняють щоденні й складні рішення; ◆ демонструють уміння застосовувати правило світлофора для аналізу проблем і прийняття виважених рішень; ◆ уміють застосовувати прийоми самоконтролю;
8. Протидія тиску і маніпуляціям. Соціальні впливи. Як розпізнати маніпуляції. Як протидіяти соціальному тиску. Тренінг навичок відмови в умовах тиску.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ адекватно оцінюють вплив однолітків та ЗМІ на прийняття їхніх рішень; ◆ розпізнають спроби тиску і маніпуляцій; ◆ демонструють уміння адекватно реагувати на небажані пропозиції; ◆ уміють обирати ефективні прийоми протидії тиску з боку знайомих, друзів і компанії;
9. «НІ» алкоголю, наркотикам, спільному використанню колючих або ріжучих предметів. Ознаки наркотичної залежності. Міфи і факти про алкоголь і наркотики. Наслідки вживання алкоголю й наркотиків. Наркотики і ВІЛ.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ розпізнають ознаки наркотичної залежності; ◆ відрізняють факти про алкоголь і наркотики від міфів; ◆ називають негативні наслідки вживання алкоголю й наркотиків; ◆ демонструють уміння переконувати однолітків в небезпеці вживання алкоголю й наркотиків.
МОДУЛЬ 3. ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА: ВІДСТРОЧЕННЯ ПОЧАТКУ СТАТЕВОГО ЖИТТЯ (8 ГОД.)	
10. Стать і гендер. Поняття та ознаки статі і гендеру. Гендерні стереотипи і ризики інфікування ВІЛ/ІПСШ.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ розрізняють поняття статі та гендеру; ◆ розпізнають гендерні стереотипи, які призводять до дискримінації; ◆ пояснюють їх особливу небезпеку в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу;
11. Цінність родини. Значення життєвих цінностей. Родина в ієрархії життєвих цінностей людини. Важливі чинники міцної родини.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ називають приклади важливих життєвих цінностей; ◆ пояснюють значення родини для задоволення матеріальних і духовних потреб людини; ◆ перераховують ознаки зрілості й готовності до сімейного життя;
12. Небезпека ранніх статевих стосунків. Поняття ризикованої статевої поведінки. Психологічні й соціальні наслідки ранніх статевих стосунків. Підліткова вагітність. Наслідки абортів.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ називають наслідки ранніх сексуальних стосунків для дівчат, хлопців і обох статей; ◆ розповідають про небезпеку підліткової вагітності, абортів, ІПСШ; ◆ критично аналізують вплив засобів масової інформації на статево поведінку молоді;
13. Відстрочення початку статевого життя. Причини утримання від сексуальних стосунків у підлітковому віці. Що допомагає відкласти початок статевого життя. Як висловити кохання без інтимних стосунків.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ обґрунтовують важливість відстрочення сексуальних стосунків до шлюбу; ◆ називають типові причини, чому важливо утримуватися від статевих стосунків у підлітковому віці; ◆ наводять приклади практичних дій, які допомагають відкласти статеві стосунки; ◆ демонструють уміння уникати інтимних стосунків (на модельних ситуаціях); ◆ уміють висловлювати почуття без інтимних стосунків.
МОДУЛЬ 4. ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА: «НІ» НАСИЛЛЮ І НЕЗАХИЩЕНИМ КОНТАКТАМ (4 ГОД.)	
14. Протидія домаганням і насиллю. Кримінальна відповідальність за сексуальні злочини. Ознаки віктимної поведінки. Як розпізнати небезпечну ситуацію. Протидія сексуальним домаганням і насиллю. Як допомогти жертві насилля.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ називають види сексуальних злочинів і ознаки віктимної поведінки; ◆ наводять приклади ситуацій, що загрожують сексуальним насиллям; ◆ розпізнають типові прийоми сексуальних домагань; ◆ демонструють уміння адекватно поводитися під час маніпулювання, вчинення тиску, висловлювання погроз, застосування фізичної сили; ◆ наводять рекомендації, як допомогти жертві насилля;
15. «НІ» незахищеним контактам (проводити окремо для хлопців і дівчат). Захист під час контактів із кров'ю інших людей. Засоби контрацепції та профілактики ВІЛ/ІПСШ. Тренінг навичок відмови від незахищених контактів.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ пояснюють особливу небезпеку незахищених статевих контактів і контактів з кров'ю інших людей; ◆ демонструють уміння упевнено відстоювати позицію щодо необхідності захисту і відмовлятися від статевих контактів без презерватива.
МОДУЛЬ 5. ПРОТИДІЯ ДИСКРИМІНАЦІЇ. ПІДТРИМКА ЛЮДЕЙ, ЯКІ ЖИВУТЬ З ВІЛ (4 ГОД.)	
16. Протидія стигмі і дискримінації ВІЛ-позитивних. Права людини і права дитини в контексті епідемії ВІЛ/СНІДу. Поняття стигми і дискримінації. Небезпека стигми і дискримінації людей, які живуть з ВІЛ.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ називають приклади прав людини і прав дитини, а також причини порушення цих прав; ◆ дають визначення термінам «стигма» і «дискримінація»; ◆ пояснюють, що відчуває жертва стигми і дискримінації; ◆ наводять приклади проявів стигми і дискримінації ВІЛ-позитивних людей;

Зміст навчального матеріалу	Вимоги до рівня підготовки учнів
17. Підтримка людей, які живуть з ВІЛ. ВІЛ/СНІД – виклик людству. Моральні цінності у боротьбі з ВІЛ/СНІДом. Допомога людям, які живуть з ВІЛ. Роль волонтерів у боротьбі з епідемією. Знайомство з діяльністю місцевих ВІЛ-сервісних організацій.	<ul style="list-style-type: none"> ♦ пояснюють, чому важливо проявляти людяність і співчуття до людей, які живуть з ВІЛ; ♦ розповідають, що можна зробити для ВІЛ-позитивної людини; ♦ демонструють уміння надавати підтримку і допомогу людям, які цього потребують.

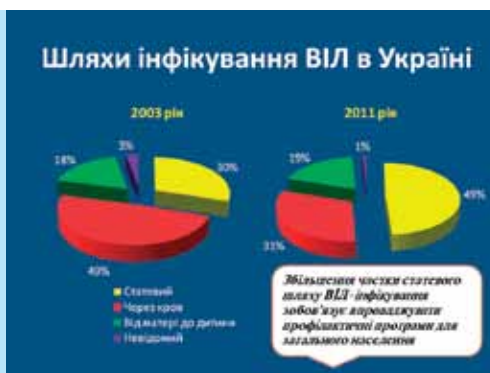
ОЦІНЮВАННЯ ЗА ПРОЦЕДУРОЮ «ДО» І «ПІСЛЯ» (ВСЬОГО 2 ГОД., ДВІЧІ ПО 45 ХВИЛИН)	
Анонімне опитування за тестом «ДО» і «ПІСЛЯ» (знання, ставлення, наміри, уміння).	Мета заходу: оцінювання ефективності педагогічного впливу тренінг-курсу. Проводиться до початку і після завершення навчання. Очікувані результати: <ul style="list-style-type: none"> ♦ заповнені учасниками анкети (анонімі); ♦ усереднена для групи оцінка рівня захищеності за критичними факторами щодо ВІЛ-інфікування; ♦ зміни у детермінантах поведінки учнів за критичними показниками.

ДОДАТКИ

1. Стан проблеми

В Україні одночасно поширюються чотири епідемії, що підсилюють одна одну. Це епідемії алкоголізму, наркоманії, туберкульозу та ВІЛ/СНІДу.

За оцінками фахівців більш як 360 тисяч українців живуть з ВІЛ/СНІДом і щоденно їх кількість збільшується на 50 осіб (станом на грудень 2009 року). Стрімке поширення ВІЛ-інфекції збільшує на 60 % ризик зараження туберкульозом. Поширенню туберкульозу та ВІЛ-інфекції сприяє також зростання кількості споживачів алкоголю й наркотиків. Загальна кількість алко- і наркозалежних в Україні становить приблизно 7 % працездатного населення.



Головною причиною інфікування ВІЛ є практика ризикованої поведінки. Насамперед це вживання психоактивних речовин (31 %) і незахищені статеві контакти (49 %).

За даними Комітету з питань протидії ВІЛ/СНІДу та іншим соціально небезпечним хворобам при Міністерстві охорони здоров'я України.

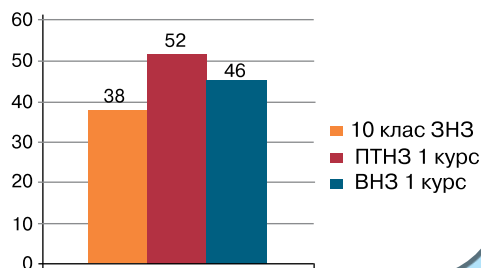
Порівняльні соціологічні дослідження^[3] свідчать, що молоді люди, які навчаються у загальноосвітніх навчальних закладах (ЗНЗ), професійно-технічних навчальних закладах (ПТНЗ) і вищих навчальних закладах (ВНЗ), демонструють ризиковану поведінку.

Майже 46 % хлопців-першокурсників і 25 % дівчат-першокурсниць ПТНЗ курять щодня. Серед учнів десятого класу ЗНЗ таких 18 % і 9 % відповідно. Серед першокурсників ВНЗ — 26 % і 8 %.



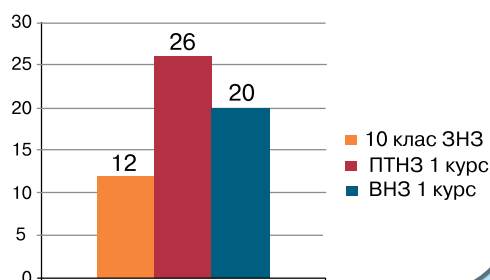
Як мінімум, раз на тиждень вживають пиво 52 % першокурсників ПТНЗ, 38 % десятикласників ЗНЗ і 46 % першокурсників ВНЗ.

Вживають пиво раз на тиждень і частіше



Наркотичні речовини (марихуану, гашиш) вживали щонайменше 26 % першокурсників ПТНЗ, 12 % десятикласників і 20 % першокурсників ВНЗ.

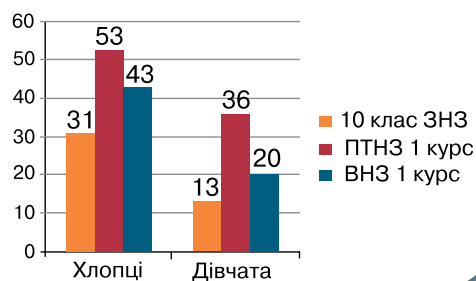
Вживали наркотики (марихуану і гашиш)



Більш як 53 % хлопців і 36 % дівчат — першокурсників ПТНЗ повідомили про досвід статевих стосунків.

Серед десятикласників ЗНЗ таких, відповідно, 31 % і 13 %, серед першокурсників ВНЗ — 43 % і 20 %.

Повідомили про досвід статевих стосунків



Отже, впровадження ефективних програм профілактики ризикованої поведінки для учнівської молоді є вкрай необхідним. Такі програми мають забезпечити позитивний вплив на поведінку учнів шляхом підвищення їхньої мотивації до здорового способу життя, отримання ними необхідних для безпечної поведінки знань і набуття нових ставлень, практичних і життєвих навичок.

Проте люди, які живуть з ВІЛ, є частиною українського суспільства і потребують не лише медичної допомоги, але й можливостей для реалізації своїх невід'ємних прав, таких як право на навчання і роботу. Тому профілактичні програми мають бути спрямовані також на подолання стигми і дискримінації ВІЛ-інфікованих та членів їхніх родин.

2. Навчально-методичне забезпечення курсу

Забезпечення тренінгового курсу складається з посібника для педагога-тренера і посібника-практикуму для учнів. Додатково можна користуватися комплектом навчально-методичних видань для загальноосвітніх навчальних закладів за проектом «Школа проти СНІДу»^[6].

3. Принципи і методи навчання

На відміну від багатьох інформаційних кампаній, в яких увагу акцентовано на негативних наслідках ВІЛ/СНІДу, головним принципом навчання за цим курсом є зосередження на розвитку потенціалу та позитиві. Мотивація ґрунтується не на страху перед ВІЛ і людьми, які живуть з ним, а на тому, що кожен здатний захиститися від зараження, якщо дотримуватиметься простих заходів безпеки.

При цьому використовується методика, яка у світі має назву ООЖН (освіта на основі набуття життєвих навичок).

Світовим і вітчизняним досвідом доведено, що саме ООЖН, на відміну від класичних інформаційних підходів, набагато ефективніше впливає на поведінку людини: підвищує стійкість до негативних соціальних впливів і суттєво знижує схильність до невиправдано ризикованої поведінки та вживання психоактивних речовин. ООЖН також сприяє моральному вдосконаленню людини, усвідомленню нею важливих цінностей, розвитку комунікативності, емпатії і співробітництва, інших класичних рис гармонійно розвиненої особистості.

В основі цієї методики — набуття життєвих навичок і тренінгові методи навчання.

Життєві навички^[4,8] — це соціально-психологічні компетентності, які дають змогу людині успішно долати труднощі повсякденного життя й адаптуватися до змін, підтримуючи належний рівень здоров'я. Прикладами важливих для здоров'я життєвих навичок є: адекватна самооцінка, толерантність, самоконтроль, вміння розуміти і задовольняти власні потреби з урахуванням потреб інших людей, налаштовуватися на успіх, переживати невдачі і протидіяти стресам, розвиток дружніх стосунків, ефективне спілкування, емпатія, попередження і конструктивне розв'язання конфліктів, критичне мислення і прийняття рішень, запобігання і протидія дискримінації.

Тренінг^[7] як метод навчання реалізує принцип співробітництва і розвивального навчання^[1,2]. Він забезпечує ефективне засвоєння знань, негайне відпрацювання умінь і навичок, формування важливих психологічних настанов. Тренінги дуже подобаються молоді, підвищують авторитет педагога, забезпечують фізичне і психологічне розвантаження, поліпшують психологічний клімат у молодіжному середовищі. В основі тренінгу — інтерактивні методи, які дають можливість залучити до співпраці не лише активних учнів, а й тих, кого вважають слабкими чи пасивними. До найпоширеніших інтерактивних методів належать: колективне обговорення; аналіз історій і ситуацій; мозковий штурм; рольові ігри; дебати; опитування думок тощо.

Проведення занять у формі тренінгу потребує спеціальної підготовки педагогів, а також дотримання певних умов щодо організації простору в приміщенні, кількості учасників, структури тренінгу тощо^[7].

4. Види, процедури і критерії оцінювання

Упровадження тренінгового курсу передбачає три види оцінювання: поточне оцінювання навчальних досягнень учнів, оцінювання умов упровадження курсу у навчальних закладах та оцінювання ефективності впливу програми.

1. *Поточне оцінювання* навчальних досягнень учнів здійснюють педагоги-тренери безпосередньо на тренінгах. Для оцінювання знань і ставлень використовують короткі тести і відкриті запитання. Уміння оцінюють шляхом спостереження під час розігрування модельних ситуацій.

2. *Оцінювання умов упровадження* на їх відповідність критеріям ефективного навчання за програмою здійснюється шляхом інспектування навчальних закладів за спеціальним оцінним листом.

3. *Оцінювання ефективності впливу програми.* Цей вид оцінювання є класичним для програм, метою яких є досягнення змін у поведінці учнів. Він дає змогу виявити реальні зміни у знаннях, ставленнях, намірах і навичках учнів. Його здійснюють шляхом анонімного і конфіденційного анкетування за спеціальною процедурою «ДО» і «ПСПЛЯ»^[6].

Саме за такою процедурою доводилась ефективність проекту «Школа проти СНІДу», який широко впроваджено у загальноосвітніх навчальних закладах України. У результаті спеціального моніторингового дослідження, проведеного для цього проекту у 2006–2007 роках, отримано статистично достовірні дані щодо позитивних змін за всіма показниками, зокрема:

- ◆ кількість учнів, які правильно відповіли на всі запитання тесту «Знання», зросла у 24 рази;
- ◆ кількість учнів, які демонструють максимально толерантне ставлення до ЛЖВ, зросла втричі;
- ◆ кількість учнів, які мають твердий намір утримуватися від початку статевого життя до більш старшого віку, зросла на 13 %;
- ◆ кількість учнів, які вміють обрати адекватну модель поведінки у разі загрози сексуального насилля, зросла на 19 %;
- ◆ кількість учнів, які вміють прийняти відповідальне рішення щодо використання презервативів у разі сексуальної активності, зросла на 27 %.

5. Підготовка педагогів

Викладати тренінг-курс мають право тільки ті педагоги, які пройшли спеціальну підготовку на семінарах-тренінгах за 40-годинною програмою. Така підготовка здійснюється, починаючи з 2011 року, на базі інститутів післядипломної педагогічної освіти. У результаті педагог:

- ◆ отримує цілісне уявлення про проект, базову інформацію щодо проблеми ВІЛ/СНІДу і вичерпні відповіді на запитання про чинники ризику і методи захисту від інфікування;
- ◆ ознайомиться з методом навчання на основі розвитку життєвих навичок;
- ◆ оволодіє сучасними методиками інтерактивної групової роботи;
- ◆ спільно з іншими учасниками відпрацює базові тренінги;
- ◆ отримує комплект навчально-методичної літератури і набір анкет для оцінювання результатів навчання;
- ◆ отримує сертифікат.

6. Умови ефективного впровадження

Спосіб упровадження тренінгового курсу навчальний заклад обирає самостійно (наприклад, курс за вибором, факультатив, гурткова робота, виховні години тощо).

Ознаками відповідності умов упровадження критеріям ефективного навчання є такі:

- 1) у навчальному закладі видано наказ директора про включення тренінгового курсу до навчального плану;
- 2) тренінги проводить педагог, який має сертифікат встановленого зразка про проходження спеціальної підготовки для проведення занять за програмою;
- 3) виділено приміщення, що дає змогу проводити заняття у формі тренінгу;
- 4) тренер використовує інтерактивні методи навчання;
- 5) усіх учнів забезпечено навчальними посібниками;
- 6) ведеться журнал відвідування тренінгів учнями;
- 7) проведено педагогічну раду для демонстрації ефективності цієї методики навчання та здійснення профілактики на робочих місцях;
- 8) відбувається спеціальна підготовка лідерів для допомоги вчителю та проведення роботи серед однолітків за методом «рівний рівному»;
- 9) у навчальному закладі організовано акції, що підвищують прихильність молоді до здорового способу життя (круглі столи, дебати, творчі конкурси, агітбригади, проекти і дослідження);
- 10) у навчальному закладі діють чіткі правила про заборону куріння, агресивної поведінки, вживання алкогольних напоїв та інших психоактивних речовин;
- 11) здійснювалося анкетування учнів за процедурою «ДО» і «ПСЛЯ» для оцінювання ефективності програми.

7. Міжпредметні зв'язки

За змістом програма має зв'язки з такими предметами:

- ♦ основи здоров'я, правознавство, біологія (для ЗНЗ, ПТНЗ і ВНЗ I–II рівня акредитації);
- ♦ охорона праці (для ПТНЗ);
- ♦ безпека життєдіяльності (для ВНЗ).

8. Вигоди від впровадження програми

Учні: позбуваються безпідставного страху перед ВІЛ-позитивними людьми; почуваються більш упевненими і захищеними; підвищують рівень самоповаги і самоконтролю; поліпшують стосунки з батьками і вчителями; створюють в учнівському колективі особливу атмосферу дружби, довіри і підтримки.	Навчальний заклад: робить вагомий внесок у боротьбу з епідемією ВІЛ/СНІДу; захищає майбутнє покоління батьків, а отже, й дітей, які за кілька років прийдуть до навчальних закладів; підвищує свій авторитет; завдяки впровадженню методики розвитку життєвих навичок підвищує якість освіти; забезпечує доброзичливу психологічну атмосферу всередині закладу. Це сприяє зменшенню кількості правопорушень, випадків насильницької поведінки і вживання психоактивних речовин в учнівському середовищі; здійснює профілактику ВІЛ на робочих місцях. Педагогічний колектив отримує актуальну інформацію про ВІЛ і СНІД.
Педагог: позбувається безпідставного страху перед людьми, які живуть з ВІЛ; оволодіває тренінговими методиками, підвищує свою кваліфікацію; отримує більше задоволення від своєї праці; поліпшує стосунки з учнями. На тренінгах вони виявляють зацікавленість, в особистому ставленні — довіру і вдячність; покращує стосунки з батьками учнів і колегами.	Батьки: отримують інформацію про ВІЛ і СНІД; відчувають, що їхні діти більш захищені, адже молодь пізніше починає статеве життя, зменшується ризик вживання психоактивних речовин; бачать, що діти стають і впевненішими, і відповідальнішими; відчувають, що стосунки з дітьми стають відвертішими.

До пояснювальної записки і додатків

Віктимна поведінка (від англ. *victim* — жертва) — жести, речі, вчинки, які привертають увагу і провокують правопорушника або насильника.

ВІЛ-позитивні — люди, які живуть з ВІЛ.

Гендер (*статева роль, гендерна роль*) — риси характеру та особливості поведінки, які вважають характерними для чоловіків і жінок у певному суспільстві. На відміну від статі гендер — поняття культурне і соціальне.

Гендерні стереотипи — спрощені уявлення про те, як мають поводитися люди різної статі, який одяг носити і чим займатися.

Дискримінація — словесні образи, обмеження чи позбавлення прав за статевою, расовою, етнічною, релігійною або іншою ознакою.

Життєві або психосоціальні навички — уміння, які допомагають людині адаптуватись у сучасному світі й долати труднощі щоденного життя. Важливими для здоров'я життєвими навичками є: самоконтроль, критичне і творче мислення, прийняття рішень, ефективне спілкування, конструктивне розв'язання конфліктів тощо.

Емпатія — співпереживання, уміння зрозуміти і відчувати те, що відчуває інша людина.

Психоактивні речовини — речовини, які впливають на психіку людини: наркотики, алкоголь, тютюнові вироби, деякі препарати побутової хімії.

Репродуктивне здоров'я — здатність чоловіка або жінки у репродуктивному віці народити здорову дитину.

Стигма, або тавро, — переконаність, яка існує в суспільстві щодо того, що певні риси людей або їхня поведінка є ганебними чи аморальними.

Толерантність — здатність поважати право іншої людини на власну думку, що відрізняється від твоєї.

Тренінг — ефективна форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з тренером.

До програми тренінг-курсу

Адвокація — процес впливу на осіб, які приймають рішення, і на громадську думку з метою пропаганди соціально значущих ідей, захисту громадських інтересів і прав різних соціальних груп.

Бактеріальні інфекції — інфекції, спричинені бактеріями.

Вірусні інфекції — інфекції, спричинені вірусами.

Відповідальність — визначені законом дії стосовно порушників закону.

Клініки, дружні для молоді, — структурні підрозділи закладів охорони здоров'я, які надають медико-соціальної допомоги дітям і молоді на основі дружнього підходу, основними принципами якого є добровільність, доброзичливість, доступність, конфіденційність, анонімність та незасуджувальний підхід до відвідувача.

Навички адвокації — здатність людини пропагувати важливі ідеї, мотивувати і переконувати у необхідності бажаних дій.

Наркотична залежність — неконтрольоване вживання наркотичних речовин.

Опортуністичні захворювання — захворювання, які вражають організм людини на тлі ослабленого імунітету.

Психологічна залежність — свідоме або підсвідоме бажання повернутися до вживання психоактивних речовин. Проявляється на рівні почуттів і підсвідомих поведінкових стереотипів (коли «рука сама тягнеться» до сигарети, чарки чи шприца).

Ризик — загроза життю, здоров'ю чи добробуту людей. Існує три види ризику: фізичний, психологічний і соціальний.

Самооцінка — ставлення людини до себе. Формується під впливом досвіду і ставлення інших людей.

Стать — сукупність ознак, що визначають, є людина чоловіком чи жінкою. Стать зумовлена структурою генів і є поняттям біологічним.

Цінності — те, що є важливим для людини, за допомогою чого вона оцінює і звіряє будь-що у своєму житті, визначає власні пріоритети.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ТА ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

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

Програма навчального курсу

ВОРОНЦОВА Тетяна Володимирівна
ОРЖЕХОВСЬКА Валентина Михайлівна
ПОНОМАРЕНКО Володимир Степанович

Відповідальний за випуск С. В. Подопрigorіна
Редактор О. Б. Комова
Дизайн обкладинки Т. М. Канарська
Художнє редагування та макет І. О. Владимірова
Комп'ютерна верстка І. О. Владимірової, Г. А. Чупіної

Формат 60x84/8.

Ум. друк. 3,2 арк. Обл.-вид. 0,9 арк.

Тираж 8 000 прим.

Державне спеціалізоване видавництво «Освіта»,
04053, Київ, вул. Юрія Коцюбинського, 5
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців серія ДК реєстраційний № 27 від 31.03.2000 р.

Віддруковано: ТОВ «ПЕТ», м. Харків, вул. Ольмінського, 17/2.
Свідоцтво ДК № 3179 від 08.05.2008 р.