



Центр
медицинской
профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ КВЕСТА «ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ»

для лиц подросткового
и старшего подросткового возраста (16+)

(учебно-методическое пособие)



Киров, 2018 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ КВЕСТА

«ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ»:

учебно-методическое пособие
для медицинских и педагогических работников

Авторы-составители: О.Г. Малышева (Центр медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ»), Т.И. Созонтова (Центр медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ»), М.И. Копысова (Центр медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ»), Н.В. Устюжанинова (КОГБУЗ «Кировский областной клинический перинатальный центр»), Н.Л. Царегородцева (КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер»), Е.С. Сметанина (Центр по профилактике и борьбе со СПИД КОГБУЗ «Инфекционная клиническая больница»), А.Г. Суходоев (УКОН УМВД России по Кировской области), О.А. Макачук (КОГБУЗ «Кировская клиническая стоматологическая поликлиника»).

Технический редактор Ю.Г. Целищева (Центр медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ»).

Учебно-методическое пособие предназначено для медицинских и педагогических работников, ответственных за проведение профилактических мероприятий с детьми и подростками.

СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ КВЕСТА «ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ»	4
Цель, задачи, участники квеста.	4
ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ КВЕСТА: подготовительный этап, основная часть – проведение квест-игры, завершение квест-игры: подведение итогов, награждение победителей	4
Притчи	5
Условия игры.....	6
Перечень станций.....	7
Станция «Ответственная»	8
Станция «Гигиена и ЗОЖ»	20
Станция «Сделай правильный выбор».....	27
Станция «Наркоблокпост»	31
Станция «Улыбка».....	36
Станция «Викторина ЗОЖ»	38
Станция «Семейные ценности»	41
Завершение квест-игры. Защита каждой командой афоризма о ценности здоровья.	42
Подведение итогов. Награждение.....	42
Проведение квест-игры (фото)	43

КВЕСТ-ИГРА «ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ»

Цель: мотивация молодежи к ведению здорового образа жизни, возрождение семейных ценностей.

Задачи:

1. Актуализация знаний о здоровом образе жизни и пропаганда ответственного отношения к своему здоровью.
 2. Формирование ответственности, самостоятельности и командного взаимодействия.
 3. Формирование активной жизненной позиции по данной проблеме.
- Возрастная категория: 16+.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП КВЕСТ-ИГРЫ.

1. Выбор образовательного учреждения; ответственных за проведение станций.
2. Определение даты, времени и места проведения квест-игры.
3. Утверждение маршрутного листа для прохождения станций (количество станций, кабинеты, время прохождения станций). Выезд специалиста-организатора квеста в образовательное учреждение для согласования проведения мероприятия.
4. Формирование 6 команд игроков из числа учащихся (не более 12 игроков в команде).
5. Подготовка команд к квест-игре: название, девиз, речевка (плакаты и т.д. на усмотрение организаторов).

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – ПРОВЕДЕНИЕ КВЕСТ-ИГРЫ.

1. **Торжественная часть.** Приветствие организаторов.
2. **Представление команд:** название, девиз о здоровом образе жизни, плакат приветствуется. Регламент: 2-3 минуты.
3. **Старт игры.**
 - 3.1. Озвучивание притчи о человеческих ценностях.
 - 3.2. Разъяснение командам условий игры, выдача маршрутных листов (командам), учетных бланков (ответственным за проведение станций).
 - 3.3. Прохождение командами станций.
4. **Завершение** квест-игры:
 - 4.1. Защита каждой командой афоризма о ценности здоровья.
 - 4.2. Озвучивание притчи «Всё в твоих руках».
5. **Подведение итогов.**
6. **Награждение победителей.** Образовательной организации предусмотреть призы для победителей и участников.

Ориентировочное время проведение квест-игры: 3-4 часа.

ПРИТЧИ

ПРИТЧА О ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЦЕННОСТЯХ (озвучивается на старте квест-игры)

Как-то шли три путешественника по глухому лесу, внезапно их застала в дороге непроглядная ночь. С большим трудом они отыскали одинокий дом, куда сразу же и постучали. Дверь им открыл хозяин дома и поинтересовался:

— Вы кто, странники?

На это странники ответили хозяину дома следующее:

— Я – Богатство, а это Любовь и Здоровье. Мы ищем, где можно переночевать, вы впустите нас?

— Я бы впустил вас всех, но у нас лишь одна кровать для гостей, схожу, узнаю у семьи кого из вас можно впустить.

Дочка хозяина попросила впустить в дом Любовь, супруга хозяина пожелала впустить Богатство, а больная же мать хозяина попросила впустить в дом Здоровье.

Кого бы впустили Вы?

Сегодня мы будем пытаться искать ответ на этот непростой вопрос.



ПРИТЧА «ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ» (озвучивается при завершении квест-игры)

Жил один прозорливец. Люди со всей округи и даже из других городов приходили к нему за советом. И ни один из них не уходил безутешным. Слава о его мудрости разнеслась по всей стране.

Прослышал об этом один завистливый человек, позавидовал прозорливцу и думает:

— Дай-ка я над ним посмеюсь!

Поймал этот человек бабочку, меж сомкнутых ладоней посадил и к прозорливцу направился. Идет и про себя веселится:

— Скажу ему, мол, какая бабочка в руках моих — мертвая или живая. Скажет, что живая, так я ее в кулаке сожму. Скажет, что мертвая, так я ее и выпущу. Пришел человек к прозорливцу и говорит:

— Все тебе видно, все открыто. Скажи, мертвую бабочку я тебе принес или живую? Посмотрел на него прозорливец и говорит: — **Всё в руках твоих!**



Ребята! Ваша жизнь – в ваших руках. Только от вас зависит, какой она будет! (Далее – пожелания от организаторов).

УСЛОВИЯ ИГРЫ

Квест состоит из 6 этапов – станций.

Время прохождения каждой станции – 15 минут.

Тип прохождения игры: строго по маршруту.

Игра начинается одновременно для всех участников. Очередность прохождения командами станций определяется организаторами квеста. Команды получают составленные организаторами маршрутные листы с перечнем станций, указанием площадок (кабинетов). Маршрутные листы должны быть составлены так, чтобы не допустить «пересечения» команд на одной станции.

Участники перемещаются между станциями, выполняя тематические, практические и интеллектуальные задания. На каждом этапе команды получают баллы за правильные решения (максимальный балл – 10).

Контроль прохождения станций участниками, начисление баллов осуществляется ответственными за проведение станций в маршрутных листах, учетных бланках.

Оптимальное условие: количество команд = количеству станций.

Команда Офицеры			
№	Станция	Место (кабинет) проведения	Подпись ответственного за проведение станции
1.	<i>Ответственная</i>		
2.	<i>Сделай правильный выбор</i>		
3.	<i>Наркоблужд</i>		
4.	<i>Семейные ценности</i>		
5.	<i>Улыбка</i>		
6.	<i>Викторина ЗОЖ</i>		

Пример маршрутного листа для команд

Станция Ответственная			
№	Команды	Количество баллов (от 1 до 10)	Подпись ответственного за проведение станции
1.	<i>Офицеры</i>		
2.	<i>Витамины</i>		
3.	<i>Адреналин</i>		
4.	<i>Ни грамма, ни капли</i>		
5.	<i>Крепкие парни</i>		
6.	<i>Спорт</i>		

Пример учетного бланка для ответственных за проведение станций

Подсчет баллов									
№	Станция		Ответственная	Гигиена и ЗОЖ	Сделай правильный выбор	Наркоблужд	Улыбка	Викторина ЗОЖ	ИТОГ
	Команды								
1.	<i>Офицеры</i>								
2.	<i>Витамины</i>								
3.	<i>Адреналин</i>								
4.	<i>Ни грамма, ни капли</i>								
5.	<i>Крепкие парни</i>								
6.	<i>Спорт</i>								

Пример бланка для подсчета баллов

Файлы бланков для печати прилагаются
(Бланки для печати.docx, Бланки для печати.pdf)

Перечень станций квест-игры «Всё в твоих руках»

№	Название станции	Ответственные
1	Ответственная (задания и вопросы, направленные на повышение осведомленности о ВИЧ и СПИДе среди молодежи, профилактике ВИЧ-инфекции, ЗППП)	Медицинский работник, ответственный за организацию работы по профилактике ВИЧ
2	Гигиена и ЗОЖ (вопросы охраны репродуктивного здоровья)	Врач-гинеколог
3	Сделай правильный выбор (вопросы профилактики потребления алкоголя, наркотических, токсических веществ и табака среди несовершеннолетних)	Врач-нарколог
4	Наркоблокпост (вопросы профилактики потребления наркотических и психоактивных веществ, законодательная база)	Сотрудник полиции, ответственный за работу по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних
5	Улыбка (профилактика стоматологических заболеваний)	Врач-стоматолог
6	Викторина ЗОЖ (конкурсные задания на знание основ здорового образа жизни)	Педагоги, специалисты по медицинской профилактике, психологи, медицинские работники
7	Семейные ценности (задания по основам здоровой семьи, семейных ценностей).	Педагоги, специалисты по медицинской профилактике, психологи, медицинские работники

Станция №7 «Семейные ценности» – дополнительная. Может быть использована на усмотрение организаторов.

На усмотрение организаторов можно добавлять станции (например, спортивную, творческую и т.д.).

Станция «ОТВЕТСТВЕННАЯ»

Время проведения: 15 минут. Станция проводится в 2 этапа по 7 - 8 минут.

Материалы: 50 карточек с вопросами для 1 этапа (файл для печати *Станция Ответственная_Вопросы.pdf*), 20 карточек – для 2 этапа (файл для печати *Станция Ответственная_карточки_Ситуации риска.pdf*).

Задача — правильно ответить на вопросы.

1 этап. 8 минут

Материалы: 50 билетов с вопросами.

Проведение. Участники команды по очереди тянут билеты и отвечают на вопросы. Отвечает только тот участник, который вытянул билет – под-сказки не допускаются. Чем быстрее команда дает ответы, тем на боль-шее количество вопросов за 5 минут успевают ответить.

Подсчет баллов

Баллы складываются из числа правильных ответов (учитывается со-отношение верных и неверных). Билеты, не принявшие участие в игре за отведенное время, приравниваются к неправильным ответам.

- Высший балл – соотношение верный/неверный 90% /10%.
- Средний балл – соотношение 75% / 25%.
- Низкий балл – соотношение 50% / 50%.
- Баллы не начисляются если 40% / 60% и менее.

Таблица для подсчета баллов

(по количеству билетов с правильными ответами)

Количество билетов с правильными ответами	Баллы	Количество билетов с правильными ответами	Баллы	Количество билетов с правильными ответами	Баллы
20 и менее	0	30-32	4	42-44	8
21-23	1	33-35	5	45-47	9
24-26	2	36-38	6	48-50	10
27-29	3	39-41	7		

2 этап. 7 минут

Материалы: 20 карточек с ситуационными задачами.

Проведение. Участникам команды предлагается разобрать ситуаци-онные задачи и дать ответ о действиях в ситуации. Задачи могут разби-раться как индивидуально, так и в группах по 2-3 человека. Чем быстрее отвечает команда, тем больше заданий успеют разобрать.

Подсчет баллов

Баллы складываются из числа правильных ответов (учитывается со-отношение верных и неверных). Билеты, не принявшие участие в игре за отведенное время, приравниваются к неправильным.

- Высший балл – соотношение верный/неверный 90% /10%.
- Средний балл – соотношение 75% / 25%.
- Низкий балл – соотношение 50% / 50%.
- Баллы не начисляются если 40% / 60% и менее.

Таблица для подсчета баллов
(по количеству билетов с правильными ответами)

Количество билетов с правильными ответами	Баллы	Количество билетов с правильными ответами	Баллы	Количество билетов с правильными ответами	Баллы
8 и менее	0	13	4	17	8
9	1	14	5	18	9
10	2	15	6	19, 20	10
11, 12	3	16	7		

Общий балл за прохождение станции – среднее арифметическое двух результатов (округлить до целого числа).

ВОПРОСЫ 1 ЭТАПА:

- ?** Какой путь передачи ВИЧ-инфекции является самым распространенным в нашей области?
- а. Половой.
 - б. От матери ребенку.
 - в. При употреблении наркотиков.
- ?** Какие симптомы у ВИЧ-инфекции?
- а. В большинстве случаев ВИЧ-инфекция длительное время протекает абсолютно бессимптомно.
 - б. Повышение температуры, головные боли, понос.
 - в. Высыпания на половых органах, обострение венерических болезней.
- ?** Как избежать заражения ВИЧ-инфекцией при половом контакте?
- а. Всегда использовать презерватив.
 - б. После незащищенного полового контакта обмыть водой половые органы.
 - в. Прервать половой акт до его окончания (до эякуляции).
- ?** Каковы шансы заражения ВИЧ-инфекцией при посещении бассейна вместе с ВИЧ-инфицированным?
- а. Риска заражения нет.
 - б. Заражение возможно, если кровь ВИЧ-инфицированного попала в воду, в которой вы купались.
 - в. Риск высокий, если вам в ранку попала вода из бассейна, в котором плавал ВИЧ-инфицированный.

❓ Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией от укола иглой в транспорте или на дискотеке?

- а. Да, конечно можно, там же кровь!
- б. Да, можно, если тебя колет ВИЧ-инфицированный человек
- в. **Нет, нельзя, так как на конце иглы не содержится количество вируса, достаточное для заражения ВИЧ, к тому же вирус нестойк во внешней среде.**

❓ Как ВИЧ-инфекция не передается?

- а. **При поцелуе с ВИЧ-инфицированным человеком.**
- б. При половых контактах.
- в. При использовании нестерильных игл.

❓ Как можно узнать, что у тебя ВИЧ-инфекция?

- а. Сдав общий анализ крови.
- б. **Пройдя специальный тест на определение антител к ВИЧ в крови.**
- в. По первым симптомам: повышенная температура, понос, увеличенные лимфоузлы.

❓ Если через 3 дня после ситуации, связанной с риском заражения ВИЧ-инфекцией, тест на ВИЧ отрицательный, то...

- а. ...человек здоров и не заразился ВИЧ.
- б. ...тест на ВИЧ сделан неправильно.
- в. **...прошло недостаточно времени для диагностики заболевания (не прошел период серонегативного окна).**

❓ Если у человека выявлен вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), значит ли это, что у него СПИД?

- а. Да, ВИЧ это СПИД.
- б. **Нет, это значит, что у человека ВИЧ-инфекция, и если заболевание не лечить, то оно может развиться в стадию СПИД.**
- в. Нет, это два совершенно разных заболевания.

❓ Как ВИЧ передается от матери ребенку?

- а. Это наследственное заболевание, которое передается при зачатии ребенка.
- б. Никак не передается.
- в. **Во время беременности, родов или грудного вскармливания (если женщина заражена ВИЧ).**

❓ Сколько стоит тест на ВИЧ?

- а. От 100 рублей и выше.
- б. **Для граждан РФ он проводится бесплатно.**
- в. Существуют льготы на прохождение теста у инвалидов и пенсионеров.

❓ Тест на ВИЧ для граждан РФ в государственных медицинских организациях проводится...

- а. ...всегда анонимно.
- б. **...бесплатно, конфиденциально и, по желанию, анонимно.**
- в. ...только при предъявлении паспорта.

? **Что такое «период окна»?**

- а. Период между заражением ВИЧ и развитием СПИД.
- б. **Период, когда человек инфицирован, но антитела к ВИЧ в крови еще не обнаруживаются.**
- в. Период, когда у новорожденного ребенка в крови есть антитела к ВИЧ, передавшиеся от матери.

? **Как можно узнать инфицирован человек ВИЧ или нет?**

- а. Через три недели после рискованной ситуации по характерной сыпи.
- б. **Через 2-3 месяца, сдав тест на антитела к ВИЧ.**
- в. Через год, если человек будет часто болеть.

? **Можно ли заразиться ВИЧ от человека, у которого нет внешних признаков заболевания?**

- а. Нет, нельзя, ведь если человек болеет, то у него обязательно есть какие-то симптомы или признаки.
- б. Риск есть, но не высокий, так как болезнь не в активной фазе.
- в. **Да, заразиться можно, так как ВИЧ-инфекция длительное время протекает абсолютно бессимптомно.**

? **Сколько может прожить человек с ВИЧ-инфекцией?**

- а. Он умрет довольно скоро, возможно меньше, чем через год.
- б. Если повезет, то лет 6-7 или чуть больше.
- в. **При специальном лечении – всю жизнь.**

? **Самый высокий риск заражения ВИЧ-инфекцией связан...**

- а. **...с употреблением инъекционных наркотиков.**
- б. ...с сексуальными контактами (с использованием презервативов).
- в. ...получением медицинской помощи в больнице.

? **Что такое ВИЧ?**

- а. Вирусная инфекция человека.
- б. Вирус иммунитета человеческого.
- в. **Вирус иммунодефицита человека.**

? **Что такое СПИД?**

- а. Синдром ПослеИнфекционного Дефицита.
- б. Симптом Передати Иммуной Депрессии.
- в. **Синдром Приобретенного ИммуноДефицита.**

? **Какие жидкости организма опасны для заражения ВИЧ?**

- а. **Кровь, сперма, вагинальный секрет, грудное молоко.**
- б. Пот, слезы, слюна.
- в. Моча, рвотные массы.

? **Какие пути передачи ВИЧ существуют?**

- а. **Через кровь, при сексуальных контактах, от матери ребенку.**
- б. При употреблении наркотиков, при бытовых контактах с человеком, живущим с ВИЧ.
- в. При укусе насекомого или животного, больного ВИЧ.

❓ В каких правах ограничены люди, живущие с ВИЧ?

а. **Они не имеют права быть донорами.**

б. Они не имеют права вступать в брак с людьми, чей ВИЧ-статус отрицательный.

в. Они не имеют права отказаться от лечения ВИЧ-инфекции.

❓ Можно ли по внешним признакам догадаться, есть ли у человека ВИЧ-инфекция?

а. Да, можно, так как есть определенные признаки (например, сыпь, потеря веса и др.)

б. **Нет, нельзя, заболевание протекает бессимптомно длительное время**

в. Можно догадаться, если человек часто болеет, быстро устает, постоянно плохо себя чувствует

❓ Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией при поцелуе?

а. Да, можно, в слюне содержится вирус

б. Да, можно, ведь во рту есть ранки, которые могут кровоточить

в. **Нет, нельзя, ведь в слюне содержится недостаточное для заражения количество вируса**

❓ Есть ли риск заражения ВИЧ-инфекцией при переливании крови?

а. Да, риск есть всегда

б. **Нет, донорская кровь проверяется на ВИЧ**

в. Риск есть при переливании крови от непроверенного донора

❓ Если один из партнеров инфицирован, может ли такая пара иметь здоровых детей?

а. Да, может, если инфицирован мужчина, а женщина здорова.

б. **Да, может, независимо от того, кто в паре инфицирован – мужчина или женщина.**

в. Нет, не могут.

❓ Могут ли ВИЧ-инфицированные люди обращаться в поликлиники за медицинской помощью?

а. Нет, не могут, для них созданы СПИД-центры.

б. Да, могут, но только к определенному врачу.

в. **Да, могут, как и все остальные пациенты.**

❓ Могут ли дети ВИЧ-инфицированных родителей посещать детский сад, школу?

а. Да, если инфицированы родители, а дети здоровы.

б. Нет, не могут, ведь они способны заразиться от родителей и заразить других детей.

в. **Могут, независимо от того, есть ли у детей ВИЧ-инфекция или нет.**

❓ Какое из перечисленных ниже средств контрацепции может защитить Вас от ВИЧ-инфекции?

а. Вагинальные таблетки и суппозитории .

б. Внутриматочная спираль.

в. **Презерватив.**

- ?** Должен ли ВИЧ-инфицированный сообщить кому-то о своем диагнозе (в силу Закона)?
- а. Да, обязательно должен рассказать всем членам семьи, которые проживают вместе с ним.
 - б. Нет, он не должен никому говорить, это его личное дело.
 - в. **Он должен предупредить о ВИЧ-инфекции полового партнера.**
- ?** Можно ли по общему анализу крови узнать, инфицирован человек ВИЧ или нет?
- а. Да, можно, там наверняка изменятся какие-то показатели.
 - б. Можно предположить, но точно узнать нельзя.
 - в. **Нет нельзя, только тест на ВИЧ может дать ответ, инфицирован человек или нет.**
- ?** Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией в тату-салоне?
- а. Нет, нельзя, ВИЧ не передается при нанесении татуировки.
 - б. **Можно, если используются многоразовые нестерильные инструменты.**
 - в. Можно, если мастер салона сам ВИЧ-инфицирован.
- ?** Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией при драке?
- а. Нет, нельзя.
 - б. **Только если есть контакт с большим количеством крови.**
 - в. Конечно можно, ведь ВИЧ-инфицированные люди заразны.
- ?** Автором какого символа борьбы со СПИДом является американский художник Франк Мур?
- а. Красного тюльпана.
 - б. Розовой ленты в форме буквы «V».
 - в. **Красной ленты.**
- ?** Лекарства от ВИЧ-инфекции...
- а. ...позволяют остановить размножение вируса в организме человека.
 - б. ...убивают вирус.
 - в. ...стимулируют иммунную систему человека.
- ?** Могут ли ВИЧ-инфицированного человека уволить с работы (исключить из учебного заведения) из-за положительного ВИЧ-статуса?
- а. Да, могут, если его работа связана с риском заражения других людей.
 - б. Да, ведь такой человек заразен и не должен находиться в коллективе.
 - в. **Нет, не могут, это гарантируется законом.**
- ?** Кто должен по закону проходить тест на ВИЧ обязательно?
- а. Никто, тест на ВИЧ дело добровольное.
 - б. **Доноры крови, органов и тканей.**
 - в. Все, кто впервые устраивается на работу.

? Что такое иммунодефицит?

- а. Это потеря организмом способности сопротивляться любым инфекциям и болезням.
- б. Это совокупность симптомов при заболевании ВИЧ-инфекцией.
- в. Это недостаток гемоглобина в крови.

? Как долго вирус иммунодефицита человека может жить во внешней среде?

- а. Если кипятить, то гибнет очень быстро (несколько минут).
- б. Очень стоек, даже при высушивании на солнце живет месяцами.
- в. Устойчив к ультрафиолету и другим видам излучения .

? Какие клетки организма поражает ВИЧ?

- а. Т-лимфоциты и клетки с CD4 рецепторами.
- б. Клетки костной ткани и клетки кожи.
- в. Сперматозоиды (половые клетки).

? Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией, если при употреблении наркотика использовать стерильный шприц? (18+)

- а. Нет, нельзя, ведь шприц стерильный!
- б. Да, можно, так как раствор наркотика может содержать вирус.
- в. Риск есть, только если в компании есть ВИЧ-инфицированные наркоманы.

? Правда ли, что при воспалительных заболеваниях половой системы риск заразиться ВИЧ-инфекцией выше?

а. Да, любые заболевания половой системы повышают риск заражения ВИЧ.

- б. Нет, риск от этого не станет выше.
- в. Риск выше, только если воспаление как-то проявляется.

? Правда ли, что частая смена половых партнеров повышает риск заражения ВИЧ-инфекцией и заболеваниями, передающимися половым путем?

- а. Да, чем больше половых партнеров, тем выше риск заражения.
- б. Нет, если всегда использовать презерватив.
- в. Нет, если каждый раз партнеры обследованы на ВИЧ и заболевания, передающиеся половым путем.

? Как передаются вирусные гепатиты В и С?

а. Так же как ВИЧ – через кровь, незащищенный сексуальный контакт и от матери ребенку.

- б. Это болезни «грязных рук»: некипяченая вода, плохо вымытые овощи и невымытые руки.
- в. Воздушно-капельным путем (при чихании, кашле, разговоре).

? От какого инфекционного заболевания существует прививка?

- а. Вирусный гепатит С.
- б. ВИЧ-инфекция.
- в. Вирусный гепатит В.

? Какой орган поражают вирусы гепатитов В и С?

- а. Сердце и суставы.
- б. Печень.
- в. Желудок и легкие.

? Вирус гепатита В...

а. ...чрезвычайно устойчив к различным факторам внешней среды и даже к кипячению.

б. ...быстро гибнет только при замораживании.

в. ...легко теряет свои заразные свойства во внешней среде.

? Наиболее вероятное последствие вирусных гепатитов – это...

а. ...цирроз печени.

б. ...поражение органов сердечно-сосудистой системы.

в. ...ослабление иммунитета.

? Какие способы профилактики ВИЧ и вирусных гепатитов В и С существуют?

а. **Воздержание, верность, презерватив, отказ от наркотиков.**

б. Специальные противовирусные препараты.

в. Различные антисептики и бактерицидные средства.

? Существует ли лечение гепатитов В и С?

а. Да, лечение существует, оно позволяет либо остановить развитие болезни, либо полностью избавиться от вируса.

б. Нет, эффективного лечения не существует.

в. **Излечение возможно только в острой стадии гепатита, хронический гепатит не излечим.**

2 ЭТАП. РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ



Ануфрий решил, что непременно должен сделать себе татуировку. Выбирая в интернете подходящий салон, он случайно наткнулся на информацию о том, что при нанесении тату можно заразиться ВИЧ или гепатитом. Как Ануфрию сохранить свое здоровье, если он все же решится нанести татуировку?

1. Ему лучше навсегда отказаться от татуировки

2. Самый надежный способ – попросить друга и сделать татуировку дома.

3. Он должен убедиться, что мастер салона соблюдает все меры предосторожности: использует только одноразовые или стерильные инструменты, работает в перчатках, имеет необходимые антисептики.



Изот был на субботнике в парке. Убирая осеннюю листву, он пренебрёг безопасностью и взял охапку в руки, намереваясь отправить её в мешок. Внезапно почувствовал укол и, выронив охапку, увидел шприц. Изот испугался, вдруг этот шприц выбросил наркоман и при уколе можно заразиться ВИЧ-инфекцией? Что ему делать в такой ситуации?

1. В первую очередь надо внимательно осмотреть шприц и взять его с собой, чтобы потом сдать в лабораторию на анализ. Если в нем что-то обнаружат, то обратиться к врачу.

2. Ничего делать не надо. Так ничем заразиться невозможно.

3. Изот должен снять перчатки (если работал в перчатках), выдавить каплю крови и промыть руки с мылом под проточной водой. Ранку обработать любым антисептиком. Это необходимые меры предосторожности.



Пропок с подругой уже давно встречаются и любят друг друга. Они собираются перейти к более близким отношениям. Молодой человек не хочет использовать презерватив, он уверен, что здоров, и ему не нужна дополнительная защита.

1. Презерватив снижает риск заражения ВИЧ-инфекцией и другими заболеваниями, передающимися половым путем. Если партнеры никогда не обследовались на ВИЧ и ЗППП, им лучше использовать презерватив.

2. Если они оба уверены, что здоровы, то презерватив совсем необязателен.

3. Презерватив может защитить только от нежелательной беременности. Если правильно выбрать время, то можно отказаться от него. Любовь и доверие – самая надежная защита.



Фома не любитель драк, но, все же, возвращаясь поздно вечером домой, заступился за девушку и подрался с парой хулиганов. Было много крови, но когда приехали полицейские все быстро разбежались. Дома, когда Фома обрабатывал и заклеивал раны пластырем, по ТВ шла передача о ВИЧ-инфекции. Молодой человек услышал, что контакт с кровью - это всегда высокий риск заражения ВИЧ-инфекцией. Он задумался, а вдруг и он мог заразиться ВИЧ во время драки?

1. Фоме действительно есть о чем беспокоиться. Ему лучше обратиться за консультацией в СПИД-центр.

2. Риск заражения крайне мал. Ведь кровь у Фомы вытекала, а значит, вирус не мог попасть внутрь организма.

3. Никакого риска заражения у него не было, ведь он сразу промыл и обработал раны.



Гертруда узнала, что её друг однажды пробовал наркотики. Она решила с ним поговорить и убедить его в необходимости обязательно обследоваться на ВИЧ. Девушка уверена, что у него был очень высокий риск заражения. Действительно ли это так?

1. Если её парень использовал стерильный инструмент, то риска заражения нет, Гертруде не о чем волноваться.

2. Новичкам везет, с первого раза никто не заражается, да и вирус нестойк.

3. Наркотики – это высокий риск заражения. Вирус мог попасть в раствор или на посуду для приготовления.



Авдотья еще только начала учиться на медсестру. Однако в недельном походе с друзьями именно ей поручили быть «штатным медиком». Во время одной из стоянок, когда ребята готовили костер, один из них сильно повредил руку, пошла кровь и Авдотье пришлось обработать рану и наложить повязку. Опыта у нее было мало, про перчатки она и не вспомнила, а вот когда стала мыть руки после перевязки, испугалась – а вдруг молодой человек чем-нибудь болеет – им уже рассказывали про ВИЧ - а его кровь попала ей на кожу. Что ей теперь делать?

1. Здоровая кожа – непроницаемый барьер для вируса иммунодефицита. Авдотье необходимо промыть руки с мылом, обработать кожу антисептическим раствором.

2. Девушке, как будущему медику, нужно было думать об этом заранее. Сейчас уже только анализ покажет, заразилась ли она чем-нибудь или нет.

3. Авдотье стоит как можно быстрее обратиться за консультацией врача в ближайшее медучреждение.



В классе Ефросиньи появился новый мальчик, очень симпатичный. Но про него тут же стали ходить слухи, что он ушел в обычную школу из лица потому, что у него якобы ВИЧ. А еще его пару раз видели около СПИД-центра. Однажды ребята поспорили, о том, должен он им рассказать о своем заболевании или нет. Большинство, считали, что, должен, потому, что ВИЧ-инфекция очень опасная болезнь. Но Ефросинья не согласна с ними, права ли девушка?

1. Да, конечно она права, если у одноклассника ВИЧ – это его личное дело. Учиться в одном классе с ним безопасно.

2. Учиться с ВИЧ-инфицированным одноклассником можно, но нужно знать о его заболевании, чтобы избегать ситуаций заражения. А значит, он должен рассказать о своем ВИЧ-статусе.

3. Нет, правы ребята. И новичок должен учиться в отдельном классе, для таких же как он.



Анфисе назначили курс инъекций (уколов). Каждый день она ходила в поликлинику в процедурный кабинет в одно и то же время. С кем-то она встречалась каждый день, кто-то был новенький. Заходя в кабинет, Анфиса готовилась к инъекции и не обращала внимания, что делает медсестра. Но однажды на форуме собеседники подняли тему заражения ВИЧ в лечебных учреждениях. Оказывается, такие случаи бывают. Анфиса очень испугалась, ведь поток пациентов был очень большой, а вдруг у неё тоже был риск заразиться ВИЧ?

1. Анфиса должна была контролировать все, что делает медработник. Теперь остается только сдавать анализы и надеяться.

2. Нет, Анфисе не о чем беспокоиться. В медицинских учреждениях используют одноразовый стерильный инструментарий и строго соблюдают правила безопасности. Риска заражения нет.

3. Конечно, риск есть всегда, ведь именно в мед.учреждениях можно заразиться всякими вирусами, в том числе ВИЧ.



Агафья с мужем планируют беременность и рождение ребенка. На приеме у врача Агафье посоветовали сдать комплекс анализов, среди которых было направление и на обследование на антитела к ВИЧ. Агафья уверена, что это совершенно лишний анализ, ведь у неё есть любящий муж. А значит, их семья защищена от ВИЧ-инфекции. Зачем еще сдавать лишний анализ?

1. Агафье и её мужу надо вместе пройти обследование на ВИЧ. Любовь и верность защищают от ВИЧ, если оба партнера знают свой ВИЧ-статус.

2. Тест на ВИЧ – это лишний анализ, если Агафья или её муж не употребляли наркотики, то риска заражения у них не было.

3. Обследоваться на ВИЧ можно и во время беременности, зачем задумываться об этом заранее. Все равно ничего изменить нельзя.



Венедикт и Веселина влюблены, но девушка считает, что близкие отношения невозможны, пока Венедикт не принесет ей справку от врача о том, что он здоров и не болен ВИЧ. Венедикт считает, что любимая ему не доверяет, он обижен на Веселину и считает, что девушка подзревает его в измене. Иначе, зачем просить какие-то справки? Сейчас влюбленные в ссоре.

1. Венедикт не прав, если он любит, то должен уступить и пройти обследование. Это совсем не долго, зато его девушка будет довольна

2. Веселина не права, если любишь – значит надо доверять, а не гонять по врачам. В конце концов, каждый сам отвечает за свое здоровье.

3. Не правы оба, им надо помириться и вместе пройти обследование на ВИЧ и инфекции, передающиеся половым путем. Близкие отношения – это ответственность не только за свое здоровье, но и за здоровье партнера.



В классе Фёклы одноклассник попал в аварию и сейчас находится в больнице. Классный руководитель сказала, что ему требуется переливание крови и сейчас ищут подходящего донора, так как у него редкая группа крови. Из уроков биологии Фёкла знала, что при переливании крови есть риск передачи ВИЧ. О чем не знает одноклассница?

1. Каждый донор крови обследуется на ВИЧ, сифилис, гепатиты и другие заболевания. При малейшем подозрении на их наличие такая кровь уничтожается, а донор отстраняется от сдачи крови.

2. Если у парня редкая группа крови, то могут перелить и зараженную кровь, т.к. важно спасти жизнь. А болезни можно вылечить потом.

3. Возможно, однокласснику Фёклы нужна будет только часть крови – например, плазма, тогда риска заражения ВИЧ не существует.



Лука регулярно ходит в бассейн на тренировке. Сегодня один из пловцов поскользнулся и сильно повредил руку. Кровь попала в бассейн, когда там плавал Лука. Он был ближе всех к поранившемуся парню и помог ему выбраться из бассейна. После тренировки они шли с ребятами и обсуждали случившееся. Один из них сказал, что слышал, будто бы так можно заразиться ВИЧ, ведь он передается через кровь. Был ли риск у Луки и его друзей заразиться ВИЧ, когда они плавали в бассейне?

1. Конечно, ведь если у поранившегося пловца в крови есть ВИЧ, то через воду мог заразиться любой из ребят.

2. Высокий риск был только у Луки, потому что он был ближе всех к поранившемуся, да еще и выбраться ему помог.

3. Риск отсутствует, ведь здоровая кожа непроницаема для ВИЧ, а её количества на весь бассейн недостаточно для заражения.



Агриппина застала подругу за употреблением какого-то порошка. Решив, что это может быть наркотик, Агриппина предупредила подругу, что собирается звонить в наркоконтроль (плакат с номером телефона висит в холле общежития), и что если девушка не прекратит этого, то может заболеть чем угодно, даже ВИЧ-инфекцией. Подруга возразила, что так ВИЧ не передается, а порошок вовсе не наркотик, а препарат, который приготовили в аптеке (у девушки был рецепт). Можно ли заразиться ВИЧ, если употребить психоактивные вещества (ПАВ) не инъекционно?

1. Да, риск есть. Ведь любое ПАВ ведет к тому, что человек теряет контроль, и риск заразиться половым путем возрастает.

2. Нет, никакого риска нет, так как нет контакта с кровью.

3. Вполне возможно, что ПАВ может содержать вирус, и тогда риск заражения очень высокий.



Капитолина при подготовке реферата о ВИЧ-инфекции нашла в интернете информацию о том, что ВИЧ во много раз меньше в диаметре, чем поры латекса, а значит, вирус может легко через них пройти. Получается, что изделия из латекса, такие как перчатки или презервативы не могут служить надежной защитой от ВИЧ-инфекции. Капитолина задумалась, почему же тогда изделия из латекса используют для снижения риска заражения ВИЧ-инфекцией?

1. Потому, что вирус сам по себе проникнуть через поры латекса не может.

2. Потому, что до сих пор не придумали более надежный материал, чем латекс.

3. Потому, что информация о размерах вируса и порах латекса недостоверна.



Глафира в одной из ТВ-программ видеала интервью с ВИЧ-позитивной девушкой, которая живет с «открытым лицом», т.е. не скрывает свой ВИЧ-статус. Девушка рассказывала, как она начинала работать парикмахером, но клиенты из страха заражения перестали к ней обращаться, ведь если у мастера ВИЧ, то от него можно заразиться.

1. ВИЧ-позитивный человек не может работать парикмахером, так как он может порезать кого-нибудь и заразить опасным заболеванием.

2. Стричься у мастера с ВИЧ безопасно, ведь контакта с кровью не происходит.

3. Такие парикмахеры могут подстригать людей только с таким же статусом.



Епифан на дискотеке почувствовал какой-то укол в руку, но, осмотрев одежду, не заметил ничего подозрительного. Придя домой, он нашел в кармане записку «теперь ты один из нас» и сильно испугался. Совсем недавно ему рассказывали, что именно так заражают ВИЧ в транспорте и ночных клубах. Что делать молодому человеку?

1. Ждать 3 месяца и обследоваться в СПИД-центре, ведь это действительно большой риск!

2. Успокоиться. Вирус не стоек во внешней среде и для заражения нужна видимая кровь. А анализ можно сдать просто так, для себя.

3. Нужно как можно быстрее обратиться к врачу, возможно, ему назначат какие-то лекарства, чтобы предотвратить развитие ВИЧ-инфекции!



Аксинье каждое утро приходится ездить в общественном транспорте. Часто она попадает в час пик и ездит в переполненном салоне. В нем обязательно есть кто-нибудь, кто кашляет или чихает, держится грязными руками за поручни. Аксинья знает, что так передаются многие инфекции, может быть даже ВИЧ-инфекция. Что делать девушке, чтобы избежать заражения ВИЧ в переполненном салоне?

1. Активно укреплять иммунитет фруктами и витаминами.

2. Обрабатывать руки антисептиком сразу после выхода из транспорта.

3. Не бояться заражения ВИЧ, т.к. вирус при бытовых контактах не передается.



Меланья живет в общежитии с парой соседок. Одна из девушек призналась ей, что у неё был риск заразиться ВИЧ-инфекцией, и сейчас она проходит обследование в СПИД-центре. Каким будет результат обследования – пока сказать сложно. Меланья задумалась о том, не поискать ли ей место в другой комнате или лучше в другом общежитии, ведь ВИЧ-инфекция – очень опасное заболевание, вдруг она тоже может заразиться от соседки?

1. Меланье надо дождаться результатов анализов соседки и тогда решать: съехать из комнаты или нет.

2. Меланье надо непременно найти другое жилье, ведь соседка ни за что не расскажет о своем ВИЧ-статусе.

3. Меланье нечего бояться, ведь при бытовых контактах, через посуду, полотенца, одежду, сиденье унитаза, предметы мебели ВИЧ не передается. А правила элементарной гигиены надо соблюдать в любом случае.



Ереме предложили стать донором. Зная, как это важно, молодой человек согласился. Однако придя на донорский пункт, он увидел плакат про ВИЧ-инфекцию. Из него Ерема узнал, что ВИЧ передается через кровь и нестерильные медицинские инструменты. Конечно, он понимал, что в медицинском учреждении все должно быть стерильно. Но Ерема волновался: а вдруг риск существует. Ведь тут кругом «контакт с кровью»

1. Ереме есть о чем подумать, случаи заражения доноров уже были!

2. Донору не о чем беспокоиться, забор крови производится стерильным инструментом.

3. Вот если бы Ереме вливали кровь, тогда риск точно был бы, а раз он её сдает, то риска нет.



Друг Агафону поделился с ним своей проблемой: при обследовании на ВИЧ молодой человек получил положительный результат. Он уверен, что проходить углубленное обследование и тратить на это свое время совершенно незачем. Лучше жить ничего не зная и не думать о болезни. Он пришел, чтобы сообщить о своем решении переехать жить в другой город. Как Агафону поддержать друга?

1. Агафону лучше прекратить общаться с другом лично, так он меньше рискует заразиться ВИЧ.

2. Агафону стоит поговорить с другом и развеять его заблуждения, убедить пройти углубленное обследование, ведь с ВИЧ-инфекцией можно жить всю жизнь, создать семью и вырастить детей.

3. Другу Агафона нельзя помочь. ВИЧ – это приговор.

Станция «Гигиена и ЗОЖ»

Время проведения: 15 минут.

Задача — принимать участие в обсуждении.

Подсчет баллов

Станция носит информационный характер. При оценке работы команды специалист учитывает заинтересованность участников, активность в ходе обсуждения.

❗ ЕСЛИ В СОСТАВЕ КОМАНДЫ – ТОЛЬКО ДЕВУШКИ.

Вопросы к обсуждению

Значимость и важность личной гигиены девушки.

Личная гигиена девушки-подростка включает в себя правильное чередование умственного и физического труда, занятия физической культурой, регулярное полноценное питание, полноценный сон. Сюда же относится чистота тела, белья, одежды, обуви, жилища.

Соблюдение чистоты тела является первоочередным в личной гигиене. На поверхности кожных покровов открываются выводные протоки потовых и сальных желез, скапливаются отторгнутые чешуйки поверхностного слоя кожи, пыль, сажа, микроорганизмы. Кожный жир (в течение недели сальные железы выделяют его от 100 до 300 г), компоненты пота (3,5-7 литра),

чешуйки, пыль закупоривают поры и сальные железы, нарушают функции кожи, являются благоприятной питательной средой для микробов. Накопившаяся на коже грязь, разлагаясь, образует неприятно пахнущие и раздражающие кожу вещества, которые могут способствовать развитию кожных заболеваний (гнойничковых, грибковых). Одновременно могут отмечаться снижение объема кожного дыхания и расстройство терморегуляции.

Не реже 1-2 раз в неделю надо мыться теплой водой с мылом и мочалкой полностью. Лучше всего мыться под душем, в проточной воде. Душ, помимо термического раздражения, действует и механически, поскольку струи воды попадают на тело под давлением. Мытье в ванной, с точки зрения гигиены, менее предпочтительно, т. к. человек находится в непроточной воде, загрязненной поступающими в нее с тела микробами, жиром, солями пота, пылью. Поэтому после мытья в ванной необходимо обязательно ополоснуться чистой водой или под душем. Большой популярностью пользуются бани, имеющие не только гигиеническое, но и большое оздоровительное значение.

Не чаще одного раза в неделю в подмышечных впадинах сбрасывают волосы. Порезы обязательно обрабатывают спиртом, спиртовым раствором йода или бриллиантовой зелени, предупреждая тем самым гнойничковые заболевания кожи.

Для дезодорации кожи тела широко применяются дезодоранты. Они уничтожают неприятные запахи, однако кожу не очищают, скрыть запах невымытой кожи не могут и никоим образом даже частично не способны заменить воду и мыло — основные гигиенические средства.

Уход за наружными половыми органами.

Девушка должна обязательно подмываться утром и вечером, используя для этого кипяченую воду и мыло, предварительно тщательно вымыв руки. Сначала обмывают наружные половые органы, потом кожу внутренней поверхности бедер и в последнюю очередь — область заднего прохода. Производить подмывание непосредственно в тазике недопустимо. Во время менструации половые органы более восприимчивы к инфекции в связи с некоторым понижением защитных сил организма и наличием раневой поверхности слизистой оболочки матки. Поэтому в эти дни особенно важно следить за чистотой тела и белья, не реже 2 раз в день обмывать наружные половые органы. Рекомендуется пользоваться специальными гигиеническими прокладками и тампонами, которые следует менять несколько раз в сутки. При нормальном течении менструации занятия и образ жизни не меняются. Занятия физкультурой разрешаются, но при этом следует воздерживаться от прыжков и тяжелых физических упражнений, а также некоторых видов спорта (езда на велосипеде, плавание). Участие в соревнованиях не разрешается. Важно остерегаться переохлаждения тела, особенно ног и нижней части живота. Мыться лучше всего под душем.

Следует регулярно, 2 раза в год, посещать врача-гинеколога, а при появлении даже незначительных выделений из половых органов сразу же показаться врачу.

Полноценное питание:

– **продукты, содержащие белки животного происхождения** необходимы для выработки половых гормонов, которые, в свою очередь, нужны для формирования полноценного менструального цикла.

- **сложные углеводы** необходимы для работы головного мозга, в том числе и для работы гипофиза, что необходимо для нормализации полноценного менструального цикла.

Вредные привычки (курение, алкоголь).

Яйцеклетка закладывается внутриутробно и накапливает негативные вещества из окружающей среды, следовательно, риск рождения нездорового потомства увеличивается у женщин, злоупотребляющих спиртными напитками и курящих.

Половая жизнь.

Без использования контрацептивов* при половых контактах повышается вероятность незапланированной беременности и заражения инфекциями, передающимися половым путем.

Контрацепция*: **презерватив и комбинированные оральные контрацептивы**, которые после консультации гинеколога подбираются индивидуально.

Для большинства подростков, имеющих, как правило, нерегулярную половую жизнь, идеальным методом контрацепции является презерватив. Он надежно предохраняет не только от зачатия, но и от заражения венерическими заболеваниями и ВИЧ. Это особенно важно, если имеется связь с несколькими партнерами. Презерватив - наилучший метод для безопасного секса при условии, что вы правильно его используете. Однако часто возникает следующая проблема: партнер не хочет воспользоваться презервативом. Постарайтесь объяснить ему, зачем и почему это необходимо - ведь и Ваше и его здоровье зависит от этого. Часто девушка сама стесняется предложить воспользоваться презервативом. Постарайтесь отбросить ложный стыд - ведь Вы заботитесь не только о себе, но и о партнере тоже. Всегда помните, что никто не застрахован от беременности и заболеваний.

Комбинированные оральные контрацептивы защищают от незапланированной беременности, нормализуют менструальный цикл, устраняют проблемы с кожей, нормализуют массу тела, но не защищают от инфекций.

Оральные контрацептивы - наиболее популярный метод среди девочек-подростков. Современные, низкодозированные и практически безвредные препараты получают все более широкое признание в молодежной среде. Кроме того, у молодых женщин редко встречаются состояния, требующие предосторожности при применении комбинированных оральных контрацептивов. Но таблетки врач выписывает только тогда, когда у Вас уже в течение года установился регулярный менструальный цикл. Это самый надежный способ, не считая стерилизацию или воздержание. Но забывчивость - обычное явление среди подростков, поэтому прежде чем принять решение о том, подходит ли вам этот метод, оцените себя: достаточно ли вы ответственны и дисциплинированы для того,

чтобы каждый день в одно и то же время принимать по одной таблетке. Если вы не в состоянии следовать жесткой схеме приема пилюль, то лучшим для вас будет отказаться от этого метода, поскольку каждая пропущенная таблетка увеличивает риск возникновения нежелательной беременности.

Важно, что комбинированные оральные контрацептивы абсолютно противопоказаны при курении, даже при нерегулярном.

Аборт.

Прерывание беременности может вызвать бесплодие. Поскольку девушка-подросток не является зрелой, сформировавшейся женщиной, ее организм неустойчив к стрессовым воздействиям любого характера, в том числе и аборту. Несформировавшиеся органы и системы регуляции могут среагировать на аборт развитием тяжелых осложнений, которые трудно поддаются лечению. Поэтому подростковый аборт опасен развитием тяжелых нервно-психических заболеваний, осложнений со стороны половых органов и нарушением общего состояния и формирования организма девушки. Гормональный стресс после аборта может привести к тяжелым последствиям, поскольку нарушит формирование зрелой системы регуляции жизнедеятельности организма, что спровоцирует эндокринную патологию. Естественно, что у подростков также могут развиваться и все обычные осложнения аборта, которые характерны для взрослых женщин.

❗ ЕСЛИ В СОСТАВЕ КОМАНДЫ – ДЕВУШКИ И ЮНОШИ или ТОЛЬКО ЮНОШИ.

Вопросы к обсуждению

Гигиена тела и одежды.

Поддержание чистоты кожи, уход за ногтями – составляющий элемент здорового образа жизни. Чистая кожа обладает бактерицидными свойствами, а грязная, на поверхности которой скопились пот, кожное сало, а также попавшие на кожу вещества, подвергается раздражению и расчесам, что приводит к развитию кожных болезней, экземы и гнойничков.

Чистоте кожи следует уделять особое внимание, поскольку в подростковом возрасте наблюдается повышенная потливость, неадекватные покраснения кожи. А повышенная деятельность сальных желез кожи приводит к образованию угрей на лице и других частях тела, что требует гигиенического ухода.

С целью предупреждения чесотки, педикулеза, стригущего лишая и эпидермофитии необходимо соблюдать гигиену кожи, белья и одежды (не пользоваться чужими головными уборами, расческами, мочалками и т.д.), а также не следует трогать чужих и бездомных домашних животных.

Вопросы гигиены кожи и профилактика различных кожных заболеваний тесно связаны с гигиеническими требованиями к одежде и обуви. Одежда защищает тело человека от воздействий факторов окружающей среды, способствует поддержанию его температуры и влажности на определенном постоянном уровне, а также экономит его энергетические ресурсы и защищает кожу от механических и химических повреждений.

Вместе с тем материал, конструкция, покрой одежды должны изменять-

ся в зависимости от интенсивности мышечной работы, особенностей пола, возраста, состояния здоровья и т.д., обеспечивая регуляцию теплозащитных свойств и воздухопроницаемости, свободное дыхание, крово-, лимфообращение и максимальную свободу движений.

Одежда должна защищать от излишней потери тепла, не препятствовать теплоотдаче, соответствовать росту и размеру, быть удобной, прочной и легко очищаться от грязи. Ткань, из которой шьют одежду, должна обладать теплопроводностью, воздухо- и паропроницаемостью, гигроскопичностью. Хорошими теплозащитными свойствами и большой гигроскопичностью обладают шерсть и шелк, высокая влагоемкость у льна и хлопка. У синтетических волокон высокая теплопроводность и низкая гигроскопичность, поэтому они плохо греют и плохо удаляют влагу.

Одежда для мальчиков и юношей не должна вызывать нежелательное перегревание и оказывать излишнее давление на половые железы (яички), что может привести к нарушению процесса образования сперматозоидов, снижению их подвижности и способности к оплодотворению. Одежда для девочек и девушек должна, наоборот, исключать возможность переохлаждения женских половых желез (яичников) и развития воспалительных процессов.

К современной одежде необходимо относиться разумно. Плотные облегающие брюки из плотной ткани (джинсы) могут нарушать кровоток в области бедер, ягодиц, промежности, особенно в положении сидя. Это может привести к изменению работы тазовых органов. Короткие куртки не дают сохранять тепло в области поясничного отдела, ягодиц, особенно в холодную и ветреную погоду. Охлаждение этих областей тела может привести к проблемам внутренних органов.

Обувь должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать форме и размеру стопы, каблук для девочек не должен быть более 3 см. Тесная обувь нарушает кровообращение, вызывает деформацию пальцев, вращение ногтей, появление язв, мозолей, отморожений и плоскостопие.

Профилактика заболеваний, передаваемых половым путем (ЗППП).

Рост ЗППП у несовершеннолетних связан с целым комплексом негативных тенденций, распространенных сегодня в молодежной среде и обществе в целом: раннее начало половой жизни, низкий уровень знаний о «безопасном» сексе, беспорядочные половые связи.

Сифилис – венерическое инфекционное заболевание, передаваемое половым путем. Возбудитель проникает в организм через поврежденную кожу и слизистые оболочки. Возможно внутриутробное заражение плода от больной матери и бытовое заражение у маленьких детей, имеющих тесный контакт с больными родителями.

Первые симптомы появляются через 3-4 недели после инфицирования (небольшая безболезненная эрозия или язва) на половых органах, в области заднего прохода или во рту, увеличение ближайших к язве лимфатических узлов. Иногда отмечаются повышение температуры, головная боль, общее недомогание. При этом в течение первых 3-4 недель стандартные диагностические реакции крови на сифилис остаются отрицательными.

При появлении язвочек на половых органах необходимо срочно обратиться к врачу, который проведет осмотр и назначит специальное исследование, чтобы обнаружить возбудителя!

Второй период болезни характеризуется появлением высыпаний на теле, подошвах, ладонях и слизистых оболочках половых органов, в ротовой полости, гортани, на языке, которые не причиняют каких-либо субъективных неудобств, а через некоторое время самопроизвольно исчезают. При отсутствии лечения течение сифилиса, как правило, волнообразное: через полгода высыпания появляются вновь. Такое хроническое течение может протекать многие годы с постепенным развитием тяжелых поражений внутренних органов, костной, сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем.

Третий период сифилиса наступает через 3-4 года после заражения и характеризуется возникновением необратимых последствий в органах и системах.

Чем раньше начато лечение (обоих партнеров), тем выше гарантия полного выздоровления!

Гонорея – бактериальная инфекция, передающаяся половым путем.

Период после заражения и до появления симптомов – от 2 до 10 дней, но может быть и бессимптомное течение. Если гонорею не лечить (лечатся оба партнера), то инфекция переходит в хроническую форму.

Характерные симптомы у женщин: необычные выделения из влагалища (нерегулярные кровянистые, слизистые, гнойные), боли при мочеиспускании, несильные боли внизу живота, в некоторых случаях – повышение температуры. Инфекция может распространиться на верхние отделы половых путей и вызвать воспалительные заболевания органов малого таза, нередко приводящие к бесплодию. У мужчин наиболее частыми проявлениями гонореи являются желтоватые выделения и болезненное мочеиспускание. Инфекция достаточно часто становится причиной мужского бесплодия.

Хламидиоз вызывается микроорганизмом, живущим преимущественно в половых и мочевыделительных органах. Симптомы сходны с проявлениями гонореи и появляются через 1-4 недели после заражения.

Лечение проводится обоим партнерам одновременно. Если заболевание не лечить, то у женщин в дальнейшем это приводит к бесплодию. У детей, заразившихся при рождении, могут возникнуть поражение глаз, носоглотки, пневмония и др.

Трихомониаз – наиболее распространенное заболевание из группы венерических болезней, вызываемое простейшим одноклеточным паразитом. Симптомы обычно появляются в срок от 4 дней до 3 недель после инфицирования: пенистые выделения с неприятным запахом от белого до желтовато-зеленого цвета, зуд, раздражение, боль при мочеиспускании. У мужчин симптомов мало или их вообще нет, а воспалительный процесс может распространиться на предстательную железу и привести к бесплодию. Прием лекарств, прописанных врачом, обычно излечивает трихомониаз.

Герпес гениталий – язвенное поражение половых органов, вызываемое вирусом. Передается при половых контактах с инфицированным партнером.

При острой первичной инфекции поражаются кожа и слизистые оболочки. У больных появляются зуд, жжение, множественные пузырьковые

высыпания, которые превращаются в болезненные язвочки на наружных и внутренних половых органах, в области заднего прохода, у мужчин – в мочеполовом канале. Могут наблюдаться лихорадка, утомляемость, головная боль, болезненное мочеиспускание, выделения из влагалища и уретры, увеличение паховых лимфатических узлов. Значительное число случаев первичной герпетической инфекции протекает бессимптомно, но вирус остается в организме пожизненно.

У меньшей части инфицированных лиц при ослаблении иммунитета на протяжении всей жизни время от времени появляются обострения, сопровождающиеся проявлением болезни. Герпетическую инфекцию, в том числе и генитальный герпес, нельзя полностью излечить. Существуют специальные препараты, вызывающие задержку развития или гибель вирусов.

Вирусные гепатиты В и С

Термин «гепатит» означает воспаление ткани печени. Вирусы поражают клетки печени, которые выполняют в организме важную функцию – очистку. **Вирусный гепатит В** оказывает отрицательное влияние на состояние здоровья и трудоспособность человека из-за развития осложнений (хронический гепатит, цирроз, рак печени) и смертности как от острых, так и от хронических форм.

У 90-95% взрослых острый гепатит В заканчивается выздоровлением. Лишь в 5-10% случаев иммунный ответ организма человека оказывается неэффективным, и гепатит приобретает хроническое течение.

Источником инфекции являются больные острым и хроническим гепатитом В и вирусоносители. Заражение происходит:

- через кровь (при совместном использовании инфицированных игл и другого инъекционного оборудования, использовании нестерильного оборудования для татуировок и пирсинга, а также при прокалывании мочки уха, маникюре, бритье, косметических манипуляциях, если они проводятся инструментом, не подвергшимся надежной обработке);

- при незащищенных половых контактах;

- при попадании вирусосодержащего биологического материала (кровь, сперма и выделения из влагалища) на поврежденные кожные покровы и слизистые оболочки, а именно при использовании общих мочалок, зубных щеток, бритв, маникюрных инструментов, полотенце и т.д.;

- от матери к ребенку во время беременности, родов.

Инкубационный период колеблется от 6 недель до 6 месяцев. Желтушность сначала появляется на слизистых оболочках полости рта, склерах, а затем быстро распространяется на лицо, туловище, конечности. Желтушность сопровождается потемнением мочи, обесцвечиванием кала. Также появляются слабость, раздражительность, нарушения сна, снижение аппетита и рвота.

Лечение проводится в стационаре. Диспансерное наблюдение после выписки осуществляется в течение 12 месяцев. Снятие с учета проводится при отсутствии хронического гепатита и отрицательных результатах лабораторной диагностики.

Мероприятия по профилактике должны быть направлены на активное выявление источников инфекции и разрыв естественных и искусственных путей заражения, а также на проведение вакцинации.

Вирусный гепатит С, имеющий те же пути передачи, проявляет в последние годы высокую тенденцию к росту и характеризуется высокой вероятностью перехода в хроническую форму! Источниками инфицирования человека вирусом С являются больной или вирусоноситель. Внутриутробная передача вируса наблюдается реже, чем при гепатите В. Инфицирование вирусом гепатита С приводит к развитию острого гепатита, протекающего чаще в безжелтушной форме. Только в 15-30% случаев больные острым гепатитом С выздоравливают спонтанно, у остальных 70-85% развивается хронический гепатит, что приводит к гибели клеток печени и может привести к циррозу. В ряде случаев у больных циррозом развивается рак печени.

Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.

Заболевания, передающиеся половым путем, в будущем могут привести к тяжелым последствиям, таким, как: бесплодие, внутриутробное инфицирование плода, стойкие нарушения репродуктивного здоровья в молодом возрасте. Очень важно, чтобы каждый молодой человек и молодая девушка осознали, что, только соблюдая определенные правила, они защитят себя от болезней, передаваемых половым путем и ВИЧ-инфекции:

- взаимная верность единственному партнеру;
- отказ от половых контактов с другими партнерами;
- правильное и постоянное использование презервативов;
- использование стерильных инструментов и оборудования для любых манипуляций, связанных с нарушением целостности кожного покрова и слизистых оболочек.

Большинство ЗППП передается при вагинальных, анальных и орально-генитальных контактах, поражая главным образом половые органы. Однако некоторые болезни, например, герпес, могут передаваться при соприкосновении кожных покровов половых органов, а ВИЧ-инфекция, сифилис и гепатит В, кроме сексуальных контактов, имеют и другие пути передачи инфекции.

Инфекций, передаваемых половым путем, довольно много, но они имеют ряд общих симптомов: необычные выделения из влагалища у женщин, из мочеиспускательного канала у мужчин; появление красноты, раздражения, язвочек, ссадин и прыщиков в области половых органов и около заднего прохода. Могут отмечаться зуд, болезненность в области половых органов и мочеиспускательного канала, частые позывы к мочеиспусканию, увеличение паховых лимфатических узлов.

Болезни, передаваемые половым путем, могут долгое время после заражения ничем не проявляться!

Инфицированный человек чувствует себя здоровым, но при этом может заражать полового партнера, поэтому при выявлении заболевания у одного из партнеров обследоваться и лечиться должны оба! При отсутствии лечения могут развиваться трудноизлечимые последствия (выкидыши, заболевания новорожденных, бесплодие, изменения шейки матки у женщин др. и бесплодие – у мужчин).

Станция «Сделай правильный выбор»

Время проведения: 15 минут.

Материалы: 4 листа бумаги, на каждом из которых написано одно из следующих утверждений: «совершенно согласен», «согласен, но с оговорками», «совершенно не согласен», «не знаю/не уверен» (*файл Станция_Сделай правильный выбор.pdf*).

Задача. Листы с утверждениями прикреплены по четырем сторонам помещения. Ответственный за проведение станции зачитывает спорное высказывание по заданной проблеме. Участники должны встать у тех листов, на которых отражена их точка зрения, и объяснить, почему они выбрали именно эти утверждения. Выслушав разные точки зрения, участники могут поменять свое мнение и встать у листа с другим утверждением.

Следующие спорные высказывания разбираются аналогичным способом.

Подсчет баллов

Спорных высказываний – 10. За каждое грамотно выполненное пояснение к спорным высказываниям команда получает 1 балл. Полученные баллы складываются.

Примеры спорных высказываний

1. Сигарета помогает расслабиться.
2. Существуют легкие наркотики, принимать их безопасно.
3. Качественный алкоголь вреда не наносит.
4. Курение - отличный способ для похудения.
5. Легализация наркотиков поможет справиться с проблемой наркомафии и приведет к снижению преступности.
6. Спиртные напитки избавляют от стресса.
7. Можно принимать наркотики периодически и не быть зависимым от них.
8. Наркотики способствуют проявлению творческих способностей.
9. Алкоголь можно употреблять для согревания.
10. Наркотики помогают справиться с проблемами, неуверенностью в себе.

Пояснения к спорным высказываниям

1. Сигарета помогает расслабиться.

На самом деле сигареты не помогают расслабиться, а курильщик успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Никотин не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине, как дешевое средство от стресса.

2. Существуют легкие наркотики, принимать их безопасно.

Врачи не делят наркотики на «легкие» и «тяжелые». Механизм и этапы развития зависимости от «легких» и «тяжелых» наркотиков происходят по единым правилам. Все дело только во времени. Деревянная палка легче, чем железная арматура такого же размера. «Легкие» наркотики отличают-

ся от «тяжелых», как дерево от железа. Спросите у себя, что вам понравится больше: десять ударов по голове деревянной палкой или один удар железной арматурой? Любой наркотик вызывает зависимость. Человек, употребляющий «легкие» наркотики, рано или поздно переходит на употребление «тяжелых». К тому же ответственность за незаконные операции с любыми наркотиками одинакова.

3. Качественный алкоголь вреда не наносит.

Любой алкоголь оказывает на организм токсическое действие. Это обусловлено тем, что продуктом распада этилового спирта в любом алкогольном напитке является уксусный альдегид, который оказывает токсическое действие на все органы и системы в организме человека. Но некачественное спиртное влияет на организм еще хуже. Ведь дешевые горячительные напитки не проходят должного очищения, они содержат сивушные масла, которые во много раз усиливают токсическое действие алкоголя. Аналогично можно сказать и о напитках домашнего производства.

4. Курение - отличный способ для похудения.

Низкий аппетит курильщика связан с расстройством пищеварительной системы. При прекращении курения состояние пищеварительной системы улучшается: чувствительность вкусовых рецепторов восстанавливается. Именно из-за этого многие бросающие курильщики набирают вес. Также этому способствует «заедание» стресса, сопутствующего отказу от сигареты. Но, при правильном питании и увеличении физической активности вес вновь приходит в норму.

5. Легализация наркотиков поможет справиться с проблемой наркомании и приведет к снижению преступности.

Есть выражение: «запретный плод сладок». Только это не про наркотики. Алкоголь и сигареты продаются свободно. Об их пагубном воздействии на организм знают все. Несмотря на это, многие продолжают их употреблять. Если легализовать еще и наркотики, армия наркоманов увеличится в разы. Это повлечет за собой рост преступности, преждевременные смерти и рождение больных детей. Наркотики – реальное зло и угроза человечеству!

6. Спиртные напитки избавляют от стресса.

Утверждение, что алкогольная продукция способствует избавлению от стресса, расслаблению, поднимает настроение, несколько ошибочно. Подобный эффект этанола носит кратковременный характер. А когда он заканчивается, то все неприятности, связанные с причинами стресса, наваливаются с еще большей силой. А к ним еще добавляются физиологические неприятности, связанные с последствиями употребления алкоголя. К тому же систематическое употребление алкоголя приводит к развитию зависимости.

7. Можно принимать наркотики периодически и не быть зависимым от них.

Никто не собирается быть наркоманом, решая попробовать наркотик в первый раз. В некоторых случаях психическая зависимость формируется

уже после первой пробы. Это происходит независимо от желания человека. Это невозможно контролировать! У человека, начавшего употреблять наркотики, возникает болезненное стремление непрерывно или периодически принимать наркотик с тем, чтобы испытать определенные желаемые ощущения либо снять явления психического дискомфорта. Поэтому человек возвращается к употреблению наркотика снова и снова, не осознавая, что у него уже есть зависимость. Он оправдывает свое поведение внешними причинами («за компанию...», «от нечего делать...» и т.д.). Чем дольше это продолжается, тем сложнее остановиться.

8. Наркотики способствуют проявлению творческих способностей.

Талантливые люди стали известными благодаря своим способностям, а не наркотикам. Невозможно добиться успеха, отравляя мозг ядом. При употреблении наркотиков у человека постепенно ухудшается память, страдают мыслительные процессы, появляется безразличие и депрессия. Миф о «гениальности» возникает потому, что заинтересованные люди создают ажиотаж вокруг знаменитостей, замеченных в употреблении наркотиков. Некоторые талантливые люди с неустойчивой психикой, достигнув определенных высот, действительно становятся наркоманами. При этом наркотики, появляясь в их жизни, не способствуют творчеству, а наоборот, разрушают карьеру, и звезды «падают» вниз. Сотни тысяч наркоманов умирают или годами сидят по тюрьмам, и никому до них нет дела. Наркотики – слишком опасная игра.

9. Алкоголь можно употреблять для согревания.

Под влиянием алкоголя у человека происходит расширение сосудов, к поверхности тела притекает больше крови. Человеку кажется, что он согрелся, но это чувство общей теплоты – обман: нагревается только кожа, которая быстро отдает тепло, после чего организм начинает остывать. Температура тела понижается. Поэтому люди в алкогольном опьянении легко подвергаются простудным заболеваниям, переохлаждению.

10. Наркотики помогают справиться с проблемами, неуверенностью в себе.

После употребления наркотиков на время исчезает чувство тревоги и неуверенности в собственных силах, уходят из сознания мысли о нерешенных делах. Кажется, что проблем нет. Создается только видимость благополучия. Реальные проблемы остаются. К тому же с первых проб наркотика развивается зависимость от него. Если у тебя проблемы, наркотики только усугубят их.

Завершение работы на станции, обсуждение следующих вопросов

1. Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над высказываниями?
2. Легко ли было высказывать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно, когда вы оказались в меньшинстве?
3. Легко ли было изменить свою точку зрения?

Станция «Наркоблокпост»

Время проведения: 15 минут.

Материалы: кубик, 10 карточек (файл *Станция Наркоблокпост_карточки.pdf*), листы бумаги А3, фломастеры.

Задача — отгадать как можно больше слов тем или иным способом.

Цель: пропаганда здорового образа жизни, информирование об ответственности за правонарушения в части потребления, хранения, распространения и т.д. наркотических средств.

Участвуют по очереди все члены команды. Первый игрок бросает кубик и тянет карточку. Выпавшее число на кубике показывает, каким способом нужно объяснить слово на карточке. Игрок объясняет слово, все остальные участники отгадывают. Если за 1 минуту дан правильный ответ, команде присуждается 1 балл, и ход переходит к следующему игроку. Если правильный ответ не дан, балл не начисляется, ход также переходит к следующему игроку. Игроки должны по очереди вытянуть все 10 карточек.

Подсчет баллов

За каждое отгаданное слово — 1 балл. Баллы суммируются.

Значения кубика

-  Объясните слово или выражение любыми словами, кроме тех, которые содержатся в задании и однокоренных слов.
-  Прочитайте вслух загаданное слово задом наперед (не более 3-х раз). Команда должна его восстановить и правильно произнести. Нельзя ничего записывать.
-  Объясните слово жестами. Нельзя издавать звуки. Можно показывать на предметы. Используйте условные знаки, чтобы обозначить схему предложения или словосочетания.
-  Объясните слово с помощью рисунка. Нельзя издавать звуки, жестикулировать, писать цифры и буквы. Можно обозначить схему предложения или словосочетания с помощью условных знаков.
-  Чтобы отгадать слово, команда задает вопросы. Игрок может отвечать только «да» или «нет».
-  Объясните как можно больше слов или выражений любыми словами. Команда должна отгадать как можно больше слов. На выполнение этого задания может быть дано 2 минуты.

Карточка 1

	слова	НАРКОПРИТОН
	наоборот	НАРКОМАНИЯ
	жесты	ЛИЧНЫЙ ДОСМОТР
	рисунок	БИАТЛОН
	да/нет	ФУТБОЛ
		

Карточка 2

	слова	РЕМИССИЯ
	наоборот	ВОЛОНТЕР
	жесты	КУПАНИЕ
	рисунок	УГОЛОВНЫЙ КОДЕКС
	да/нет	МОЛОКО
		

Карточка 3

	слова	ОРГАНЫ НАРКОКОНТРОЛЯ
	наоборот	ПРОПАГАНДА
	жесты	ЗАДЕРЖАНИЕ
	рисунок	ОПЕРАТИВНЫЙ СОТРУДНИК
	да/нет	БАСКЕТБОЛ
		

Карточка 4

	слова	ПЕРЕДОЗИРОВКА
	наоборот	КОНТРАБАНДА
	жесты	НАРКОТИЧЕСКОЕ ОПЬЯНЕНИЕ
	рисунок	КУЛЬТИВИРОВАНИЕ НАРКОСОДЕРЖАЩИХ РАСТЕНИЙ
	да/нет	ТЕННИСНАЯ РАКЕТКА
		

Карточка 5

	слова	ЗАКАЛИВАНИЕ
	наоборот	ЛЕЧЕНИЕ
	жесты	УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА
	рисунок	ШТРАФ
	да/нет	ЙОГУРТ
		

Карточка 6

	слова	АДМИНИСТРАТИВНОЕ ПРАВОНАРУШЕНИЕ
	наоборот	БАСКЕТБОЛ
	жесты	АДМИНИСТРАТИВНЫЙ АРЕСТ
	рисунок	ФИТНЕС
	да/нет	ЛЫЖИ
		

Карточка 7

	слова	ПСИХИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ
	наоборот	НАРУЧНИКИ
	жесты	ЗАКАЛИВАНИЕ
	рисунок	СПОРТИВНЫЕ СНАРЯДЫ
	да/нет	ВЕЛОСИПЕД
		

Карточка 8

	слова	ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
	наоборот	КОМАНДА
	жесты	СТИРАТЬ ПОРТЯНКИ
	рисунок	ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
	да/нет	СЫР
		

Карточка 9

	слова	НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ УЧЕТ
	наоборот	РЕАБИЛИТАЦИЯ
	жесты	СБЫТ НАРКОТИЧЕ- СКИХ СРЕДСТВ
	рисунок	СПЕЦНАЗ
	да/нет	ВОЛЕЙБОЛ
		

Карточка 10

	слова	УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
	наоборот	ХРАНЕНИЕ
	жесты	ОБЛИВАНИЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ
	рисунок	СПОРТ
	да/нет	СЛЕДОВАТЕЛЬ
		

Карточка 1

Наркопритон. Содержание притона — умышленные действия лица по использованию помещения, отведенного и (или) приспособленного для потребления наркотических средств или психотропных веществ, по оплате расходов, связанных с существованием притона после его организации либо эксплуатацией помещения (внесение арендной платы за его использование, регулирование посещаемости, обеспечение охраны и т.п.).

Организация либо содержание притонов или систематическое предоставление помещений для потребления наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов наказываются лишением свободы на срок до четырех лет с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.

Наркомания — заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ. Наркотики могут вызывать физическую и психологическую зависимости в различной степени.

Личный досмотр — это принудительное обследование гражданина, его одежды и вещей с целью обнаружения и изъятия документов, вещей и иных предметов, являющихся орудием или непосредственным объектом правонарушения.

Карточка 2

Ремиссия (лат. Remissio «уменьшение, ослабление») — период течения хронической болезни, который проявляется значительным ослаблением (*неполная ремиссия*) или исчезновением (*полная ремиссия*) ее симптомов (признаков заболевания).

Уголовный кодекс Российской Федерации — основной и единственный источник уголовного права, единственный нормативный акт, устанавливающий преступность и наказуемость деяний на территории Российской Федерации.

Карточка 3

Задержание — кратковременное лишение свободы лица, подозреваемого в совершении преступления или административного правонарушения.

Оперативный сотрудник. Оперуполномоченный — должностное лицо уголовного розыска либо иного подразделения, уполномоченное на производство оперативно-розыскных мероприятий в рамках оперативно-розыскной деятельности.

Карточка 4

Контрабанда — незаконное перемещение через таможенную границу Таможенного союза в рамках ЕврАзЭС либо Государственную границу Российской Федерации с государствами — членами Таможенного союза в рамках ЕврАзЭС наркотических средств, психотропных веществ, их прекурсоров или аналогов, растений, содержащих наркотические средства, психотропные вещества или их прекурсоры, либо их частей, содержащих наркотические средства, психотропные вещества или их прекурсоры, инструментов или оборудования, находящихся под специальным контролем и используемых для изготовления наркотических средств или психотропных веществ, — *наказывается лишением свободы на срок от трех до семи лет со штрафом в размере до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до пяти лет или без такового и с ограничением свободы на срок до одного года или без такового.*

Культивирование наркосодержащих растений — деятельность, связанная с созданием специальных условий для посева и выращивания наркосодержащих растений, а также их посев и выращивание, совершенствование технологии выращивания, выведение новых сортов, повышение урожайности и устойчивости к неблагоприятным метеорологическим условиям.

Незаконное культивирование в крупном размере растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, — наказывается штрафом в размере до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до двух лет, либо обязательными работами на срок до четы-

рехсот восьмидесяти часов, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо лишением свободы на тот же срок.

Карточка 6

Административное правонарушение — противоправное, виновное действие или бездействие физического или юридического лица, за которое законодательством об административных правонарушениях установлена административная ответственность.

Административный арест — вид административного наказания в России и ряде других стран, заключающийся в содержании лица, совершившего административное правонарушение, в условиях изоляции от общества.

Карточка 9

Реабилитация (позднелат. *rehabilitatio*, восстановление) — комплекс медицинских, педагогических, психологических и иных видов мероприятий, направленных на максимально возможное восстановление или компенсацию нарушенных или полностью утраченных, в результате болезни или травмы, нормальных психических и физиологических функций (потребностей) человеческого организма, его трудоспособности.

Сбыт наркотических средств. Под незаконным сбытом наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства, психотропные вещества, следует понимать любые способы их возмездной либо безвозмездной передачи другим лицам (продажу, дарение, обмен, уплату долга, дачу взаймы и т.д.), а также иные способы реализации.

Ответственность в зависимости от количества наркотического вещества может варьироваться от 3 лет лишения свободы до пожизненного лишения свободы.

Карточка 10

Уголовная ответственность — один из видов юридической ответственности, основным содержанием которого выступают меры, применяемые государственными органами к лицу в связи с совершением им преступления.

Уголовная ответственность является формой негативной реакции общества на противоправное поведение и заключается в применении к лицу, совершившему преступление, физических, имущественных и моральных лишений, призванных предотвратить совершение новых преступлений.

Станция «Улыбка»

Время проведения: 15 минут.

Материалы: информационные плакаты формата А4 (файл *Станция Улыбка.pdf*)

Задача — принимать участие в обсуждении.

Подсчет баллов

Станция носит, в основном, информационный характер. При оценке работы команды специалист учитывает заинтересованность участников, активность в ходе обсуждения.

Вопросы к обсуждению

К профилактике стоматологических заболеваний относится целый комплекс мер, направленных на предотвращение проблем с полостью рта.

Для достижения эффекта такие действия должны быть регулярными. Улыбка является визитной карточкой каждого человека. Понятно, что когда у человека проблемы с зубами или деснами, он будет реже стараться открывать рот — на этом фоне и возникают различные комплексы. Но, кроме психологических проблем, состояние ротовой полости оказывает влияние и на работу других органов и систем. Именно поэтому особую актуальность имеет профилактика стоматологических заболеваний, выполнение которых потребует проведения комплекса простых, но действенных мер.

ПРОФИЛАКТИКА В СТОМАТОЛОГИИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ:

- гигиена полости рта
- применение зубных паст, содержащих фториды
- правильное питание (полезные и вредные продукты)

Гигиена полости рта.

Большую роль играет верный уход за зубами. Здесь лучше всего подойдет стандартный метод чистки зубов.

1. Расположите зубную щетку под углом 45° к линии десен и с помощью выметающих движений почистите зубы от десны к краю зуба.
 2. Такими же движениями почистите внутреннюю поверхность каждого зуба.
 3. Жевательную поверхность каждого зуба следует почистить движениями вперед-назад.
 4. Сомкните зубы и закончите чистку круговыми движениями.
 5. Не забудьте почистить язык от корня к кончику.
- (картинка стандартного метода чистки зубов)

Основные средства гигиены:

- ✓ зубная паста
- ✓ зубная щетка

Задача зубной пасты - удаление мягкого налета и остатков еды. При

этом подобное средство не должно обладать раздражающим эффектом, а, напротив, быть приятного вкуса и обладать обязательными дезодорирующими действиями. В идеале для каждого члена семьи паста должна подбираться индивидуально (что касается детей, то им стоит чистить зубы только специально подходящими по возрасту).

Имеется несколько групп зубных паст:

- ✓ противокариозные,
- ✓ противовоспалительные,
- ✓ для чувствительных зубов,
- ✓ отбеливающие,
- ✓ при ксеростомии (сухость слизистой полости рта),
- ✓ детские.

Зубные щетки делятся на 5 видов:

- ✓ очень жесткие,
- ✓ жесткие,
- ✓ средние,
- ✓ мягкие,
- ✓ очень мягкие.

Дополнительные средства гигиены:

1. Флоссы (или зубные нити). Помогают убрать зубной налет и пищевые остатки в тех местах, которые обычно оказываются невозможными для очистки щеткой.

2. Щетка для языка. Чистка зубов завершается очищением спинки языка. Это обусловлено тем, что язык представляет собой своеобразный резервуар бактерий. Различная величина сосочков языка создает углубления и возвышения, поэтому язык является идеальным местом для роста бактерий. Удаление бактерий и остатков пищи с языка способствует уменьшению запаха изо рта. Щеточку помещают на спинку языка как можно ближе к его корню и продвигают вперед, слегка надавливая на язык.

3. Ополаскиватель для полости рта. Зубные эликсиры улучшают очищение поверхности зубов, предупреждают образование зубного налета и дезодорируют полость рта. Ополаскиватели подбираются совместно с доктором исходя из проблемы пациента.

4. Жевательная резинка, воздействуя на ткани полости рта, способствует не только устранению остатков пищи и запаха из полости рта, а также увеличивает скорость слюноотделения и нейтрализует кислоты зубного налета. Жевательную резинку следует использовать детям и взрослым. Лучше применять резинку, не содержащую сахара. Пользоваться ей следует после приема пищи и жевать не более 15 - 20 минут.

Как научиться правильно питаться.

Питание играет огромную роль для здоровья зубной ткани. Сначала оно влияет на формирование зуба перед его появлением (прорезыванием), затем

уже воздействует после прорезывания. Здесь очень большое значение имеет полноценное питание будущей мамы, а также рацион ребенка в первый год его жизни, когда как раз и происходит закладка и развитие для постоянных зубов.

Полезные продукты:

- ✓ овощи и фрукты,
- ✓ молочные продукты,
- ✓ ягоды,
- ✓ рыба,
- ✓ вода.

Вредные продукты:

- ✓ сладости,
- ✓ кислая и жирная пища,
- ✓ сладкие напитки.

Регулярное посещение стоматолога.

Посещать стоматолога нужно не менее одного раза в год. При этом будут своевременно назначены и проведены профилактические мероприятия, а при необходимости и лечение зубов.

Важным этапом является мотивация детей. Занятия с детьми различаются в зависимости от их возраста: если с маленькими детьми лучше проводить занятия в форме игры, то со старшими разговаривать надо так же, как со взрослыми.

Таким образом, из вышеизложенного следует, что для улучшения стоматологического здоровья на уровне популяции необходимы усилия не только специалистов, но и общества в целом. Должно сформироваться общественное мнение, что заботиться о здоровье полости рта так же необходимо, как и о красоте своей внешности.

Станция «Викторина ЗОЖ»

Время проведения: 15 минут.

Материалы: 18 карточек с основными вопросами (файл *Станция_Викторина_ЗОЖ_вопросы.pdf*), 12 карточек – с дополнительными (файл *Станция_Викторина_ЗОЖ_дополнительные_вопросы.pdf*).

Задача — дать правильные ответы на вопросы.

Подсчет баллов

При оценке работы команды учитывается правильность и полнота ответов.

Основные вопросы

- 1. Какие группы продуктов человек должен употреблять ежедневно, чтобы оставаться здоровым?** (хлеб-крупы, овощи-фрукты, молочные и кисломолочные продукты, рыба-курица-мясо, в небольшом количестве – жиры/масла и сладости).
- 2. Сколько должна составлять ежедневная физическая активность для получения минимальной пользы для здоровья?** (для детей среднего и старшего школьного возраста – час/день, для взрослых – полчаса в день).
- 3. Как вы думаете, зачем человеку нужна ежедневная физическая активность?** (это лучший способ иметь активный обмен веществ, а, сле-

довательно, быть стройным, предупреждать массу заболеваний: артериальная гипертония, сахарный диабет, онкологические заболевания и др., повышать выносливость, быть в тонусе и иметь отличное настроение).

4. **Какие виды стресса вы знаете** («хороший» или эустресс и плохой или дистресс, острый и хронический, физиологический и психологический, информационный и др.).
5. **Какие подходы к преодолению стресса вам известны?** (любимая музыка, хороший фильм, встреча с друзьями, хобби, занятия в тренажерном зале, танцы, велосипед, лыжная прогулка, путешествия, сладости – но помним о чувстве меры, и др.).
6. **Сколько раз в день человек должен употреблять пищу?** (3 основных приема пищи и несколько перекусов).
7. **Какие питательные вещества должны быть в ежедневном рационе?** (белки, жиры, углеводы, витамины, микро- и макроэлементы).
8. **Какие из приемов пищи должны быть основными по калорийности?** (завтрак и обед).
9. **Продолжительность ночного сна у ученика старших классов должна составлять?** (8-9 ч.). **Как себя будет чувствовать человек, который не высыпается?** (усталость, раздражительность, сонливость, рассеянность, заторможенность, ослабление иммунитета и др.).
10. **Как часто надо делать перерывы во время работы за компьютером?** (через каждый час работы – 10-15 минут).
11. **Как надо себя обезопасить при езде на велосипеде?** (обязателен шлем, одежда не должна свисать, чтобы не попасть в спицы колеса).
12. **Какие средства защиты надо применять при езде на роликах?** (шлем, наколенники, налокотники).
13. **Как часто надо применять ремень безопасности, когда ты являешься пассажиром автомобиля?** (всегда).
14. **Сколько раз в день человек должен употреблять горячую пищу, исключая чай/кофе и горячие напитки?** (оптимально три раза в день).
15. **Какие вредные продукты Вы знаете?** (сладкие газированные напитки, фаст-фуд, чипсы, сухарики, леденцы...)
16. **Как часто следует употреблять мясо, птицу, рыбу?** (каждый день).
17. **Как часто надо употреблять молоко и молочные продукты?** (каждый день).
18. **Как часто надо употреблять свежие овощи и фрукты?** (ежедневно).

Дополнительные вопросы

1. Как правильно хранить растительное масло?

Растительное масло хранят в темном месте, так как на свету оно окисляется.

2. Как определить свежесть яиц в домашних условиях?

Для того чтобы определить доброкачественность яйца, его можно опустить в раствор соли. Свежие яйца тонут, несвежие погружаются на половину стакана или всплывают.

3. В своих плодовых телах грибы и ягоды могут накапливать много тяжелых металлов и других веществ, опасных для здоровья человека. Где нельзя собирать грибы и другие дары леса?

- В радиусе 250 м от магистрали федерального значения;
- в радиусе 50 м от автомобильных дорог местного значения;
- в радиусе 1 км от аэродромов;
- в радиусе 1 км от заводов;
- в радиусе 7 км от промышленных захоронений.

4. На каком месте по важности на Руси среди других придворных стояли повара.

Повара имели довольно высокий статус на Руси. Среди других придворных повара упоминались на четвертом месте — сразу после военных должностей — стрелка, сокольника и трубника (трубача), но перед всеми другими ремесленниками — портного, ювелира и т. д. В грамотах XIV—XV веков их имена упоминаются полностью — с отчеством и фамилией, что является знаком особого отличия.

5. Какие методы закаливания организма вы знаете, на чем они основаны?

Закаливание может осуществляться двумя методами: закаливание воздухом, закаливание водой. При этом процедуры в зависимости от объема воздействия могут разделяться на местные (закаливание особо чувствительных участков тела - обливание стоп, хождение босиком, полоскание горла) и общие (душ, обливание, купание в бассейне или естественном водоеме, воздушные ванны, солнечные ванны). Все закаливающие процедуры основаны на попеременном воздействии тепла и холода, чтобы приспособить организм к частым сменам температуры окружающей среды.

6. Какие вы знаете кисломолочные напитки (кто больше назовет)?

Простокваша, кефир, ацидофилин, а также национальные кисломолочные напитки: айран, тарак, кумыс, катык, мацони, каймак.

Кумыс — напиток, распространенный в Казахстане, Татарстане, Узбекистане. Он готовится из молока кобыл, реже коров, коз. Кумыс обладает диетическими и лечебными свойствами, возбуждает аппетит, его издавна применяют для профилактики и лечения туберкулеза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, восстановления после болезни.

Мацони, катык, айран — разные названия одного и того же кисломолочного напитка, приготовляемого из кипяченого (отличие от простокваши) молока путем заквашивания.

Мацони — название, характерное для жителей Закавказья, айран — для Киргизии, Казахстана, а название «катык» распространено в Узбекистане, Татарстане, Башкирии, Азербайджане.

Тарак (бурятское название) или **тарг** (калымыцкое) — кисломолочный продукт, получаемый при смешивании овечьего, козьего и коровьего молока, иногда с примесью молока верблюдницы. Такое смешивание первоначально было связано с тем, что при небольших удоях, получаемых жителями высокогорий, для получения тарака требовалось собрать все имевшиеся в хозяйстве виды молока. Однако было замечено, что именно это дает лучшее качество продукта.

Каймак — кисломолочное изделие, подобно сметане. В Татарстане, Башкирии, в южных районах европейской части России каймаком называют обыкновенную сметану, которую собрали с простокваши. В Узбекистане приготовление каймака — довольно сложный процесс. В готовом виде он густой, темно-кремового цвета.

7. Какое растение служит заготовкой для копорского чая?

Долгое время на Руси чай (который был весьма дорог и доступен лишь немногим) заменял отвар из листьев кипрея (иван-чая). По цвету и вкусу он напоминает традиционный чай. Целые села занимались заготовкой этого растения для поставки за границу. Наиболее известно в этом отношении село Копорье под Петербургом, поэтому такой чай до сих пор называют *копорским*.

8. Как правильно хранить и использовать йодированную соль?

Йодированную соль нельзя хранить открытой на свету, так как под действием света йод быстро разрушается, и соль теряет свои полезные качества. Поэтому лучше держать ее в темноте в стеклянной банке с крышкой, а в солонку насыпать небольшое количество, которое тут же используется.

9. Назовите хлебные злаковые культуры.

Наиболее распространены пшеница, рожь, ячмень, овес, рис, кукуруза, просо и сорго.

10. Какие сорта муки обладают большей биологической ценностью?

Большой биологической ценностью характеризуются менее очищенные сорта муки, так как в них содержится больше белка, жира, минеральных веществ и витаминов, частично удаляемых при очистке зерна от оболочек.

Станция «СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ»

Время проведения: 15 минут.

Материалы: 20 карточек-пазлов (файл *Станция Семейные ценности.pdf*).

Задача: сложить из карточек-пазлов «дом семейного счастья». Объяснить понятия на карточках. Пояснить, почему некоторые карточки (эгоизм, упрямство, соперничество, нетерпеливость, высокомерие, обидчивость) не были использованы.

Подсчет баллов

При оценке работы команды учитывается инициативность и участие в обсуждении.

Проведение станции

Ответственный за проведение станции: строительство любого дома начинается с фундамента. Семейное счастье тоже имеет свой фундамент – это, конечно же (вопрос к участникам, обсудить это), – любовь. Без любви семейного счастья не построишь, не стоит и пытаться. Можно попробовать создать семью, основанную на интересе, симпатии, привязанности, но велика вероятность, что она быстро разрушится от первых жизненных трудностей, как картонный домик рухнет от дуновения ветра.

Итак, из каких кирпичиков вы бы стали строить ваше семейное счастье?

- **Любовь** – чувство глубокой привязанности, симпатии к другому человеку.
- **Уважение** – я считаю с твоими мыслями, мнением, чувствами и желаниями.
- **Взаимопонимание** – я тебя понимаю и соглашаюсь с тобой.

- **Доверие** – я не сомневаюсь в себе и другом человеке.
- **Искренность** – в отношениях я такой, каким являюсь, я не скрываю своих чувств.
- **Внимание** – я уделяю время тебе, я замечаю изменения.
- **Забота** – я ухаживаю за тобой, я думаю о тебе.
- **Свобода** – я уважаю право любимого человека на самоопределение и личное пространство.
- **Благодарность** – я ценю твои действия, я признательна тебе.
- **Терпение** – я сохраняю выдержку и самообладание.
- **Компромисс** – я уступаю сегодня тебе, а завтра жду этого от тебя.
- **Ответственность** – я отвечаю за свои поступки и их последствия.
- **Нетерпеливость** – я невыдержан, неспокоен, не способен ждать, не способен выслушать.
- **Высокомерие** – я уверен в своем превосходстве над другим, могу быть пренебрежителен, надменен, заносчив.
- **Обидчивость** – я часто испытываю чувство несправедливости по отношению к себе, чувство невыполненных ожиданий.
- **Соперничество** – я стремлюсь к соревнованиям в отношениях, хочу одержать верх, самоутвердиться.
- **Упрямство** – я игнорирую требования другого, отказываюсь выполнять чьи-то просьбы, не считаюсь с другой точкой зрения.
- **Эгоизм** – я сосредоточен только на своих желаниях, интересах.

ЗАЩИТА КАЖДОЙ КОМАНДОЙ АФОРИЗМА О ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ

Защита афоризмов проводится среди участников во время подведения итогов квест-игры (подсчета баллов).

Время проведения: 15 минут.

Материалы: 6 листов бумаги А3 с афоризмами (файл *Афоризмы А3.pdf*), по 1 для каждой команды.

Задача — каждой команде творчески подойти к защите афоризма: проиллюстрировать фразу и рассказать остальным участникам квеста, что они имеют в виду своим рисунком.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КВЕСТ-ИГРЫ. НАГРАЖДЕНИЕ

Для определения победителей организатору необходимо суммировать результаты прохождения станций.

При возникновении спорных вопросов (несколько победителей на одно место) можно учесть выступление команд при защите афоризма.

Победителям вручаются грамоты и призы. Также желательно наградить остальные команды поощрительными грамотами и призами.

Проведение квест-игры, организованной Центром медицинской профилактики в образовательных учреждениях города Кирова

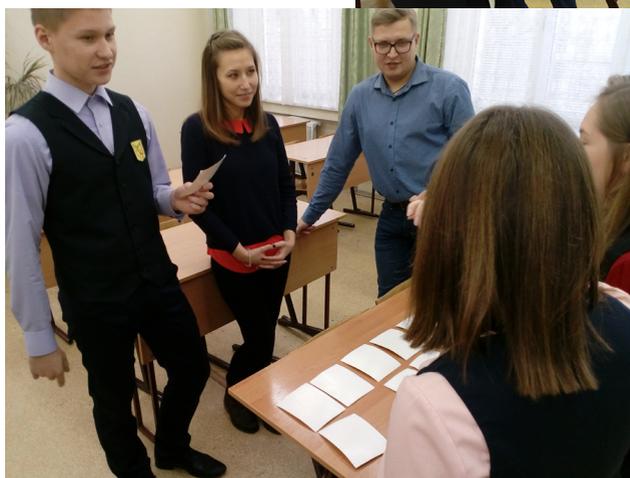


Представление команд.





Станция «Ответственная»



Станция
«Наркоблокпост»

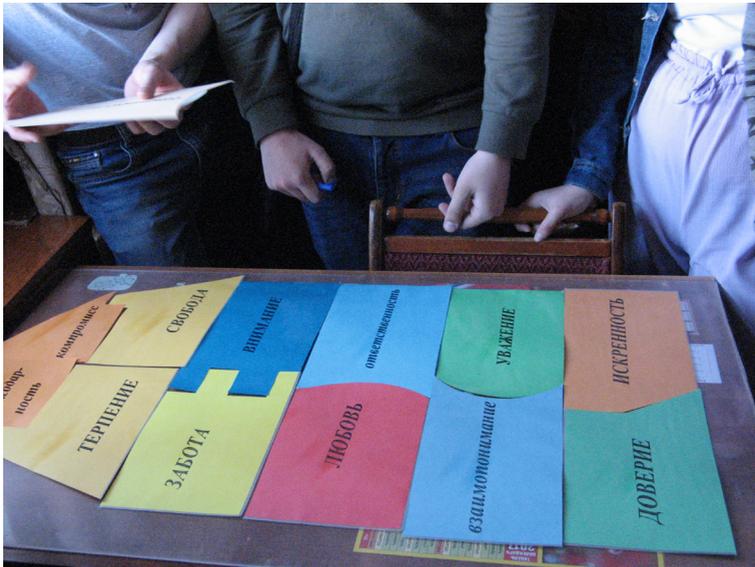


Станция
«Улыбка»





Станция «Семейные ценности»





Защита
каждой командой
афоризма
о ценности здоровья



