***Уважаемые коллеги!***

*Информация для ответственного педагога.*

Мы предлагаем мероприятие под общим названием ***«Знаю и не боюсь!»*** (профилактика ВИЧ и других социально обусловленных заболеваний), которое может организовать в школе волонтерский отряд или совет старшеклассников. По своему усмотрению, вы можете использовать предложенную акцию или разработать и провести свою акцию, определить удобные даты проведения. Главное, об акции должны знать обучающиеся и активно принять участие в ней.

Проинформировать можно через школьное радио и сайт школы.

**1. Подготовка к акции - факты о ЗОЖ.**

*Цель: формирование новых знаний о здоровом образе жизни.*

Каждому классу раздаётся определённая тема. Темы для классов предоставлены ниже. Дома каждый из участников должен найти интересный факт о здоровом образе жизни по той теме, которая предназначена для класса. Найденный интересный факт обучающиеся красочно оформляют (карточки, листы бумаги, ватман и др.).

На следующий день всем классам, которые подготовили интересные факты, предлагается развесить на стенах по всей школе свои карточки, чтобы каждый в школе также мог узнать новую и интересную информацию о здоровом образе жизни.

Темы:

- ***для 9 классов:***

«Факты о физической нагрузке»,

«Факты об эффективном распределении времени».

- ***для 10 классов:***

«Факты о сне»,

«Факты о питании».

- ***для 11 классов:***

«Факты об эмоциях»,

«Факты о личной гигиене».

*Важно!* Данное задание нужно выдать до начала проведения акции, а развесить информацию с фактами по школе в первый день проведения акции.

**2. Классный час «Знаю и не боюсь!»**

**Цель:** содействие формированию здорового образа жизни, формирование системы жизненных ценностей у старшеклассников.

**Задачи:**

- активизировать знания старшеклассников по профилактике ВИЧ и других социально обусловленных заболеваний;

- отработать методы противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых, уметь отстаивать личные границы.

**Ход проведения**

**I. Вводная часть**

***Ведущий:*** «Ребята, занятие я бы хотела начать с того, что в преддверии Всемирного дня борьбы со СПИДом (1 декабря) проводятся традиционные тематические акции, которые становятся очередным барьером для распространения заболевания.

**II. Основная часть**

**Эпидемия ВИЧ/СПИДа** продолжает распространяться по миру тревожными темпами. По оценке ЮНЭЙДС (объединенная программа Организации Объединенных Наций по ВИЧ/СПИДу), в настоящее время число людей, инфицированных ВИЧ на Земле, насчитывает от **33,4** до **46 млн. человек**, при этом число новых случаев инфицирования ежегодно превышает **4 млн. человек.**

Россия сейчас относится к региону с максимальными темпами развития эпидемии. По официальным данным количество случаев ВИЧ-инфекции в стране превышает **408 тыс. человек.** Реальное число людей с ВИЧ - инфекцией в стране оценивается ЮНЭЙДС в пределах **0,8-1,2 млн. человек.** Это означает, что ВИЧ уже широко распространился в определенных подгруппах населения.

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) ослабляет и разрушает клетки иммунной системы. На ранних стадиях инфекции симптомы ВИЧ не проявляются. Однако по мере развития инфекции иммунная система ослабевает и человек становится более чувствительным к инфекции.

Эксперты договорились об использовании термина «СПИД» в начале 1980-х годов, до открытия ВИЧ, для описания впервые появившегося синдрома сильного подавления иммунной системы. Сегодня СПИД считается более поздней стадией развития ВИЧ-инфекции и заболевания.

В отсутствии лечения время развития ВИЧ в стадию СПИДа составляет обычно 8-10 лет. В то же время промежуток между появлением инфекции и возникновением симптомов колеблется – он, как правило, короче у лиц, инфицированных в результате переливания крови, и у больных детей.

В современных условиях именно с помощью усиления профилактики ВИЧ существует шанс для «купирования» эпидемии, чтобы обеспечить сохранение человеческих жизней и нормальное функционирование экономики.

**Как предохранить себя от СПИДа?**

**Игра «Полёт в будущее»**

***Ведущий:*** «Теперь, когда мы вспомнили основную информацию о СПИДе, предлагаю разыграть следующую ситуацию. Представьте, что мы все попали в будущее на машине времени. Перед выходом из корабля бортовой компьютер предупреждает нас об опасности, что в обществе, в котором вы оказались, существует угроза жизни, в виде таких явлений, как не умение заботиться о самом себе.

*Класс делится на команды по 4 человека.* Инструкция командам: «Вот мы и за бортом корабля, теперь нам на практике предстоит узнать, способны ли мы противостоять опасности. Каждая команда в течение 2 минут придумывает такую ситуацию, когда с помощью ***дружеского расположения,*** участники стараются уговорить одного из членов своей команды сесть на стул (на стуле табличка «нет!»). Обучающийся, которого уговаривают сесть на стул должен твердо противостоять им. Затем нужно поменяться ролями в команде. Во второй раз команда в течение 2 минут придумывает такую ситуацию, когда с помощью ***группового давления,*** участники стараются уговорить другого из своей команды сесть на стул.

*Вопросы для обсуждения:*

*- Как себя чувствовали в той и другой роли?*

*- Какие трудности испытывали при противостоянии?*

*- Что помогло успешно справиться с ситуацией?*

*- Какие способы противостояния оказались наиболее эффективными?*

***Ведущий:*** «Мы нашли способы противостояния уговорам. Иногда, чтобы позаботиться о себе и отстоять свои личные границы, нужно уметь сказать «Нет!» Сейчас мы потренировались это делать, но данный навык можно продолжать формировать. Предлагаю сейчас нам всем составить книгу ***«Как сказать: «Нет!»***

*Затем советы обсуждаются всем классом и составляется общий список.*

***Варианты рекомендаций:***

* *Умей сказать "НЕТ!" "Спасибо, что обратились ко мне, к сожалению, я не смогу сделать это".*
* *Сделайте перерыв и скажите: "Я подумаю об этом и завтра скажу тебе решение".*
* *Используйте перерыв эффективно:*

*- выясни, как в подобной ситуации поступали другие (позвони друзьям);*

*- попроси помощи у уважаемого человека, в службе "Телефон доверия", у специалиста (психолога);*

*- составь план дальнейшего действия;*

*- собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: "Нет, спасибо, я не хочу. Я хочу...".*

* *Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали вашу решительность и вашу веру в достижение успеха в любой ситуации.*
* *Поощрите себя за одержанную победу!»*

***Ведущий:*** «Зачастую мы слишком быстро соглашаемся сделать то, о чем нас просят, боясь неодобрения или гнева окружающих, считая себя "хорошим", только если уступили кому-нибудь, чтобы доставить удовольствие. А иногда наоборот слишком давим на другого человека, забывая, что у него тоже есть свои личные границы. Надеюсь, что эта книга поможет вам в дальнейшем сказать ***«Нет!»,*** когда вы не хотите с чем-либо соглашаться».

**III. Заключительная часть.**

***Ведущий:*** «Завершить наш классный час я бы хотела тем, что в нашей школе с 1 декабря по 7 декабря пройдёт акция ***«Знаю и не боюсь!»*** (профилактика ВИЧ и других социально обусловленных заболеваний). Предлагаю вам присоединиться к проходящей в рамках этой акции тематической неделе. Каждый из вас сейчас может прикрепить эту красную ленточку, которая является символом борьбы со СПИДом, на деревья возле школы».

**3. Завершение акции «Красная ленточка - символ привлечения внимания к проблеме СПИДа».**

*Цель: создание чувства сплоченности осознание важности заботы о себе, профилактика ВИЧ.*

*Материалы*: красные ленточки.

*Важно!* Проводится после классного часа.

**Ход проведения:**

***Ведущий:***

«Красная ленточка – просто петелька из полоски красной ткани – символ многозначный. Это не только знак поминовения умерших от СПИДа. Это знак причастности к глобальной проблеме, символ солидарности с теми, кого эпидемия СПИДа коснулась лично: с ВИЧ-инфицированными и больными СПИДом, с их родными и близкими.

Это символ протеста против невежества, против дискриминации людей, живущих с ВИЧ.  
 Красная ленточка стала непременным атрибутом эмблем всех организаций и сообществ, занимающихся проблемами лечения и профилактики ВИЧ/СПИДа, а также защиты прав ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом».

После обучающимся предлагается повесить свою красную ленточку на деревья возле школы.