

## **Концепция проведения профилактических мероприятий «Скажи жизни: «ДА!»**

*Информационно-профилактические мероприятия, направленные на профилактику распространения ВИЧ/СПИДа, проводятся в рамках тематического блока «Скажи жизни: ДА!» проекта «Тюменская область – территория здорового образа жизни!». Мероприятия приурочены ко Всемирному дню борьбы со СПИДом (1 декабря).*

**География мероприятий:** муниципальные образования Тюменской области.

**Дата проведения мероприятий:** с 1 декабря по 15 декабря 2025 года.

**Цель мероприятий:**

- пропаганда здорового образа жизни;
- привлечение внимания к проблеме распространения ВИЧ/СПИДа в молодежной среде;
- повышение информированности о путях заражения ВИЧ-инфекцией, способах защиты, источниках получения информации по проблеме.

**Организаторы:**

- ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации» (далее – ГАУ ТО «ОЦПР»);
- Органы и учреждения системы профилактики муниципальных образований Тюменской области.

**План проведения мероприятий:**

### ***Муниципальные образования Тюменской области:***

1. Проведение тематических **массовых мероприятий** (Приложение 1.1).

Срок проведения мероприятий: с **01 по 15 декабря 2025 г.**

2. Организация и **проведение информационно-просветительских мероприятий** в образовательных организациях и иных учреждениях по вопросам профилактики распространения ВИЧ/СПИДа с привлечением специалистов системы здравоохранения, в том числе просмотр тематических видеороликов, обсуждение вопросов о последствиях употребления наркотиков и других психоактивных веществ, о путях заражения ВИЧ-инфекцией, способах защиты, источниках получения информации по проблеме (Приложение 1.2).

Срок проведения мероприятий: с **01 по 15 декабря 2025 г.**

3. Участие в областной профилактической интернет-акции «**Скажи жизни: ДА!**» (Приложение 1.3);

Срок проведения мероприятий: с **01 по 15 декабря 2025 г.**

4. Участие в **интернет-кампании**, направленной на профилактику распространения ВИЧ/СПИДа (распространение информационного контента посредством транслирования информационных постов, статей, баннеров, в том числе ретранслирование материалов ГАУ ТО «ОЦПР», размещенных в социальных сетях ГАУ ТО «ОЦПР»).

*Социальные сети ГАУ ТО «ОЦПР»:*

<https://vk.com/volontery72>

[https://vk.com/ocpr\\_72](https://vk.com/ocpr_72)

<https://t.me/narcostop72>

<https://ok.ru/group53561658703970>

Срок проведения мероприятий: с **01 по 26 декабря 2025 г.**

5. **Размещение на стендах учреждений и организаций тематической информации** с использованием методических рекомендаций ГБУЗ ТО «Центр профилактики и борьбы со СПИД». Ссылка для скачивания материалов: <https://cloud.mail.ru/public/CbzB/pWu2shdoG>

Срок проведения мероприятий: с **01 по 15 декабря 2025 г.**

*Анонсирующая и итоговая информация о проведении областных мероприятий размещается учреждениями/волонтерскими отрядами/объединениями на официальных информационных ресурсах (сайт, официальная страница или сообщество в социальных сетях) и средствах массовой информации.*

*Кроме того, опубликованная по итогам мероприятия информация дублируется для размещения в социальных сетях ГАУ ТО «ОЦПР». **Для этого необходимо** в сообществе «**Всё в твоих руках!**|Волонтеры профилактики» (<https://vk.com/volontery72>) социальной сети «ВКонтакте» через строку на стене «Предложите новость» разместить пост **в течение 3-х дней после проведения мероприятия.***

**ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации»:**

1. **Проведение тематических массовых мероприятий** (Приложение 1.4).

Срок проведения мероприятий: с **01 по 15 декабря 2025 г.**

2. Организация и проведение **областной профилактической интернет-акции «Скажи жизни: «Да!»**, приуроченной к Всемирному дню борьбы со СПИДом.

Срок проведения: с **01 по 15 декабря 2025 г.**

3. Организация и проведение **информационной кампании в сети Интернет**, направленной на повышение информационной грамотности населения по профилактике распространения ВИЧ/СПИДа в социальных сетях: «ВКонтакте», «Одноклассники» (Приложение 1.5).

*Социальные сети ГАУ ТО «ОЦПР»:*

<https://vk.com/volontery72>

[https://vk.com/ocpr\\_72](https://vk.com/ocpr_72)

<https://t.me/narcostop72>

<https://ok.ru/group53561658703970>

Срок проведения: с **01 по 04 декабря 2025 г.**

## **Примерный сценарий проведения массового мероприятия, направленного на профилактику распространения ВИЧ-инфекции**

**Место проведения:** места массового скопления населения, торговые центры, дома культуры, иные учреждения.

**Участники:** граждане от 16 лет.

**Цель мероприятия:** профилактика распространения ВИЧ/СПИДа, пропаганда здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

- повышение уровня информированности участников мероприятия по вопросам профилактики распространения ВИЧ/СПИДа;
- пропаганда ведения здорового и безопасного образа жизни.

**Ход мероприятия:**

Данный формат предусматривает проведение в общественных местах профилактических мероприятий с привлечением к участию специалистов системы здравоохранения, а также активистов волонтерского профилактического движения.

В ходе подготовки к мероприятию определяется и оборудуется информационная площадка (с размещением стойки, тематического баннера или стенда, палатки и т.д.), где проводятся:

- познавательная игра «Ложь или Правда» (Приложение 1.4.1);
- консультирование населения медицинским работником по вопросам профилактики ВИЧ/СПИДа;
- тестирование медицинской организацией на определение ВИЧ-статуса (при наличии возможностей);
- распространение тематической информационной продукции, в том числе с адресами и телефонами медицинских организаций, в которых можно бесплатно и анонимно сдать тест на ВИЧ, предоставленные ГБУЗ ТО «Центр профилактики и борьбы со СПИД». Ссылка для скачивания: <https://cloud.mail.ru/public/CbzB/pWu2shdoG>
- распространение среди населения тематической сувенирной продукции и красных ленточек - символа акции (при наличии).

## **Примерный сценарий профилактического мероприятия "Будь в курсе - будь защищен!"**

*Профилактическое мероприятие "Будь в курсе - будь защищен!" рекомендовано для подростков 16+. Мероприятие носит обучающий характер и нацелено на просвещение подростков в вопросах профилактики распространения ВИЧ-инфекции. Материалы игры можно использовать по отдельности, как дополнение к другим сценарным разработкам.*

*Проведение данного мероприятия предполагает участие специалистов системы здравоохранения.*

**Место проведения:** общеобразовательные учреждения и учреждения среднего профессионального образования.

**Участники:** обучающиеся общеобразовательных учреждений и учреждения среднего профессионального образования, представители волонтерских профилактических отрядов (16+).

**Продолжительность:** 45-60 минут.

**Цель:** профилактика распространения ВИЧ/СПИДа, пропаганда здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

- повышение уровня информированности участников мероприятия по вопросам профилактики распространения ВИЧ/СПИДа;
- пропаганда ведения здорового образа жизни.

**Ход мероприятия:**

**Вводная часть**

Добрый день, друзья! Пожалуй, каждый современный человек, проживающий в любом уголке Земли, знает о таком распространенном заболевании, как ВИЧ. Эта эпидемия, которая угрожает всему миру. Если обратиться к статистике, то она окажется неутешительной. По оценкам 2025 года, представленным ЮНЭЙДС (программа Организации Объединённых Наций по ВИЧ/СПИД), в 2024 году 1,3 миллиона человек инфицировались ВИЧ.

Ссылка на источник: [https://www.unaids.org/sites/default/files/2025-07/2025-global-aids-update-summary\\_ru.pdf](https://www.unaids.org/sites/default/files/2025-07/2025-global-aids-update-summary_ru.pdf)

День борьбы со СПИДом, который отмечается во всем мире 1 декабря, нацелен на то, чтобы остановить эту болезнь и напомнить людям о необходимых мерах профилактики.

Именно поэтому в этот день проводятся специальные мероприятия, посвященные данной теме.

Одним из символов этого дня стала красная шелковая лента, которая олицетворяет кровь и память о тех, кто уже стал жертвой ВИЧ/СПИД. В 1991 году художник Франк Мур предложил использовать именно этот символ, чтобы привлечь внимание к проблеме и напомнить о необходимости заботы о здоровье.

Сегодняшнее мероприятие посвящено вопросам профилактики ВИЧ-инфекции. Нам предстоит узнать:

- Что такое ВИЧ и как вирус действует на организм?
- Каким образом происходит передача вируса?
- Какие меры мы можем принять, чтобы защитить себя и близких?

А поможет нам в этом \_\_\_\_\_ (ведущий представляет приглашенного специалиста).

Предлагаю начать наше мероприятие с просмотра и обсуждения видеоролика.

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/TZtV/cxN48ZGWS>

**Комментарий специалиста** (приглашенный специалист системы здравоохранения): Как уже было озвучено в видеоролике аббревиатура ВИЧ расшифровывается как вирус иммунодефицита человека, который при попадании в организм человека приводит к развитию заболевания ВИЧ-инфекции. И если инфицированный человек своевременно не начнет принимать лечение, то заболевание может прогрессировать и перейти в конечную стадию - СПИД.

Несмотря на то, что вирус на сегодняшний день достаточно хорошо изучен, остановить его распространение не удастся...

В первую очередь это обусловлено скоростью заражения, на которую влияют несколько факторов:

1. Большое количество носителей: Многие люди могут быть инфицированы, при этом не иметь симптомов и не знать о присутствии вируса в организме, что повышает риск случайного распространения ВИЧ.

2. Проблемы с соблюдением мер предосторожности: Не все знают пути передачи и следуют рекомендациям, направленным на профилактику.

Давайте проверим, насколько хорошо вы усвоили информацию и то, как внимательно слушали видео. А поможет нам в этом упражнение, которое называется «Живая диаграмма».

### **Упражнение «Живая диаграмма»**

**Задача:** выяснить степень осведомленности участников по данной проблеме.

**Инструкция:** Все желающие выстраиваются в линию, не касаясь друг друга, и закрывают глаза. Ведущий формулирует ряд утверждений. Если

участник согласен с утверждением, он делает шаг вперед, если не согласен — шаг назад, если не знает ответа — остается на месте.

1. ВИЧ и СПИД — это одно и то же.
2. ВИЧ можно заразиться, если пользоваться общей посудой с ВИЧ — инфицированным.
3. По внешнему виду человека, возможно, определить, есть ли у него ВИЧ.
4. Употребление наркотиков — это единственный путь заражения ВИЧ.
5. ВИЧ передается через кровососущих насекомых.
6. ВИЧ передается половым путем.
7. Если человек заразился ВИЧ, то тест сразу же покажет наличие вируса в его организме.
8. Чтобы обезопасить себя, можно сделать прививку против ВИЧ.
9. ВИЧ поддается полному излечению.

*В зависимости от результатов данного упражнения ведущий комментирует и делает общий вывод.*

**Вывод:** Если бы вы точно знали всю информацию, соответствующую утверждениям, вы остались бы в прямой линии. Но, как мы видим, все оказались в разных местах. Это свидетельствует о том, что у каждого из участников есть свои взгляды, знания или предположения, которые влияют на их восприятие ситуации, и чтобы прийти к общему пониманию, нужно обменяться дополнительной информацией и обсудить разногласия. У каждого человека могут быть разные знания о ВИЧ/СПИД. Поэтому очень важно иметь полную и достоверную информацию об этой инфекции. Знание - это первый шаг к профилактике и защите себя и окружающих.

**Ведущий:** Важно помнить, что, вирус передается от человека к человеку, а значит заражения можно избежать, если сократить опасные контакты.

- О каких трех путях передачи ВИЧ-инфекции вы узнали из видео материала? (*примерные ответы участников: через кровь, половой и от матери к ребенку*).

Различают следующие пути передачи ВИЧ-инфекции: половой (в результате любой формы сексуального контакта), через кровь (во время инъекции или использования нестерильного инструмента, при переливании крови и её компонентов, при пересадке тканей и органов, если материал не проходил медицинской проверки), через плаценту, грудное молоко во время беременности и родов.

ВИЧ может быть передан через кровь, только при попадании инфицированной крови в кровоток или на поврежденную кожу здорового человека. неповрежденная кожа является барьером для заражения.

Существует риск заразиться ВИЧ-инфекцией через кровь (при травмировании во время маникюра, при пирсинге, прокалывании ушей, нанесении татуировок, если мастер использует многоразовый нестерильный

инструмент и др.). Не нужно стесняться интересоваться в маникюрном салоне, медицинском, стоматологическом, косметическом кабинете стерильностью оборудования. Также возможно заразиться при использовании чужих средств гигиены (зубные щетки, бритвенные принадлежности).

Употребление психоактивных веществ способствует распространению ВИЧ - инфекции. Очень высок риск заражения при инъекционном способе употребления наркотиков, так как наркопотребители часто пользуются общими иглами и шприцами. Кроме того, само состояние алкогольного или наркотического опьянения увеличивает риск инфицирования за счет снижения уровня самоконтроля.

- Из ролика мы также узнали, что в других биологических жидкостях человека, в таких как пот, слюна, вирус тоже содержится, но при контакте с ними заражение не происходит. Кто-то запомнил с чем это связано? (*Ответы участников*).

На самом деле вирус действительно обнаруживается в слюне, слезах и поте, но в очень низких концентрациях – недостаточных для заражения. Чтобы доза вируса в слюне стала достаточной для инфицирования, необходимо три литра слюны. Ну, а если говорить про пот, то для заражения нужна целая ванна пота, в случае слёз – целый бассейн (Ссылка на источник: <https://hniiem.rosпотребnadzor.ru/AIDS/profilaktika/145614/>).

ВИЧ не может жить вне организма человека, поэтому ВИЧ не передается:

- при рукопожатии или объятии с ВИЧ-инфицированным;
- при кашле и чихании, поцелуях;
- при использовании бытовых предметов общих с ВИЧ-инфицированным (посуды, постельного белья, ванны);
- в общественном транспорте;
- через животных, при укусе насекомых (комаров, блох, клещей и вшей);
- не может передаваться через воздух или воду.

Таким образом, ВИЧ не передается в большинстве повседневных ситуаций, однако важно помнить, что существуют определенные ситуации риска, при которых вероятность передачи вируса значительно возрастает. Знание этих случаев помогает правильно оценивать риски и принимать меры профилактики.

А теперь небольшое упражнение, чтобы проверить понимание ситуаций, которые содержат риск заражения ВИЧ.

### **Упражнение «Опасная ситуация» или «Риск заражения»**

*Инструкция проведения:* участники делятся на несколько групп.

Перед вами карточки с описанием ситуаций, вам необходимо оценить степень риска в каждой жизненной ситуации и прикрепить карточку под соответствующей надписью: ситуации высокого риска заражения и безопасные ситуации, объясняя свой выбор.

В течение 3-х минут группа совещается, после чего выходят по одному представителю, который зачитывает ситуацию и отвечает, к какой степени риска они отнесли её.

**Список ситуаций:** (каждая ситуация распечатывается на отдельной карточке)

Ситуация / степень риска:

1. *Посещение бани с человеком, живущим с ВИЧ / Нет.*
2. *Использование нестерильных инструментов для нанесения татуировок /Высокий.*
3. *Переливание крови с соблюдением правил забора, хранения и транспортировки крови / Нет.*
4. *Переливание крови без соблюдения правил забора, хранения и транспортировки крови / Высокий.*
5. *Различные косметические процедуры, нанесение татуировок, пирсинг с соблюдением правил и в специальном салоне / Нет.*
6. *Инъекции в лечебных учреждениях при соблюдении правил / Нет.*
7. *Сдача крови при соблюдении правил / Нет.*
8. *Укусы насекомых / Нет.*
9. *Укусы животных / Нет.*
10. *Использование общей посуды для приготовления пищи / Нет.*
11. *Уход за больным СПИДом / (ВИЧ не может передаваться через вещи, прикосновения, проживание с ВИЧ-инфицированный безопасно при соблюдении правил личной гигиены) Нет.*
12. *Объятия с ВИЧ-инфицированным человеком, прикосновения /Нет.*
13. *Поцелуй (в слюне слишком маленькое содержание клеток вируса, для заражения через слюну необходимо обменяться 3 литрами слюны за раз) /Нет.*
14. *Поездка в общественном транспорте вместе с ВИЧ-инфицированным человеком / Нет.*
15. *Посещение школы вместе с ВИЧ-инфицированным учеником / Нет.*
16. *Посещение бассейна вместе с ВИЧ-инфицированным человеком (ВИЧ не передаётся через воду) / Нет.*
17. *Рукопожатие (безопасно при отсутствии открытых ран у здорово и инфицированного человека) / Нет.*
18. *Использование общественных туалетных комнат (ВИЧ не может жить вне организма человека) / Нет.*
19. *Питье из общественных питьевых источников /Нет.*

Вопросы для обсуждения:

- Прекратили бы вы общение со своими знакомыми, узнав, что они являются носителями вируса? Почему?

- После того, как мы разобрали ситуации возможного риска заражения ВИЧ инфекцией, изменилось ли ваше мнение по поводу отношения к ВИЧ-инфицированным? Каким образом?

**Комментарий:** Вирус живет только в организме человека, а в условиях внешней среды быстро погибает. Поэтому общение, проживание, дружба с ВИЧ-инфицированным человеком совершенно безопасны, если соблюдать все правила гигиены.

Люди, с положительным ВИЧ-статусом могут продолжать посещать театры, кино, музеи, спортзалы, бассейны, бани, бары, рестораны. Ни в одной из этих обыденных ситуаций передача ВИЧ невозможна!

- Ребята, а можно ли по внешним признакам определить ВИЧ-инфицированного человека? *(Ответы участников).*

Внешне ВИЧ-инфицированный человек ничем не отличается от всех остальных. К сожалению, самостоятельно определить, болен ли человек ВИЧ-инфекцией невозможно. ВИЧ-инфекция на ранних стадиях обычно протекает бессимптомно, и определить наличие вируса без специальных медицинских анализов невозможно. Единственный надежный способ узнать свой статус - пройти тестирование в медицинском учреждении. Если есть подозрения или высок риск заражения, то важно своевременно обратиться к специалисту для проведения необходимых обследований и получения консультации.

О том, на что важно обратить внимание и какой верный способ для выявления данного заболевания существует мы узнаем из видеоматериала, подготовленного государственным бюджетным учреждением здравоохранения Тюменской области «Центр профилактики и борьбы со СПИД».

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/AFHL/XdL1gknEc>

**Комментарий специалиста:** Единственным способом определения ВИЧ-статуса является анализ крови человека. Поэтому необходимо сдавать тесты, чтобы быть уверенным в своём здоровье.

Знать свой ВИЧ-статус – должно быть так же естественно, как знать о других своих хронических болезнях. Зная правду, человек сможет своевременно обратиться за медицинской помощью и получать необходимое лечение. Это не только помогает сохранить жизнь и здоровье, но и предотвращает распространение инфекции среди окружающих.

Продолжительность жизни человека, живущего с ВИЧ-инфекцией, получающего лечение, не отличается от средней продолжительности жизни, но при одном важном условии: своевременном начале лечения и выполнении рекомендаций врача.

Вы запланировали ежегодный тест на ВИЧ, но не знаете где его пройти?

Анонимный экспресс-тест на ВИЧ можно пройти в Центрах профилактики и борьбы со СПИД по адресам: г. Тюмень, ул. Курортная, 28; г. Тобольск, Красноармейская, 4; г. Ишим, Пономарева, 6.

Также конфиденциальный анализ на ВИЧ (с предъявлением документов) вы можете пройти в своей поликлинике,

Дополнительную информацию по тестированию можно получить по телефону горячей линии тюменского Центра СПИД 8 9199 444 207 или по телефону регистратуры: 8 3452 27 66 89.

Важно помнить, что тест на ВИЧ не может определить наличие вируса в организме непосредственно после заражения. Для того, чтобы тест выявил ВИЧ, в организме человека должны выработаться антитела к вирусу, а на это требуется время. У каждого человека этот процесс занимает разное по продолжительности время. Именно поэтому рекомендуется сдавать анализ не ранее чем через 3 месяца после ситуации, имеющий риск заражения, и повторные анализы через 6 и 12 месяцев.

**Комментарий специалиста:** Сдать анализы нужно в том случае, если есть признаки, указывающие на возможный иммунодефицит. К ним относят: затяжные ОРВИ более 4–6 раз в год; частые бактериальные инфекции; сыпь или грибковые инфекция, устойчивые к лечению; частые рецидивы герпетических высыпаний на коже и слизистых (более 4 раз в год); снижение массы тела без видимой на то причины; необъяснимая лихорадка; увеличение лимфатических узлов.

Обследование на ВИЧ-инфекцию необходимо пройти если в жизни присутствуют факторы риска инфицирования ВИЧ-инфекцией (незащищенные половые контакты, случайные травмы от укола иглой, небезопасные инъекции).

В заключение важно подчеркнуть, что выявление первых признаков ВИЧ является критически важным этапом на пути к сохранению здоровья. Если вас насторожили симптомы, не откладывайте посещение врача. Сделайте первый шаг - запишитесь на консультацию к специалисту.

Самодиагностика и самолечение могут быть опасны. Всегда лучше обратиться к специалисту для получения точного диагноза и рекомендаций по лечению. Ваше здоровье - это приоритет, и профессиональная помощь необходима для его поддержания.

На сегодняшний день единственным способом обезопасить себя от заражения является профилактика. Медицинские препараты, которые применяются для лечения ВИЧ-инфицированных граждан, не позволяют вылечить заболевание, а лишь могут предотвратить прогрессирование болезни и переход ее в СПИД.

ВИЧ - это то заболевание, которое сложно лечить, и гораздо легче избежать, соблюдая простые правила безопасности.

Даже в случае подтверждения положительного ВИЧ-статуса, необходимо понимать, что ВИЧ-инфекция – это не приговор! Если 30 лет назад ВИЧ-инфекция действительно считалась смертельной, то сегодня ВИЧ - это контролируемое хроническое заболевание.

Решающую роль в распространении инфекции играет поведение человека. Основным методом профилактики ВИЧ является изменение поведения с опасного на менее опасное, или безопасное. Поведение несвязанное с риском для жизни и здоровья, запланированные и взвешенные решения являются залогом счастливого будущего.

Гарантом вашей безопасности могут стать знания основных правил профилактики и их неукоснительное соблюдение.

**Ведущий:** Благодаря выступлению нашего спикера \_\_\_\_\_, я думаю, у вас не осталось пробелов в знаниях по проблеме. Значит, настало время потренироваться применять их на практике. А поможет нам в этом игровой тренинг «Вместе против ВИЧ!».

### **Тренинг «Вместе против ВИЧ!»**

*Участникам предлагается выполнить упражнения, в рамках которых необходимо будет ответить на вопросы и получить информацию (или закрепить имеющиеся знания) по профилактике распространения ВИЧ.*

**Ведущий:** ВИЧ - это вирус, который затрагивает миллионы людей по всему миру. Но важно помнить, что мы можем стать сильнее и защитить себя и своих близких, объединяясь в борьбе с этим недугом. Знание, профилактика и поддержка - ключи к здоровью.

Выполняя следующие упражнения, вы научитесь правильно реагировать на возможные угрозы и предпринимать меры по их предотвращению, понять важность гигиены и соблюдения правил безопасности. Профилактика всегда лучше лечения, и маленькие ежедневные усилия могут значительно повысить качество вашей жизни в будущем.

Здоровье - это самое ценное, что у нас есть, а забота о нем должна стоять на первом месте, ведь только осознанные действия помогут вам его сохранить.

### **Упражнение «Здоровье – это...»**

Что же такое ЗДОРОВЬЕ? На первый взгляд этот вопрос покажется странным. Кто же не знает, что такое здоровье. Здоровье это ..... Давайте вместе постараемся продолжить эту фразу.

Предварительно участникам раздают карточки трех цветов Красная - дает ответ «Нет», желтая - сомневаетесь, зеленая - отвечаете «ДА».

И так, здоровье это....

- хорошее самочувствие;

- красивая фигура;
- высокая работоспособность;
- духовное состояние человека;
- отсутствие болезней;
- социальное благополучие.

**Комментарий специалиста:** Все выше перечисленное, конечно же, является составляющей здоровья. Но важно, понимать, что здоровье - это постоянный процесс, требующий внимания и ответственности. Оно не приходит само по себе, его нужно поддерживать и укреплять каждый день. Давайте разберем, какие простые действия помогают противостоять распространению ВИЧ- инфекции.

### **Ролевая игра «Что я делаю для здоровья?»**

*Описание:* Участникам предлагается ситуация, которую необходимо обсудить в группе/паре, а затем инсценировать диалог.

1. Друг сомневается стоит ли сдавать экспресс-тест, потому что считает, что не рискует.

*Вариант ответа:* "Тестирование - это просто и помогает знать точно свое состояние. Необходимо сдать тест просто так, в качестве профилактического анализа, чтобы быть уверенным в своем состоянии здоровья."

2. Вам предлагают рассказать сверстникам о том, как уберечься от ВИЧ. Что вы расскажите?

*Вариант ответа:* Нужно научиться говорить «нет» тому, что противоречит принципам и моральным установкам, вредит здоровью, избегать опасных вмешательств, рискованных процедур, нести ответственность за свое здоровье.

3. Как убедиться, что инструменты в салоне одноразовые, а специалист соблюдает все правила гигиены?

*Вариант ответа:* Посмотрите, есть ли индивидуальные пакеты с запечатанными стерильными инструментами перед процедурой. Обратите внимание на соблюдение правил обработки и стерилизации инструментов: использование одноразовых перчаток, смена перчаток между пациентами, обработка инструментов после использования. Попросите у специалиста рассказать о мерах гигиены и стерилизации, а также о том, что он использует одноразовые материалы.

Если есть сомнения, не стесняйтесь спросить у персонала или обратиться в другую клинику, где соблюдаются все стандарты безопасности.

**Комментарий специалиста:** Здоровьесбережение возможно только при условии, что сам человек хочет быть здоровым и прикладывает к этому усилия. Помните, главный принцип здорового образа жизни - ответственность за свое здоровье. Только разумное отношение к здоровью

позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия. И, разумеется, каждый человек должен понимать, что его здоровье - это спокойствие близких ему людей, его счастливое будущее и сила страны.

### Упражнение «Здоровье – ценность»

Цель: актуализировать представление воспитанников о здоровье как ресурсе.

Инструкция: Каждой группе предлагается подумать и ответить на вопрос:

«Здоровье – это ценность, потому что ...».

Групповое обсуждение:

- От чего и от кого зависит, будете ли вы здоровы?

- Что лично каждый из вас может и хочет предпринять, чтобы сохранить свое здоровье?

**Ведущий:** Забота о своем здоровье — это важнейшее решение, которое каждый человек принимает в своей жизни. Здоровье является главной ценностью, поскольку от него напрямую зависит качество жизни, возможность реализовывать свои мечты и планы, быть активным и счастливым. Именно осознанный подход к своему здоровью способствует благополучию не только отдельного человека, но и всего общества.

А теперь, подведем итоги сегодняшнего занятия. Объединимся в группы для творческого вдохновения и создания синквейнов. Это поможет обменяться идеями, развить воображение и создать красивые, выразительные стихотворения.

Синквейн – это стихотворение из пяти строк, которое позволяет рефлексировать по определенному поводу. Приведу пример такого стихотворения:

ВИЧ

Опасный, коварный

Предупреждать, тестироваться, защищаться

Знание - лучшая защита от вируса

Безопасность

Первая строка – существительное, обозначающее тему синквейна (например, «жизнь»)

Вторая строка - два прилагательных, раскрывающих какие-то интересные, характерные признаки явления предмета, заявленного в теме синквейна (например, «веселая, жизнерадостная»)

Третья строка – три глагола, раскрывающих действия, воздействия и т. д., свойственные данному явлению, предмету (например, «учит, воспитывает, помогает»)

Четвертая строка – фраза, раскрывающая суть явления, предмета, усиливающая предыдущие две строки (например, «я выбираю жизнь»)

Пятая строка – существительное, выступающее как итог, вывод, подводящее черту (например, «это здорово!»)

*На выполнение задания командам дается 5-7 минут. Затем каждая группа презентует свой синквейн.*

**Ведущий:** Профилактика ВИЧ - важная и нужная мера для сохранения здоровья и жизни. Регулярное тестирование, использование средств защиты и получение информации помогают предотвратить заражение и сохранить безопасность. Заботьтесь о себе и будьте ответственны!

В рамках сегодняшней встречи мы обсудили проблему ВИЧ/СПИДа, определили потенциально опасные ситуации. Я думаю, что это поможет вам быть более ответственными в отношении собственного здоровья и здоровья окружающих.

Остановить распространение ВИЧ-инфекции можно только в том случае, если каждый из нас будет помнить о существующей угрозе заражения. В отличие от других заболеваний ВИЧ/СПИД – заболевание, связанное с рискованным поведением людей. От того, насколько человек в состоянии контролировать свои поступки, зависят его здоровье и будущая жизнь.

Осведомленность о ВИЧ/СПИДе и ответственное поведение играют ключевую роль в предотвращении распространения инфекции. Забота о своем здоровье и здоровье окружающих - это не только личная ответственность, но и вклад в общее благополучие общества. Берегите себя и своих близких!

## Приложение 1.3

*Приложение 9 проекта организации мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни, профилактику асоциальных явлений «Областной профилактический марафон «Тюменская область — территория здорового образа жизни» с изменениями и дополнениями*

### **Положение о проведении областной профилактической интернет-акции «Скажи жизни: ДА!»**

#### **1. Общие положения**

**1.1.** Областная профилактическая акция «Скажи жизни: ДА!» (далее – Акция) проводятся в рамках тематического блока «Скажи жизни: ДА!» проекта организации мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни и профилактику асоциальных явлений, «Тюменская область – территория здорового образа жизни!».

**1.2.** Проведение Акции приурочено ко Всемирному дню борьбы со СПИДом.

#### **2. Цели и задачи**

**2.1.** Цель: профилактика распространения ВИЧ/СПИДа, пропаганда здорового и безопасного образа жизни.

##### **2.2. Задачи:**

- привлечение внимания населения, к проблеме распространения наркомании, ВИЧ/СПИДа в молодежной среде;
- повышение информированности о путях заражения ВИЧ-инфекцией, способах защиты, источниках получения информации по проблеме;
- вовлечение молодежи в активную деятельность по профилактике распространения ВИЧ/СПИДа, пропаганде ведения здорового образа жизни.

#### **3. Организаторы мероприятия**

**3.1.** Организаторами мероприятия являются:

- ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации» далее «Организатор»;

- Органы и учреждения системы профилактики муниципальных районов (городских округов) Тюменской области.

#### **4. Участники мероприятия**

**4.1.** Граждане с 16 лет, в том числе участники волонтерского профилактического движения.

#### **5. Сроки проведения**

**5.1.** Акция «Скажи жизни: ДА!» проводится с 01 по 10 декабря 2025 года в социальной сети «ВКонтакте».

**5.2.** Информационный ролик публикуется организаторами на странице группы «Областной центр профилактики и реабилитации» в социальной сети ВКонтакте ([https://vk.com/ocpr\\_72](https://vk.com/ocpr_72)) **не позднее 1 декабря 2025 г.**

Ссылка на ролик: <https://cloud.mail.ru/public/VMey/1doDddoqL>

#### **6. Порядок проведения**

**6.1.** В ходе акции участникам необходимо:

- ознакомиться с видеоматериалом:

- сделать репост информационного ролика к себе на стену страницы в социальной сети «ВКонтакте» с комментарием «Береги свое настоящее, заботься о своем будущем!».

#### **7. Иные положения**

**6.1.** ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации» организует информационную кампанию по проведению Акции (группы в социальной сети «ВКонтакте»).

**6.2.** Департамент социального развития Тюменской области вправе вносить изменения в настоящее Положение.

**Примерный сценарий проведения акции, направленной на профилактику распространения ВИЧ-инфекции в г. Тюмени**

**Дата проведения:** 01 декабря 2025г.

**Место проведения:** ТРЦ «Кристалл», г. Тюмень, ул. Дмитрия Менделеева, д. 1А

**Участники:** жители и гости города Тюмени старше 16 лет, ожидаемое количество участников - 100 чел.

**Цель мероприятия:** профилактика распространения ВИЧ/СПИДа, пропаганда здорового и безопасного образа жизни.

**Варианты оформления, соответствующие тематике мероприятия:** парусные флаги ГАУ ТО «ОЦПР» – 4 шт.

**Задачи:**

- повышение уровня информированности участников мероприятия по вопросам профилактики распространения ВИЧ/СПИДа;
- пропаганда здорового и образа жизни.

**Порядок проведения:**

Данный формат предусматривает проведение в общественных местах профилактических мероприятий с привлечением к участию специалистов системы здравоохранения, а также активистов волонтерского профилактического движения.

В ходе подготовки к мероприятию определяется и оборудуется информационная площадка (с размещением стойки, тематического баннера или стенда, палатки и т.д.), где проводятся:

- познавательная игра «Ложь или Правда» (методика проведения и материалы в Приложении 1.4.1);
- консультирование населения медицинским работником /волонтерами по вопросам профилактики ВИЧ/СПИДА;
- тестирование медицинской организацией на определение ВИЧ-статуса (при наличии возможностей);
- распространение тематической информационной продукции, в том числе с адресами и телефонами медицинских организаций, в которых можно бесплатно и анонимно пройти тестирование на ВИЧ (материалы, рекомендованные ГБУЗ ТО «Центр профилактики и борьбы со СПИД». Ссылка для скачивания: <https://cloud.mail.ru/public/CbzB/pWu2shdoG>;
- распространение среди населения тематической сувенирной продукции и красных ленточек - символа акции (при наличии возможности).

### **Познавательная игра «Ложь или Правда»**

*Познавательная игра «Ложь или Правда» рекомендована для лиц 16+. Мероприятие носит обучающий характер и нацелено на информирование об основных путях передачи ВИЧ-инфекции и формирование навыков самостоятельной оценки риска заражения ВИЧ-инфекцией при различных формах поведения и бытовых контактах.*

Мероприятие рекомендуется проводить с привлечением волонтеров профилактического движения.

**Место проведения:** учреждения общего и профессионального образования, места массового пребывания населения (парки, скверы, площади и т.д.).

**Участники:** обучающиеся учреждений общего и профессионального образования, представители волонтерских отрядов (16+), взрослое население.

**Продолжительность:** 10-15 минут.

**Цель:** профилактика распространения ВИЧ/СПИДа.

**Задачи:**

- повышение уровня информированности участников мероприятия об основных путях передачи ВИЧ-инфекции;
- формирование навыков самостоятельной оценки степени риска заражения ВИЧ-инфекцией при различных формах поведения и бытовых контактах.

**Механика проведения игры:**

Игра проводится волонтерами профилактического движения, специалистами системы профилактики. В рамках мероприятия каждый желающий может проверить свои знания и получить тематическую сувенирную продукцию от организаторов мероприятия (при наличии).

На столе размещаются карточки с утверждениями, касающиеся вопросов распространения ВИЧ. Участник выбирает карточку, зачитывает утверждение и оценивает это утверждение как «Правда» или «Ложь». Задача участников – верно оценить утверждение. Данная игра способствует развитию логического мышления и социальной ответственности, формирует базовые знания о заболевании ВИЧ-инфекция, информирует о достоверных сведениях по проблеме.

Если участники ответили на утверждение неправильно, ответственный за проведение игры дает правильный вариант ответа и комментирует, чем это обусловлено.

Участникам, справившимся с заданием игры, вручается тематическая сувенирная продукция от организаторов мероприятия (при наличии).

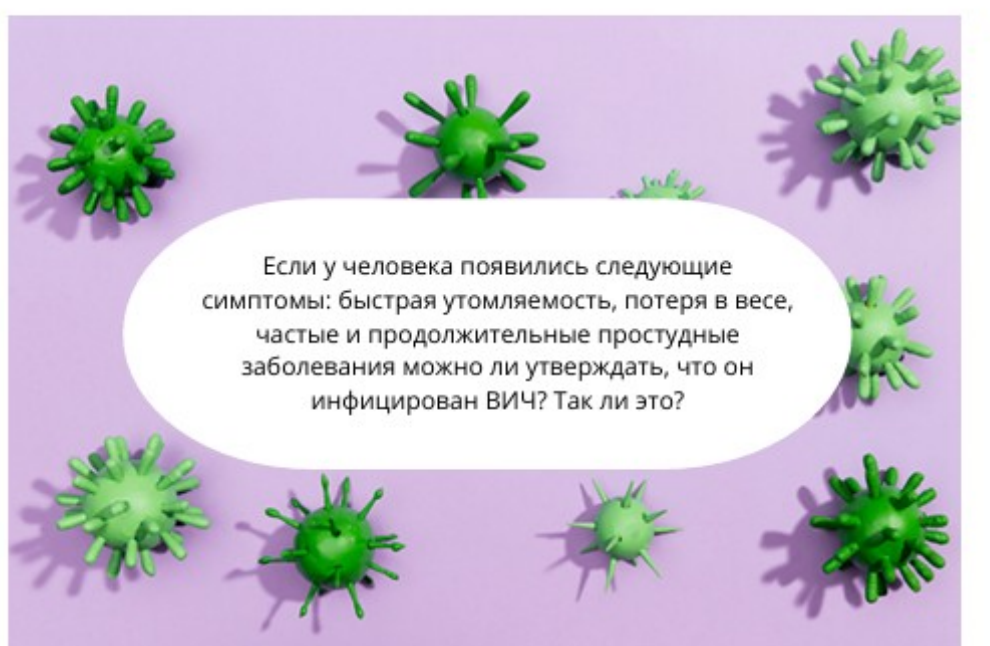
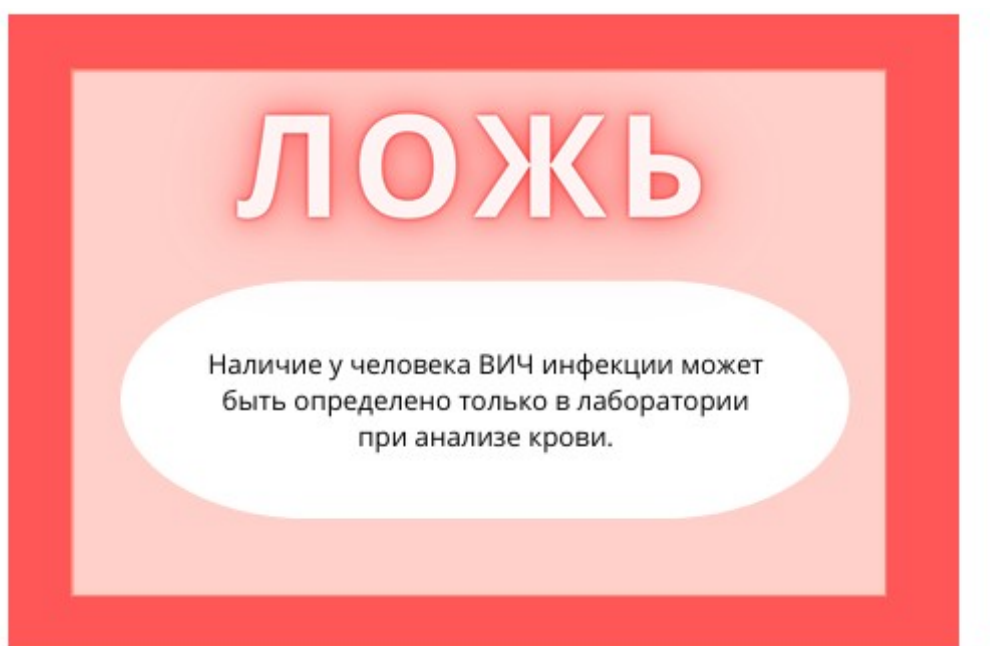
## Информация, представленная на карточках

№	Вопрос	Правильный ответ
1.	Если у человека появились следующие симптомы: быстрая утомляемость, потеря в весе, частые и продолжительные простудные заболевания можно ли утверждать, что он инфицирован ВИЧ? Так ли это?	<b>Ложь.</b> Наличие у человека ВИЧ инфекции может быть определено только в лаборатории при анализе крови.
2.	ВИЧ – инфекция обнаруживается в крови сразу после заражения, так ли это? Так ли это?	<b>Ложь.</b> Положительная проба на ВИЧ может быть обнаружена через 3-6 месяцев с момента заражения.
3.	Аббревиатура ВИЧ расшифровывается как вирус иммунодефицита человека. Так ли это?	<b>Правда.</b> ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека.
4.	ВИЧ постепенно ослабляет иммунную систему. Так ли это?	<b>Правда.</b> ВИЧ-инфекция поражает иммунную систему человека: вирус уничтожает клетки иммунитета (в основном лимфоциты, отвечающие за реакцию иммунной системы на инфекции), которые помогают организму справиться с болезнетворными микроорганизмами. В результате человек оказывается полностью беззащитен перед вирусами, инфекциями.
5.	Люди с ВИЧ-инфекцией могут вести полноценную жизнь, создавать семьи и родить здоровых детей. Так ли это?	<b>Правда.</b> Строго придерживаясь специальной терапии, человек, живущий с ВИЧ, может создать семью, не передать вирус партнеру и родить здоровых детей.
6.	Комары переносят ВИЧ от больного к здоровым людям при укусе. Так ли это?	<b>Ложь.</b> Комары, мошки и другие кровососущие не могут быть переносчиками ВИЧ. В пищевом тракте комара не уместится минимальная инфицирующая доза не только ВИЧ, но даже вирусного гепатита, хотя его инфицирующая доза в 100 раз меньше, чем ВИЧ.
7.	ВИЧ-инфицированная женщина, не сможет родить здорового ребенка. Так ли это?	<b>Ложь.</b> Получая правильно подобранную антиретровирусную терапию, у беременной женщины с положительным ВИЧ-статусом шанс передать вирус ребенку менее 2%.
8.	ВИЧ может передаваться в бытовых ситуациях: бассейне, сауне, при посещении туалета. Так ли это?	<b>Ложь.</b> Бытовым путем вирус иммунодефицита не передается. Неповрежденная кожа служит надежным барьером для вируса. Кроме того вирус очень быстро разрушается во внешней среде.
9.	ВИЧ - это бактериологическое оружие, разработанное учеными в военных целях. Так ли это?	<b>Ложь.</b> Наиболее правдоподобной версией является гипотеза о животном происхождении вируса: первоначально вирус

		был только у определенного вида обезьян, видоизменяясь, вирус стал приспособляться и к человеческому организму.
10	Определить наличие у человека ВИЧ инфекции возможно по внешним признакам. Так ли это?	<b>Ложь.</b> Нет отличительных внешних факторов, которые могут вызвать подозрения на наличие у человека ВИЧ. Диагноз может быть подтвержден только лабораторными тестами.


## Макеты карточек

*Оборотная сторона*



# ЛОЖЬ

Положительная проба на ВИЧ может быть обнаружена через 3-6 месяцев с момента заражения.



ВИЧ – инфекция обнаруживается в крови сразу после заражения, так ли это? Так ли это?

# ПРАВДА

ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека.

Акти



Аббревиатура ВИЧ расшифровывается как вирус иммунодефицита человека. Так ли это?

# ПРАВДА

ВИЧ-инфекция поражает иммунную систему человека: вирус уничтожает клетки иммунитета (в основном лимфоциты, отвечающие за реакцию иммунной системы на инфекции), которые помогают организму справиться с болезнетворными микроорганизмами. В результате человек оказывается полностью беззащитен перед вирусами, инфекциями.



ВИЧ постепенно ослабляет иммунную систему.  
Так ли это?

# ПРАВДА

Строго придерживаясь специальной терапии, человек, живущий с ВИЧ, может создать семью, не передать вирус партнеру и родить здоровых детей.



Люди с ВИЧ-инфекцией могут вести полноценную жизнь, создавать семьи и родить здоровых детей.  
Так ли это?

# ЛОЖЬ

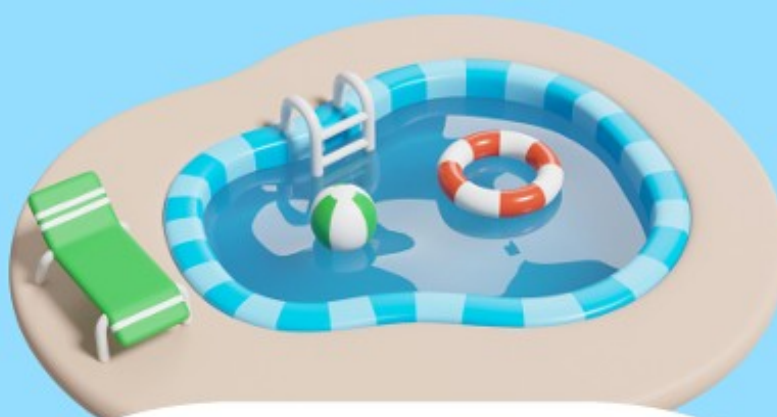
Комары, мошки и другие кровососущие не могут быть переносчиками ВИЧ. В пищевом тракте комара не уместится минимальная инфицирующая доза не только ВИЧ, но даже вирусного гепатита, хотя его инфицирующая доза в 100 раз меньше, чем ВИЧ.



Комары переносят ВИЧ от больного к здоровым людям при укусе. Так ли это?

# ЛОЖЬ

Бытовым путем вирус иммунодефицита не передается. неповрежденная кожа служит надежным барьером для вируса. Кроме того вирус очень быстро разрушается во внешней среде.



ВИЧ может передаваться в бытовых ситуациях: бассейне, сауне, при посещении туалета. Так ли это?

# ЛОЖЬ

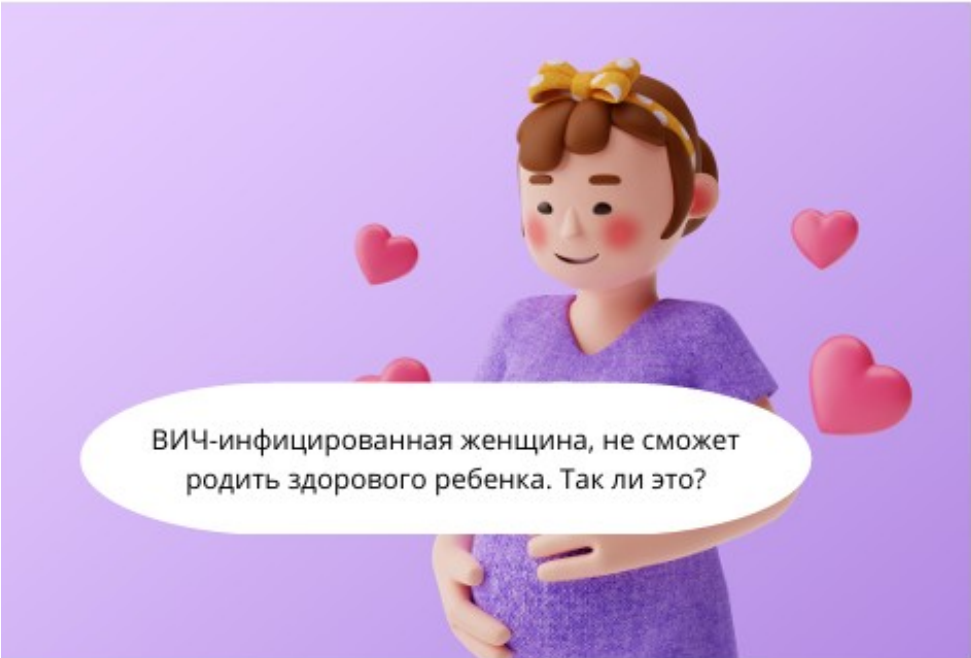
Наиболее правдоподобной версией является гипотеза о животном происхождении вируса: первоначально вирус был только у определенного вида обезьян, видоизменяясь, вирус стал приспосабливаться и к человеческому организму.



ВИЧ - это бактериологическое оружие,  
разработанное учеными в военных целях.  
Так ли это?

# ЛОЖЬ

Получая правильно подобранную антиретровирусную терапию, у беременной женщины с положительным ВИЧ-статусом шанс передать вирус ребенку менее 2%.



ВИЧ-инфицированная женщина, не сможет родить здорового ребенка. Так ли это?