



**МИНИСТЕРСТВО
ПО ДЕЛАМ СЕМЬИ, МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ФОРУМ
СОЦИАЛЬНЫХ ПРАКТИК РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ
В СФЕРЕ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ
«ВЫБОР МОЛОДЕЖИ»**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ**



2016

В ваших руках - практическое пособие информационно-методических материалов, над разработкой которого трудились специалисты социально-гуманитарной сферы - представители исполнительных органов государственной власти, государственных и общественных организаций. Издание данного пособия осуществлено Министерством по делам семьи, молодёжи, спорта и туризма Луганской Народной Республики в рамках организации и проведения Республиканского форума социальных практик работы с молодежью в сфере популяризации здорового способа жизни **«ВЫБОР МОЛОДЁЖИ»** (далее - Форум).

Цель Форума: содействовать повышению уровня эффективности реализации государственной молодёжной политики Луганской Народной Республики в сфере популяризации здорового способа жизни и профилактики негативных и асоциальных явлений в детской и молодёжной среде.

В практическом пособии представлены разнообразные информационно-методические материалы: тренинговые модули и пакеты рабочих материалов для тренеров и ведущих тренинговых групп и групп личностного роста; научные и информационные статьи в сфере популяризации здорового способа жизни и профилактики негативных явлений в детской и молодёжной среде; организационно-методические и просветительско-профилактические материалы; презентации для использования специалистами социально-гуманитарной сферы при работе с детьми и молодёжью; образцы раздаточных материалов (буклетов, брошюр и т.д.) информационно-просветительского характера.

Данные материалы можно использовать как в развитии и обучении школьников, студентов, молодых специалистов в государственных образовательных учреждениях и учреждениях внешкольного образования при организации информационно-просветительских мероприятий связанных с реализацией государственной молодёжной и социальной политики на разных уровнях, так и при просветительско-профилактической работе с детскими и молодёжными сообществами, молодёжными инициативными группами, общественными объединениями, социально-активной молодёжью Республики.

Также материалы практического пособия рекомендуем использовать при организации и проведении групповых просветительско-профилактических мероприятий, в основном для детей и молодёжи, практиков социальной сферы (педагоги, социальные педагоги, социальные и аутрич-работники, психологи, педагоги-организаторы, аниматоры, медицинские работники, представители общественных объединений), а также при обучении волонтёров и студентов социально-гуманитарного профиля.

Министерство по делам семьи, молодёжи, спорта и туризма Луганской Народной Республики благодарит руководство ГОУ ВПО ЛНР «Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко» за помощь в организации и проведении Форума, а также всех тренеров, модераторов и ведущих интерактивных занятий в рамках тематических площадок Форума.

Надеемся, что практическое пособие поможет в практической работе и пригодится инициативным молодым людям и молодым специалистам социально-гуманитарной сферы, которые стремятся не только повысить личностную и профессиональную компетентность, а и развивать и внедрять в Луганской Народной Республике молодёжную тренинговую и волонтёрскую деятельность, а также информационно-просветительскую работу в сфере популяризации здорового способа жизни и профилактики негативных и асоциальных явлений в детской и молодёжной среде.

Министерство по делам семьи, молодёжи, спорта и туризма Луганской Народной Республики приглашает к сотрудничеству и партнёрству представителей государственных и общественных организаций с целью разработки, реализации и внедрения обучающе-развивающих социальных проектов для молодёжи и молодых специалистов - практиков социальной сферы.

Ждём от Вас впечатления, идеи, предложения и замечания.

СОДЕРЖАНИЕ

Название информационно-методических материалов	Страница
Коучинг-семинар «Библиотека - как социально-коммуникативная площадка для реализации молодежных инициатив».....	2
Информационно-методический тренинг «Использование инструмента «Логическая матрица» при разработке программ и проектов»	9
Информационно-просветительский тренинг «Сохранение репродуктивного здоровья женщины / мужчины».....	14
Социально-психологический тренинг «Командообразование».....	18
Информационно-просветительское занятие «Защити себя от туберкулеза!».....	25
Круглый стол «Презентация лучших практик работы с детьми и молодежью в сфере патриотического воспитания».....	30
Социально-психологический тренинг «АРТ-терапевтические тренинги. АРТ-терапия как ресурс саморегуляции личности».....	37
Социально-психологический тренинг «Профилактика насилия в семье над детьми»	38
Практическое занятие «Действия населения в случае обнаружения взрывоопасных предметов и неразорвавшихся боеприпасов с использованием наглядных пособий».....	40
Просветительно-профилактическое занятие «Профилактика немедицинского употребления наркотических средств и прекурсоров, психотропных веществ среди молодежи».....	45
Информационно-просветительский семинар «Лидерство как социальный и личностный феномен».....	49
Просветительно-профилактическое занятие «Инфекции, передающиеся половым путем и их профилактика среди молодежи».....	52
Социально-психологический тренинг «Развитие навыков коммуникации».....	58
Информационно-просветительское занятие «Контрацепция в раннем репродуктивном возрасте. Профилактика нежелательной беременности».....	60
Информационно-просветительское занятие «Профилактика алкоголизма» и анкетирование «Профилактика табакокурения».....	64

Тематическая площадка
№ 1

Коучинг-семинар
«Библиотека - как социально-коммуникативная
площадка для реализации молодежных инициатив»

Морозюк Ирина Викторовна - руководитель Центра инноваций и координационно-методической работы Государственного учреждения культуры Луганской Народной Республики «Луганская молодежная библиотека»

Чванова Елена Станиславовна - заместитель директора по научной работе Государственного учреждения культуры Луганской Народной Республики «Луганская молодежная библиотека»

ЧТО ТАКОЕ КОУЧИНГ?

Слово «**коуч**» - далеко не новое. Оно имеет венгерское происхождение, и закрепилось в Англии в XVI веке. Означало оно тогда не что иное, как карету, повозку - «то, что быстро доставляет к цели и помогает двигаться в пути».

Позднее, во второй половине XIX века английские студенты называли этим термином частных репетиторов. В начале девяностых годов XIX века это слово прочно вошло в спортивный лексикон, как название спортивного тренера, а потом перешло на обозначение любой деятельности, связанной с наставничеством, инструктированием и консультированием.

В современном понимании **Коуч** - эксперт по помощи клиенту в поиске его собственных «ответов» и «решений». Цель коуча - помочь клиенту обрести достаточно высокую степень ясности и принять необходимые для достижения поставленных им же задач решения.

По словам одного из теоретиков коучинга как стиля управления организацией **Джона Уитмора** «Коучинг - это средство содействия, помощи другому человеку в поиске его собственных решений или его продвижения в любой сложной ситуации... Коучу важно организовать взаимодействие клиента со своей внутренней мудростью».

Результатом успешного коучинга:

- Расширение «картины мира» клиента (отход от «туннельного видения», развитие вариативности и гибкости).
- Решение задачи собственными руками клиента.
- Приобретение навыков для самостоятельного решения аналогичных задач.

Коучинг используют тогда, **когда готового решения задачи нет.**

Наш коучинг-семинар будет посвящен самой насущной для современных публичных библиотек теме - привлечение молодых читателей и помощь в реализации молодежных инициатив.

При работе в группе необходимо соблюдать некоторые правила:

1. **Активность.** Каждый стремится быть активным участником того, что происходит.
2. **Право говорить «нет».** Мы не отказываемся от права сказать «нет», а также от права самому (самой) решать, как себя вести, как поступить в той или иной групповой ситуации.
3. **Право на поддержку.** Каждый имеет право получать поддержку, помощь со стороны группы.
4. **Обязанность слушать - не перебивать.** Мы стремимся слушать говорящего, стараясь не перебивать.
5. **Право на личное мнение.** Каждый имеет право высказывать свое мнение по любому вопросу.
6. **Говорить от себя лично о происходящем здесь и сейчас.** Высказываться только от своего имени и о том, что воспринято, прочувствовано, переживается, происходит здесь и сейчас либо о своем **личном опыте.**
7. **Вежливость и такт.** Не говорить о присутствующих в третьем лице.
8. **Сообщать о своих трудностях,** мешающих участию в работе группы «от» и «до». (Необходимость пропустить занятия, уйти или прийти раньше либо позже назначенного часа). Причем каждый участник имеет право делать это заранее.

Знакомство. Для успешной дальнейшей работы нам с вами необходимо познакомиться.

Предлагаю провести его в следующей форме: все по кругу называют свои имена. Причем каждый следующий, прежде чем назвать свое имя, называет все предыдущие.

Теперь прошу каждого участника можно высказаться о:

- своих **ожиданиях** по отношению к предстоящему тренингу;
 - своих **опасениях**, связанных с начинающимися занятиями;
 - какой **опыт** практической работы в библиотеке вы имеете?
- принимали ли вы участие в тренингах по тематике, занятия? Если «да», то что вы делали?

Все занятие общаемся, сидя на стульях, расставленных в ровный кружок так, что каждый видит каждого.

На первом этапе нашего занятия предлагаю вам провести небольшую интеллектуальную разминку:

Игра-разминка

Не изменив смысла, другими словами сказать фразу:

- муха села на варенье;
- на столе стоит стакан;
- бьют часы 12 раз;
- воробей влетел в окно;
- шел отряд по берегу;
- массовое мероприятие;
- книжная выставка;
- пропаганда литературы;
- читательские запросы.

Придумать новые названия

урокам:

- математики;
- музыки;
- истории;
- труда;
- физкультуры;
- химии.

а теперь отделаю:

- абонеента;
- читального зала;
- библиографического;
- комплектования и обработки;
- методического;
- и БИБЛИОТЕКЕ.

Упражнения:

1. **«Варианты»** - групповое задание общее. Перечислить как можно больше необычных способов использования предмета. Например, «Газета используется для чтения. Ты же можешь придумать другие способы ее использования?»

Описано в книге:

88.37 *Открой в себе гения / О.В. Козловский. – Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2005. – О-83 С.707-711*

2. **«Телеграмма»** - групповое задание - по подгруппам. Ведущий диктует 10 различных букв. Эти буквы должны быть использованы как начальные в словах телеграммы, причем в том порядке, как они даны. Использовать надо все буквы. Например, буквы: М, Д, Р, В, К, Ж, Х, С, Н, Г, У. Возможный текст телеграммы: *Моим Дорогим Родителям В Калининграде. Желаю Хорошего Счастливого Нового Года и Удачи.*

Описано в книге:

77 Кэмпбелл А. Вечеринка в большой компании/ А.Кэмпбелл; пер. С англ..
К 98 В.Л.Кашникова. – М.: Айрис-пресс, 2004. – С.130

БИБЛИОТЕКА - Бодро Ищущий Библиотекарь Людям Интересен. Общительный, Терпеливый, Единый Коллектив Архиважен!

3. **«Сравните вкус»** - групповое задание общее. Перед началом упражнения желательно раздать участникам яблоки. Предложить их попробовать и оценить вкус, описать его. (*Яблоки сочны, сладки, свежи, живительны, крепки, дают энергию, неповторимы, питательны, хрустящи и просто хороши.*) А затем предложить оценить вкус БИБЛИОТЕКИ. После сбора характеристик обдумать, как сделать вкус библиотеки «сочным, сладким, свежим, дающим силу» и т.д. В следующий раз, когда Вы будете писать сценарий мероприятия, задумаете какую-либо акцию, составите рекламное объявление и т.д., попробуйте оценить задуманное Вами по этой методике.

Прежде чем начать подготовку какого-либо мероприятия, акции, проекта нам необходимо задаться вопросом, ЧТО заставляет нас это делать:

- Так принято;
- Это необходимый элемент в процессе восприятия читателями книги;
- Меня об этом попросили (учителя, родители, дети);
- Это способ моей самореализации;
- Такова традиция, так работали с читателями на протяжении всего XX века;
- Это работает на престиж библиотеки;
- Это необходимый элемент библиотечного воспитательно-пропагандистского процесса;
- Это лучший способ добиться определенной цели;
- Если бы я осмелился, то честно бы признался, что ни мне, ни читателям это на фиг не надо;
- _____ /ваш вариант/.

Если вы выбрали первый и последний вариант, то может лучше не делать?

Современной и эффективной формой массовой работы с молодежной аудиторией является **акция**.

Акция - это форма привлечения широких кругов общественности к достижению какой-либо цели, способ выражения общественного мнения.

Промо-акция (промоушн-акция) - конкретное мероприятие (или серия связанных мероприятий) по стимулированию сбыта конкретного товара или услуги.

Следует обязательно иметь в виду, что акцией называют **комплекс мероприятий**, имеющих общую тематику и направленных на достижение единой цели. Это комплекс может вмещать разные формы работы: от социологического исследования, книжной выставки, обзора, литературного вечера, выступления на радио/TV, публикации в газете до широкомасштабной демонстрации деятельности библиотеки на уровне города/района.

Рассмотрим методику проведения акции.

Для успешной подготовки мероприятия в первую очередь необходимо ответить на вопросы:

1. Какова цель того мероприятия /проекта, акции/, которую я предполагаю осуществить?

2. Будет ли эта акция связана с предыдущей и последующей деятельностью библиотеки, в том числе и индивидуальной. Здесь необходимо видеть деятельность библиотеки в целом, определить, в какую программу, цикл, проект, направление, вписывается это мероприятие и каким образом: как начало деятельности, промежуточный этап, заключительный этап?

3. Какая форма будет максимально соответствовать содержанию? (это решается в зависимости от целевой аудитории, личных пристрастий, ресурсных возможностей)

4. Какую литературную /культурологическую, научную, политическую/ основу вы выберете? Есть ли принципиальное отличие проводимого мной мероприятия от других акций, проводимых иными организациями?

5. Какими методическими, библиографическими, учебными и публицистическими источниками будете пользоваться?

6. Кто может быть помощником при подготовке? (актив библиотеки, друзья библиотеки, другие учреждения культуры, коллеги из других библиотек, учителя, администрация, общественные организации)

7. Каковы будут способы информирования населения о предстоящей акции? Сюда включается работа со СМИ, предупреждение администрации при составлении планов на определенный период, а также за месяц до акции, подготовка широких кругов населения через листовки и т.п.

8. Какие дополнительные ресурсы понадобятся и где их взять? (Аудиовизуальное оформление, реквизит, подарки, оплата приглашенных и т.д.)

9. Сколько реального времени понадобится на подготовку?

10. Какие ожидаемые последствия и готовы ли вы к ним? (читатели обратятся к книгам или книге определенного автора, заинтересуются поставленной проблемой и потребуют продолжения разговора, зародится клуб, волонтерское движение, придется создавать программу или проект, пополнится фонд библиотеки, поступят инвестиции от спонсоров или благотворительных фондов, администрация выделит необходимые библиотеке средства или будет недовольна ее деятельностью).

А поскольку дальнейшая наша работа будет связана с разработкой акции в поддержку книги и чтения, то предлагаю провести небольшой **мозговой штурм** на заданную тему.

Какие слова /словосочетания/ ассоциируются у вас с понятиями: **чтение, библиотека, книга, пропаганда, молодежь, привлекательность, необходимость.**

Всем участникам дается возможность назвать слова, словосочетания, **идеи, комментарии, фразы, рифмы**, связанные с этой проблемой. Могут выдвигаться любые идеи: фантастические, ошибочные, шутливые. На этом этапе запрещается любая критика, недовольство, скепсис.

Цель мозгового штурма - собрать как можно больше идей от всех участников занятий для решения конкретной задачи в условиях ограниченного времени путем растормаживания и активизации их мыслительной деятельности. Все предложения записываются на доске или на большом листе бумаги в порядке их высказывания без замечаний, комментариев или вопросов. Присутствующие не должны также комментировать предложения других. Участники должны почувствовать, что-то, что они говорят, не оценивается и не обсуждается. Перечень идей позднее используется в дальнейшей работе, которая может проходить в форме дискуссии с разделением предложений по категориям с отбрасыванием одних и предоставления преимущества другим.

После постановки целей, определения методики и ожиданий от акции переходим к конкретным действиям по следующему плану:

1. Создаем инициативную группу: выбирается большая группа, из которой будет формироваться ядро единомышленников. Проводится работа по разъяснению проблемы. Формируется группа активистов. Это могут быть дети из старших классов, члены клуба, учителя, воспитатели, родители.

2. Подготовительная работа:

- На собрании единомышленников вбрасывается идея проведения акции в поддержку детского чтения. Идея обсуждается и принимается основополагающая программа проведения акции.

- Проводится мониторинг общественного мнения через выступление на родительских собраниях, выступления на совещаниях учителей и т.п. В ходе этих выступлений рассказывается о проблеме выясняется отношение к ней аудитории. В это же время набирается фактический материал, который будет использован при подготовке акции.

- Повторно обсуждается идея акции с группой поддержки. Вносятся изменения согласно итогам мониторинга.

3. Организационная работа:

- Выбирается время и место акции. Выбирается аудитория, на которую она рассчитана – учителя, родители, школьники и т.д.;

- Разрабатывается система информирования населения о предстоящей акции. Для проведения акции по продвижению чтения возможно подготовить серию информационных сообщений в местную печать – о чтении в семье, примерах положительного влияния чтения на людей, воспоминания о любимых книгах, впечатления о чтении новых книг, рассказы детей о читающих родителях, бабушках, дедушках, примеры и цитаты из классической литературы, о влиянии чтения на великих людей. Если не складывается с печатью - подготавливаются листовки с тем же содержанием и развешиваются в магазинах, школах, ларьках, остановках и т.д.);

- Распределяются роли, функции, обязанности. Библиотекарь-координатор, ответственный за рекламу, за написание сценария, фонограмму, привлечение художественной самодеятельности, ведущие, фотограф, художник, ответственный за финансирование, покупку призов и отчетность, обеспечение уборки помещения и т.д.

4. Обсуждаем, какие блоки включаем в акцию:

- Рассказ о проблеме;
- Декларация желаний;
- Обеспечение участия аудитории в акции;
- Разработка сценария;
- Подбор материала, отбор наиболее интересных отрывков, содержащих информацию о проблеме, распечатка отрывков;
- Создание лозунгов, слоганов. Для успешности акции или иного мероприятия очень важен постоянный *рекламный лозунг* (или слоган). Он представляет собой оригинальный девиз, например: «Информация без границ», «у вас проблемы – у нас решение», «Читать – это модно» и др.

Слоган должен отвечать следующим основным требованиям: отражать особенности имиджа библиотеки, быть кратким, звучным, хорошо запоминающимся, понятным читателям. **Слоган** - рекламный лозунг, четкая, ясная и сжатая формулировка рекламной идеи, которая легко воспринимается и запоминается.

Фирменный стиль, включающий в себя также фирменный знак (эмблему, логотип), фирменный шрифт, фирменный набор цветов, должен находить отражение в каждом элементе оформления библиотеки, каждом печатном продукте, выходящем в рамках акции: интерьере, информационных стендах, вывесках, плакатах, библиотечных объявлениях, буклетах и др;

- Изготовление наглядной агитации: буклетов, листовок, пригласительных билетов.

5. Проведение акции.

6. Подведение итогов акции:

- Проведение круглого стола, собрания, сбора отзывов;
- Публикация в СМИ, сообщение на сайте библиотеки;
- Подсчет участников, других числовых характеристик по итогам акции. Книга отзывов, отчет перед общественностью и администрацией, распространение опыта среди коллег.

Групповое обсуждение (в микрогруппах). Предлагаю вам теперь разделить на подгруппы по 5-6 человек.

Варианты акций:

«Быть здоровым - это модно»;

«О смысле жизни»;

«Мы голосуем за жизнь»;

«Мода на здоровье».

Каждая из микрогрупп разрабатывает основу для проведения акции.

Время на подготовку - 30 минут. За это время вы должны обсудить 10 основных, принципиальных вопросов акции. Поставить цель, оценить, как вписывается ваша акция в остальную деятельность библиотеки, выбрать форму, литературную основу и источники, определить примерный состав инициативной группы и выбрать помощников, определить способы информирования, необходимость и объем дополнительных ресурсов и времени, а также высказать ваши ожидания и прогноз итогов акции. Возможно, вы создадите слоган акции или придумаете логотип, эмблему.

Мнение микрогруппы (результат обсуждения) записывается на листе бумаги и выносится на всеобщее рассмотрение. Для этого от группы выбирается «спикер», тот человек, который будет пояснять записи (модель, схему, проект и т.п.) и отвечать на вопросы.

РЕКЛАМА

Об эффективных технологиях библиотечной рекламы мы и поговорим сегодня. Организуя любую рекламную кампанию необходимо четко определить для себя ее цель. Сегодня мы с вами разработаем элементы рекламной кампании, направленной на: **популяризацию тематики акции среди молодежи.**

Не углубляясь в основы маркетинговой теории, мы с вами рассмотрим некоторые виды рекламной продукции библиотек и формы их распространения.

Наиболее доступной для библиотеки любого уровня по-прежнему остается создание печатной рекламной продукции: буклетов, листовок, плакатов, афиш и пр. Об основных правилах их создания, а также способах распространения я хочу вам рассказать.

Создавая рекламный продукт, очень важно научиться правильно писать рекламные тексты, выбирать шрифты, располагать информации, соблюдать цветовую гамму. **Главное в рекламном тексте - доказать потребителю, что рекламируемые услуги ему действительно необходимы.** Стиль текста зависит в первую очередь от объекта и адресата рекламы. Он может быть как строгим, так и забавным, как академическим, так и оригинальным. Но во всех случаях текст должен быть четким, ясным, написан короткими фразами, без обилия причастных и деепричастных оборотов. В рекламных листовках не стоит также использовать сослагательные наклонения (мог бы, убедил бы) - это придает тексту неуверенность. Следует избегать неоднозначных выражений, которые могут быть неверно истолкованы, а также специальных терминов. Очень важно, чтобы рекламный текст не был перегружен информацией, так как объем воспринимаемой человеком информации ограничен, и в случае ее перегрузки возникает раздражение самим предметом рекламы. В любом случае, смотрите на вашу рекламу глазами потребителя!

Любой рекламный текст - это обращение к конкретному адресату, говорить «с городом и миром» здесь неуместно, сообщать всем - значит никому. **Если рекламное объявление не находит отклика в душе потенциального потребителя, значит оно предназначено другому человеку, иной целевой аудитории, или рекламист не смог найти нужный тон разговора именно с определенной группой рекламного воздействия.** Библиотеки отдадут предпочтение разговорному стилю, что позволяет создать непринужденный, равноправный характер отношениям библиотеки и пользователей (в том числе и потенциальных). Используются восклицательные предложения, риторические вопросы или конструкции «вопрос-ответ», однородные члены предложения. Допускается использование жаргонных (типа «мульти», «комп» и т.п.), фольклорных и диалектных оборотов. Следует избегать длинных, непонятных слов, специальной терминологии, двусмысленностей, подвохов. Допускается переработка широко известных текстов, но она должна не нарушать смысла и быть корректной. Использование юмора и шутки особо уместно в создании рекламы для детей и молодежи. Именно использование юмора в библиотечной рекламе позволяет дать посетителю установку на восприятие образа библиотекаря – не «сухаря» и «синего чулка», а остроумного и веселого человека.

В книге Д.Картера «Эффективная реклама» приведены следующие советы составителю рекламных текстов: высказывайтесь просто, интересно, прямо, утвердительно, руководствуйтесь здравым смыслом, излагайте факты, будьте лаконичны.

Лучшие рекламные тексты - это те, которые способны найти отклик у потребителя. Поэтому мы с вами сейчас попробуем подобрать те слова и понятия, которые будут близки и понятны молодежной аудитории - подготовим себе «гlossарий» для дальнейшей работы над текстом.

Необходимо также соблюдать законы расположения информации. Учеными выявлена траектория, по которой идет считывание информации: сначала глаз поднимается на верхний правый угол листа, потом опускается на середину, и, затем, налево в конец текста. Вертикальное расположение текста воспринимается лучше, чем горизонтальное. Для того чтобы глаз не уставал при считывании информации, между текстом необходимо делать пробел как минимум в полтора интервала. Главную информацию необходимо выделять особым шрифтом (жирным-полужирным). Шрифт должен быть читаемым. Излишне крупный или мелкий шрифт раздражает глаз. В **рекламной листовке**, например, оптимальным будет набор 11-12 кеглем

Еще один действенный вид печатной рекламы - **объявление**, т.е. оповещение, содержащее информацию для неопределенного или известного круга лиц. Текст

объявления, как правило, краток, информативен, доходчив, краткость - условие оптимального восприятия текста объявления. Известно, что прочитав за несколько секунд текст из 5 слов, человек запоминает их все, из 10 слов – в среднем усваивает 4-5 слов, а из 25 - только 4-8 слов. Слишком длинные объявления трудно, а иногда и вовсе невозможно художественно оформить. Основное в объявлении - броский, лаконичный, оригинальный слоган (заголовок) - призыв к читателю, который побуждает потребителя информации ознакомиться с основной частью объявления и принять требуемое решение. Объявление иллюстрируется простыми, без лишних деталей, но яркими рисунками и/или фотографиями. Типографские и/или рисованные шрифты для объявлений отличаются простотой, соответствием содержанию и оформлению объявления. Лучшее впечатление производят объявления, набранные однородным шрифтом. Чтобы объявление было более броским и ярким, целесообразно оставлять на его плоскости возможно больше чистого места.

Афиша по сравнению с объявлением - более объемный жанр, позволяющий разместить крупную иллюстрацию или фотографию и более развернутый текст. Хорошо продуманная афиша обладает эффектом «пойманной аудитории». Она рассчитана на привлечение непроизвольного внимания большого числа случайных прохожих. Библиотечную афишу, рекламирующую предстоящее важное событие, обычно вывешивают заблаговременно. И она, таким образом, оказывает многократное воздействие. К тому же это мобильный жанр: афиши расклеивают не только в библиотеке, их можно разместить в учебных заведениях, на предприятиях и фирмах, рядом с кинотеатрами и домами культуры, на остановках общественного транспорта. К афише не следует относиться как к рядовому объявлению: она должна обладать образностью, нетривиальной подачей материала, сочетать в себе изобразительный ряд и текст. Афиша должна **украшать** помещение, к котором размещается.

Обычная афиша содержит не более 7-10 строк, представляющих собой лаконичные фразы. Если по какой-либо причине необходимо увеличить объем текста, например, в сводной афише предстоящих массовых программ или перечне основных услуг библиотеки, желательно расчленить его на несколько частей с помощью абзацев или рамок. В каждой из них шрифтом или цветом хорошо бы выделить отдельный элемент текста: название вечера, заседания клуба, наименование услуги. Выделяют также слоган, который для афиши подбирают особенно тщательно, стремясь достичь афористичности: «Не когда-нибудь, а сейчас!», «Брось все и читай!» и т.п.

Слоган - рекламный лозунг, четкая, ясная и сжатая формулировка рекламной идеи, которая легко воспринимается и запоминается.

Если он удачен, то в сознании потребителя прочно ассоциируется с той продукцией, ради которой придуман. Слоган обязательно несет в себе определенный эмоциональный заряд, прямо или косвенно побуждает к покупке: «Новое поколение выбирает «Пепси!»», «Читать - это модно!» Сегодня практически нет серьезных фирм, у которых не было бы собственного - удачного или не очень - рекламного девиза.

Это постоянный рекламный лозунг, флаг рекламного послания.

К слогану предъявляют следующие требования:

- ✓ он должен быть невелик - не более 10-12 слов или еще меньше!;
- ✓ слоган отражает особенности имиджа библиотеки;
- ✓ фраза, его составляющая, должна быть краткой, звучной, динамичной, правильной с точки зрения фонетики, легко выговариваться;
- ✓ он не должен допускать двоякого толкования, необходимо, чтобы он ясно и четко воспринимался на слух с первого раза;
- ✓ слоган не должен быть слишком сложным, замысловатым и свехоригинальным;
- ✓ приветствуются рифмованные фразы, если они не грешат отсутствием вкуса.

Например: «Библиотека - это информация, общение, досуг!», «Знания - в книгах, книги - в библиотеке!», «Библиотека - это здорово!»

УПРАЖНЕНИЕ.

Подведение итогов методом сиквейна.

Тематическая площадка
№ 4

Информационно-методический тренинг
«Использование инструмента «Логическая матрица»
при разработке программ и проектов»

Перепечаенко Владимир Анатольевич - главный специалист Отдела по делам молодежи Управления по делам семьи, детей и молодежи Министерства по делам семьи, молодежи, спорта и туризма Луганской Народной Республики

СТРУКТУРНАЯ ЛОГИЧЕСКАЯ МАТРИЦА

Для решения актуальных проблем в обществе разрабатывают социальные программы или проекты. Практика принятия подобных программ показывает, что зачастую их разработчики с трудом могут различить цели и задачи, результат путается с деятельностью и практически отсутствует понимание критериев оценивания проведенной работы. Причем данная проблема характерна как для новичков, так и уже квалифицированных специалистов. Данный методический материал позволяет на примерах рассмотреть основные элементы социального проекта и сформировать представление об одном из инструментов, используемых при его разработке.

Пример (образец) реализованного социального проекта: **«Медиация для громады»**.

Проблема: по данным прокуратуры в Луганской области преступность среди несовершеннолетних за 5 месяцев текущего года возросла на 18 %. По общему количеству совершенных преступлений несовершеннолетними Луганская область занимает первое место в Украине (публикация прилагается). Заместитель прокурора Луганской области Е. Трубников на межведомственном совещании правоохранительных органов и органов государственной исполнительной власти отметил, что работа социальных служб сведена к мероприятиям просветительского и разъяснительного характера, а не предоставлению реальной помощи пострадавшим. Координация работ всех органов и служб фактически отсутствует.

ЛОГМ имеет уже более чем трехлетний опыт работы в сфере использования технологий медиации и примирения в качестве механизма профилактики подростковых правонарушений. В 2001 г. при поддержке Посольства Королевства Нидерландов ЛОГМ был реализован проект «Профилактика и разрешение конфликтов в подростковой среде». В течение 2002-2003г. было проведено несколько семинаров для представителей СМИ Луганского региона по темам «Права ребенка в фокусе украинских СМИ» и «Взаимодействие общественных организаций и СМИ в освещении вопросов международных стандартов прав человека в Луганской области».

В течение 2003-2004 гг. в рамках проекта «Внедрение элементов пробации, примирения, ювенальной юстиции, пропагандирование нетюремных видов наказания в Луганской области» медиаторы и тренеры ЛОГМ провели примирительные процедуры и обучающие семинары для социальных педагогов школ и специалистов социальных служб.

Разработанные семинары («Асоциальное поведение подростков: методы диагностики и коррекции», «Беседа и интервью как методы изучения личности подростка и составления характеристики», «Методы разрешения конфликтов и медиация», «Механизм взаимодействия государственных и негосударственных организаций в проведении процедуры примирения») были проведены в МССШ № 54 Артемовского района г. Луганска и получили высокую оценку как со стороны классных руководителей и социальных педагогов школы, так и со стороны службы по делам несовершеннолетних и ЦССМ. Семинары дали необходимые практический инструментарий и методики по работе с несовершеннолетними.

С 08.2004 г. по 12.2005 г. ЛОГМ является региональным координатором проекта Украинского Центра Согласия (г.Киев) по внедрению технологий примирения жертвы и правонарушителя в Луганской области. Сотрудники нашей организации прошли подготовку на семинаре «Базовые навыки проведения программ примирения жертвы и правонарушителя».

В ходе переговоров со службами по делам несовершеннолетних, криминальной милицией по делам несовершеннолетних, судьями, социальными службами города и области, обозначилась необходимость более широкого распространения понятия «медиация» в обществе как технологии разрешения конфликтов в различных сферах общественной жизни.

Предлагаемый проект предусматривает работу, ориентированную на формирование в сообществе положительного отношения к такому способу разрешения конфликтов как медиация в учебных заведениях и социальных службах, работающих с несовершеннолетними.

Цель проекта: содействовать использованию медиации в качестве приоритетного способа разрешения конфликтов в сообществе путем проведения информационно-образовательной программы для учебных заведений, СМИ, социальных служб г. Луганска.

Задачи проекта:

1. Разъяснить выгоды и преимущества медиации как способа разрешения конфликтов в 10 школах, 3 университетах, социальных службах г.Луганска (службы по делам несовершеннолетних, криминальная милиция по делам несовершеннолетних, Центры социальных служб для молодежи).

2. Обучить журналистов, представителей школьных и университетских газет основным принципам медиации для формирования понятия о медиации как приоритетного способа разрешения конфликтов в сообществе.

3. Обучить группу волонтеров-медиаторов из числа студентов специальностей «Психология» и «Социальная работа».

4. Проинформировать представителей государственной администрации и органов местного самоуправления о медиации как способе разрешения конфликтов в сообществе.

5. Привлечь внимание общественности к альтернативным способам разрешения конфликтов, распространить опыт использования медиации как способа разрешения конфликтов в сообществе.

Целевая аудитория проекта:

- Журналисты областных СМИ, представители школьных и университетских газет;
- Учащаяся и студенческая молодежь (члены органов школьного и студенческого самоуправления), преподаватели учебных заведений;
- Представители социальных служб г. Луганска (службы по делам несовершеннолетних, криминальная милиция по делам несовершеннолетних, Центры социальных служб для молодежи);
- Представители государственной администрации и органов местного самоуправления;
- Общественность г. Луганска и области.

Мероприятия в рамках проекта:

1. Проведение круглых столов в 10 школах и 3 университетах г. Луганска.

Проектом предусмотрено проведение круглых столов для учащихся и преподавателей 10 школ Артемовского района г.Луганска и 3 университетов (Луганский национальный педагогический университет им.Т.Шевченко, Восточнукраинский национальный университет им.В.Даля, Луганская академия внутренних дел) с просмотром видеофильма о медиации и обсуждением возможностей использования медиации в разрешении конфликтов среди учеников, преподавателей, родителей. Мероприятия в школах будет направлена на членов органов школьного самоуправления, а также студентов специальностей «Психология» и «Социальная работа», членов органов студенческого самоуправления.

2. Проведение семинара для журналистов областных СМИ.

В рамках проекта будет проведен информационный семинар для журналистов областных газет СМИ с целью разъяснения основных понятий процесса медиации, моделей альтернативного разрешения конфликтов, практике их использования в различных сферах общественной жизни (медиация в школе, использование процедуры примирения в качестве профилактики подростковой преступности и др.).

3. Проведение семинаров для представителей газет школ и университетов г. Луганска

4. Проведение конкурса публикаций в школьной и университетской прессе.

С целью распространения технологии медиации как альтернативного способа разрешения конфликтов проектом предусмотрено проведение конкурса публикаций в школьных и университетских газетах о выгодах и преимуществах медиации и о практическом ее использовании в разрешении конфликтов в учебных заведениях и сообществе.

5. Проведение семинара по подготовке медиаторов.

6. Проведение круглых столов в социальных службах г.Луганска.

7. Выпуск и распространение информационных материалов о медиации.

Проектом предусмотрено выпуск информационных материалов (буклетов, плакатов, закладок и др.) и распространение их в целевых аудиториях проекта (ученическая и студенческая молодежь, журналисты, представители социальных служб, НГО).

8. Информирование представителей государственной администрации и органов местного самоуправления

9. Проведение региональной конференции

10. Проведение контент-анализа СМИ.

Проектом предусмотрено проведение анализа публикаций в СМИ для выявления изменений в освещении подходов к разрешению конфликтов в обществе.

Календарный план проекта

Показатели для мониторинга и оценки проекта:

- Контент-анализ публикаций в СМИ, тиражи газет;
- Анализ публикаций в школьных и университетских газетах, проведение конкурса;
- Анкетирование по результатам проведения круглых столов и семинаров;
- Отзывы участников проекта;
- Журнал учета обращений в Луганскую областную группу медиации за консультативной помощью в разрешении конфликтов;
- Заявки на разрешение конфликтов, отчеты по примирительным процедурам;
- Договора о сотрудничестве Луганской областной группы медиации с учебными заведениями и социальными службами г.Луганска;
- Журнал регистрации писем, отправленных в госадминистрации и органы местного самоуправления;
- Копии положений о процедурах разрешения конфликтов в учебных заведениях и социальных службах г. Луганска;
- Количество стендов и информационных материалов в учебных заведениях и социальных службах г. Луганска;
- Тираж и распространение информационных материалов (буклеты, плакаты);
- Списки участников семинаров, круглых столов, конференции.

Результаты проекта:

1. Обращения целевой группы проекта в Луганскую областную группу медиации за консультативной помощью и услугами посредника в разрешении конфликтов.

2. Наличие разработанных механизмов использования медиации как способа разрешения конфликтов в учебных заведениях г. Луганска.

3. Публикации о выгодах и преимуществах медиации в областных СМИ, школьных и университетских газетах (количество газет и тираж).

4. Налаженное взаимодействия социальных служб и НГО г.Луганска в вопросах разрешения конфликтов (договора о сотрудничестве, обращения в Луганскую областную группу медиации).

5. Информирование о выгодах и преимуществах медиации как способа разрешения конфликтов более 1200 человек (участники семинаров, круглых столов, конференции).

6. Непрямое влияние - через публикации и Интернет.

7. Подготовлена группа волонтеров-медиаторов в составе 15 человек для учебных заведений г. Луганска.

8. Содействие изменению подходов к разрешению конфликтов в сообществе.

Бюджет проекта:

Метод структурной логической матрицы

У каждого проекта есть своя внутренняя структура, которая описывает, каким образом взаимосвязаны его отдельные части. Например, для процессов планирования этот порядок выглядит следующим образом: *постановка проблемы, выявление целей, определение результатов, составление плана действий, определение ресурсов*. Важно помнить, что результат должен соответствовать полученным целям, затраты были по возможности обоснованными и минимальными. Для оценки и анализа лучше всего подойдет такой метод как **структурная логическая матрица**.

Логическая матрица или логический рамочный подход - это метод, который является практическим средством не только для проведения проектов, но и для осуществления их оценки. Данный метод указывает логические связи между целями, мероприятиями и результатами проекта, а также определяет риски, предпосылки и условия решения проблем.

Данный метод помогает четко сформулировать суть проекта, который, в свою очередь, имеет пять составляющих: **общие цели, прямые цели, результаты/выходы, мероприятия, ресурсы/входы**.

Схематически матрица выглядит так:

	Описание	Индикаторы достижения	Методы контроля	Предпосылки и риски
Общая цель				
Конкретная цель				
Ожидаемые результаты				
Мероприятия				
Ресурсы				

Общая цель - долгосрочная цель или цель более высокого уровня, «окончательная» цель проекта.

Прямая цель - конкретное изменение, ожидаемое в результате проекта, в достижении нужной ситуации.

Ожидаемые результаты (выходы) - это создание проектом ценностей для выгодополучателей, изделий или условий, гарантирующих изменение к лучшему.

Мероприятия - это меры и действия, которые следует предпринять, чтобы достичь запланированных результатов (выходов) проекта.

Ресурсы (входы) - это физические, человеческие, финансовые ресурсы проекта, которые необходимы для его реализации.

Индикаторы достижений - это числовые, временные или качественные показатели, которые описывают цели, результаты, мероприятия и входы в конкретных измеримых величинах. На основании индикаторов впоследствии осуществляют мониторинг и оценку проекта.

Индикаторы достижений должны быть: 1) конкретны с точки зрения количества, качества, времени; 2) измеримы, т.е. объективно измеряемые или взвешенные; 3) доступны; 4) соотносимы с целями проекта и чувствительны к изменениям; 5) своевременны.

Для каждого описания желательно найти больше одного индикатора.

Методы контроля - выбранные методы и инструменты для фиксации результата. Их перечень обширен - анкеты, интервью, кино и фотосъемка, контрольные закупки - и зависят от конкретики проекта.

Предпосылки - это факторы, находящиеся вне области влияния проекта, но они могут оказать влияние на мероприятия проекта и/или его результативность.

Риски - это отрицательно выраженные предпосылки.

При принятии решения, какие предпосылки следует учитывать, нужно оценить возможное влияние предпосылок на проект и вероятность их осуществления:

1. Является ли данный внешний фактор важным для успеха мероприятия?
2. Как велика вероятность проявления этого внешнего фактора?

3. Насколько серьезны могут быть последствия?
4. Предварительные условия.

Предварительные условия - это внешние факторы, которые должны быть выполнены к началу проекта и при отсутствии которых проведение проекта в жизнь невозможно. На этапе планирования проекта важно определить все предварительные условия, иначе проведение проекта в жизнь может не удалиться. Например, важными предварительными условиями является наличие софинансирования, партнеров по проекту и т.д.

Логические связи в матрице:

Вертикальная логика заключается в том, что каждый более высокий уровень связан с более низким и наоборот. Начиная с более высокого уровня логическую связь можно сформулировать следующим образом:

1. Для достижения общей цели нужно достичь прямых целей.
2. Для достижения прямой цели необходимы конкретные результаты.
3. Для получения результатов нужно осуществить конкретные мероприятия.
4. Для проведения мероприятий необходимо обеспечить их ресурсами.

Логику уровней можно проверить, продвигаясь и снизу вверх:

1. Достаточно ли ресурсов для проведения мероприятий?
2. Достаточно ли мероприятия, чтобы получить желаемые результаты проекта?
3. Обеспечивают ли ожидаемые результаты достижения прямой цели?
4. Способствует ли прямая цель достижению общей цели?

Горизонтальная логика на каждом уровне описывает отдельный контекст конкретных задач (прямая цель, результаты и т.д.), определяет индикаторы достижений и методы контроля результативности, а также предпосылки и риски, которые оказывают влияние на достижение результатов каждого уровня. При этом индикаторы достижений идут после описательной части в горизонтальной логике.

Пример ранее описанного проекта «Медиация для громады», вписанный в логическую матрицу:

	Описание	Индикаторы достижения	Методы контроля	Предпосылки и риски
Цель проекта	Содействовать использованию медиации в качестве приоритетного способа разрешения конфликтов в сообществе путем проведения информационно-обучающей программы для учебных заведений, СМИ, социальных служб г.Луганска	Публикации о медиации, обращения за услугой, взаимодействие госучреждений с ЛОГМ	Контент-анализ СМИ, заявки и обращения, договора о сотрудничестве	Непринятие нового метода, конкуренция с действующими институтами, невозможность вклиниться в действующие процедуры
Задача 1.	Разъяснить выгоды и преимущества медиации как способа разрешения конфликтов	Оперирование терминами, сравнительный анализ с судами и псих. консультаций.	Тестовые задания, анкетирование, отзывы участников	Недостаток времени и аргументов, отсутствие закона о медиации
Ожидаемые результаты	Обращения целевой группы проекта в ЛОГМ за консультативной помощью и услугами в разрешении конфликтов	Количество и тематика обращений, категории целевой группы	Журнал учета обращений, заявки на разрешение конфликтов, отчеты медиаторов	Внутриведомственное табу на «вынос сора из избы», отсутствие обращений
Мероприятия	Проведение 13 круглых столов	Кол-во и тематика круглых столов, кол-во и состав участников, тематика пособий и материалов	Договора о сотрудничестве, акты выполненных работ, оценочные анкеты, методматериалы	Риски администрирования, вызванные учебным процессом – срывы графика работ
Ресурсы	Оплата работ ведущих, аренда помещений и оборудования, тираж методических материалов	Договора подряда и закупок	Платежки, акты и накладные	Срывы сроков подготовки мероприятий, недостаток ресурсов в связи со сменой цен
Задача 2.

Тематическая площадка
№ 5

Информационно-просветительский тренинг
«Сохранение репродуктивного здоровья
женщины / мужчины»

Зануфриенко Наталья Сергеевна - заведующий Сектором по работе с Центрами социальных служб для семьи, детей и молодежи Управления по делам семьи, детей и молодежи Министерства по делам семьи, молодежи, спорта и туризма Луганской Народной Республики



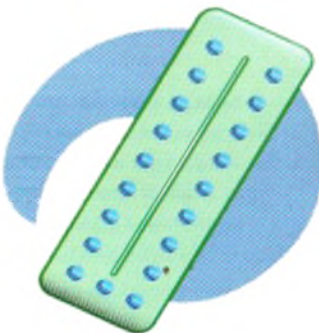
Комбинированные оральные контрацептивы (КОК) - таблетки, которые содержат дозы двух гормонов - эстрогена и прогестагена, являющихся аналогами естественных гормонов.

Преимущества:

- ✓ Высокая эффективность;
- ✓ Безопасность;
- ✓ Быстрое восстановление фертильности;
- ✓ Отсутствие влияния на вес;
- ✓ Уменьшение риска развития целого ряда заболеваний.

Недостатки:

- ✓ Не защищают от инфекций, передающихся половым путем, и ВИЧ;
- ✓ Необходимо принимать ежедневно;
- ✓ Возможны непродолжительные побочные эффекты.



Противозачаточные таблетки прогестагенового ряда (ПП) - таблетки, которые содержат малые дозы прогестагена - аналога натурального гормона прогестерона. ПТП не содержат эстроген, который обеспечивает возможность их использования женщинами, которым эстрогены противопоказаны.

Преимущества:

- ✓ Почти немедленная эффективность (через 24 часа);
- ✓ Отсутствие влияния на грудное вскармливание;
- ✓ Немедленное восстановление фертильности;
- ✓ Малое количество побочных эффектов;
- ✓ Возможность применения при противопоказаниях к применению эстрогена.

Недостатки:

- ✓ Не защищают от инфекций, передающихся половым путем, и ВИЧ;
- ✓ Необходимо применять ежедневно в одно и то же время;
- ✓ Нарушение режима приема увеличивает риск беременности.



Метод лактационной аменореи - это использование грудного вскармливания как временного метода предупреждения беременности, который базируется на физиологическом эффекте, заключающемся в подавлении овуляции раздражением сосков матери при кормлении ребенка.

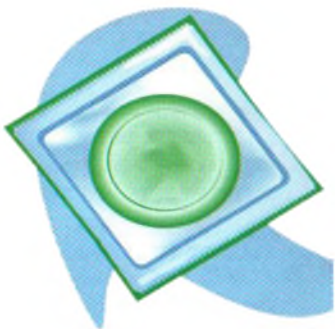
Преимущества:

- ✓ Немедленная эффективность;
- ✓ Возможность использовать метод при грудном вскармливании в течение первых 6 месяцев после рождения ребенка;
- ✓ Отсутствие побочных эффектов;
- ✓ Отсутствие необходимости в специальном медицинском наблюдении;
- ✓ Предоставляется на бесплатной основе.

Недостатки:

- ✓ Не защищает от инфекций, передающихся половым путем, и ВИЧ;

- ✓ Имеет высокую эффективность только в случае соблюдения всех условий использования метода.



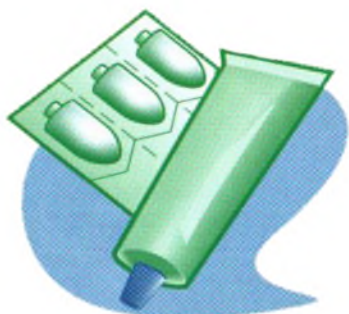
Презерватив - это тонкий чехол, изготовленный из латекса, который одевается на половой орган в состоянии эрекции.

Преимущества:

- ✓ Одновременная защита от нежелательной беременности и инфекций, передающихся половым путем, а также ВИЧ;
 - ✓ Доступность (отпускается без рецепта в аптеках и немедицинских учреждениях);
 - ✓ Отсутствие риска для здоровья;
 - ✓ Возможность увеличить период до эякуляции;
- ✓ Возможность снижения риска развития рака шейки матки у женщин.

Недостатки:

- ✓ Необходимо использовать во время каждого полового акта;
- ✓ Существует вероятность раздражения (аллергические реакции);
- ✓ Для использования необходимо согласие партнера.



Спермициды (кремы, гели, губки, свечи, вагинальные таблетки) - это химические вещества, под действием которых нарушается способность сперматозоидов активно двигаться и оплодотворять яйцеклетку.

Преимущества:

- ✓ Эффективность (при условии правильного использования во время каждого полового акта);
 - ✓ Отсутствие риска для здоровья;
 - ✓ Легкость в использовании;
 - ✓ Дополнительное увлажнение во время полового акта;
- ✓ Доступность (отпускаются без рецепта и не требуют дополнительного медицинского обследования перед использованием);
 - ✓ Возможность использования без участия партнера.

Недостатки:

- ✓ Женщине необходимо использовать спермицид за 10-60 минут до полового акта (в зависимости от средства);
- ✓ Каждое введение эффективно только в течение 1-2 часов.



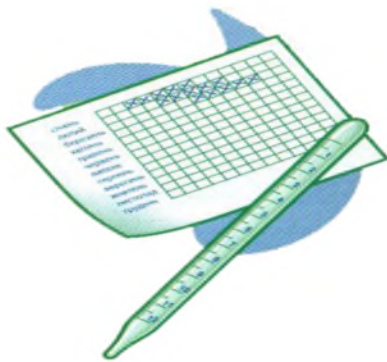
Добровольная женская или мужская стерилизация - хирургическое вмешательство, во время которого блокируются маточные трубы у женщин или семявыносящие протоки у мужчин.

Преимущества

- ✓ Постоянность метода (подходит для женщин и мужчин, принявших решение больше не иметь детей);
- ✓ Чрезвычайная эффективность (подходит женщинам, для здоровья которых беременность является серьезной опасностью);
- ✓ Отсутствие побочных эффектов;
- ✓ Не влияет на половую функцию.

Недостатки:

- ✓ Метод необратим;
- ✓ Существует задержка эффективности (у мужчин эффект наступает через 3 месяца);
- ✓ Не защищает от инфекций, передающихся половым путем, и ВИЧ.



Методы распознавания фертильности (методы естественного планирования семьи) основываются на наблюдении за физиологическими признаками фертильности (возможности зачатия) и нефертильности (когда зачатие наименее вероятно) на протяжении фаз менструального цикла.

Преимущества:

- ✓ Возможность использования как предупреждения нежелательной беременности, так и для подготовки к желательной беременности;
- ✓ Отсутствие риска для здоровья и побочных эффектов, бесплатность;
- ✓ Не влияет на грудное вскармливание;
- ✓ Немедленное восстановление фертильности.

Недостатки:

- ✓ Необходимо обучение по использованию метода, а также ведение ежедневных записей;
- ✓ Для избежания зачатия во время фертильности необходимо воздерживаться от половых актов, не защищает от инфекций, передающихся половым путем, и ВИЧ.



Неотложная контрацепция применяется для предупреждения беременности в случае незащищенного (без контрацептива) полового акта или при ошибках в использовании других методов контрацепции.

Преимущества:

- ✓ Высокая эффективность метода (если с момента незащищенного полового акта прошло не более 120 часов (5 дней)).

Недостатки:

- ✓ Может использоваться только в экстренных ситуациях, как исключение.

Контрацептивный (гормональный) пластырь - небольшой тонкий гибкий квадратный пластырь размером 20 см², который освобождает эстроген и прогестаген.

Преимущества:

- ✓ Высокая эффективность и легкость в использовании (замена пластыря через 21 день);
- ✓ Удобство (может использоваться женщинами, которым неудобно принимать таблетки);
- ✓ Немедленная эффективность;
- ✓ Немедленное восстановление фертильности.

Недостатки:

- ✓ Возможно снижение эффективности в случае отклеивания пластыря;
- ✓ Не защищает от инфекций, передающихся половым путем, и ВИЧ.

Вагинальное кольцо - гибкое, прозрачное и эластичное кольцо, которое во время введения во влагалище действует путем освобождения эстрогена и прогестагена.

Преимущества:

- ✓ Немедленное действие;
- ✓ Удобство (замена один раз в месяц);
- ✓ Легкость в использовании (женщина может сама прекратить использование средства).

Недостатки:

- ✓ Есть вероятность выпадения кольца в случае опущения стенок влагалища;
- ✓ Не защищает от инфекций, передающихся половым путем и ВИЧ.





Внутриматочный контрацептив - небольшое устройство, которое вводится в полость матки и обеспечивает противозачаточный эффект.

Преимущества:

- ✓ Долгосрочность (до 10 лет);
- ✓ Высокая эффективность и удобство (не зависит от пользователя);
- ✓ Доступность (незатратный метод);
- ✓ Не влияет на процесс грудного вскармливания и подходит женщинам, которые не могут использовать гормональные контрацептивы.

Недостатки:

- ✓ Не защищает от инфекций, передающихся половым путем, и ВИЧ;
- ✓ Введение должен сделать только специально подготовленный медицинский специалист.



Инъекционные контрацептивы - препарат в форме инъекции, который содержит женский гормон - прогестаген. Он предупреждает созревание и оплодотворение яйцеклетки.

Преимущества:

- ✓ Высокая эффективность;
- ✓ Безопасность для женщин, кормящих грудью (в случае, если они начинают использовать его через 6 недель после родов);
- ✓ Удобство (одна инъекция позволяет избежать беременности в течение последующих 3 месяцев);

- ✓ Может использоваться теми, кому противопоказан эстроген

Недостатки:

- ✓ Инъекция должна быть рекомендована и сделана только специально подготовленным медицинским специалистом;
- ✓ Задерживается восстановление фертильности (в среднем 6-12 месяцев).



Имплантанты - небольшие пластиковые капсулы, которые вводятся подкожно и освобождают прогестаген.

Преимущества:

- ✓ Безопасность и немедленная эффективность (меньше 24 часов);
- ✓ Долгосрочность (в зависимости от типа);
- ✓ Немедленное восстановление фертильности (после удаления имплантата);
- ✓ Небольшое количество побочных эффектов.

Недостатки:

- ✓ Необходимо обратиться к врачу для введения новых капсул или удаления старых;
- ✓ Не защищают от инфекций, передающихся половым путем, и ВИЧ.



ВЫБОР МЕТОДА КОНТРАЦЕПЦИИ:

- каждая пара может выбрать тот метод контрацепции, который ей больше подходит;
- перед началом использования того или иного метода контрацепции рекомендуется консультация медицинского специалиста;
- в разные периоды жизни можно использовать различные методы;
- помните, что эффективность каждого метода связана с соблюдением правил его использования!

**Тематическая площадка
№ 6**

**Социально-психологический тренинг
«Командообразование»**

Миронюк Сергей Леонидович - методист Государственного бюджетного образовательного учреждения Луганской Народной Республики «Брянковский городской методический кабинет»

Воропаева Анастасия Александровна - заместитель директора по воспитательной работе Государственного бюджетного образовательного учреждения Луганской Народной Республики «Брянковский учебно-воспитательный комплекс №5»

Цель тренинга: сформировать у участников тренинга представления обоснованных принципов построения эффективной команды.

Задачи тренинга:

- познакомить участников с признаками эффективной команды, фазами ее развития и функционирования, командными ролями;
- научить правильно распределять командные роли в соответствии с целями команды и личностными качествами каждого из участников.

Ход тренинга:

1. Упражнение «Добрый день, шалом, салют!» (10 минут).

Цель: Познакомиться с приветствиями разных народов.

Этапы игры:

Приготовьте для каждого участника карточку, где написано слово «здравствуйте» на разных языках. (Возможно, с помощью членов группы Вы расширите список слов-приветствий). Если Вы работаете с поликультурной группой, то впишите на карточку среди прочих приветствия, «родные» для участников.

Попросите участников начать игру, встав в круг.

Пройдите по кругу, держа в руках (или в шляпе) заготовленные карточки, и пусть каждый вытащит не глядя по одной.

Предложите членам группы прогуляться по комнате и при этом здороваться с каждым встречным: сначала поприветствовать его, затем назвать собственное имя.

В заключение предложите участникам кратко обменяться впечатлениями.

2. Упражнение «Перевернутое имя» (20-30 минут).

Почти всегда имя, прочитанное в обратном порядке, - это фантастическое слово, значение которого еще надо расшифровать.

Попросите участников группы поудобнее устроиться на стульях. Объявите, что упражнение будет неожиданным и поможет им отдохнуть.

Помогите участникам расслабиться: «Закройте глаза... три раза глубоко вздохните... опустите плечи... расслабьте руки... ноги...». Каждый должен сконцентрироваться на своем имени, мысленно перевернуть его и несколько раз проговорить про себя, чтобы привыкнуть к необычному звучанию.

Теперь все представляют себе, будто перевернутое имя – слово какого-то чужого языка, на котором говорят жители отдаленной страны или даже существа с другой планеты. Каждый воображает, будто в руках у него словарь этого экзотического языка.

Предложите участникам мысленно перелистывать этот словарь до тех пор, пока в нем не найдется страница с их перевернутым именем. Может быть, перевод дан как текст или как картинка, или смысл слова объясняется каким-нибудь иным способом. Тот, кто «перевел» свое, слово, открывает глаза и спокойно дожидается остальных.

Теперь участники поочередно называют свои настоящие и переставленные имена и за 2 минуты (максимальное время) объясняют «перевод», который нашли в воображаемом словаре.

3. Упражнение «Домино» (20-25 минут).

Цель: помочь участникам ближе познакомиться, осознать, что внутри одной группы есть различия и сходства. **Материалы:** не требуются.

Один из участников загадывает две индивидуальные черты, а затем говорит их группе, например: Слева - я студентка, а справа - у меня два брата. Те двое участников, которые подходят по этим определениям, берут за руку (правую или левую) первого

участника (в зависимости от общих черт) и добавляют еще какую-нибудь черту для свободной руки. Например: слева - я студентка, справа - у меня карие глаза. Необходимо, чтобы участвовали все.

В итоге должен получиться замкнутый круг.

Если объявленная черта не подходит ни к одному из участников, и домино не подбираются, необходимо, чтобы игроки придумали новый признак, так чтобы продолжить цепочку.

Важно, чтобы члены группы установили физические контакты, благодаря этому повысится чувство принадлежности к группе.

4. Упражнение «Синергия» (25-30 минут).

Цель: упражнение для тренинга по командообразованию. Оно помогает продемонстрировать, что возможности команды больше, чем просто сумма возможностей отдельных ее участников.

Необходимые материалы - бумага, карандаши.

Тренер пишет на доске слово, имеющее отношение к теме тренинга: команда.

Действия: тренер раздает каждому по листку бумаги и просит каждого в отдельности написать максимум слов, состоящих из тех же букв, что и слово, написанное на доске.

После 5 минут индивидуальной работы тренер объединяет участников в мини-группы по 3-4 человека, раздает по листу бумаги на группу и просит их написать объединенный список на всю группу.

После 5 минут работы в мини-группах тренер объединяет всех участников в одну группу, выдает им лист бумаги и просит создать список, общий для всей группы.

Обсуждение

Были ли результаты мини-групп лучше, чем результаты отдельных участников?
Был ли общий результат лучше, чем результаты мини-групп?

Эти вопросы почти риторические, так как ответы на них всегда положительные.

Обсуждения полученных результатов и их анализ (10 минут).

5. Сообщение с презентацией, беседа «Группа, команда» (5-10 минут).

Что такое группа: группа определяется как объединение единиц (минимум двух лиц), связанных взаимодействием, которое приводит к тому, что люди становятся взаимозависимыми.

Эта взаимозависимость связана с чертами характерными для групп. К ним относятся:

- общение (взаимодействие, интеракция) - каждое лицо может общаться с другими не при посредничестве третьего лица, а непосредственно
- сознание принадлежности к группе - чувство принадлежности к группе, чувство отличия группы от других групп
- формирования групповых норм - обязательных принципов поведения, нарушение которых приводит к неодобрению со стороны других членов группы
- осознание общей цели - члены группы совместно пытаются достичь поставленной цели
- структура группы - групповая иерархия определяет, кому принадлежит власть и т. д.
- потребности - люди объединяются в группы, потому что верят, что группа поможет им удовлетворить определенные потребности или извлечь какую-то пользу
- целостность группы - определяет, в какой мере необходим каждый из ее членов для того, чтобы оставаться в группе, работать на ее пользу и принимать участие в ее деятельности.

Что такое команда?

- команда, это группа лиц, у которых есть общая цель и которые понимают, что для достижения этой цели необходимая работа каждого из членов группы.
- о команде можем говорить тогда, когда в ее состав входят единицы, которые создают группу и их деятельность направлена на выполнение задания

Действенная команда - команда является действенной тогда, когда:

- ее члены сами считают, что они команда;

- движутся в общем направлении;
- имеют свои собственные командные способы деятельности.

Эффективная команда, это такая, которая:

- имеет определенную цель (знает, куда направляется);
- определяет реальные цели (те, которые возможно достичь);
- эффективно использует свои средства;
- разрабатывает много разных вариантов действий;
- быстро реагирует в различных ситуациях (по мере необходимости);
- контролирует свое продвижение;
- доверяет своим членам;
- верит в свои возможности;
- имеет позитивные взаимоотношения с окружением.

6. Соберите информацию о своей команде (диагностика команды)(15-20 минут).

Вы можете это сделать, отвечая на такие вопросы:

- что делает, что думает, что чувствует каждый из членов команды в связи со своим функционированием в группе?
- как выглядит групповая динамика? Что необходимо исправить?
- какие сферы деятельности являются неуверенными?
- как определяются и достигаются цели?
- что вызывает у вас беспокойство?

7. Упражнение «Круг-треугольник-спираль-квадрат» (30-40 минут).

Цель: Упражнение помогает участникам задуматься о мерах по улучшению деятельности своей команды.

Описание: тренер рисует на доске или флипчарте круг, квадрат, треугольник и спираль. Каждого участника он просит выбрать фигуру, которая ему больше всего нравится.

После этого участники объединяются в мини-группы согласно той фигуре, которую они выбрали. Мини-группы получают следующие задания: Люди, любимой фигурой которых является круг, как правило, хорошо умеют взаимодействовать с окружающими и строить отношения. Поэтому группа людей, выбравших круг, придумывает, что можно сделать для того, чтобы эмоциональная атмосфера всегда была позитивной, а команда сплоченной.

Люди, выбравшие квадрат, как правило, любят и умеют поддерживать порядок и структуру, для них важным является выполнение правил. Поэтому группа «квадратов» придумывает нормы и правила, по которым должна существовать хорошая команда, что должно присутствовать для того, чтобы в команде всегда были порядок и структура.

Любители треугольников обычно хорошие знающие свои цели и умеющие их достигать. Поэтому мини-группа из участников, выбравших треугольник, придумывает меры, которые помогут команде быстрее и эффективнее достигать стоящих перед ней целей и задач.

Участники, выбравшие спираль, как правило, творческие натуры, иногда увлеченные оторванными от реальности идеями, но всегда готовые придумать новый проект и очень быстро реагирующие на что-то новое. Поэтому группа, состоящая из этих людей, придумывает, как команде стать максимально творческой и быстро реагировать на изменения во внешнем мире.

8. Мини лекция с презентацией, беседа «Концепция командных ролей М. Белбин» (15-20 минут).

Мередит Белбин сформулировал тезис о том, что не существует идеального работника, но возможно создать идеальную команду. На основе многолетнего исследования он совместно со своими сотрудниками подтвердил правильность этого предположения и вывел правила, которые позволяют предусмотреть эффективность команды на основе наблюдения за поведением ее членов.

М. Белбин показал, что создание команды из наилучших работников (наиболее способных и умных) является ошибкой. Он доказал, что это была одна из наименее

эффективных групп, которую он исследовал. Он считал, что причиной нехватки действенности является нехватка разнообразия в сфере ролей, которые выполняют члены команды (командные роли в значительной степени зависят от черт характера, умений, способностей и любимого способа функционирования).

Белбин утвердил, что условием эффективного функционирования команды является соответствующий отбор лиц, который обеспечит выполнение разных ролей. Одновременно, он описал восемь ролей, которые необходимы для команды. В описании ролей он обратил внимание на такие факторы, как: стиль поведения, склонность к доминированию или подчиненности, некоторые эмоциональные черты.

Координатор - решительный, хладнокровный, сильно доминирующий, экстраверт:

- питает выразительную слабость к бытию лидером, хоть не всегда исполняет эту роль;
- определяет цели, планы и способы реализации заданий;
- не требует безусловного повиновения - доминирует с помощью престижа, и уважения, которое вызывает;
- использует индивидуальный подход к труду и людям, ценит хорошее общение с другими;
- берет ответственность за общественный аспект функционирования команды. Вмешивается только в критических ситуациях;
- печь время дискуссий чаще задает вопрос, чем выражает собственные предложения;
- подает команде идеи, принимает решение после того, как выслушает мнение всех членов команды. Знает, как лучше всего использовать потенциал команды.

Локомотив / Лидер - беспокойный, доминирующий экстраверт, легко разочаровывается:

- руководит выполнением заданий, придает форму усилиям коллектива;
- унифицирует идеи, цели и планы так, чтобы возник связный, логический проект, который возможно быстро начать реализовать;
- имеет высокую мотивацию, потребность достижений и высокий уровень энергии. Настроенный на победу и соперничество;
- инспирирует, «ведет к бою». Время от времени стремится достичь цели, невзирая на цену;
- его подход к работникам имеет директивный характер. Не проявляет слишком тепло и симпатию к людям, не интересуется их чувствами.

Мыслитель / Индивидуалист-творец - доминирующий, интроверт, с большими интеллектуальными способностями:

- инициатор идей - творческий, блестящий, инновационный;
- может не обращать внимания на детали и практическую сторону своих идей;
- любит работать самостоятельно, руководствуется своими собственными принципами;
- обижается на критику;
- он необходим в моментах, когда члены команды имеют впечатления, которые зашли в безвыходное положение;
- если в команде будет больше чем один мыслитель, между ними могут возникать межличностные конфликты.

Искатель Источников / Исследователь Источников - уравновешен, доминирующий, экстраверт:

- у него хорошо развито умение общаться и понимать других, дружелюбно настроенный к окружению;
- ищет новых замыслов и идей за пределами команды - его редко можно встретить на рабочем городе, а если он даже там есть, то разговаривает по телефону;
- верно оценивает новые идеи и поощряет коллектив к их реализации, сам редко предлагает новые замыслы;
- замечательно дополняет мыслителя;
- работа в команде дает ему много энергии и желания действовать - без контакта с другими достаточно быстро теряет запал и начинает скучать.

Оценивающий Критик / Аналитик - уравновешенный, интроверт, с большими интеллектуальными способностями:

- не нацеленный на творческий поиск;
- внимательно анализирует факты, задает вопрос и выражает сомнения относительно предложений, которые выдаются ему ошибочными;
- не проявляет большой энтузиазм во время сотрудничества в команде - это позволяет ему объективно оценивать деятельность каждого из ее членов;
- имеет возможность ознакомиться с большим объемом информации, провести ее обстоятельный анализ и выбрать то, что главное сточки зрения интересов команды;
- проявляет независимость и продуманность взглядов, его оценка редко бывает ошибочной.

Реализатор - уравновешенный, решительный, поддается контролю:

- практический организатор - придает идеям и целям команды форму заданий;
- хорошо организованный, добросовестный, сосредоточивается на деталях;
- его трудно выбить из колеи - только большая неудача, могут ли изменения плана нарушить его равновесие;
- любит порядок и четко определенные структуры - бывают негибкими по отношению к идеям, которые не от раза воплощаются в практические действия;
- может приспособить свои планы и интересы к направлению, которое выбрала команда;
- он необходим в моментах, когда нужно выполнить трудные и неинтересные задания.

Душа Команды / Член Коллектива - уравновешенный, экстраверт, не чувствует необходимость доминировать, с развитым умением общаться и понимать других:

- из всей команды он обращает на других больше всего внимания;
- вызывает общую симпатию, улаживает конфликты;
- лояльный к своей команде, развивает идеи других. Не любит конфронтации;
- его вклад в работу команды не проявляется непосредственно, но его роль имеет большое значение, особенно тогда, когда коллектив работает под сильным давлением, или разрешает тяжелые проблемы.

Скрупулезный исполнитель - беспокойный интроверт:

- выносливый, с высоким уровнем внутренней мотивации и самоконтроля;
- работает тяжело и добросовестно, придает особенное значение деталям;
- не отдохнет пока сам непроверяемый, было ли задание хорошо выполнено;
- нетерпимый по отношению к менее добросовестным сотрудникам;
- он необходим в каждой команде, особенно тогда, когда увлеченность новым проектом прошла и нужно выполнять связанную с ним рутинную работу.

Специалист - интроверт:

- высококлассный эксперт в своей области;
- сосредоточенный на профессиональных знаниях в узкой сфере и собственных умениях.
- не заинтересованный людьми и другими заданиями команды;
- действует руководствуясь собственными принципами;
- каждая из ролей набирает или теряет значение в зависимости от этапа развития команды и заданий, которые она выполняет.

9. «Вавилонская башня» (25-30 минут).

Материалы: цветные маркеры, флипчарт, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Индивидуальные задания кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника.

Например, «Башня должна иметь 10 этажей» - листок с такой надписью вручается одному участнику, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» - это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д.

Условия: участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Для азарта подключается секундомер. Анализ упражнения.

10. Игра «Лидер – это...» (50-60 минут).

Цели:

- освоить активный стиль общения и развить в группе отношения партнерства;
- потренироваться в определении четких и ясных признаков лидерского поведения, осознании лидерских качеств.

Материалы: листы полуатмана, ножницы, клей, маркеры, карандаши, множество рекламных проспектов, журналов, газет.

Ход игры: это задание - отличный «разогрев» группы перед тренингом лидерства. Материалы, которые в игровой форме представят и обсудят участники, послужат ориентиром для всего блока занятий. Возможно, тренер и группа будут возвращаться к ним не раз в ходе встреч. Поэтому желательно использовать большие листы, которые легче сохранить в течение длительного срока.

Всем игрокам предоставляются разнообразные канцелярские материалы, газеты, журналы, рекламные проспекты. В течение 30-40 минут они готовят (поодиночке либо в парах) некий коллаж с использованием газетных заголовков, фотографий, рисунков от руки или найденных в рекламных изданиях, журналах, газетах.

Тема работы: «Я - лидер!» В работе нужно попытаться в визуальной форме представить качества, которые характеризуют лидера, рассказать о своих способностях вести за собой людей, руководить ими. Пока группа работает, в комнате звучит фоном энергичная, ритмическая музыка, создающая рабочее настроение, поддерживающая творческий настрой участников.

Когда время на подготовку закончено, музыка микшируется - это знак участникам начать уборку рабочих мест, освобождение комнаты от обрезков и мусора. В это время тренер нумерует полученные от участников анонимные листы и развешивает их. После того как «субботник» завершен и место освобождено для продолжения работы, начинаем «лидерский променад». Все лидеры прогуливаются по комнате, на стенах которой закреплены скотчем рекламные постеры, и делают для себя пометки, кто является, по их мнению, авторами увиденных работ.

Завершение - собираемся вместе и обсуждаем увиденное. Участники зачитывают свои мнения об авторстве работ, рассказывают, что им показалось наиболее привлекательным, ярким в работе товарищей. В заключение на доске или флипчарте записываем набор лидерских качеств. Итак, лидер - это... Вот несколько мнений, прозвучавших на одном из тренингов в ответ на вопрос: «Кто такой лидер, кого мы можем назвать лидером?»

Итак, лидер - это:

- прежде всего - доминантная личность;
- аккорд, который предшествует тонике - острый, но приводящий к явному результату, у него быстрая реакция на ситуацию и эффективный выбор средств влияния на проблему;
- подавляющее изъяснение других мыслей и чувств;
- выделяющийся из массы;
- тот, за кем хочется идти;
- тот, который настолько заметен и харизматичен, что слушаться его или нет - такого вопроса просто не возникает;
- имеющий максимально большое влияние на окружение;
- человек, способный преобразовать ситуацию на пользу себе и другим;
- тот, чьи качества управленца, администратора, организатора проявлены в большей, чем у других, степени.

11. Упражнение «Сменяющиеся команды» (25-30 минут).

Цель: получения опыта общения и взаимодействия в разных командах.

Этапы игры: дайте сигнал (свистните или позвоните в колокольчик) и крикните, например, «Четверки!». Это означает, что игроки должны как можно быстрее образовать группы по четыре человека в каждой.

Как только команды появились, назовите действие, которое должны выполнить игроки, например, «пожмите каждому руку и представьтесь друг другу», затем подайте следующий сигнал.

Следите за тем, чтобы каждый раз по Вашему сигналу образовывались новые команды. Предлагайте новые действия, интересные темы. Основная идея игры заключается в том, чтобы участники все время находились в движении, общались и разговаривали с как можно большим количеством

Возможные варианты раундов представлены ниже:

«Тройки!» - участники берутся за руки и рассказывают друг другу, какие запахи им особенно нравятся;

«Шестерки!» - игроки выставляют вперед правое плечо, каждый говорит о том, что умеет хорошо делать;

«Четверки!» - все члены команды поднимают руки над головой и сообщают о месте своего рождения;

«Пятерки!» - игроки поднимают брови, каждый говорит о том, кого считает лучшим из мужчин или прекраснейшей из женщин;

«Семерки!» - попытавшись пошевелить ушами, члены группы рассказывают друг другу о звуках, которые им приятно слышать;

«Двойки!» - игроки хлопают себя по плечу и вслух вспоминают свои достижения за прошлый год;

«Восьмерки!» - каждый участник, почесав подбородок, задает какой-нибудь волнующий его вопрос.

В конце занятия тренер объединяет группу в 4 подгруппы для выполнения следующего задания.

12. Работа в малых группах «Умения, которые позволяют лидерам достигать успеха» (10-15 минут).

Участники тренинга в малых группах составляют перечень умений, которые позволяют лидерам достигать успеха и презентуют их группе.

13. Завершающее упражнение «Спасибо!» (5 -10 минут).

Описание упражнения: Участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО

Психологический смысл упражнения: Завершающий ритуал. Позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Тематическая площадка
№ 7

Информационно-просветительское занятие
«Защити себя от туберкулеза!»

Коркишко Марина Валерьевна - врач-фтизиатр Государственного учреждения «Луганский республиканский противотуберкулезный диспансер» Луганской Народной Республики

Туберкулёз в древности



Следы туберкулёзного поражения костей обнаружены в человеческих останках, давности нескольких тысячелетий.

Фредерик Шопен (1810-1849) – знаменитый польский пианист и композитор умер от туберкулёза в 39 лет



FokinaLda.75@mail.ru



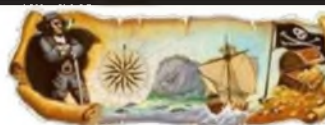
Итальянский скрипач **Николо Паганини** (1782 - 1840), больной туберкулёзом, преодолевал слабость, выходил на сцену, забывал о болезни и восхищал слушателей своей виртуозной игрой, получив прозвище «скрипач дьявола»

FokinaLda.75@mail.ru

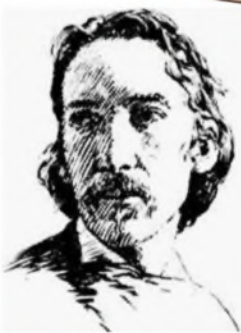


Писатель заболел туберкулёзом в студенческие годы и страдал от него до конца жизни

FokinaLda.75@mail.ru



Автор знаменитого романа «Остров сокровищ» шотландский писатель **Роберт Льюис Стивенсон** (1850-1894) с 2 лет страдал туберкулёзом и умер в 44 года. Он никогда не чувствовал себя здоровым, неделями и месяцами был прикован к постели, но всё равно писал свои бессмертные произведения, которые любят до сих пор.



FokinaLda.75@mail.ru



Илья Ильф

Написанные двумя авторами **И.Ильф**ом и **Е.Петровым** романы «Золотой телёнок» и «12 стульев», уже стали классикой советской литературы. Совершая путешествие в США у И.Ильфа обострился туберкулёз, болезнь приняла угрожающую форму. 13 апреля 1937 года писатель скончался в возрасте 39 лет.



FokinaLda.75@mail.ru

24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом



Именно в этот день в 1882 году в Берлине доктор Роберт Кох объявил об открытии бациллы этой страшной болезни.

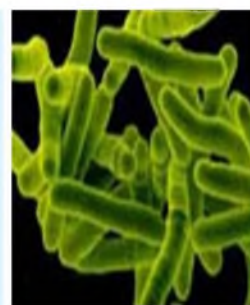
Эмблемой выбрана ромашка – символ чистого дыхания легких.

Роберт Кох (1843-1910 гг.)



Какими свойствами обладает возбудитель туберкулеза?

При температуре +23 градуса бактерии остаются жизнеспособными до 7 лет, в высохшей мокроте - до 1 года, на страницах книг - до 6 месяцев, на одежде и белье больного - до 4 месяцев.



Что такое туберкулез?

-----Причиной развития туберкулеза является туберкулёзная палочка, которая, попав в организм человека, начинает его разрушать. Туберкулез может поражать любой орган, но преимущественно поражает лёгкие.



Источник инфекции



Основной источник инфекции – человек, больной лёгочной формой туберкулеза. За 1 год больной открытой формой туберкулеза может заразить 10- 15 человек.

Пути заражения туберкулезом

ВХОДНЫЕ ВОРОТА - пути проникновения инфекции чаще всего – дыхательные пути, куда бациллы в огромном количестве попадают с капельками слизи и мокроты, которые выбрасываются больными при чихании, разговоре, кашле.

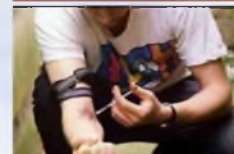


У кого выше риск заболеть туберкулезом ?

1. Алкоголики



2. Наркоманы



3. Лица, отбывающие наказание в местах лишения свободы



4. Безработные



5. Люди без определенного места жительства



6. Беженцы



Корова как источник инфекции



Значительно реже источником инфекции могут быть больные животные, в первую очередь среди них – крупный рогатый скот.

Некипячёное молоко



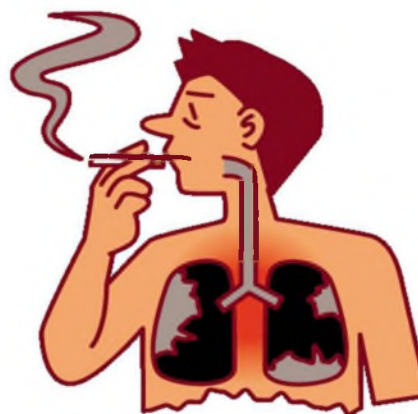
Заражение туберкулёзом от животных происходит при употреблении в пищу сырого молока и получаемых из него молочных продуктов.

Факторы, способствующие заболеванию туберкулёзом:

- Отсутствие противотуберкулёзной вакцинации (БЦЖ, БЦЖ-М).
- Часто повторяющееся проникновение микобактерий туберкулёза в организм.
- При кратковременном контакте – поступление в ослабленный организм высоковирулентных (агрессивных) туберкулёзных палочек.

Факторы, способствующие заболеванию туберкулёзом:

- Курение, алкоголизм, наркомания
- ВИЧ-инфицированность
- Неполезное питание
- Неблагоприятные условия жизни
- Стресс
- Сахарный диабет, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, хронические заболевания лёгких.



Курение в 5 раз повышает восприимчивость к заболеванию туберкулёзом.

Клинические признаки заболевания туберкулёзом

- Слабость, повышенная утомляемость
- Ухудшение сна и аппетита
- Повышение температуры тела (чаще до небольших цифр по вечерам)
- Повышенная потливость (особенно по ночам)
- Длительный кашель

Как выявляется туберкулёз?

- Ежегодно проводимой пробой Манту с 2 ТЕ
- Флюорографическим исследованием
- По клиническим проявлениям
- Исследованием мокроты на МБТ

Проба Манту



Одним из методов раннего выявления туберкулёза у детей является ежегодная туберкулинодиагностика а именно- проба Манту с 2 ТЕ.

Проба Манту



Результат пробы Манту (так называемой «пуговки») оценивается через 72 часа (3 суток) прозрачной линейкой.

**Заразить туберкулёзом
ребёнка путём пробы
Манту – НЕВОЗМОЖНО!**



Флюорографическое исследование



Флюорографическое исследование – основной метод раннего выявления туберкулёза у подростков.

Туберкулёз излечим!

- Помните, что своевременное выявление заболевания и раннее начало лечения - это залог излечения!



Профилактика туберкулёза



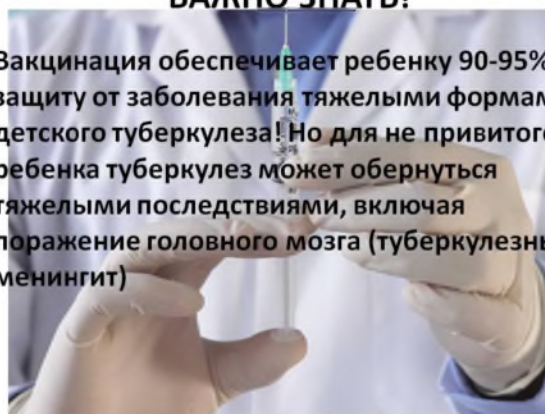
Вакцинировать – не вакцинировать

Основным методом профилактики туберкулеза является прививка БЦЖ (прививка от туберкулеза)



ВАЖНО ЗНАТЬ!

Вакцинация обеспечивает ребенку 90-95% защиту от заболевания тяжелыми формами детского туберкулеза! Но для не привитого ребенка туберкулез может обернуться тяжелыми последствиями, включая поражение головного мозга (туберкулезный менингит)



Вакцинация БЦЖ



Профилактика туберкулёза начинается с роддома, где новорожденному делается прививка против этого грозного заболевания.

Ревакцинация БЦЖ



При отрицательной пробе Манту в 7 лет (что свидетельствует об угасании противотуберкулёзного иммунитета) прививка от туберкулёза повторяется.

Полноценное питание



Регулярное питание разнообразной пищей с соблюдением режима питания повышает защитные силы организма.

Активный отдых



Ежедневная двигательная активность (гимнастика, ходьба, плавание, бег и др.) необходима для укрепления здоровья.

Занятия физкультурой



Ежедневная зарядка, занятия физкультурой способствуют повышению уровня иммунитета.

Закаливание



Закаливание повышает устойчивость к различным заболеваниям, в том числе и к туберкулёзу.

Тематическая площадка
№ 8

Круглый стол
«Презентация лучших практик работы с детьми
и молодежью в сфере патриотического воспитания»

Акиншена Ирина Петровна - заведующий кафедрой, профессор кафедры социальной работы и социальной педагогики Института истории, международных отношений и социально-политических наук Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко», кандидат педагогических наук

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

На сегодняшний день Луганская Народная Республика переживает сложный и одновременно важный период своей истории - период становления новых государственных структур и гражданского общества. Настоящий момент ставит новые задачи перед молодой Республикой, решение которых более успешно будет происходить в условиях эмоционального и патриотического подъема, уважения к истории, культуре и традициям своей «малой Родины». Актуальным в этой ситуации является и воспитание у студентов гражданской позиции, этнорегиональной, социальной, культурной самоидентификации, правопослушности и политической культуры.

Концепция разработана в соответствии Законопроекта ЛНР от 27.03.2015 года «О системе патриотического воспитания граждан ЛНР» с учетом направлений патриотического воспитания, в том числе на международном уровне, с учетом государственной политики, правовых и организационных основ формирования государственной системы патриотического воспитания. Концепция - это не разовая акция, а государственная система способная консолидировать и координировать всю многоплановую работу по патриотическому воспитанию. Концепция выстроена с учетом тенденций общественного развития и перспектив международного сотрудничества.

Принцип «Нам нужны не поклоняющиеся, нам нужны творящие» - лежит в основе концепции государственно-патриотического воспитания граждан ЛНР, граждан гордых за свое детище, мужественно отстаивающего свое право творить новый образ мысли и жизни.

Отсюда возникает роль гражданско-патриотического воспитания, как целеориентированного формирования качеств молодежи на общее благо, а не корысти ради, преданности делу мирного строительства государства после войны и возрождения духа международного содружества.

Воспитание - процесс целенаправленного систематического формирования личности, ее сознания (знаний, взглядов, убеждений, суждений, оценок, идеалов), морально-волевых качеств личности (намерений, установок, мотиваций, решений) и ориентированного поведения (действий и поступков, навыков и привычек).

Патриотическое воспитание - систематическая и целенаправленная деятельность органов государственной власти, социальных институтов, общественных объединений по формированию у граждан чувства любви к Отечеству, причастности к его судьбе, ответственности за его состояние и развитие.

Патриотическое воспитание включает в себя направления военно-патриотического, гражданского, гражданско-патриотического, духовно-нравственного, историко-краеведческого и героико-патриотического воспитания.

Военно-патриотическое воспитание - утверждение в сознании гражданина значимости выполнения конституционного долга и обязанности по защите Отечества, формирование готовности к военной службе как особому виду государственной службы, воспитание уважения к боевому прошлому, способности в любой момент стать на защиту своей Республики.

Гражданское воспитание - воспитание политической и правовой культуры, формирование четкой гражданской позиции, социально значимой целеустремленности, личного чувства долга и ответственности, развитие потребности в труде на благо Республики, предполагающие приоритет общественных и государственных начал над индивидуальными интересами и устремлениями.

Гражданско-патриотическое воспитание - воздействует через систему мероприятий на формирование правовой культуры и законопослушности, навыков оценки политических и правовых событий и процессов в обществе и государстве, гражданской позиции, готовности к служению своему народу и выполнению конституционного долга.

Духовно-нравственное воспитание - усвоение высоких моральных норм, традиций, устоев семьи, коллектива и общества, приобщение к системе социокультурных ценностей, отражающих богатство, своеобразие и гармоничное сочетание культур народов Республики.

Нравственное воспитание - целенаправленное воздействие на сознание, чувства и волю с целью формирования необходимых духовно-нравственных черт и качеств.

Правовое воспитание - целеустремленное и систематическое влияние на сознание, чувства и психологию с целью формирования устойчивых правовых представлений, убеждений и чувств, привития правовой культуры, навыков и привычек активного правомерного поведения.

Историко-краеведческое воспитание - формирование причастности к истории Отечества, ответственности за сохранение исторического и культурного наследия, природного богатства Республики и родного края.

Героико-патриотическое воспитание - составная часть патриотического воспитания, ориентированная на изучение знаменательных героических и исторических дат нашей истории, воспитание чувства гордости к героическим деяниям предков и их традициям.

Определенные нами основные понятия гражданского воспитания позволяют нам выявить структурные взаимосвязи гражданского воспитания, определить гражданские качества и приоритеты системы качеств личности, в целом - увидеть перспективность исследования взятого направления в социально-педагогическом ключе.

Таким образом:

1. Гражданско-патриотическое воспитание имеет выраженный социальный характер и востребовано современным обществом.
2. Необходима скоординированная целенаправленная деятельность государства, гражданского общества и его институтов по организации эффективных моделей гражданского-патриотического воспитания и руководству ими.
3. Целесообразно создание системы органов, осуществляющих гражданско-патриотическое воспитание, в рамках государственных программ гражданского-патриотического воспитания.

Таким образом, гражданско-патриотическое воспитание сводится к обеспечению обретения молодым человеком полноценного статуса гражданина и патриота Отечества.

II. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ СИСТЕМЫ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Цель патриотического воспитания - содействовать развитию у молодежи Луганской Народной Республики чувства любви к своему Отечеству, причастности к его судьбе, ответственности за его состояние и развитие.

Задачами патриотического воспитания молодежи в Луганской Народной Республике являются:

- создание эффективной системы патриотического воспитания и механизма ее воплощения в жизнь;
- проведение единой государственной политики в организации патриотического воспитания;
- создание и обеспечение возможностей для активного вовлечения молодежи в организованный процесс освоения знаний, умений и навыков, обеспечение условий для самообразования и самовоспитания молодежи в сфере патриотического воспитания.

Эффективность патриотического воспитания молодежи обеспечивается неукоснительным соблюдением следующих основных принципов: научности, национального сознания и патриотизма, этнизации, историзма, народности, гуманности и демократизма, природосоответствия, культуросоответствия.

Принцип научности предполагает организацию формирования патриотического сознания в контексте современных достижений науки.

Принцип национального сознания и патриотизма требует утверждения у молодежи гражданских чувств, национальной гордости и человеческого достоинства гражданина Республики, государственной идеи, переживания за судьбу Республики, готовности встать на защиту независимости, проявление уважительного отношения к государственным символам, гимну.

Принцип национального сознания и патриотизма предполагает решение воспитательных задач в контексте становления свободного, активного гражданина, патриота независимой, демократической Республики. В связи с этим национальный вопрос трактуется как основа бытия и развития нации, этнических групп и меньшинств Республики, их интеграции в единый социум государства, ядром которого является народ.

Согласно принципу национального сознания и патриотизма воспитания молодежи Республики должно быть проникнуто патриотическим духом.

В понятие принципа етнизации вкладывается этническая социализация на основе семейной, культурно-образовательной, экономической, духовной жизни и опыта своего этноса, народа, нации. К основным средствам етнизации относятся родной язык, традиционная семейно-бытовая и общественная культура, национальная школа и образование, активное участие в трудовой и хозяйственной деятельности, в частности в сфере предпринимательства, народных ремесел и промыслов, национальные обычаи, традиции, праздники, обряды, символы.

Фундамент етнизации закладывается в семье, и она должна найти свое органичное продолжение в детском саду, школе.

Принцип историзма - это воспитание исторической памяти у молодежи через привитие уважительного отношения к языку своих предков, национальной веры, к светлым и одновременно трагическим страницам истории Республики, уважительного отношения к героям, которые боролись за счастье и свободу народа.

Принцип народности, гуманности и демократизма формирует у молодого поколения уважение к своему народу, труду, обычаям, историческому прошлому.

Принцип природосообразности и культуросообразности гласит, что воспитание во всем должно согласовываться с природой, ее закономерностями, чтобы сохранить и приумножить природное в природе и человеческое в человеке.

Организаторам мероприятий по патриотическому воспитанию следует знать и применять нормативные акты, составляющие правовую основу Концепции, принимать личное активное участие и привлекать специалистов других ведомств к осуществлению процесса патриотического воспитания, по каждому из перечисленных блоков ставить текущие и перспективные задачи, устанавливать взаимные связи в их решении, определять имеющиеся ресурсы, своевременно корректировать и оценивать эффективность принимаемых решений.

Принцип активности и поступательности предусматривает настойчивость и разумную инициативу в трансформации мировоззрения и ценностных установок граждан, их ориентирования на национальные интересы Республики.

III. НАПРАВЛЕНИЯ ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Работа по гражданско-патриотическому воспитанию представляет собой комплекс организационных, информационно-пропагандистских, индивидуально-психологических, правовых, социально-экономических, культурно-досуговых и других мероприятий, осуществляемых субъектами воспитательной деятельности и направляемых на формирование необходимых моральных и физических качеств. Воспитательная работа предполагает единство и согласованность действий всех субъектов воспитания.

Основной целью патриотического воспитания является формирование и развитие качеств патриота и высоконаправленной личности, с четкой гражданской позицией.

Результативность мер, направленных на воспитание достигается за счет индивидуального воздействия, с учетом уровня образования, национальных

особенностей и отношения к религии, преемственности системы воспитания, необходимости всестороннего нравственного, духовного и физического развития, соблюдения их конституционных прав.

Система патриотического воспитания состоит из присущих ей направлений, форм и методов работы.

В процессе воспитания патриотизма выделены следующие компоненты:

- когнитивный - определенный уровень знаний по истории своей Родины, своего родного края, своего народа, что позволяет сформировать уважительное отношение и гордость за прошлое своей страны;
- мотивационный - предполагает определенный уровень сформированности потребностей и мотивов, нацеленных на активную творческую деятельность и активное познание нового;
- эмоциональный - объединяет в себе положительные переживания личности по отношению к историческому прошлому страны, гордость за исторические события и подвиги предков;
- творческий - это стремление в поведенческом аспекте приумножать и создавать историю сегодня, предполагает активную позитивную позицию в действии.

К основным направлениям патриотического воспитания относятся:

- военно-патриотического воспитание;
- гражданского воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственного воспитание;
- нравственное воспитание;
- правовое воспитание;
- историко-краеведческого воспитание;
- героико-патриотического воспитание.

Патриотическое воспитание должно быть направлено на формирование следующих компетенций:

- представления о политическом устройстве государства, о его институтах, их роли в жизни общества, о важнейших законах нашей страны;
- представления о символах государства – флаге, Гербе, Гимне.
- представления об институтах гражданского общества, о возможностях участия граждан в общественном управлении;
- элементарные представления о правах и обязанностях гражданина;
- интерес к общественным явлениям, понимание активной роли человека в обществе;
- уважительное отношение к родному языку как к государственному, языку межнационального общения;
- представления о народах государства, об их общей исторической судьбе, о единстве народов;
- представления о национальных героях и важнейших событиях истории государства;
- интерес к государственным праздникам и важнейшим событиям в государстве;
- стремление активно участвовать в делах школы, университета, группы, семьи, своего села, города;
- любовь к своему поселку, городу, народу, государству в целом;
- уважение к защитникам Родины;
- представления о правилах поведения дома, на улице, в населенном пункте, на природе;
- умение отвечать за свои поступки;
- отрицательное отношение к нарушениям порядка к невыполнению человеком своих гражданских обязанностей.

Приоритетными направлениями по формированию патриотизма у молодежи является:

1. Ознакомление с героическими страницами истории, жизнью замечательных людей, явивших примеры гражданского служения, исполнения патриотического долга, с обязанностями гражданина (в процессе бесед, экскурсий, просмотра кинофильмов, путешествий по историческим и памятным местам, сюжетно-ролевых игр гражданского и

историко-патриотического содержания, изучения основных и вариативных учебных дисциплин).

2. Знакомство с важнейшими событиями истории нашей страны, содержанием и значением государственных праздников (в процессе бесед, проведения кураторских часов, просмотра учебных фильмов, участия в подготовке и проведении мероприятий, посвященных государственным праздникам).

3. Ознакомление с историей и культурой родного края, народным творчеством, этнокультурными традициями, фольклором, особенностями быта народов государства (в процессе бесед, сюжетно-ролевых игр, просмотра кинофильмов, творческих конкурсов, фестивалей, праздников, экскурсий, путешествий, туристско-краеведческих экспедиций, изучения вариативных учебных дисциплин).

4. Знакомство с деятельностью общественных организаций патриотической и гражданской направленности, с правами гражданина.

5. Получение первоначального опыта межкультурной коммуникации с детьми и взрослыми - представителями разных народов государства, знакомство с особенностями их культур и образа жизни (в процессе бесед, народных игр, организации и проведения национально-культурных праздников).

Таким образом, **патриотическое воспитание** - это целенаправленный творческий процесс взаимодействия педагогов и воспитанников по созданию оптимальных условий организации освоения социально-культурных и исторических ценностей общества и как следствие, развитие их индивидуальности, самоактуализации личности.

От того, как будет организована работа по реализации вышеуказанных направлений воспитания будет зависеть успех в деле подготовки настоящих граждан нашей Родины.

IV. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ КОНЦЕПЦИИ

Объектом процесса патриотического воспитания являются молодежь, проживающие на территории Луганской Народной Республики. Приоритетным направлением является патриотическое воспитание подрастающего поколения - детей и молодежи.

Реализаторами патриотического воспитания молодежи являются:

- органы государственной власти Луганской Народной Республики;
- органы местного самоуправления Луганской Народной Республики;
- семья;
- образовательные учреждения всех уровней;
- муниципальные и государственные учреждения культуры и молодежной политики;
- научные, научно-методические учреждения;
- некоммерческие организации, в том числе ветеранские, молодежные и детские общественные объединения;
- традиционные религиозные конфессии;
- национально-культурные общественные объединения;
- социальные службы;
- трудовые коллективы, профсоюзы;
- органы военного управления, военные комиссариаты;
- воинские коллективы;
- правоохранительные органы;
- средства массовой информации;
- иные учреждения и организации.

Таким образом, формирование комплекса гражданско-патриотических ценностей у молодежи ЛНР предполагает реализацию сложной системы взаимосвязанных мероприятий и направлений систематической деятельности различных государственных, общественных, научно-образовательных структур и организаций, а именно:

1. Формирование системы знаний о родном крае, культуре, традициях своих предков, выдающихся достижениях земляков, потребности изучения отечественной и региональной истории путем:

- реализации государственных образовательных программ исторического, краеведческого, военно-патриотического характера; организации и регулярного проведения общественными организациями и образовательными учреждениями творческих конкурсов и конкурсов научно-исследовательских работ студентов, учебных олимпиад;
- проведения научными, культурными, образовательными учреждениями конференций, симпозиумов, форумов, круглых столов, посвященных краеведческой проблематике с участием студенческой молодежи и учащихся;
- усиления поддержки со стороны государства музейных и библиотечных учреждений республики, открытие новых; создание в перспективе музейной экспозиции, посвященной истории ЛНР;
- активизации экскурсионной работы со школьниками и студентами; создания базы данных музейных учреждений республики и распространения ее материалов среди учебных заведений для усиления взаимосвязи научных и образовательных учреждений;
- создания совместными усилиями сотрудников музейных и библиотечных учреждений, ученых, преподавателей и учителей иллюстрированных буклетов, посвященных истории известных памятников и памятных мест Луганской Народной Республики, научно-публицистической, художественной и научной литературы краеведческого характера;
- привлечения к краеведческой работе со школьниками и студентами представителей национальных обществ и центров республики, ученых-краеведов, культурных деятелей в форме проведения семинаров, презентаций, встреч-бесед, совместных экскурсий;
- создание системы координации работы музейных, образовательных, научных, культурных организаций и учреждений по осуществлению краеведческой работы и гражданско-краеведческому воспитанию.

2. Формирование уважительного и бережного отношения к родному языку и культуре, а также национальной культуре и традициям этнических групп, проживающих в республике; религиозной и национальной толерантности путем:

- организации и проведения филологических конференций и круглых столов, приобщения к участию в них студентов и учащейся молодежи;
- проведения для студентов и школьников литературных конкурсов и турниров;
- проведения общественными и культурно-образовательными организациями мероприятий, направленных на повышение грамотности населения республики;
- поддержки и популяризация исследований, связанных с этнической историей Донбасса.

3. Формирование правовой и политической культуры путем:

- организации и проведения правовых турниров и олимпиад среди студентов и школьников;
- политического просвещения и популяризации Основного закона ЛНР в виде распространения ее печатного издания, популяризации символики ЛНР; проведения встреч и бесед со школьниками и студенческой молодежью;
- проведения кураторских часов, посвященных формированию правовой и политической культуры, участию в избирательных кампаниях.

4. Формирование гражданского самосознания, готовности к самопожертвованию во имя Отчизны в период военных испытаний, гордость за героическое прошлое своей Родины путем:

- возрождения военно-патриотических организаций «Зарница», проведения конкурсов военно-патриотической и строевой подготовки школьников и студенческой молодежи;
- создания военно-спортивных лагерей в летнее время;
- поддержки молодежных военно-патриотических клубов и поисковых организаций, военно-исторических музеев, проведения ими совместных гражданско-патриотических акций и мероприятий;
- организации встреч студентов и школьников с ветеранами Великой Отечественной войны, воинами-интернационалистами, представителями народного ополчения;
- организации экскурсий к памятникам и памятным местам, связанным с историей военных действий и героическими подвигами земляков, посещений военных экспозиций выставок и музеев;

- поддержки поисковой работы представителей военно-патриотических клубов и организаций;
- проведения классных и кураторских часов, посвященных военно-патриотической тематике и гражданскому воспитанию;
- организации участия студентов и школьников в осуществлении мероприятий в рамках республиканского проекта «Не забудем, не простим!», общественно-политических акций, организуемых на уровне республики, города, вуза, школы;
- организации и функционирования военных кафедр при вузах республики.

5. Обоснование необходимости и способствование эффективности процесса интеграции в российское культурное, образовательное, политическое, экономическое пространство, сотрудничества с другими странами-членами СНГ путем:

- участия в студенческих творческих конкурсах, конференциях, круглых столах, организуемых вузами Российской Федерации;
- проведения совместных научных и культурных мероприятий студентами РФ и ЛНР;
- популяризации научной и научно-публицистической литературы, посвященной истории России.

V. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате внедрения Концепции прогнозируется:

- формирование чувств патриотизма молодежи, углубление процесса формирования основ гуманистического мировоззрения, приоритетности высоких моральных, культурных и общечеловеческих ценностей, которые содействуют укреплению духовного, морального единства общества;
- воспитание молодого человека - патриота Луганской Народной Республики;
- формирование у молодежи характерных черт патриота: активная поддержка в развитии Республики, уважение к Конституции Луганской Народной Республики, законности, нормам общественной и коллективной жизни;
- воспитание любви к родной земле, ее история, возобновление и сохранение исторической памяти;
- утверждение в сознании молодых людей объективной оценки истории;
- бережное отношение к родной природе, готовность к защите Отечества, уважение к исторической памяти, любовь к родной культуре, языку, национальным праздникам и традициям, сохранение и укрепление собственного здоровья;
- создание эффективно-воспитательной системы гражданско-патриотического воспитания молодежи;
- привитие гражданам чувства гордости, глубокого уважения и почитания символов государства - Герба, Флага, Гимна Луганской Народной Республики и исторических святынь Родины;
- формирование расовой, национальной, религиозной терпимости, развития дружеских отношений между народами;
- формирование духовного единства поколений, воспитания уважения к родителям, людям пожилого возраста, забота о людях с особенными потребностями.

Тематическая площадка
№ 9

Социально-психологический тренинг
«АРТ-терапевтические тренинги.
АРТ-терапия как ресурс саморегуляции личности»

Марусенко Елена Андреевна - доцент кафедры психологии Института педагогики и психологии Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко», кандидат медицинских наук

На сегодняшний день арттерапия становится все более популярным методом, который используется в психологии в диагностических, развивающих, коррекционных и терапевтических целях. Дословно термин «арттерапия» переводится как «лечение искусством». Диапазон применения данного метода крайне широк, он имеет ряд весомых преимуществ в ряду иных многочисленных направлений и методов практической психологии.

Здесь абсолютно не важен предыдущий опыт занятий изобразительным искусством или иным видом творчества. Здесь не оценивается уровень мастерства, а на первое место выходит работа с внутренним миром человека посредством изобразительного творчества и других его разновидностей.

Современная арт-терапия насчитывает большое количество видов и методик. К ней относят: живопись, графику, рисование, лепку, музыкальную терапию, сказкотерапию, песочную терапию; арттерапия близка всем имагинативным методам – то есть тем приемам и техникам, которые активируют воображение человека.

Метод арттерапии практически не имеет ограничений. Он используется при кризисных состояниях, стрессах и фрустрациях, психологических травмах, психосоматических расстройствах, конфликтах различного рода - как внутриличностного, так и межличностного характера, затруднении в общении и установлении конструктивных взаимоотношений между людьми. Арттерапия показана также как средство гармонизации личности, развития ее творческого потенциала, повышения самооценки и уверенности в себе и выработки психологической устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Особую ценность данный метод представляет для детей и взрослых, испытывающих затруднения в осознании собственных переживаний, их сложности и «невыразимости», что встречается у лиц, переживших психотравмирующие события.

Необходимо подчеркнуть, что сегодня крайне актуальной темой является выработка навыков психологической саморегуляции, что позволит личности в сложных условиях прибегать к помощи собственного психологического ресурса.

В выработке навыков психологической саморегуляции огромную роль может сыграть именно арттерапия, поскольку она предоставляет в наше распоряжение действенные и безопасные инструменты активации скрытого творческого и регулятивного потенциала, который присущ практически каждому человеку.

Итак, предлагаемый арттерапевтический тренинг (в формате мастер-класса), предусматривает:

- самодиагностику собственного психоэмоционального состояния с последующей его конструктивной проработкой средствами изобразительного искусства;
- создание атмосферы психологической безопасности, позитивного отношения, эмоциональной поддержки и безусловного личностного принятия как участников тренинга, так и создаваемых ими творческих работ;
- усовершенствование вербальных и невербальных коммуникативных навыков участников в процессе выполнения арттерапевтических упражнений;
- оптимизацию психоэмоционального состояния участников тренинга;
- ознакомление с базисными навыками и приемами психологической саморегуляции с применением арттерапевтических средств.

Упражнения тренинга предусматривают использование изобразительных средств (цветные карандаши, акварельные краски, фломастеры, бумага) и музыкального сопровождения в ходе выполнения творческих заданий.

Каждый прием, каждое выполненное упражнение сопровождается обсуждением эмоций, чувств и состояний участников, а также содержания их творческих работ - для лучшего понимания участниками как себя и своих психологических особенностей так и особенностей других людей.

Итак, арт-терапия - это метод, в котором обретение лучшего понимания себя, внутреннего равновесия и гармонии, а также раскрытия творческого потенциала доступно каждому человеку. Приглашаем к сотрудничеству всех, кому интересен путь творческого самораскрытия.

**Тематическая площадка
№ 10**

**Социально-психологический тренинг
«Профилактика насилия в семье над детьми»**

Гончарова Татьяна Викторовна - ассистент кафедры социальной работы и социальной педагогики Института истории, международных отношений и социально-политических наук Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко»

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ЕСЛИ ВЫ ЗАПОДОЗРИЛИ НАСИЛИЕ В ОТНОШЕНИИ РЕБЕНКА?

✓ Прежде всего, следует наедине тактично поговорить с ребенком. Поскольку обидчик может являться членом его семьи, не стоит ожидать, что ребенок сразу расскажет о факте насилия. Нужно заслужить его доверие и про-демонстрировать, что ребенок может найти у Вас защиту.

✓ Если ребенок говорит об этом в присутствии сверстников, покажите, что Вы приняли это к сведению («Давай мы поговорим об этом позже»), и смените тему. Затем организуйте разговор наедине.

ЕСЛИ РЕБЕНОК СООБЩАЕТ ВАМ О НАСИЛИИ?

✓ Отнеситесь серьезно и верьте ему.

✓ Успокойте и поддержите ребенка словами. Доведите до его сознания, что он правильно сделал, сообщив Вам об этом, что он не виноват в совершенном насилии и что такое может случаться и с другими детьми.

✓ Сообщите ребенку, какие действия Вы намерены предпринять далее, (например, «Мне нужно сказать об этом полицейскому, социальному работнику. Они захотят задать тебе несколько вопросов, для того, чтоб тебе помочь»). Не давайте обещаний, которых Вы не сможете выполнить!

✓ Терпеливо и честно отвечайте на вопросы ребенка. Обязательно выясните у ребенка, сможет ли он подтвердить свое заявление в присутствии работников полиции и иных органов по защите детей, а также есть ли кто-то еще, кто сможет подтвердить эту информацию.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НАСИЛИЯ В ОТНОШЕНИИ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

- безработица или низкая материальная обеспеченность;
- алкоголизм одного или обоих родителей;
- одиночество или распавшийся брак;
- слишком маленькое жилье, усиливающее напряженность;
- озлобленность родителей или разочарованность в жизни;
- физическое или психическое переутомление;
- незрелость родителей;
- эгоизм родителей, их стремление к развлечениям;
- отсутствие привязанности к ребенку;
- чрезмерная требовательность;
- рождение второго ребенка;
- большое количество детей;
- нежеланный ребенок (как повод и принуждение к заключению брака);
- преждевременно родившийся в браке ребенок, дающий повод для размолвок и разрыва;
 - внебрачный ребенок как объект вымещения зла на его родителя;
 - ребенок с физическими и психическими недостатками, от которого хотят избавиться;
 - своеобразие поведения ребенка, вызывающее чрезмерную реакцию взрослых: своенравие, упрямство, протесты, нарочитый отказ выполнять режим (отказ от еды и т.д.), посещать детские учреждения, крики, воровство, ложь, лень, а также отрицательную реакцию взрослых вызывают недержание кала и мочи, рвота, срыгивание и т.д.

ФОРМЫ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ

Физическое насилие - преднамеренное нанесение физических повреждений ребёнку родителями, или лицами, их заменяющими, либо ответственными за воспитание. Эти повреждения могут привести к смерти, вызвать серьёзные (требующие медицинской помощи) нарушения физического или психического здоровья или отставание в возрастном развитии.

Сексуальное насилие или развращение - осознаваемое или неосознанное в силу возрастной незрелости или других причин вовлечение ребёнка, с его согласия или без, в сексуальные отношения с взрослыми с целью получения последними выгоды, удовлетворения или для достижения корыстных целей.

Согласие ребенка на сексуальный контакт не дает оснований считать его ненасильственным, поскольку ребенок не обладает свободой воли и не может предвидеть все негативные для себя последствия.

Психологическое насилие - периодическое, длительное или постоянное психологическое воздействие родителей, опекунов или других взрослых, ответственных за воспитание ребёнка, приводящее к возникновению у него патологических черт характера или же тормозящее развитие его личности.

Пренебрежение нуждами ребёнка - отсутствие со стороны родителей, опекунов или других взрослых, ответственных за воспитание ребёнка, элементарной заботы о нём, в результате чего нарушается его эмоциональное состояние и появляется угроза его здоровью или развитию.

ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ НАСИЛИЕ В ОТНОШЕНИИ ДЕТЕЙ

Физическое насилие можно распознать по особенностям внешнего вида ребенка и характеру травм:

- внешние повреждения, имеющие специфический характер (отпечатки пальцев, ремня, сигаретные ожоги и т.п.);
- повреждения внутренних органов или костей, которые не могли бы быть следствием несчастных случаев.

Сексуальное насилие позволяют распознать особенности состояния и поведения ребенка:

- ночные кошмары, страхи;
- несвойственные характеру сексуальные игры, несвойственные возрасту знания о сексуальном поведении;
- стремление полностью закрыть свое тело;
- депрессия, низкая самооценка;
- проституция, беспорядочные половые связи.

Психическое насилие позволяют заподозрить следующие особенности состояния и развития ребенка:

- задержка физического и умственного развития ребенка;
- нервный тик, энурез;
- постоянно печальный вид;
- различные соматические заболевания.

Признаки, по которым можно заподозрить «заброшенность» ребенка:

- утомленный, сонный вид;
- санитарно-гигиеническая запущенность;
- отставание в физическом развитии;
- частая вялотекущая заболеваемость;
- задержка речевого и моторного развития.

Тематическая площадка
№ 11

Практическое занятие
«Действия населения в случае обнаружения
взрывоопасных предметов и неразорвавшихся
боеприпасов с использованием наглядных пособий»

Нестеров Евгений Валерьевич - главный специалист отдела организации и проведения инженерно-саперных работ Департамента реагирования на чрезвычайные ситуации Министерства чрезвычайных ситуаций и ликвидации последствий стихийных бедствий Луганской Народной Республики

В результате ведения боевых действий на территориях Луганской и Донецкой Народных Республик остается большое количество различных видов неразорвавшихся боеприпасов, которые представляют огромную опасность для жизнедеятельности населения. Наибольшую опасность для населения могут представлять: неразорвавшиеся боеприпасы в жилых домах, зданиях и сооружениях, установленные, замаскированные («растяжки») взрывоопасные предметы в лесах, лесополосах, в жилых домах, зданиях и сооружениях; боеприпасы и взрывоопасные предметы, обнаруженные в ходе проведения сельскохозяйственных и земляных работ. Кроме того на территории Луганской Народной Республики ежегодно обнаруживается и обезвреживается более 1000 единиц взрывоопасных предметов времен Великой Отечественной войны, которые также создают угрозу жизни и здоровью людей.

В этих правилах приводятся примеры различных видов боеприпасов и взрывоопасных предметов, а также действия населения в случае их обнаружения:

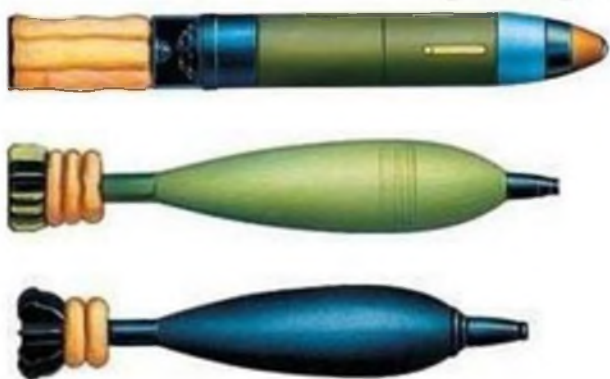
- артиллерийские боеприпасы;
- авиационные боеприпасы;
- инженерные мины;
- общие правила при обнаружении боеприпасов и взрывоопасных предметов.
- стрелковые боеприпасы;
- взрыватели, запалы;
- ручные гранаты;

**Будьте предельно внимательны и осторожны
при обнаружении взрывоопасных предметов!**

Артиллерийские боеприпасы (осколочные, осколочно-фугасные, бронебойные, зажигательные и другие) имеют отличительные знаки: клейма, специальную окраску и маркировку.



Артиллерийские снаряды



Минометные мины

При обнаружении артиллерийских боеприпасов категорически запрещается:

- ударять по корпусу и взрывателю, а также один боеприпас о другой;
- переносить их с места на место, бросать и кантовать;
- закапывать в землю или бросать их в водоемы;
- разбирать, распиливать, воздействовать огнем.

Невыполнение настоящих требований может привести к взрыву боеприпаса.

Авиационные боеприпасы включают различные бомбы, зажигательные баки, патроны авиационных пулеметов и пушек, боевые части ракет, авиационные мины и т. д.

Основной характеристикой авиационной бомбы является калибр, который определяет ее массу, выраженную в килограммах. Условно авиабомбы подразделяются на малые, средние и крупные. Из авиационных боеприпасов серьезную опасность представляют патроны авиационных пулеметов и пушек, которые имеют малые размеры и калибры до 37 мм. Обнаружив такие взрывоопасные предметы, подростки часто кладут их в карман, забывая о смертельной опасности. Необходимо помнить, что многие авиационные боеприпасы оснащаются взрывателями для самоликвидации, поэтому они могут взорваться от малейшего постороннего воздействия (удара, трения, накола, изменения положения и. д.).



Авиационные бомбы

Авиационные патроны и снаряды

При обнаружении авиационных боеприпасов категорически запрещается:

- наносить удары по взрывателю и другим частям;
- перемещать или перекачивать их с места на место;
- брать и класть в карманы, портфели, сумки и т. д.;
- предпринимать попытки к разборке или распиливанию;
- бросать в костер или разводить огонь вблизи них.

Инженерные мины

Противопехотные мины служат для поражения живой силы и могут устанавливаться на различных участках местности, в том числе в лесу, оврагах, на заболоченных участках и в других труднопроходимых местах. Любая мина состоит из корпуса, заряда взрывчатого вещества, взрывателя и запала. Противотанковые мины предназначаются для поражения бронированной и другой техники, поэтому устанавливаются на открытых участках местности, доступной для танков и бронетранспортеров.



Противопехотные мины



Противотанковая мина

Категорически запрещается:

- наступать или наезжать на мины;
- предпринимать попытки обезвредить или извлечь их из земли;
- обрывать или тянуть отходящие от них проволочки или провода.

Стрелковые боеприпасы

К стрелковым боеприпасам относятся патроны калибром до 20 мм, которые предназначены для стрельбы из автоматов, пулеметов, винтовок и пистолетов.

Из стрелковых боеприпасов наибольшую опасность представляют патроны, снаряженные зажигательными и бронебойно-зажигательными пулями.

В некоторых боеприпасах в качестве зажигательного вещества может применяться белый фосфор, который практически не поддается тушению, что может привести к тяжелым ожогам и возникновению пожаров.



Стрелковые боеприпасы

При обнаружении стрелковых боеприпасов категорически запрещается:

- помещать их в огонь;
- наносить удары по капсюлю-воспламенителю и корпусу боеприпасов;
- переносить их в карманах, портфелях или ранцах;
- предпринимать попытки к их разборке.

Взрыватели и запалы

Взрыватели - это устройства, обеспечивающие взрыв боеприпасов. Они различаются по принадлежности к артиллерийским снарядам и минам, реактивным снарядам, ручным гранатам, инженерным минам, авиабомбам и отличаются один от другого размерами, формой, принципом действия и конструктивным исполнением. Корпуса взрывателей, как правило, стальные, алюминиевые или латунные.

Запалы - средства возбуждения детонации зарядов взрывчатых веществ в различных боеприпасах.

Представляют собой алюминиевые или медные гильзы, заполненные взрывчатым веществом с высокой чувствительностью к удару, наколу, трению и другим механическим воздействиям.



Взрыватели

Запалы

Взрыватель и запал могут быть объединены в единое целое и дополнены детонатором, небольшим зарядом взрывчатых веществ повышенной мощности, предназначенного для обеспечения надежности взрыва основного заряда. Взрыватели, запалы и детонаторы являются основными средствами, обеспечивающими взрыв различных боеприпасов.

Обращение с ними всегда представляло опасность для человека. Они особенно опасны после длительного пребывания в земле или на ее поверхности и малейшее неосторожное действие может привести к беде.

При обнаружении таких предметов категорически запрещается предпринимать любые действия!

Ручные противопехотные и противотанковые гранаты

Предназначаются для поражения живой силы противника и для борьбы с танками или другими бронированными целями.

Исключительно большую опасность представляют гранаты, которые были оставлены на поле боя в окончательно снаряженном виде. Малейшее неосторожное движение может привести к взрыву.



Гранаты



Гранатомёты

При обнаружении гранат категорически запрещается:

- поднимать и переносить гранаты, перекачивать их;
- предпринимать попытки к их разборке;
- воздействовать на них огнем.

Взрывоопасные предметы могут быть обнаружены всюду, где проходили боевые действия: в поле и огородах, в лесу и парках, в воде рек, озер и других водоемов, в домах и подвалах, на детских площадках, в других местах, а также на территории бывших артиллерийских и авиационных полигонов.

В случае обнаружения взрывоопасного предмета или внешне схожего с ним предмета необходимо:

- сообщить о находке в полицию, МЧС;
- не передвигать предмет;
- не обследовать его самостоятельно;
- не пользоваться телефоном, переговорными устройствами или рацией вблизи него;
- не накрывать предмет, не засыпать и не закапывать;
- держаться от него на достаточном расстоянии;
- не поднимать паники;
- не рассказывать о находке посторонним лицам;
- никого не подпускать к предмету до прибытия полиции или МЧС.

Хорошо запомните место обнаружения предмета, установите предупредительные знаки, используя различные подручные материалы - жерди, колья, верёвки, куски материи, камни, грунт и т.п.

По возможности, организуйте охрану на безопасном расстоянии.

Категорически запрещается:

- сдвигать с места, перекачивать, брать в руки предмет;
- поднимать, переносить, класть в карманы или сумки;
- перемещать предмет в костер, разводить костер над ним или вблизи него;
- закапывать в землю или бросать в водоемы;
- наступать, наезжать на предмет;
- предпринимать попытки к его разборке или распиливанию;
- наносить удары (ударять по корпусу, а также один боеприпас о другой);
- оказывать любые температурные, звуковые, электромагнитные воздействия на предмет;
- при обнаружении хотя бы одного подозрительного предмета, производить поиск других взрывоопасных предметов;
- пользоваться электрозажигалками, искровоспроизводящими предметами, курить;
- собирать и сдавать взрывоопасные предметы в качестве металлолома.

При обнаружении взрывоопасных предметов категорически запрещается предпринимать ЛЮБЫЕ действия с ними!

Тематическая площадка
№ 12

**Просветительско-профилактическое занятие
«Профилактика немедицинского употребления
наркотических средств и прекурсоров,
психотропных веществ среди молодежи»**

Золотова Анна Дмитриевна - доцент кафедры социальной работы и социальной педагогики Института истории, международных отношений и социально-политических наук Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко», кандидат педагогических наук

Актуальность проблемы аддиктивного поведения подростков определяется катастрофическим ростом указанного отклонения в поведении среди несовершеннолетних. Аддиктивное поведение - стремление к уходу от реальности благодаря приему психоактивных веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций. Как вытекает из данного определения, в последние годы исследователи выделяют и появление новых нехимических видов аддикций, таких как Интернет-зависимости, пищевые (переедание, голодание), работоголизм, спортивная зависимость и др. [1, с.91-93].

Проблемам различных, преимущественно химических видов аддиктивного поведения, посвящены исследования Е. Авериной, В. Аршиновой, В. Битенского, Т. Бобровой, А. Габани, А. Галагузова, О. Грибановой, А. Давыдова, Н. Залыгиной, Т. Кобяковой, Д. Колесова, С. Лидака, К. Лисецкого, Е. Литягиной, А. Личко, Н. Максимовой, А. Михайловского, О. Овчинникова, В. Оржеховской, И. Орловой, С. Сибирякова, П. Сидорова, В. Паникова, И. Паршутина, И. Пятницкой, О. Родькиной, Т. Суховольской, Е. Удаловой, Л. Фортовой, И. Хажилиной, Т. Шиловой, С. Шишкунова, Е. Юговой и др. Проблемы нехимических видов аддикций нашли свое отражение в работах Н. Дмитриевой, А. Егорова, А. Елизарова, А. Запорожца, В. Качалова, Ц. Короленко, В. Лоскутовой и др. Вместе с тем, вопросы профилактики аддиктивного поведения подростков как социально-педагогической технологии исследованы недостаточно. Необходимость обратиться к уточнению направлений профилактической работы и к конкретизации этапов технологии позволила сформулировать тему статьи: «Социально-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков как технология воспитания в современных социокультурных условиях».

Цель статьи - раскрыть сущность и содержание социально-педагогической профилактики аддиктивного поведения подростков как технологии воспитания в современных социокультурных условиях

Содержание социального воспитания в современных социокультурных условиях, по мнению множества исследователей, может быть представлено совокупностью знаний, интеллектуальных, эмоционально-волевых и практических умений, навыков, ценностных установок, которые способствуют эффективной социализации ребенка с учетом его индивидуальности и факторов влияния конкретного социума.

Если проанализировать толкование содержания социально-педагогической профилактики, то оно заключается в том, что нужно развивать у ребенка ответственность за свое поведение, осознание своих обязанностей, формировать у ребенка определенный уровень социальных качеств, самосознания и самоопределения как составляющих частей общественного бытия психосоциального развития сенсорно-информационных, внутрипознавательных, мотивационно-волевых процессов.

Специфика содержания профилактической работы с подростками определяется, безусловно, доминированием переходного возрастного кризиса, который диктует необходимость пристального внимания специалистов к этой категории объектов. Поскольку известно, что уменьшить остроту кризисных периодов и негативных переживаний возможно с помощью подготовки ребенка к будущим изменениям, мы должны обеспечить подростку максимально гармоничный переход от детства к

взрослости. Смягчение негативных переживаний содействует гармоничному благополучному развитию ребенка и является основой предупреждения аддикций [4].

Содержание первичной профилактики аддиктивного поведения направлено прежде всего на тех подростков, которые были вовлечены в профилактический процесс в период учебы в начальной школе, а также рассчитано на тех детей, которые к активному профилактическому процессу не приобщались, но по своим индивидуальным психологическим характеристикам и социальным условиям сформировали жизненную позицию отказа от аддиктивного поведения и не употребляли психоактивные вещества, не имеют признаков нехимических видов аддикций. Следовательно, содержание первичной профилактики с подростками включает:

- формирование активной жизненной позиции, потребности быть успешным и самоэффективным;
- формирование мотивации на социально одобряемое поведение, ориентация на высокие моральные и этические ценности;
- формирование уважения к закону, другим людям, государству, окружающей среде;
- развитие мотивации жизнесохраняющей позиции, реалистичное восприятие риска;
- активный сознательный выбор здорового образа жизни;
- знание об изменениях, которые происходят с человеком в период полового созревания, о том, что эти изменения – естественные и здоровые явления в жизни каждого человека;
- знание о неравномерности индивидуально-психологического, полового и социального развития;
- помощь в процессе формирования Я-концепции, представлений подростка о себе;
- формирование интернального локуса контроля;
- формирование умений и навыков снятия эмоционального напряжения, способов релаксации, психического и физического саморегулирования;
- развитие умения получить одобрение и оказать поддержку друзьям и сверстникам;
- удовлетворение потребности почувствовать себя взрослым и независимым социально приемлемым способом;
- формирование и развитие социальноподдерживающих сетей сверстников и взрослых;
- развитие коммуникативных навыков общения в формальных и неформальных организациях;
- развитие навыков решения социальных проблем (школьной неуспеваемости, проблем общения с ровесниками, нарушение взаимоотношений с родителями и тому подобное);
- усвоение навыков развивающей деятельности в процессе пользования информационно-коммуникационными технологиями;
- умение адекватно удовлетворять потребность в информации и виртуальном общении с помощью информационно-коммуникационных технологий;
- осознание необходимости культуры виртуального диалога как части общечеловеческой современной культуры;
- знание о сбалансированном здоровом питании и о том, где можно купить натуральные продукты.

Поскольку, как указывают исследователи проблем аддиктивного поведения, первые пробы табака, алоголя, наркотиков и приобщение к нехимическим видам аддикций происходят в подавляющем большинстве в подростковом возрасте, – содержание вторичной профилактики предлагаем направить прежде всего на то, чтобы сформировать у подростка поведенческую стратегию отказа от предложения психоактивных веществ и нехимических видов аддикций со стороны окружающей среды [3]. И потому содержание вторичной профилактики аддиктивного поведения с подростками включает следующие компоненты:

- усвоение знаний о факторах продуктивного ответственного поведения в ситуациях риска;
- формирование навыков критического мышления, анализа жизненных ситуаций и разнообразных альтернатив аддиктивному поведению;
- знание о том, какое поведение ставит подростка в состояние повышенного риска приобщения к аддиктивному поведению;
- обучение критическому мышлению для сопротивления влияния сверстников и средств массовой информации;
- популяризация общественных антинаркотических норм;
- усвоение информации о непрестижности всех видов аддикций в развитых странах мира и моды на здоровый образ жизни;
- знание о сущности нехимических видов аддикций и проявлениях зависимости от них;
- осознание криминальной ответственности за некорректное поведение во время виртуального общения, компьютерного пиратства и хакерства;
- осознание информации о негативном влиянии технологических видов аддикций на физическое, психологическое, социальное и интеллектуальное развитие человека;
- осознание последствий пищевых аддикций и причин их формирования;
- организация специфической позитивной активности как реализация потребности в острых ощущениях социально одобряемым способом.

Содержание третичной профилактики в общем виде на каждом возрастном этапе направлено на прекращение аддиктивного поведения и предупреждение рецидивов возникновения аддикций. Спецификой подросткового периода является то, что идет речь не об одиночных случаях аддикций (как в младшем школьном возрасте), а о регулярных прецедентах, которые были зафиксированы или родителями, или учителями, или ровесниками, и имело место их повторение. Как правило, содержание третичной профилактики касается случаев необходимости патронажа и социальной реабилитации в состоянии ремиссии [1]. Содержание третичной профилактики с подростками мы понимаем как:

- осознание причин негативного социального опыта и формирования аддиктивного поведения;
- осознание негативных последствий аддиктивного поведения;
- понимание того, что к аддиктивному поведению можно приобщиться и можно от него отказаться;
- коррекцию стереотипов аддиктивного поведения;
- изменение аддиктивного поведения на продуктивное и социально адаптивное поведение;
- переориентацию на избежание ситуаций, которые представляют риск приобщения к аддиктивному поведению и давления аддиктивной среды.

В последнее время общепринятым в социально-педагогической деятельности стал технологический подход, его преимуществом считают то, что он позволяет подобрать такие методы, средства и способы деятельности, которые могут обеспечить максимальную результативность. Другим достижением технологии является ее тиражируемость, воссоздание и использование ее другим человеком после специального обучения, возможность применения на разных объектах, конструктивность, оперативность, гибкость [6, с. 40].

Основными этапами технологии профилактики аддиктивного поведения детей на уровне микрорайона можно считать: диагностический, прогностический, целевой, этап выбора или разработки технологии, этап подготовки и планирования, процедурный, экспертно-оценивающий и итоговый этапы. Поскольку технологии социально-педагогической профилактики относятся к общим технологиям, которые воплощают закономерности процесса взаимодействия специалиста с ребенком, – технологию профилактики аддиктивного поведения детей в условиях микрорайона можно отнести к прикладным технологиям частного типа, которые представляют собой

систематизированные, спланированные по определенному алгоритму и последовательно реализованные действия, операции и процедуры, которые инструментально обеспечивают достижение прогнозируемой цели в работе с человеком или группой в определенных условиях микросоциума. Данная технология видится нам непрерывной, то есть направленной на поддержку жизненных условий ребенка, профилактику отклонений в поведении [4].

Таким образом, социально-педагогическая технология профилактики аддиктивного поведения подростков содержит блоки первичной, вторичной и третичной профилактики, необходимым является выделение содержания профилактической работы с каждым объектом отдельно, а содержание профилактики с центральным объектом системы – подростками – определяется особенностями возрастной психологии, которые имеют значительные отличия на каждом возрастном этапе, выделенном в возрастной психологии. Специфика содержания профилактической работы с подростками определяется доминированием переходного возрастного кризиса, который диктует необходимость пристального внимания специалистов к этой категории объектов и обеспечение максимально гармоничного перехода от детства к взрослости, смягчению негативных переживаний, гармоничного благополучного развития ребенка. Содержание первичной профилактики аддиктивного поведения направлено на тех подростков, которые были привлечены к профилактическому влиянию в период учебы в начальной школе, а также рассчитано на тех детей, которые к активному профилактическому процессу не приобщались, но по своим индивидуальным психологическим характеристикам и социальным условиям выработали жизненную позицию отказа от аддиктивного поведения. Содержание вторичной профилактики направлено на то, чтобы сформировать у подростка поведенческую стратегию отказа от предложения психоактивных веществ и нехимических видов аддикций со стороны окружающей среды. Содержание третичной профилактики направлено на прекращение аддиктивного поведения и предупреждение рецидивов возникновения аддикций. Основными этапами технологии профилактики аддиктивного поведения детей на уровне микрорайона можно считать: диагностический, прогностический, целевой, этап выбора или разработки технологии, этап подготовки и планирования, процедурный, экспертно-оценивающий и итоговый этапы.

Перспективы дальнейшей разработки проблемы лежат в раскрытии сущности и содержания каждого из указанных этапов технологии профилактики аддиктивного поведения подростков.

Библиографический список:

1. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях. К.: «Логос», 2003. 134 с.
 2. Дышечев Р. Д. Педагогические условия профилактики употребления психоактивных веществ младшими школьниками // Дисс. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Майкоп, 2004. 201 с.
 3. Запорожец А. В. Педагогическая профилактика аддиктивного поведения школьников в сфере информационно-коммуникационных технологий : дис. ... канд. пед. наук: 19.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования / Антон Вячеславович Запорожец. – Челябинск, 2010. – 172 с.
 4. Методика и технологии работы социального педагога: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. Н. Алмазов, М. А. Беляева, Н. Н. Бессонова и др.; Под ред. М. А. Галагузовой, Л. В. Мардахаева. Москва: Издательский центр «Академия», 2002. 192 с.
 5. Садовский В. Н. Основания общей теории систем. Логико-методологический анализ. М.: Изд-во „Наука“, 1974. 279 с.
- Шакурова М. В. Методика и технология работы социального педагога: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 272 с.

Калитвенцева Наталья Николаевна - заместитель директора по воспитательной работе Государственного учреждения «Луганский центр внешкольного образования» Луганской Народной Республики

Цель: повышение личной эффективности участников путем развития лидерских качеств.

Задачи:

- выявление лидерских качеств участников, мотивация на их развитие;
- освоение участниками навыков планирования и целеполагания, коммуникативных навыков;
- предоставление участникам возможности увидеть свои зоны развития и самосовершенствования.

Время: 1 час. **Материалы:** бэйджи, бумага, ручки, цветные карандаши, 2 ватмана.

(Ведущий) Что делает человека эффективным лидером? Этот вопрос давно интересует ученых. Один из наиболее известных и простых ответов дает теория великих людей, которая утверждает, что человек, который обладает определенным набором личностных черт, будет хорошим лидером независимо от характера ситуации, в которой он находится.

Психологи, озаботившись данным вопросом, провели множество специальных исследований. И что же? Да почти ничего! Оказалось, в целом очень трудно предсказать, насколько хорошим лидером будет человек, только на основании его личностных черт. Поэтому со временем исследователи стали склоняться к мнению, что недостаточно рассматривать одни лишь черты личности. Нужно учитывать и ситуацию, в которой эти черты проявляются. Это не значит, что свойства личности вообще не влияют на шансы стать лидером. Просто нужно рассматривать как личность человека, так и характер ситуации, в которой ему или ей приходится играть лидерскую роль. Согласно этой точке зрения, для того чтобы стать эффективным лидером, не нужно быть «великим человеком». Скорее, нужно оказаться подходящим человеком в подходящем месте и в подходящее время.

Получается, что лидерство определяется не только качествами нашего характера и обстоятельствами (на что бывает сложно повлиять), но и нашими навыками и умениями (на них мы повлиять как раз способны). А значит, это уже прекрасный повод для самовоспитания и саморазвития.

Сегодня я предлагаю вам исследовать собственные лидерские качества и освоить некоторые навыки, присущие эффективным лидерам - это пригодится каждому из нас. Но для начала познакомимся.

Упражнение на знакомство «Кто я и что люблю». Каждый участник представляется и называет то, что он любит. Условие - этот предмет или действие должны начинаться на ту же букву, что и имя. Например: «Меня зовут Анна, я люблю абрикосы». Если участников немного, можно использовать принцип «снежного кома» - каждый последующий участник представляется, а потом называет имена и ответы каждого предыдущего участника.

(Ведущий) Итак, поговорим о том, какие качества пригодятся настоящему лидеру. *(Дискуссия)*. Пожалуй, сколько специалистов - столько и мнений по поводу того, каким должен быть лидер. Называются самые разные качества, вплоть до низкого чарующего голоса. И все же есть некие общие качества, которые необходимы для эффективного лидерства.

Поэтому предлагаю Вам, немного теории плюс упражнения для развития лидерских навыков.

Итак, 5 умений эффективного лидера: умение критически мыслить; планировать; принимать решения; умение слушать; договариваться.

1. Умение мыслить критически. Кто, как не настоящий лидер, прежде чем браться за что-то, оценит все достоинства и недостатки, выгоды и риски проекта,

предприятия, цели? Вот в этом сейчас мы и потренируемся. Давайте вместе подумаем: а так ли хорошо быть лидером?

Упражнение «Плюсы и минусы лидерства» - участники объединяются в 2 команды, первая разрабатывает все преимущества лидерства, а вторая - его недостатки. Затем представитель каждой команды презентует идеи своей команды. Обсуждение.

2. Умение планировать. Все-таки лидер постоянно должен составлять планы, стратегии, тактики, да и для самоорганизации это умение тоже необходимо.

Как правильно планировать свою деятельность? Психологи в один голос советуют записывать все, что вы собираетесь сделать. Как это работает? Во-первых, когда мы что-то пишем, мы подключаем еще и зрительное восприятие, а значит, запоминаем все, что запланировали. Во-вторых, записывая цели, мы гораздо лучше формулируем их и уже на этом этапе можем начать просчитывать какие-то свои действия.

Какими должны быть цели?

- четкими, ясными, конкретными. Не «стать богатым», а «зарабатывать в год»;
- утвердительными. Избегайте при формулировке употребления предлога «не» - считается, что наше подсознание этот предлог просто «не замечает». То есть цель должна звучать так: «Хочу зарабатывать», а не «Не хочу жить на маленькую зарплату»;
- реальными и достижимыми. Если у вас есть большая мечта, ее нужно разбить на маленькие цели, которые можно будет осуществлять одну за одной. Этот прием называется «съесть слона» - чтобы съесть слона (сделать большое дело), его нужно есть по кусочкам (выполнять пошагово).

Итак, сейчас мы с вами сформируем каждый свою цель, которой он хочет добиться и над которой мы уже через 3 минуты поработаем. Пропишите ее с учетом данных рекомендаций. А теперь я предлагаю вам интересную методику, которая позволяет понять, для чего мы ставим себе эту цель и дать подсказки, как ее достичь.

Метод «Колесо внимания» (арт-терапевтическая методика)

Инструкция для участников: иногда полезно отбросить все дела, чтобы немного разобраться в себе и в желаемом. Когда чувствуете, что пора что-то менять, но не знаете, с чего начать, попробуйте воспользоваться этим действенным методом. Главное - четко знать, что вы хотите получить, ведь неопределенность не только угнетает, но и мешает двигаться вперед. Метод «Колесо внимания» писателей Эстер и Джерри Хикс помогает понять чего мы хотим на самом деле и для чего это нам. Нарисуйте в центре листка бумаги формата А4 большой круг, а в середине - еще один небольшой кружочек (примерно 5–6 см в диаметре). Закройте глаза и попробуйте разобраться со своими эмоциями. Скажите себе: «Я совершенно точно знаю, чего я НЕ хочу. Так чего же я хочу?» Когда заветная мечта станет четкой в вашем понимании, запишите ее в центре маленького круга. Пространство за его пределами разделите на 12 частей. Итак, цель готова! Теперь нужно составить план действий. Запишите в свободные ячейки 12 доводов, убеждающих тебя в необходимости реализации желания.

Например, вы хотите научиться водить автомобиль. Тогда запишите 12 эмоциональных подтверждений, которые убедят вас в том, что это будет вам действительно полезно и интересно.

3. Коммуникативные навыки. Лидерство однозначно подразумевает некое социальное взаимодействие. А значит, лидер должен на высоком или хотя бы достаточном уровне владеть навыками общения, разрешения конфликтов, активного слушания. В процессе общения мы слышим собеседника, но слушаем ли на самом деле? Сейчас я предлагаю вам проделать упражнение «2 в 1»: потренироваться в умении слушать и повысить свою самооценку.

Упражнение «Говорим только хорошее» в упражнении отрабатывается лидерское умение активного и эмпатического слушания, а также умение лаконично и убедительно представлять другого человека с позиции его положительных человеческих качеств, уважения его достоинств, важности (полезности) такого человека в команде. Группа разбивается на пары. Каждый участник пары рассказывает друг другу о себе только хорошее и интересное. Сначала говорит один, а другой внимательно слушает и

останавливает, если говорится что-то самоуничижительное. Если застенчивость или неуверенность затрудняет рассказ о своих достоинствах, то можно предложить рассказ от третьих лиц: что хорошего говорят другие. Задача слушающего - узнать как можно больше хорошего о собеседнике. Через 7 минут рассказчик и слушатель меняются ролями.

После этого в круге каждый рассказывает все, что он узнал хорошего о своем собеседнике. Группа задает уточняющие вопросы. Тренер может спросить следующее: «Что вы чувствовали в тот момент, когда ваш собеседник рассказывал о вас? Трудно ли было остановить критику в свой адрес? Что полезного вы вынесли из этого упражнения?»

4. Умение принимать решения. Лидерам нередко приходится принимать непростые решения. Они могут касаться деловой, социальной сферы или личной жизни, в любом случае остается вопрос - как сделать выбор при наличии нескольких вариантов или в условиях, когда решение затруднено?

Предлагаю использовать для этого такую методику принятия решений, как квадрат Декарта. Ее автор - французский математик, физик, философ Рене Декарт, и на сегодняшний день она считается одной из самых эффективных методик, позволяющих принимать решения, основываясь на всестороннем анализе ситуации.

Методика «Квадрат Декарта»

Это простая техника принятия решений. Ее суть заключается в том, что нужно рассмотреть проблему/ситуацию, ответив на такие 4 вопроса:

1. Что будет, если это произойдет? (Что я получу, плюсы от этого);
2. Что будет, если это не произойдет? (Все останется так, как было, плюсы от неполучения желаемого);
3. Чего НЕ будет, если это произойдет? (Минусы от получения желаемого);
4. Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет? (Минусы от неполучения желаемого). С этим вопросом будьте внимательны, потому что мозг захочет проигнорировать двойное отрицание. И ответы могут быть похожи на ответы первого вопроса. Не допускайте этого.

ПОЧЕМУ эта техника работает? «Квадрат Декарта» помогает прояснить последствия каждого решения. Дело в том, что в ситуации, требующей решения, мы часто заикливаемся на одной позиции: что будет, если это произойдет? С помощью же «квадрата Декарта» мы рассматриваем одну и ту же ситуацию с 4 разных сторон.

5. Умение работать в команде. Как ни крути, короля делает свита, а лидера делает команда. И работа в команде - очень важный навык для каждого из нас, ведь периодически нам приходится делать что-то вместе с другими, начиная с разработки проекта и заканчивая поклеивкой обоев. Поэтому сейчас мы будем упражняться в командной работе.

Упражнение «Нарисуй башню» - участникам предлагается ватман, цветные карандаши и общая инструкция: «Предлагаю вам молча, не переговариваясь и общаясь только с помощью жестов, нарисовать башню. Но не спешите - каждый из вас получит еще и отдельное индивидуальное задание». Каждый получает карточку с заданием, и тогда все приступают к работе. Сложность в том, что при выполнении общего задания необходимо будет выполнить и свою индивидуальную задачу, не сообщая о ней другим участникам.

Задания:

- у башни должны быть зеленые стены;
- справа от башни должно расти дерево;
- у башни должен быть балкон;
- над башней должен развеваться синий флажок;
- у башни должно быть 5 окон;
- у башни должна быть красная крыша;
- башню нужно обнести высокой защитной стеной.

Если участников больше 8, имеет смысл поделить их на 2 команды.

Обсуждение, что вызвало сложности, что понравилось или не понравилось в данном упражнении.

Тематическая площадка
№ 13

Просветительно-профилактическое занятие
«Инфекции, передающиеся половым путем
и их профилактика среди молодежи»

Шатилов Алексей Владимирович - Заведующий поликлиникой №1 Государственного учреждения «Луганский республиканский дермато-венерологический диспансер» Луганской Народной Республики
Русина Елена Николаевна - заместитель главного врача по медицинской части Государственного учреждения «Луганский республиканский дермато-венерологический диспансер» Луганской Народной Республики

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), представляют собой большую группу болезней человека, имеющих социальный характер и передающиеся от человека к человеку исключительно или преимущественно половым путем. Они обычно возникают в результате случайных связей с малознакомыми или вовсе незнакомыми партнерами, что дает полное основание называть их «болезнями поведения».

Высокий уровень заболеваемости ИППП, является одной из актуальных проблем не только венерологии, но и в целом клинической медицины, привлекая к себе все большее внимание специалистов во всем мире.

Основные факты (по данным ВОЗ):

- ежедневно более одного миллиона человек приобретают инфекцию, передаваемую половым путем (ИППП);
- по оценкам ВОЗ, ежегодно 357 миллионов человек приобретают одну из четырех ИППП - хламидиоз, гонорею, сифилис или трихомониаз;
- более 530 миллионов человек имеют вирус, вызывающий генитальный герпес (ВПГ-2);
- более 290 миллионов женщин имеют инфекцию, вызванную вирусом папилломы человека (ВПЧ).
- большинство ИППП протекают бессимптомно или только с незначительными симптомами, и по этой причине ИППП может оставаться нераспознанной;
- некоторые ИППП могут повышать риск ВИЧ-инфицирования;
- одно из серьезных последствий ИППП - высокий риск внутриутробного инфицирования ребенка, чаще при сифилисе, от больной матери.

Актуальность проблемы

ИППП оказывают серьезное воздействие на сексуальное и репродуктивное здоровье во всем мире. Ежедневно более одного миллиона человек приобретают ИППП.

По оценкам ВОЗ, ежегодно в мире инфицируется хламидиозом 131 миллион человек, гонореей - 78 миллионов, сифилисом - 5,6 миллиона, трихомониазом - 143 миллиона. Более 500 миллионов человек живут с инфекцией генитального герпеса. В настоящее время более 290 миллионов женщин инфицированы вирусом папилломы человека.

ИППП могут иметь серьезные последствия в виде **осложнений**, помимо непосредственного воздействия самой инфекции:

- Такие ИППП, как герпес и сифилис, могут повышать риск приобретения ВИЧ в три или более раз.
- Передача ИППП от матери ребенку может приводить к мертворождению, смерти новорожденного, рождению ребенка с низкой массой тела, недоношенности, сепсису, пневмонии, неонатальному конъюнктивиту и врожденным дефектам.
- Ежегодно сифилис во время беременности приводит примерно к 305 000 случаев смерти плода и новорожденного и к рождению 215 000 детей с повышенным риском смерти в связи с недоношенностью, низкой массой тела при рождении или врожденным заболеванием.
- Инфекция вируса папилломы человека ежегодно приводит к 530 000 случаев заболевания раком шейки матки и к 275 000 случаев смерти от рака шейки матки.
- Такие ИППП, как гонорея и хламидиоз являются основными причинами воспалительных заболеваний органов малого таза, неблагоприятных исходов беременности и бесплодия.

Что такое инфекции, передаваемые половым путем, и как они передаются?

В настоящее время к возбудителям ИППП относят: 22 - бактерии, 8 - вирусов, 3 - простейших, 1 - грибы, 2 - эктопаразита.

ИППП передаются преимущественно при сексуальных контактах, включая вагинальный, анальный и оральный секс. Микроорганизмы, вызывающие ИППП, могут также распространяться при переливании продуктов крови и пересадке тканей. Такие ИППП, как хламидиоз, гонорея, ВИЧ, сифилис могут передаваться от матери ребенку во время беременности и родов.

Группы риска ИППП

Далеко не все заболевания, передающиеся половым путем, проявляют себя симптомами. Поэтому инфицированный человек может даже не подозревать, что болен и заразен. Вот почему ориентироваться лишь на внешние признаки венерических заболеваний недопустимо. Перед сексуальным контактом очень важно понять для себя, насколько это опасно и насколько велик риск заражения.

В группу риска по ИППП входят: наркоманы, алкоголики, работники коммерческого секса, лица, редко использующие презервативы при случайных половых контактах, холостяки, лица с низким образовательным и социально-экономическим уровнем.

Краткая характеристика основных ИППП

Сифилис

Сифилис (назван по имени героя поэмы Дж. Фракасторо пастуха Сифилуса - Syphilus) - общее инфекционное заболевание, склонное к хроническому рецидивирующему течению с характерной периодизацией клинических симптомов. Возбудитель - бледная трепонема.

Сифилис характеризуется поражением кожи, слизистых оболочек, внутренних органов, костей и нервной системы. Это заболевание длится у нелеченных больных многие годы и отличается волнообразным течением со сменой периодов обострения скрытыми периодами.

Различают: ранний, поздний, врожденный сифилис и неуточненные формы сифилиса. Ранний сифилис (инфекционный) считают наиболее опасным в эпидемиологическом плане.

Различают следующие формы раннего сифилиса.

Первичный сифилис. Характерным проявлением первичного сифилиса является твердый шанкр (эрозия или язва) с лабораторным подтверждением.

Вторичный сифилис. Стадия инфекции, проявляющаяся высыпаниями на коже и слизистых оболочках, а также увеличением лимфатических узлов. Периоды активности заболевания чередуются со скрытыми периодами, когда отсутствуют признаки поражения кожи, слизистых оболочек и внутренних органов.

Без лечения сифилис переходит в поздний сифилис (*третичный*), при котором могут поражаться все внутренние органы, в первую очередь нервная и сердечно-сосудистая системы. В запущенных случаях заболевание может закончиться смертельным исходом.

Источником инфекции является больной человек.

Для заражения человека сифилисом необходимо проникновение бледной трепонемы через кожу или слизистую оболочку, целостность которой нарушена. Продолжительность инкубационного периода в среднем составляет 3-4 недели.

Однако у отдельных больных он может достигать 4-6 месяцев в связи с бесконтрольным употреблением антибиотиков по поводу различных заболеваний, а также под влиянием других факторов.

Заразительность больных сифилисом зависит от длительности болезни. Наиболее заразными являются больные с ранними формами сифилиса (особенно в первые два года болезни); больные с поздними формами сифилиса (с длительностью заболевания более 5 лет) обычно мало заразны. Дети с врожденным сифилисом являются заразными для окружающих с первых дней жизни, особенно с ранним врожденным сифилисом.

Передача сифилиса потомству происходит в основном в первые годы болезни матери, позднее эта способность постепенно ослабевает.

Сифилис плода нередко заканчивается его гибелью. Дети, рожденные с активными проявлениями сифилиса, оказываются нежизнеспособными и часто погибают. Активное противосифилитическое лечение в ранние сроки беременности может обеспечить рождение здорового потомства.

Наиболее распространенный путь заражения - прямой контакт (половой), однако, имеется возможность контактно- бытового пути передачи (так называемый «бытовой сифилис») и вертикальный путь передачи (от матери к плоду).

Инфицирование может происходить через различные предметы, загрязненные выделениями, содержащими бледные трепонемы.

Заражение сифилисом может произойти и при непосредственном попадании бледной трепонемы в кровь. При переливании донорской крови больного сифилисом у реципиента развивается трансфузионный сифилис.

Особой восприимчивостью отличаются лица с иммунодефицитными состояниями (ВИЧ-инфекция и др.).

Самая высокая заболеваемость сифилисом отмечается в возрастной группе – 20-39 лет, несколько ниже – в 15-19 лет. В последние годы отмечается рост заболеваемости у детей до 14 лет, что связано с ранними половыми связями и распространением наркомании среди данного контингента.

Гонорея

Гонорея - инфекционное заболевание, вызываемое гонококками, характеризующееся поражением слизистых оболочек мочеполовых органов, а иногда слизистых оболочек полости рта, глотки и прямой кишки у взрослых и поражением конъюнктивы глаз у новорожденных (бленнорея).

Источником инфекции является только больной человек с острой или хронической формой заболевания.

Инкубационный период составляет от 2 до 9 дней, чаще 3-5 дней; при бленнорее - от нескольких часов до 2-3 дней.

Инфекция протекает бессимптомно у 10% мужчин и 50% женщин.

Период заразительности источника может исчисляться месяцами и даже годами (в нелеченных случаях). Выделение гонококков со слизистых оболочек мочеполовых органов женщины усиливается во время менструации и беременности, что повышает риск инфицирования их половых партнеров.

Пути передачи – половой и контактно-бытовой. При половом контакте инфекция поражает мочеполовые органы.

Инфекция может передаваться в результате прямого или непрямого контакта (через предметы личной гигиены, губки, ночные горшки), что особенно характерно для инфицирования девочек.

Гонорея новорожденных (бленнорея), поражающая слизистую оболочку глаз, является результатом заражения при прохождении ребенка через инфицированные родовые пути.

Естественная восприимчивость людей высокая. После болезни не остается стойкого иммунитета и может быть повторное заражение.

Особенно часто поражаются лица, имеющие другие заболевания мочеполовых путей (трихомониаз, хламидиоз и др.).

Группой риска являются лица, ведущие беспорядочный асоциальный образ жизни (имеющие многочисленные половые контакты с разными партнерами, употребляющие наркотики и алкоголь, гомосексуалисты и т.д.). Заболеваемость у мужчин выше, чем у женщин. Возрастной группой риска являются лица активного трудоспособного возраста - 20-39 лет, хотя в последние годы отмечается омоложение, и группой риска становятся подростки 15-19 лет.

Урогенитальный хламидиоз

Урогенитальный хламидиоз - широко распространенное инфекционное заболевание, вызываемое хламидиями. Передается преимущественно половым путем, поражает органы мочеполовой системы, слизистые оболочки глаз, суставы, органы дыхания.

Хламидии не являются представителями нормальной микрофлоры человека. Обнаружение хламидий указывает, как правило, на наличие инфекционного процесса, а отсутствие клинических симптомов заболевания следует рассматривать, как временное равновесие между паразитом и хозяином.

Основным источником урогенитального хламидиоза является человек.

Входными воротами инфекции служат мочеполовые органы человека. Необходимым условием возникновения инфекционного процесса является проникновение и размножение хламидий в эпителиальных клетках слизистой оболочки мочеполовых органов. Первичный очаг инфекции развивается, как правило, в мочеиспускательном канале мужчин и женщин, а также в шейке матки, нередко являясь резервуаром восходящей инфекции половых органов.

Инкубационный период заболевания составляет 10-20 дней. У женщин с воспалительными процессами матки и придатков (аднекситы, эндометриты и др.), влагалища и шейки матки (кольпиты, цервициты, эрозии шейки матки и др.) частота выявления хламидий более 50%.

Хламидийная инфекция является одной из причин бесплодия. Среди страдающих бесплодием женщин хламидиоз выявляют до 50%.

Инфекция передается преимущественно половым путем, причем может передаваться при урогенитальных и аногенитальных контактах.

Очень опасен хламидиоз во время беременности, так как плод может инфицироваться внутриутробно. Это может быть причиной невынашивания беременности, многоводия, отставания в развитии плода и др. патологии.

Урогенитальный хламидиоз нередко сочетается с другими ИППП: трихомониазом, гонореей, кандидозом и др.

У человека нет естественной невосприимчивости к хламидийной инфекции; перенесенное заболевание не создает стойкого иммунитета.

Урогенитальная хламидийная инфекция занимает ведущее место в структуре воспалительных заболеваний, передающихся половым путем. Она встречается значительно чаще, чем гонорея, гораздо труднее поддается лечению, зачастую приводит к осложнениям разного рода.

Группой риска являются лица от 15 до 39 лет, особенно 18-29 лет, что характерно для всех инфекций, передающихся половым путем. Как правило, у женщин с частой сменой половых партнеров частота хламидийных инфекций очень велика. Так, частота хламидийных цервицитов у женщин, ведущих беспорядочную половую жизнь, в 20 раз превышает число случаев цервицитов той же этиологии среди женщин, имеющих одного полового партнера.

Факторами риска являются: беспорядочные половые связи без использования средств индивидуальной защиты, снижение иммунитета, наличие сопутствующих заболеваний как инфекционного и неинфекционного генеза.

Трихомониаз

Трихомониаз является основным из наиболее распространенных заболеваний мочеполового тракта и пока занимает первое место среди заболеваний, передаваемых половым путем. Инфекция имеет "космополитический" характер, так как от нее страдают 170 миллионов человек на земном шаре.

Возбудителем мочеполового трихомониаза влагалища является влагалищная трихомонада.

Влагалищная трихомонада представляет собой самостоятельный вид, в естественных условиях обитает только в мочеполовом аппарате человека и не поражает животных. У женщин местом её обитания является влагалище, у мужчин - предстательная железа и семенные пузырьки. Мочеиспускательный канал может

поражаться у обоих полов. Трихомонады быстро теряют жизнеспособность вне человеческого организма.

Источниками заболевания являются больные люди с клинически выраженными или стертыми формами течения.

Инкубационный период при трихомониазе равен в среднем 5 - 15 дней, но может колебаться от 1 - 3 дней до 3 - 4 недель.

Основной путь передачи - половой, передача инфекции бытовым путем происходит редко.

Восприимчивость к трихомониазу высокая, особенно у лиц от 16 до 35 лет. Диагноз мочепополового трихомониаза устанавливается на основании клинических признаков заболевания и обнаружения в исследуемом материале трихомонад.

Урогенитальный микоплазмоз

Микоплазмозы широко распространены среди населения земного шара. Они передаются при половых контактах и отнесены к заболеваниям, передающимся половым путем.

Микоплазмы представляют двойную опасность для мочеполовой системы. Во-первых, они сами по себе обладают патогенными свойствами в связи с повреждающим действием на эпителиальные клетки слизистых оболочек и, во-вторых, снижают местные защитные силы и способствуют развитию дополнительных инфекционных процессов, обусловленных другими возбудителями. Они могут быть причиной спонтанных абортов, преждевременных родов, мертворождений, патологии беременности и родов.

Наибольшую опасность микоплазменная инфекция представляет для беременных, у которых она встречается с наибольшей частотой и приводит не только к патологическим изменениям урогенитального тракта, но и к поражению плода на разных стадиях его развития.

Социальная значимость этой инфекции заключается и в том, что в 70-80% случаев инфицирование приводит к прерыванию беременности. Практически во всех случаях беременность у женщин, больных микоплазмозом, протекает с осложнениями, основными из которых являются угроза прерывания, поздний токсикоз, многоводие, преждевременная отслойка плаценты и ее аномальное прикрепление. Исход беременности характеризуется частым недонашиванием.

Микоплазмоз в 87 - 90% случаев встречается в сочетании с другими патогенными микробами.

Инкубационный период длится от 3 дней до 5 недель, в среднем - 15 - 19 дней.

Основной путь передачи - половой (половые контакты с зараженными половыми партнерами), а также возможно внутриутробное инфицирование.

Вирус простого герпеса половых органов

Около 90% людей во всем мире инфицированы вирусом герпеса, 20% имеют различные проявления этой инфекции. У вируса герпеса есть несколько подвидов.

Инфицирование герпесом может происходить:

- при всех видах незащищенного сексуального контакта, т.е. без использования презерватива (основной путь);
- при прикосновениях к пораженным участкам, при поцелуях;
- во время беременности и родов.

Женщины чаще мужчин болеют герпесом, так как легче инфицируются. Особенно высокому риску заражения подвержены женщины, начавшие сексуальную жизнь в подростковом возрасте.

Проявления у женщин:

В области влагалища, шейки матки, мочеиспускательного канала, в промежности появляются болезненные зудящие пузырьки, которые могут образовывать гнойнички, эрозии и язвочки, болезненность при мочеиспускании, увеличение лимфатических узлов.

Может быть повышение температуры, головная боль.

Проявления у мужчин:

Болезненные зудящие пузырьки на половом члене, крайней плоти, мошонке, промежности, зуд и болезненность при мочеиспускании, увеличение лимфатических узлов.

Герпес опасен своими осложнениями. Если болезнь не лечить, она будет постоянно проявляться рецидивами - от одного раза в 2-3 года до ежемесячных проявлений. Рецидивирующий герпес вызывает бесплодие, невынашивание беременности, поражение плода.

Чесотка

Чесотка - заразное паразитарное заболевание кожи, вызываемое чесоточным клещом, может передаваться половым путем. По типу паразитизма чесоточные клещи - постоянные паразиты, большую часть жизни они проводят в коже хозяина и лишь в короткий период расселения ведут эктопаразитический образ жизни на поверхности кожи.

Основной путь передачи - телесный контакт при половом акте, а также рукопожатие. Возможно заражение через нательное и постельное белье.

Инкубационный период заболевания составляет от 8 до 12 дней. Дети заражаются чесоткой чаще, чем взрослые.

Основные симптомы типичной формы чесотки:

1. Зуд, сопровождающийся появлением расчесов и кровянистых корочек, значительно усиливающийся ночью.
2. Наличие попарно расположенных высыпаний на коже.
3. Наличие чесоточных ходов (места кладки яиц и размножения личинок) в виде "царапин".
4. Характерная излюбленная локализация: запястья, межпальцевые промежутки, наружные половые органы.

Важным моментом является расположение элементов сыпи в области половых органов. У мужчин поражается головка полового члена, крайняя плоть, мошонка; у женщин - большие половые губы.

Лобковый педикулез

Лобковый педикулез - паразитарное заболевание кожи, вызываемое лобковой вошью, которое может передаваться половым путем.

Лобковая вошь выглядит как серо-коричневая пластинка размером 1-2 мм, которая прикрепляется к основанию волоса. Она сидит на одном месте несколько суток.

Основной путь передачи тесный телесный контакт при половом акте, возможно заражение через нательное и постельное белье. Инкубационный период составляет от 14 до 30 дней.

Отмечается зуд, сопровождающийся появлением расчесов и кровянистых корочек и наличие характерных синевато-голубоватых пятен вокруг волос, в устья которых внедряются вши.

Решающим диагностическим признаком является обнаружение вшей в волосах лобка, нижней части живота.

Вши могут переползать на волосы области подмышек, ресниц, усов и бороды.

Основа профилактики ИППП заключается:

- в правильном сексуальном поведении;
- в отказе от случайных половых связей;
- в использовании презерватива во всех сомнительных случаях.

Необходимо помнить! Даже одна случайная половая связь может привести к заражению ИППП и ВИЧ-инфекцией. Риск заражения тем больше, чем больше половых партнеров.

Социально-психологический тренинг
«Основы эффективной коммуникации в молодёжной
среде. Развитие навыков коммуникации»

Семенихина Анна Васильевна - старший преподаватель кафедры психологии Института педагогики и психологии Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко»

В последние десятилетия резко возросло количество информационных источников, касающихся темы эффективного общения. Этому вопросу посвящены научно-популярные книги, статьи и обсуждения на различных интернет-форумах. Казалось бы, при таком обилии информации современный человек не должен испытывать каких-либо затруднений в общении. Однако, мы наблюдаем противоположный эффект. Современные подростки и молодежь предпочитают общение в сети реальным контактам с людьми. А при необходимости налаживания коммуникации большинство юношей и девушек отмечают волнение, страх отвержения, желание убежать от контакта как можно скорее. Такие реакции сложно назвать признаками здорового общения.

Причем, признаться себе, что общаться трудно, могут немногие. Причина этому - мода на самоуверенную манеру поведения. Многие вынуждены делать вид, что легко и непринужденно чувствуют себя, общаясь с большим количеством людей. Происходит подмена понятий. Эффективной коммуникацией многие считают внешнюю наигранность в проявлениях, и мало кто знает, что эффективность общения определяется внутренними критериями. На самом деле, основные показатели успешного общения - это **легкость, спонтанность, свобода и удовлетворенность**. Можно прочесть огромное количество книг и статей о том, как лучше говорить, какую принимать позу при общении, куда направлять взгляд и какое держать выражение лица, но это не добавит легкости и свободы в процессе общения. Наоборот, необходимость постоянного самоконтроля уничтожает последнюю спонтанность в проявлениях. О какой удовлетворенности от общения может идти речь в подобных ситуациях?

Усугубляет положение тот факт, что значительная часть литературы, заявленной как та, что учит эффективной коммуникации, на самом деле обучает лишь манипулировать партнером по общению. Особенно заманчивым искусство манипуляции кажется совсем молодым девушкам и юношам, которые еще не поняли истинного смысла общения. Конечно, можно научиться конкретным приемам, с помощью которых человек добивается желаемого от других. Но на самом деле, манипуляторы лишены удовольствия от взаимодействия с людьми. По сути, когда мы прибегаем к манипуляции, мы воспринимаем другого человека как вещь или средство достижения наших целей. Мы не видим и не замечаем внутреннего мира другого, не воспринимаем его как равного. Как следствие этого, со временем каждого манипулятора настигает чувство одиночества.

Страдает от манипуляций и обратная сторона. Рано или поздно любая неискренность в общении становится заметной. Никто не хочет быть использованным в чужих интересах. Такое осознание чаще всего вызывает разочарование в манипуляторе. Если до этого человек был уверен в наличии близких и открытых отношений, такое разочарование может стать причиной подавленности и прочих негативных переживаний. Отношения разрушаются необратимо. А ведь изначально был шанс построить здоровые отношения на основе доверия и взаимопонимания!

Развитие навыков эффективной коммуникации начинается с познания себя - понимания своих потребностей, целей, мотивов; с понимания особенностей собственной личности, сильных и слабых сторон характера, знания о своих умениях и способностях. Если человеку удастся наладить диалог с самим собой, ему легче понимать другого человека. Если, получается, принимать в себе все стороны собственной личности, то и к другому человеку появляется более терпимое отношение. Соответственно, первый шаг - это развитие рефлексии.

Легкость в общении появляется тогда, когда мы перестаем воспринимать другого через призму социальных ролей. Например, когда мы в начальнике начинаем замечать человека с его индивидуальными особенностями. Именно тогда появляется искренний

интерес к собеседнику, желание узнать его с разных сторон. Если общение получается, то совершенно естественно возникает и потребность в самораскрытии перед собеседником. Не бывает неинтересных, скучных людей. Каждый человек – это целый мир, который постепенно раскрывает перед нами все новые грани. Если человек не заинтересовал вас, то, скорее всего, вы не смогли расположить его к себе, дать ему возможность раскрыться. Есть замечательный прием, который учит развивать интерес к внутреннему миру другого человека. Можно ставить гипотезы о тех или иных особенностях своих знакомых, а затем наблюдать или узнавать у них напрямую, как на самом деле обстоят дела. Со временем количество «угадываний» будет возрастать. Таким образом, вы разовьете в себе способность понимать другого человека. А без понимания невозможна успешная коммуникация.

Спонтанность в общении зависит от самопринятия. Большинство психологически здоровых людей нуждаются в живом человеческом общении, самораскрытии, искренности и глубоком взаимопонимании. Однако, встретившись в реальной жизни «лицом к лицу» друг с другом, люди предпочитают надевать определенные маски. Люди боятся стать уязвимыми, если они начнут проявляться естественно и открыто. Спонтанность – это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру. Следует развивать уверенность в себе (не путать с самоуверенностью) и любовь к себе (не путать с самовлюбленностью). Если появится доверие к собственной личности, это автоматически повлечет за собой увеличение доверия к миру.

Свобода в общении, во-первых, предполагает возможность выбирать партнера по общению. Часто люди вынуждены общаться не с теми, с кем хочется, а с теми, кто сам проявляет инициативу к взаимодействию. Особенно актуально это для подростков. Для того чтобы наладить контакт с интересным тебе человеком, надо самому стать интересным собеседником. Многие подростки не уверены в собственной уникальности и неповторимости, считают себя «серенькими мышками», поэтому предпочитают закрываться и прятаться от людей. Однако, гораздо эффективнее развивать различные грани своей личности, нежели лишать себя возможности свободного выбора партнера по общению.

Удовлетворенность от общения возможна лишь тогда, когда все субъекты коммуникации получают удовольствие от процесса и результата. А это достижимо лишь в ситуации психологического комфорта. Освободившись от игр, притворства, манипуляций, человек начинает понимать истинную ценность настоящего общения. Такое искреннее самораскрытие, безусловно, не полностью безопасно. Но качественное общение возможно только на основе доверия к себе и миру, уверенности, спокойствия и искреннего интереса к личности другого человека.

Тематическая площадка
№ 15

Информационно-просветительское занятие
«Контрацепция в раннем репродуктивном возрасте.
Профилактика нежелательной беременности»

Шацкая Татьяна Александровна - врач родового отделения Государственного учреждения Луганский перинатальный центр Луганской Народной Республики

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) **здоровье** - это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней.

Репродуктивное здоровье является важнейшей частью общего здоровья и занимает центральное место в развитии человека.

Репродуктивная система женщины - одна из самых важных в организме. Следить за женским здоровьем нужно начинать еще с ранних лет для того, чтобы избежать различных заболеваний или отклонений.

Концепция охраны репродуктивного здоровья включает:

- содействие безопасному и ответственному поведению, особенно в подростковый период, включая безопасное сексуальное поведение;
- создания службы планирования семьи;
- профилактика нежелательной беременности, снижение числа абортов, обеспечение условий для безопасного проведения абортов;
- профилактику, раннее выявление и лечение инфекций, передаваемых половым путем (ИППП), включая ВИЧ/СПИД;
- лечение бесплодия;
- обеспечение безопасного материнства;
- раннее выявление и лечение онкологических заболеваний репродуктивных органов.

Профилактика ранней и нежелательной беременности

Ежегодно регистрируется около 16 миллионов случаев рождения детей девушками в возрасте от 15 до 19 лет. Случаи ранней беременности происходят чаще среди наименее обеспеченных и наименее образованных подростков.

Половое просвещение девочек и мальчиков. Многие подростки начинают вести половую жизнь раньше, чем они узнают о том, как избежать нежелательной беременности и инфекций, передаваемых половым путем. Для предупреждения ранней беременности следует широко проводить половое просвещение в рамках школьных программ.

Расширение использования средств контрацепции. Вероятность использования средств контрацепции подростками, ведущими половую жизнь, ниже, чем у взрослых, даже там, где средства контрацепции широко доступны.

Просвещение подростков в отношении использования противозачаточных средств. Подростки могут не знать, где можно получить средства контрацепции или как их правильно использовать. Необходимо расширять доступ к половому просвещению и информации о методах контрацепции, как из официальных, так и неофициальных источников.

Безопасное прерывание беременности. Обеспечение доступа к услугам безопасного прерывания беременности и послеабортной помощи.

Информирование подростков об опасностях, связанных с небезопасным абортом. Подростки часто не знают о рисках, связанных с небезопасным абортом, или боятся обращаться в медицинские центры. Все подростки и их семьи должны получать информацию об опасностях, связанных с небезопасным абортом.

**Обзор основных противозачаточных средств,
рекомендованных для использования среди подростков
и основные принципы их правильного использования**

Из всех известных методов контрацепции наиболее подходящими для подростков являются следующие противозачаточные средства:

- барьерные методы контрацепции (презервативы: мужские и женские - «фемидом», вагинальная диафрагма);
- спермицидные препараты (средства обезвреживающие сперматозоидов);
- оральные контрацептивы (противозачаточные таблетки);
- средства для экстренной контрацепции.

Довольно часто «фаворитами» подростковой контрацепции становятся прерванный половой акт и даже спринцевания - способы, абсолютно ненадежные.

Барьерные методы контрацепции



Наиболее известным методом барьерной контрацепции является презерватив - «молодежный контрацептив номер один».

Лучше, чем что-либо, защищают от инфекций.

Безопасны, даже безразличны для здоровья, если у тебя нет аллергии на латекс.

Приобретать желательно изделия известных марок: Durex(Великобритания), Sico(Германия), Viziit(Германия), Innotex(Франция). При покупке проверить срок годности изделий, целостность упаковки.

Надевать презерватив всегда следует ДО, а не ВО ВРЕМЯ полового акта, зажимать перед надеванием кончик, чтобы оставалось свободное пространство, снимать осторожно.

При правильном использовании гарантирует высокую защиту от нежелательной беременности и инфекций передающихся половым путем (*вирусный гепатит, ВИЧ/СПИД, гонорея, сифилис, хламидиоз, трихомониаз, генитальный герпес, папилломавирусная инфекция и пр.*)

В качестве альтернативы презервативов могут быть использованы влагалищные диафрагмы (*тонкие эластичные колпачки, которые вводятся во влагалище и закрывают вход в шейку матки*). Однако, по сравнению с презервативами, вагинальные диафрагмы обладают рядом серьезных недостатков:

Вагинальные диафрагмы могут быть подобраны только врачом и не защищают от инфекций, передающихся половым путем.

Спермициды

(Фарматекс, Эротекс, Бенатекс) должны быть использованы одновременно с другими барьерными методами контрацепции, защищают только от некоторых инфекций и часто вызывают сильный зуд и раздражение.



Оральные контрацептивы для подростков



Оральные контрацептивы (противозачаточные таблетки) являются одним из наиболее эффективных противозачаточных средств в мире. Однако сразу заметим, что оральные контрацептивы защищают только от возникновения нежелательной беременности и совершенно не защищают от инфекций передающихся половым путем.

Несмотря на этот серьезный недостаток, оральные контрацептивы могут использоваться подростками в следующих ситуациях:

- наличие одного стабильного полового партнера и регулярных половых отношений;

- аллергия на латекс или спермицидные средства;
- наличие нарушений менструального цикла, которые могут быть откорректированы при помощи гормональных контрацептивов.

В настоящий момент существует множество различных форм гормональных контрацептивов из которых наиболее эффективными и безопасными для молодежи считаются: монофазные оральные контрацептивы с небольшими дозами гормонов и мини-пили.

Монофазные противозачаточные таблетки с малыми дозами гормонов (Логест, Линдинет 20, Новинет и др.) считаются безопасными для молодых девушек. Кроме надежного противозачаточного эффекта они способствуют регуляции менструального цикла, устраняют сильные боли во время менструации, не приводят к увеличению массы тела. Прием противозачаточных таблеток может быть прерван в любой момент.

Оральные контрацептивы могут использоваться только после предварительной консультации с врачом.

Гормональные противозачаточные средства не могут использоваться если девушка страдает болезнями крови, сахарным диабетом, артериальной гипертонией, заболеваниями печени (гепатит).

Мини-пили (Эксклютон и Чарозетта) содержат очень малые дозы гормонов и считаются практически безвредными для девушек-подростков. Данные противозачаточные средства чуть менее эффективнее монофазных оральных контрацептивов, однако, могут быть использованы в случаях, когда применение монофазных контрацептивов невозможно.

Экстренная контрацепция

Экстренная (срочная, посткоитальная, аварийная) контрацепция необходима для предотвращения развития беременности после незащищенного полового акта.

Наиболее эффективными и безопасными для подростков средствами экстренной контрацепции являются препараты, предназначенные специально для срочной контрацепции.



- остинор и Эскапел - гормональные средства для экстренной контрацепции;
- Гинепристон - негормональное средство для экстренной контрацепции.

Как Гинепристон, так и Эскапел и Постинор предназначены только для экстренной контрацепции и не должны использоваться чаще 2 раз в течение 1 менструального цикла. Если необходимость в экстренной контрацепции возникает более 1 раза в месяц – следует подумать о выборе другого метода контрацепции. Кроме того, методы экстренной контрацепции не предоставляют никакой защиты от инфекций передающихся половым путем.

Внутриматочная контрацепция

Речь идет о внутриматочной спирали и внутриматочной гормональной системе (Мирена). Надежность внутриматочной контрацепции колеблется от 99,2 до 99,8%.

НО! Данный метод контрацепции крайне редко используется молодыми, нерожавшими женщинами.

- внутриматочная спираль повышает риск развития воспалений различного характера, часто вызывает обильные, долгие, болезненные менструации и создает риск внематочной беременности.
- внутриматочная спираль не предоставляет никакой защиты против инфекций передающихся половым путем.



Календарный метод

Или метод «безопасных дней», основан на том, что женщина может зачать лишь в течение нескольких дней после овуляции (приблизительно 11-15 день менструального цикла). Этот короткий период считается благоприятным для зачатия. Остальное время именуется стерильным или «безопасным». Этот метод далеко не идеален – на 100 женщин, предохраняющихся естественным путем, приходится 10-15 случаев нежелательной беременности в год.

Температурный метод

Основан на определении «безопасного периода» путем измерения базальной температуры.

Искусственное прерывание беременности



Несмотря на то, что сегодня имеется большое количество разных методов контрацепции, незапланированные беременности все же наблюдаются вовсе нередко.

Существует два метода прерывания беременности:

- **хирургический** (инструментальное удаление плодного яйца);
- **медикаментозный** (проводится в сроке до 49 дней с первого дня последней менструации).

Преимущества медикаментозного метода:

- наличие полной безболезненности; эффективность проводимого способа составляет около 97%;
- не нуждается в использовании анестезии;
- риск заражения инфекциями, такими как гепатит, ВИЧ сводится к нулю;
- а частую его применяют для прерывания процесса вынашивания у беременных юного возраста, а также первобеременных девушек;
- отсутствие вероятности создания неких осложнений, которые провоцируют истмико-цервикальную недостаточность, возникновение кровотечения, повреждение стенок матки, то есть к тем состояниям характерным при выполнении прерывания беременности хирургическим методом.



Тематическая площадка
№ 16

Информационно-просветительское занятие
«Профилактика алкоголизма»
и анкетирование «Профилактика табакокурения»

Захаренко Леонида Григорьевна - врач-методист Государственного учреждения «Луганский республиканский центр здоровья» Луганской Народной Республики

ТРИ ШАГА, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ!

1-й шаг: подготовка к отказу от курения.

Важно, чтобы вы бросили курить потому, что вы *хотите* этого. Подумайте о том, **почему** вы хотите бросить курить, и составьте список самых важных причин. Расположите этот список так, чтобы он как можно чаще попадал вам на глаза.

Дополняйте его новыми идеями.

Подумайте, в каких ситуациях вы обычно курите и как можете обойтись в них без табака.

Сообщите своим друзьям, родителям, близким о своем решении бросить курить.

Попросите у них поддержки. Вполне вероятно, что вы не единственный, кто решил бросить курить, и тогда вы можете поддерживать друг друга, например, в группе взаимопомощи.

2-й шаг: отказ от курения.

Если вы готовы бросить курить, то выберите определенный день, соберитесь с духом и бросьте.

Уничтожьте все, что связано с курением: сигареты, зажигалку, спички и т.д.

Первые дни (особенно первые 48 часов) старайтесь не бывать там, где курят.

Придумайте для себя какое-нибудь увлекательное занятие с друзьями, которые не курят.

Будьте готовы к проявлениям симптомов отторжения.

Не употребляйте алкоголь.

3-й шаг: оставаться некурящим.

Ключ к преодолению срыва - это мотивация. Напомните себе о тех причинах, которые привели вас к отказу от курения.

Отмечайте положительные последствия сделанного шага.

Когда вы бросите курить, сначала изменится ваше поведение. Восприятие себя - некурящего придет значительно позже.

Если вы сорвались и начали курить, не отчаивайтесь. Начните снова. Вас ждет успех.

ВНИМАНИЕ! Если Вы не курите, не спешите выбрасывать эту памятку. Вы можете передать ее своим знакомым или близким людям, которые курят.