

«Почему важно быть здоровым»

Цель: актуализировать проблему и повысить уровень информированности несовершеннолетних по проблеме ВИЧ/СПИД.

- Что для вас, для ваших близких (родителей, братьев, сестер), для каждого человека, на ваш взгляд, является самым важным в жизни? (здоровье)

-Продолжите предложение:
«Для сохранения своего здоровья я могу...»

-Вы согласитесь со мной, что каждый человек будет стремиться к тому, чтобы сохранить свое здоровье.

-А теперь познакомимся поближе. Не смотря на то, что вы каждый день видите со своими друзьями, знакомыми, вы многого о них еще не знаете. Задача каждого из нас узнать друг о друге следующую информацию:

-как зовут собеседника

- с кем или с чем человек себя ассоциирует и почему

- удовольствие, в котором не может себе отказать

-Как же сохранить своё здоровье?
Вот главный вопрос, на который мы попытаемся ответить, исходя из проблемы распространения ВИЧинфекции.

-Для того чтобы у нас не возникало непредвиденных ситуаций, суматохи, придерживайтесь правил:

1.Правило руки: хочешь что-либо спросить или сказать, протяни руку.

2.Три НЕ: не бурчать под нос, не шептать на ухо, не говорить одновременно.

3.Здесь и теперь: анализировать и обсуждать то, что предлагается...

Актуализация проблемы

Ответьте на вопросы:

- Как вы думаете, важна ли сегодня для нашего общества проблема ВИЧ/СПИД?

- Нужно ли говорить об этой проблеме с подростками? Почему?

- Как вы считаете, хорошо ли знает наша молодежь последствия заражения ВИЧ-инфекцией?

С целью актуализации ваших знаний по проблеме ВИЧ/СПИД вашему вниманию предложена игра **«Четыре угла»**, т.е. утверждения, которые **«расположены» по четырем углам аудитории.**

Вы выбираете утверждение, с которым соглашаетесь, и идете в соответствующий угол. После выбора своей позиции необходимо объяснить, почему вы выбрали именно это утверждение.

1–я группа утверждений:

СПИД – это:

- 1)наркотик;
- 2)болезнь;
- 3)безвреден;
- 4)инфекция.

2–я группа утверждений:

ВИЧ-инфицированным может стать только:

- 1)подросток;
- 2)мужчина;
- 3)женщина;
- 4)человек

3–я группа утверждений:

ВИЧ-инфицированные – это:

- 1)замечательные люди;
- 2)жертвы случайности;
- 3)хулиганы;
- 4)опасность для всех.

4 –я группа утверждений: о

проблеме ВИЧ/СПИД я знаю:

- 1)все;
- 2)достаточно;
- 3)мало;
- 4)ничего.

С целью актуализации ваших знаний по проблеме ВИЧ/СПИД вашему вниманию предложено игровое упражнение **«Ассоциации»**

На листе бумаги необходимо написать слова, которые ассоциируются у вас с понятиями «ВИЧ/СПИД». Потом необходимо рассказать о том, что написали и почему.

С целью актуализации ваших знаний по проблеме ВИЧ/СПИД вашему вниманию предложено игра **«Риск заражения»**

Распределить по типам:

- социальное поведение,
- сексуальное поведение,
- предметы общего пользования,
- биологические жидкости организма

в соответствии с секторами, которые наиболее точно отражают степень риска инфицирования:

- 1) не знаю;
- 2) высокий риск;
- 3) низкий риск;
- 4) нет риска.

Разобрать и прокомментировать ситуаций.

С целью актуализации ваших знаний по проблеме ВИЧ/СПИД вашему вниманию предложено игровое упражнение
«Мои жизненные планы»

-Каждый сознательный человек имеет в жизни определенные планы и стремится к тому, чтобы их реализовать. Напишите, пожалуйста, на отдельных листах свои 4 заветные мечты на ближайшую перспективу и разложите их по мере значимости для вас.

- Не все так в жизни радужно, как хотелось бы, жизнь зачастую вносит в наши планы свои коррективы. Например, вы не успели что-то сделать, предпринять вовремя, и одной вашей мечте не суждено сбыться. Выберите, пожалуйста, от какой мечты вы бы отказались в таком случае и «отдайте» листочек с данной мечтой.

- Вторая мечта не смогла осуществиться по независящим от вас обстоятельствам. Распрощайтесь еще с одной мечтой.

- Далее в жизни так сложились обстоятельства, что ради кого-то очень близкого вам нужно пожертвовать еще одной своей мечтой. Какую вы выберете?

- Посмотрите, какая мечта у вас осталась, представьте, как вы радуетесь, что она исполнилась. А теперь мы заберем и эту оставшуюся, не спрашивая вашего согласия.

- Расскажите о своих ощущениях во время данного упражнения.

- Данное упражнение говорит о том, что в жизни себя нельзя обезопасить от всего на 100 процентов. Для того чтобы чувствовать себя в безопасности, необходимо знать о проблеме ВИЧ/СПИД как можно больше: «Знать, чтобы жить».

**Давайте обсудим,
как часто вам приходится
выбирать,
как жить,
что делать,
чему следовать.**

Одни выбирают разгульную жизнь, наркотики и –
как следствие этого –

болезнь, потерю друзей, жизненных планов.

Другие – интересный, здоровый образ жизни, учебу,
интересные увлечения:

результат –

высокие достижения в учебе, спорте, туризме,
продвижения по карьерной лестнице,
благоприятные отношения в семье, настоящая
жизнь.

- Что ждет человека, заразившегося
ВИЧ-инфекцией?**
- А что такое здоровый образ жизни?**
- В чем его преимущества?**

Игра на размышление «Лимон, апельсин, банан»

Упражнение «12 способов проведения досуга».

Предложите 12 способов, чем можно заняться в свободное время, чтобы получить заряд бодрости, хорошего настроения и с удовольствием провести время. Обоснуйте влияние каждого занятия на здоровье человека.

Упражнение «Коллаж».

Необходимо из газет и журналов вырезать картинки, лозунги, слова, части текста и из них составить композицию на тему «Молодёжь против ВИЧ/СПИДа».

Упражнение «Окружающая среда».

Из журналов и газет выбрать и вырезать понравившуюся фигуру человека. Приклеить ее на лист бумаги, а вокруг нее создать окружающую среду, которая способствует ведению человеком здорового образа жизни. Обоснуйте свой выбор.

Упражнение «Завершите фразу»

Вернитесь к началу ... вспомните ваши ожидания и ощущения. Оправдались они или нет? И для продолжения работы по данной проблеме завершите фразу «А напоследок я скажу...».

Я благодарю вас за участие. Надеюсь, что она не прошла для вас бесследно. Вы сможете поделиться полученной информацией с близкими, друзьями, знакомыми.

Сегодня много говорят о том, как важно быть здоровым, потому что самое дорогое у человека – это жизнь и здоровье. Ваше будущее зависит только от вас. Мы, взрослые, можем только подсказать вам, что и как нужно делать правильно. А вы сами должны учиться строить жизненные планы и перспективы. Это ваш выбор. Оглянитесь вокруг: мир прекрасен и интересен. Сумейте найти свое место в нем.