

Zapobieganie HIV/AIDS i chorobom przenoszonym drogą płciową Edukacja młodzieży szkolnej

PROPOZYCJE TEMATYCZNE DLA TWÓRCÓW PROGRAMÓW EDUKACYJNYCH



Ć W I C Z E N I A

**Zapobieganie HIV/AIDS
i chorobom przenoszonym drogą płciową
Edukacja młodzieży szkolnej**

PROPOZYCJE TEMATYCZNE DLA TWÓRCÓW PROGRAMÓW EDUKACYJNYCH

ĆWICZENIA

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)
Organizacja Narodów Zjednoczonych ds. Edukacji, Nauki i Kultury (UNESCO)
1994

Program Narodów Zjednoczonych ds. Rozwoju (UNDP)
Krajowe Centrum ds. AIDS
Społeczny Komitet ds. AIDS

Wydanie II poprawione
Warszawa 2005

Tłumaczenie: Katarzyna Treter
Bartłomiej Madej

Redakcja wersji polskiej: Grażyna Konieczny
Włodzimierz Paszyński

Spis treści

Rozdział 1	Podstawowa wiedza na temat HIV/AIDS i chorób przenoszonych drogą płciową	7
	Ćwiczenia 1-19	
Rozdział 2	Odpowiedzialne zachowanie: nie spiesz się z rozpoczęciem współżycia seksualnego	35
	Ćwiczenia 1-18	
Rozdział 3	Odpowiedzialne zachowanie: seks z „zabezpieczeniem”	63
	Ćwiczenia 1-7	
Rozdział 4	Opieka i wsparcie	73
	Ćwiczenia 1-9	

Ta książka jest częścią zestawu materiałów, który zawiera:

- Poradnik dla twórców programów edukacyjnych
- Ćwiczenia
- Poradnik dla nauczycieli

ROZDZIAŁ

1

**Podstawowa wiedza
na temat HIV/AIDS
i chorób przenoszonych drogą płciową**

Rozdział 1

Podstawowa wiedza na temat HIV/ AIDS i chorób przenoszonych drogą płciową

Ćwiczenia

1	HIV, AIDS, choroby przenoszone drogą płciową (STD). Podstawowe pytania i odpowiedzi	10
2	Co wiesz na temat AIDS?	11
3	HIV, AIDS, choroby przenoszone drogą płciową (STD). Co to właściwie jest?	12
4	Jak można zakażyć się HIV?	13
5	Nie można zakażyć się HIV podczas... ..	14
6	Sprawdź swoje wiadomości!	15
7	Co byś zrobił(a) w danej sytuacji?	16
8	Jakie jest ryzyko zakażenia HIV w twoim przypadku?	17
9	Czy twój „styl życia” niesie ryzyko zakażenia? (a)	18
	Czy twój „styl życia” niesie ryzyko zakażenia? (b)	21
	Czy twój „styl życia” niesie ryzyko zakażenia? (c)	22
10	Chroń się przed zakażeniem HIV	23
11	Doktor Ewa radzi	24
12	Który sposób jest lepszy?	25
13	Co dzieje się po zakażeniu HIV?	26
14	Jak można rozpoznać HIV/AIDS?	27
15	Wykrywanie zakażenia wirusem HIV	29
16	Sprawdzian: Co wiesz o testach?	30
17	AIDS – u kogo i gdzie szukać pomocy?	31
18	Gdybyś był(a) lekarzem... ..	32
19	Czy jesteś osobą odpowiedzialną?	33

HIV, AIDS, choroby przenoszone drogą płciową (STD)

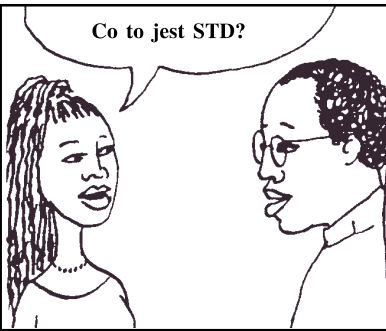
Podstawowe pytania i odpowiedzi

Cel

Każdy powinien mieć podstawową wiedzę na temat HIV (Human Immunodeficiency Virus – ludzki wirus upośledzenia odporności), AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome – zespół nabytego upośledzenia odporności) i STD (Sexually Transmitted Diseases – choroby przenoszone drogą płciową, dawniej nazywane chorobami wenerycznymi).

Metoda

Nauczyciel powie ci, jak wykonać to ćwiczenie.

Co to jest AIDS?  AIDS to zespół chorób, który jest następstwem osłabienia układu immunologicznego (odpornościowego) ludzkiego organizmu.	Co to jest STD?  Skrótem STD oznaczamy choroby przenoszone drogą płciową, czyli nabyte podczas stosunku seksualnego z osobą zakażoną.
Co jest przyczyną AIDS i chorób przenoszonych drogą płciową?  ● Przyczyną wszystkich chorób przenoszonych drogą płciową (STD) są małe zarazki lub wirusy. ● AIDS wywołuje HIV – wirus, który niszczy nasz system odpornościowy.	Kto może zakazić się wirusem HIV i STD?  Każdy człowiek – młody lub stary, biedny lub bogaty, duży czy mały, kobieta czy mężczyzna – może zakazić się wirusem HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową (STD).
Dlaczego HIV/AIDS i inne choroby przenoszone drogą płciową (STD) są groźne?  ● Na HIV/AIDS nie ma szczepionki ani skutecznego lekarstwa. ● Choroby przenoszone drogą płciową (STD) mogą być przyczyną bezpłodności. ● AIDS u osoby, która nie jest leczona kończy się śmiercią. ● Choroby przenoszone drogą płciową (STD) niszczą narządy płciowe człowieka.	Dlaczego mam się tym przejmować?  1. Podejmując ryzyko, sama możesz zakazić się HIV i chorobą przenoszoną drogą płciową. 2. Jako osoba chora na STD lub żyjąca z HIV możesz zakażać innych. 3. Możesz pomóc osobom chorym na AIDS i żyjącym z HIV.
Skąd wiadomo, że ktoś zakaził się wirusem HIV?  ● Zakażenie wirusem HIV wykrywa badanie krwi. ● Objawy zakażenia mogą być niewidoczne przez wiele lat.	Co powinnam zrobić?  Możesz poznać sposoby ochrony przed zakażeniem HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową (STD).

Co wiesz na temat AIDS ?

Cel

Na poprzedniej lekcji zapoznaliśmy się z podstawowymi wiadomościami na temat HIV, AIDS i STD. Ćwiczenie sprawdzi czy dobrze zapamiętaliście te informacje.

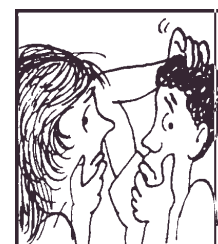
Metoda

1. Zataczając kółko wokół liter P (Prawda) lub N (Nieprawda), określ czy podane poniżej zdania są prawdziwe czy nieprawdziwe.
2. Po podaniu przez nauczyciela prawdziwych odpowiedzi, wpisz w ramki umieszczone obok zdań 1 (jeśli twoja odpowiedź była właściwa) lub 0 (jeśli podałeś/aś niewłaściwą odpowiedź).
3. Podlicz swoje punkty i wpisz ich sumę w dolną ramkę.
4. Przeczytaj ocenę swojego testu w punkcie „Co oznacza twój wynik?”

CO WIESZ NA TEMAT HIV, AIDS, STD?

Krótki test

- | | | | | |
|----------------------|---|---|--------------------------|---|
| 1 | P | N | ☐ | Przyczyną HIV jest AIDS. |
| 2 | P | N | ☐ | AIDS niszczy układ odpornościowy ludzkiego organizmu. |
| 3 | P | N | ☐ | AIDS jest chorobą nieuleczalną. |
| 4 | P | N | ☐ | Chorzy na AIDS którzy nie są poddani specjalistycznemu leczeniu mogą umrzeć z powodu groźnych chorób. |
| 5 | P | N | ☐ | Skrót STD oznacza „choroby z miłości”. |
| 6 | P | N | ☐ | Można żyć z HIV lub chorobą STD i nie wiedzieć o tym (nie mieć objawów choroby). |
| 7 | P | N | ☐ | W żaden sposób nie można uchronić się przed HIV i STD. |
| 8 | P | N | ☐ | Jedną z chorób przenoszonych drogą płciową jest rzeżączka. |
| 9 | P | N | ☐ | Kobiety są mniej podatne na zakażenie HIV. |
| 10 | P | N | ☐ | Silny i zdrowy człowiek nie może zakażyć się HIV lub chorobą przenoszoną drogą płciową. |
| <input type="text"/> | | | | RAZEM |



Co oznacza twój wynik?

10

Geniusz!
Ekspert!
Możesz uczyć
innych!

8-9

Dobry wynik!
Masz szanse
zostać eksper-
tem!

6-7

Niezły wynik,
ale przyda ci się
chyba powtórka
materiału.

3-4

Przejrzyj
informacje.
Nie chcesz chyba
zakażyć się HIV
lub STD!

1-2

Masz szczęście,
że to był tylko
test!
Bądź bardziej
uważny(a) na
zajęciach.

HIV, AIDS, STD

Co to właściwie jest?

Cel

To ćwiczenie pomoże wam zrozumieć znaczenie takich skrótów: STD, AIDS i HIV.

Metoda

1. Przeczytaj historię A.
2. Połącz ze sobą odpowiednio ramki B i C.
3. Nauczyciel udzieli ci więcej informacji na temat HIV, AIDS i chorób przenoszonych drogą płciową.
4. Dokończ zdania zamieszczone w punkcie „Pytania nauczyciela”.

Historia A

Maria nie czuła się dobrze. Traciła na wadze, a wchodząc po schodach z trudem łapała oddech.



Na szyi miała wyraźny obrzęk. Męczył ją suchy kaszel.



Postanowiła pójść do lekarza, aby stwierdził, co jej dolega. Lekarz zbadał ją, pobrał próbki do badań laboratoryjnych i kazał jej przyjść za dwa tygodnie. Podczas kolejnej wizyty lekarz oznajmił Marii: „Badania laboratoryjne wykazały, że jesteś zakażona HIV. W twoim przypadku infekcja wirusem HIV była o tyle łatwiejsza, że, jak wykazały badania, chorujesz na rzeżączkę – chorobę przenoszoną drogą płciową. Masz już także objawy AIDS”



Maria nie rozumiała wszystkiego, co powiedział lekarz.

Czy mógłbyś jej pomóc?

B

Wirus, który osłabia system obronny i w ten sposób pozwala innym chorobom zaatakować organizm.

Jedna z chorób przenoszonych drogą płciową (STD), która może niszczyć organy płciowe.

Zespół chorób, które są następstwem osłabienia układu odpornościowego ludzkiego organizmu.

Choroby przenoszone poprzez kontakty seksualne.

C

AIDS

STD

HIV

Rzeżączka



Pytania nauczyciela:

Dokończ następujące zdania:

- a) Kiedy myślę o AIDS, czuję
- b) HIV/AIDS stanowią poważne zagrożenie, ponieważ
- c) Choroby przenoszone drogą płciową stanowią poważne zagrożenie, ponieważ ...
- d) Ludzie zakażają się HIV, ponieważ



Oderwij i wrzuć do skrzynki z PYTANIAMI DO NAUCZYCIELA:

Chciał(a)bym uzyskać odpowiedź na następujące pytanie na temat HIV, AIDS lub STD:

Jak można zakazić się HIV?

ROZDZIAŁ
1ĆWICZENIE
4

Cel

Najważniejsze, to wiedzieć, jak rozprzestrzenia się HIV. Informacje na ten temat pomogą wam uniknąć zakażenia.

Metoda

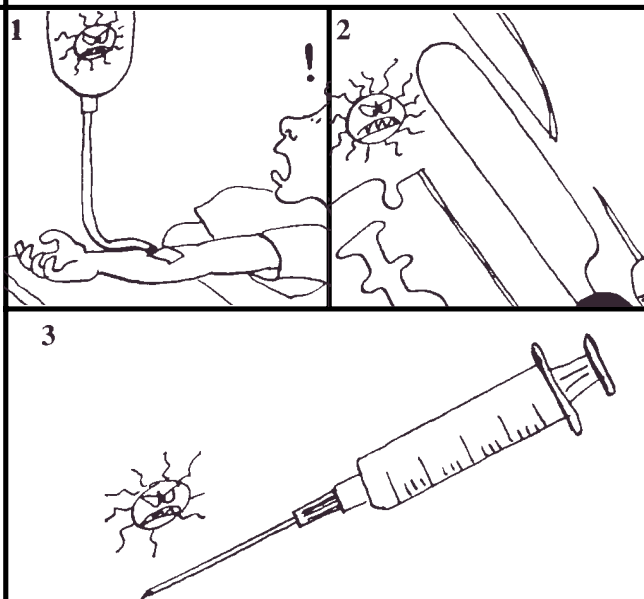
1. Przeczytaj o trzech sposobach przenoszenia HIV.
2. Zwróć się do nauczyciela z ewentualnym pytaniem na ten temat.

Stosunek płciowy



- Większość osób zakaża się HIV podczas „niezabezpieczonego” stosunku płciowego z osobą zakażoną.
- „Niezabezpieczony” stosunek oznacza uprawianie waginalnego lub analnego seksu bez użycia prezerwatywy.
- Do zakażenia HIV może dojść również podczas stosunku oralnego (seksu oralnego).

Zakażona krew



1. Można zakazić się HIV podczas transfuzji zakażonej krwi.
2. Można zakazić się HIV używając narzędzi, które służyły osobie zakażonej HIV do przekłuwania uszu, tatuowania się lub obrzezania i nie zostały zdezynfekowane.
3. Można zakazić się HIV stosując igły lub strzykawki, których używała wcześniej osoba żyjąca z HIV i które nie zostały zdezynfekowane.

Zakażenie dziecka



- Dzieci kobiet żyjących z HIV mogą zakazić się wirusem w fazie płodowej lub podczas porodu. Zakażenie może także nastąpić podczas karmienia piersią.

Nie jest łatwo zakazić się HIV. W odróżnieniu od wielu innych wirusów, HIV nie rozprzestrzenia się w powietrzu, żywności ani wodzie. HIV nie jest w stanie przeżyć zbyt długo poza organizmem człowieka. HIV zagraża nam tylko wtedy, gdy płyny ustrojowe zakażonej osoby dostaną się do naszego organizmu. Te płyny to: krew, sperma i wydzielina pochwy. Źródłem zakażenia może być także mleko karmiącej matki.

Nie można zakazić się HIV podczas...

Cel

Wiedząc, w jakich sytuacjach nie można zakazić się HIV pozbędziecie się – w dużym stopniu – strachu przed AIDS. Będziecie również lepiej przygotowani do tego, by opiekować się i przynosić ulgę ludziom cierpiącym na tę chorobę.

Metoda

Nad każdym rysunkiem opisz przedstawione na nim czynności. Żadna z tych sytuacji nie powoduje zakażenia się HIV.



Nie istnieje groźba infekcji podczas zwyczajnych kontaktów z osobami żyjącymi z HIV (osobami seropozytywnymi). Nie musimy więc obawiać się zakażenia w zwykłych, codziennych sytuacjach.

Sprawdź swoje wiadomości!

Sprawdzian wiedzy o HIV, AIDS i STD P – prawda N – nieprawda	1 P N Możemy zakazić się HIV podczas uścisku dłoni.	2 P N Możemy zakazić się HIV podczas stosunku seksualnego.
3 P N Ciężarna kobieta może zakazić swoje dziecko HIV.	4 P N Istnieje ryzyko zakażenia się HIV podczas oddawania krwi.	5 P N Można zakazić się HIV siedząc na desce klozetowej.
6 P N HIV przenosi się podczas pocałunku.	7 P N HIV jest przenoszony przez krew.	8 P N Osoby uzależnione od narkotyków mogą zakażać się HIV od innych osób uzależnionych, jeśli używają tych samych igieł i strzykawek.
9 P N HIV zagraża tylko mężczyznom.	10 P N Należy unikać dotykania osób chorych na AIDS.	11 P N Można zakazić się HIV pijąc wodę z tego samego kranu, co osoba chora na AIDS.
12 P N Silna i zdrowa osoba nie może zakazić się HIV.	13 P N Osoby żyjące z HIV mają zmieniony wygląd.	14 P N Zacięcie się nożem, którym skaleczyła się przedtem inna osoba nie stwarza zagrożenia zakażenia się HIV.
15 P N Powtórne użycie tej samej prezerwatywy nie stwarza groźby zakażenia się HIV.	16 P N Osoba utrzymująca kontakty seksualne z wieloma partnerami ma większe szanse zakażenia się HIV.	17 P N Używanie tej samej pościeli lub naczyń, z których korzysta osoba chora na AIDS nie stwarza niebezpieczeństwa infekcji.
18 P N Można używać tej samej żyłетки, co osoba chora na AIDS bez obawy zakażenia się HIV.	19 P N Młodzi ludzie nie muszą obawiać się zakażenia HIV.	20 P N „Niebezpieczony” stosunek płciowy odbywany w okresie menstruacji zwiększa ryzyko zakażenia się HIV.

Co byś zrobił(a) w danej sytuacji?

Cel

Wiecie już, w jakich sytuacjach można, a w jakich nie można zakazić się HIV. Ważne jest także to, abyście wiedzieli, w których sytuacjach ryzyko infekcji jest duże, małe lub w ogóle nie istnieje.

Metoda

1. Przeczytaj (sam lub wspólnie z nauczycielem) zamieszczone poniżej historie.
2. Odpowiedz na pytania dotyczące poszczególnych historii.
3. Postaw krzyżyk (X) na skali wskazującej na stopień ryzyka zakażenia się HIV w przypadku Jakuba (Historia 1), twoim (Historia 2) i Ani (Historia 3).

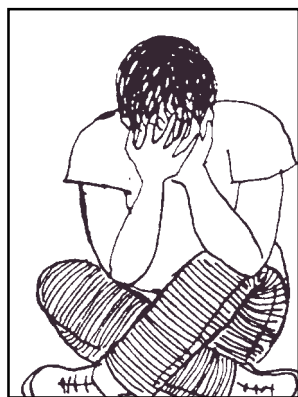


Historia 1

Po szkole Jakub sprzedaje owoce razem z innym chłopcem o imieniu Adam. Jakub wie, że jego kolega z pracy jest chory na AIDS. Wie o tym również matka Adama i namawia syna, aby porzucił tę pracę.

- a) Co Jakub mógłby powiedzieć swojej matce o sposobach przenoszenia się HIV?
- b) Czy Jakub powinien zrezygnować z pracy i dlaczego?
- c) Jak duże ryzyko zakażenia się HIV ponosi Jakub pracując z Adamem?

1 2 3
duże
ryzyko



Historia 2

Łukasz ma 15 lat i jest zakażony HIV. Nie wygląda na chorego, ale bardzo szybko się męczy. Chciałby nadal chodzić do szkoły, lecz zastanawia się, czy nie powinien powiedzieć komuś o swojej chorobie.

- a) Czy sądzisz, że Łukasz powinien nadal chodzić do szkoły? Dlaczego tak lub dlaczego nie?
- b) Czy powinien powiedzieć komuś o swojej chorobie, a jeśli tak, to komu?
- c) Jaka byłaby twoja reakcja, gdyby Łukasz zwrócił się ze swym problemem do ciebie?
- d) Jakie ryzyko ponosił(a)-byś, siedząc z Łukaszem w jednej ławce?

małe
ryzyko



Historia 3

Twoja najlepsza przyjaciółka Ania wyznała ci, że zamierza rozpocząć współżycie seksualne z Robertem. Wiesz, że Robert miał kontakty seksualne z innymi dziewczętami.

- a) Co powinnaś powiedzieć Ani? Dlaczego?
- b) Jak duże ryzyko zakażenia się HIV ponosiłaby Ania uprawiając seks z Robertem?

brak
ryzyka

Jakie jest ryzyko zakażenia HIV w twoim przypadku?

ROZDZIAŁ

1

ĆWICZENIE

8

Cel

Nie istnieje lekarstwo umożliwiające eliminację HIV z organizmu człowieka, ani szczepionka przeciwko HIV. Dlatego tak ważna jest wiedza na temat okoliczności sprzyjających zakażeniu się HIV. Poniższe ćwiczenie pomoże wam odróżnić sytuację, których należy uniknąć (ryzykowne) od sytuacji, w których ryzyko infekcji nie występuje.

Metoda

1. Przeczytaj fragment tekstu zatytułowany „Stopnie ryzyka”.
2. W ramki umieszczone obok zdań wstaw jeden z następujących skrótów: BR (brak ryzyka), MR (małe ryzyko) lub DR (duże ryzyko).

Stopnie ryzyka		
BR Brak ryzyka zakażenia się HIV, ponieważ nie następuje przenikanie krwi, spermy lub wydzieliny pochwy.	5 ☐ „Suchy” pocałunek.	11 ☐ Uczęszczanie do tej samej szkoły, co osoba żyjąca z HIV.
MR Małe ryzyko zakażenia się HIV ze względu na małe prawdopodobieństwo przenikania krwi, męskiego nasienia lub wydzieliny pochwy.	6 ☐ Użycie tej samej prezerwatywy więcej niż jeden raz.	12 ☐ Nacinanie skóry różnych osób tym samym nożem.
DR Duże ryzyko zakażenia się HIV ze względu na duże prawdopodobieństwo przenikania krwi, męskiego nasienia lub wydzieliny z pochwy.		
1 ☐ Korzystanie z publicznej toalety.	7 ☐ Używanie wspólnych igieł i strzykawek podczas wstrzykiwania narkotyków.	13 ☐ Ukąszenie komara.
2 ☐ Dotykanie osoby chorej na AIDS.	8 ☐ Pływanie razem z osobą zakażoną HIV.	14 ☐ Oddawanie krwi.
3 ☐ Stosunek płciowy bez użycia prezerwatywy.	9 ☐ Wykonywanie tatuażu lub przekłuwanie uszu używanymi igłami.	15 ☐ Stosunek seksualny z prezerwatywą (użyta we właściwy sposób).
4 ☐ Seks oralny (bez spermy w ustach).	10 ☐ Powstrzymywanie się od stosunków seksualnych.	16 ☐ Jedzenie potraw przygotowanych przez osobę zakażoną HIV.

Jakie jest ryzyko zakażenia HIV w twoim życiu?

Aby uniknąć zakażenia się HIV i STD, musisz wiedzieć, jakie jest ryzyko zakażenia HIV w twoim przypadku. W tym celu wybierz z powyższej tabeli sytuacje, które stwarzają ryzyko zakażenia i przypomnij sobie, czy w przeszłości nie brałeś w nich udziału. Zastanów się, w którym miejscu poniższej skali postawiłbyś 'X' oznaczający twoje „osobiste ryzyko” zakażenia się HIV lub STD.

0

10

brak ryzyka

małe ryzyko

duże ryzyko

Czy sądzisz, że z wiekiem stopień twojego „osobistego ryzyka” zmieni się? Jeśli tak, to dlaczego tak uważasz i jaka to będzie zmiana?

Czy twój „styl życia” niesie ryzyko zakażenia? (a)

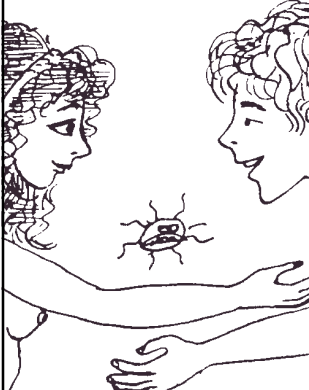
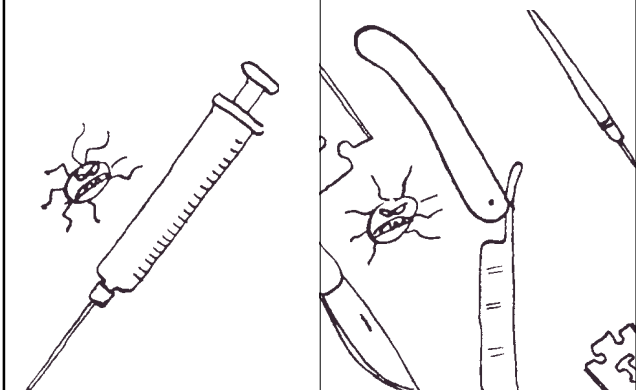
Cel

Nie istnieje lekarstwo umożliwiająca eliminację HIV z organizmu człowieka, ani szczepionka przeciwko HIV. Dlatego tak ważna jest wiedza na temat okoliczności sprzyjających zakażeniu się HIV. Poniższe ćwiczenie pomoże wam odróżnić sytuację, których należy unikać (ryzykowne) od sytuacji, w których ryzyko infekcji nie występuje.

Metoda

1. Omówcie z nauczycielem sposoby zakażenia się HIV.
2. Następnie nauczyciel podzieli klasę na grupy. Każda grupa będzie miała za zadanie ocenić ryzyko związane z 6 zachowaniami (czynnościami). Grupa będzie miała do dyspozycji następującą skalę ocen: brak ryzyka, małe ryzyko, duże ryzyko, brak zgody.
3. Uzgodnij z innymi członkami grupy, jak ocenić stopień ryzyka poszczególnych zachowań (być może wspólną decyzję trzeba będzie podjąć w drodze głosowania). Na przykład twoja grupa może uznać, że uścisk dłoni nie powoduje ryzyka infekcji. Powinniście więc umieścić skrót BR obok nazwy tej czynności.

Jak można zakażać się HIV?

Seks	Krew	Matka
„Niebezpieczny” (bez użycia prezerwatywy) stosunek płciowy (analny, waginalny i oralny)*.	Używanie „wspólnych”, niesterylnych igieł i strzykawek (używanych np. do wstrzykiwania narkotyków)**.	Zakażona kobieta może przekazać wirusa HIV swojemu dziecku w czasie ciąży, porodu, lub karmienia piersią.
		

Stopnie ryzyka

BR	Brak ryzyka	MR	Małe ryzyko
	Nie istnieje prawdopodobieństwo przenikania krwi, spermy lub wydzielin pochwowych.		Małe prawdopodobieństwo przenikania krwi, spermy lub wydzielin pochwowych.
DR	Duże ryzyko	?	Brak zgody
	Duże prawdopodobieństwo przenikania krwi, spermy lub wydzielin pochwowych.		Twoja grupa nie może uzgodnić stanowiska.

Uwagi

* Choroby przenoszone drogą płciową (STD) rozprzestrzeniają się głównie podczas „niebezpiecznych” kontaktów seksualnych.

** Także sam narkotyk (tzw. „polska heroina”) może być zabrudzony krwią i stanowić źródło zakażenia.

Czy twój „styl życia” niesie ryzyko zakażenia? (a)

ROZDZIAŁ

1

ĆWICZENIE

9

Grupa 1	☐ 1. Pieszczoty w ubraniu.	☐ 4. Masaż pleców.
	☐ 2. Używanie wspólnej żyletki do golenia twarzy lub nóg.	☐ 5. Wspólna podróż autobusem z osobą zakażoną HIV.
	☐ 3. Pęknięcie prezerwatywy podczas stosunku.	☐ 6. Nacinanie skóry nożem używanym wcześniej przez inne osoby.

Grupa 2	☐ 1. Korzystanie z publicznej toalety.	☐ 4. Pocałunki („bez języczka”).
	☐ 2. Używanie wspólnych igieł do wstrzykiwania narkotyków.	☐ 5. Stosunek waginalny bez prezerwatywy.
	☐ 3. Ukąszenie komara.	☐ 6. Wycieranie krwi osoby zakażonej HIV bez rękawiczek ochronnych.

Grupa 3	☐ 1. Stosunek analny bez prezerwatywy.	☐ 4. Uścisk dłoni osoby zakażonej HIV.
	☐ 2. Powstrzymanie się od stosunków seksualnych.	☐ 5. Seks oralny (bez wytrysku nasienia do ust).
	☐ 3. Używanie wspólnej igły do przekłuwania uszu.	☐ 6. Pływanie razem z osobą zakażoną HIV.

Czy twój „styl życia” niesie ryzyko zakażenia? (a)

Grupa 4	☐ 1. Używanie wspólnych igieł do tatuażu.	☐ 4. Jedzenie potraw przygotowanych przez osobę zakażoną HIV.
	☐ 2. Noszenie ubrań kogoś, kto jest zakażony HIV.	☐ 5. Stosunki seksualne z wieloma partnerami bez użycia prezerwatywy.
	☐ 3. Oddawanie krwi.	☐ 6. Chodzenie do tej samej szkoły, co osoba żyjącą z HIV.

Grupa 5	☐ 1. Picie wody z publicznych ujęć.	☐ 4. Uprawianie sportu z osobą zakażoną HIV.
	☐ 2. Sztuczne oddychanie „usta-usta” (jeśli nie ma ran w jamie ustnej).	☐ 5. Używanie po kimś igły opłukanej wodą.
	☐ 3. „Niezabezpieczony” stosunek płciowy z osobą zakażoną którąś z chorób STD.	☐ 6. Przebywanie w pobliżu osoby żyjącej z HIV, która kicha lub kaszle.

Grupa 6	☐ 1. Ugryzienie przez osobę zakażoną HIV.	☐ 4. Używanie tego samego ręcznika, co osoba żyjąca z HIV.
	☐ 2. „Mokry” (głęboki) pocałunek.	☐ 5. Dotykane lub przytulanie kogoś chorego na AIDS.
	☐ 3. Stosunek seksualny, podczas którego w sposób właściwy użyto prezerwatywy.	☐ 6. Wielokrotne użycie tej samej prezerwatywy.



Pytania nauczyciela

Niektórzy młodzi ludzie bardzo boją się HIV i AIDS.

- Jak sądzisz, dlaczego tak się dzieje?
- Co można zrobić, aby twoi znajomi przestali bać się HIV i AIDS?

Czy twój „styl życia” niesie ryzyko zakażenia? (b)

ROZDZIAŁ

1

ĆWICZENIE

9

Cel

Młodzi ludzie często podejmują różne ryzykowne zachowania, co z wielokrotnia ich ryzyko infekcji HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową (STD). Niektórzy z nich mogą, na przykład, wstrzykiwać sobie narkotyki używając nie zdezynfekowanych igieł i współżyć seksualnie bez użycia prezerwatywy.

Metoda

1. Przeczytaj opisy zachowań osób A,B,C i D.
2. Pod każdym opisem wypisz zachowania, które stwarzają ryzyko zakażenia HIV.
3. Oceń poziom ryzyka zachowań osób A,B,C i D umieszczając osobę, której zachowania są najbezpieczniejsze w ramce 1., a osobę, której zachowania są najbardziej ryzykowne w ramce 4.

Osoba A

Jego erotyczne kontakty z partnerką obejmują „mokre” pocałunki, obejmowanie się i dotykanie narządów płciowych.



Niebezpieczne zachowania:

Osoba B

Po raz pierwszy odbyła „niezabezpieczony” stosunek płciowy. Partnerem był jej chłopak, dla którego, jak sądziła, był to pierwszy stosunek w życiu. Jej chłopak nie przyznał się, że w przeszłości miał stosunki seksualne z wieloma partnerkami, nie korzystał z prezerwatyw i używał „brudnych” igieł do wstrzykiwania narkotyków.



Niebezpieczne zachowania:

Osoba C

Używała z koleżanką wspólnych, „brudnych” igieł do przekłuwania uszu. Podczas stosunków seksualnych jej partner zawsze używa prezerwatywy, ale w przeszłości miał „niezabezpieczone” stosunki płciowe z innymi partnerkami.



Niebezpieczne zachowania:

Osoba D

Często całuje się ze swoim chłopakiem („suche” pocałunki). Mieszka z seropozytywnym bratem. Jedzą ze wspólnych naczyń i często się obejmują.



Niebezpieczne zachowania:

Osoba, której zachowania są najmniej ryzykowne

1	2	3	4
---	---	---	---

Osoba, której zachowania są najbardziej ryzykowne



Pytania nauczyciela

Co musiałyby zrobić osoba z ramki nr 4, aby ograniczyć ryzyko zakażenia się HIV lub zachorowania na choroby przenoszone drogą płciową?

Czy twój „styl życia” niesie ryzyko zakażenia? (c)

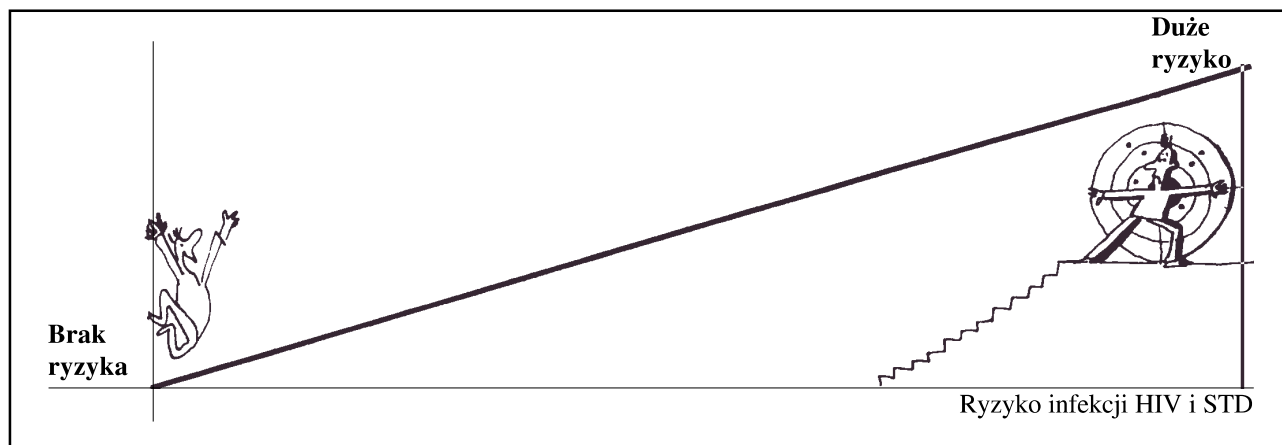
Cel

Aby uniknąć zakażenia się HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową (STD), należy w pierwszym rzędzie określić poziom „osobistego ryzyka”. Dlatego musisz wiedzieć, które z twoich zachowań są ryzykowne i w jakim stopniu.

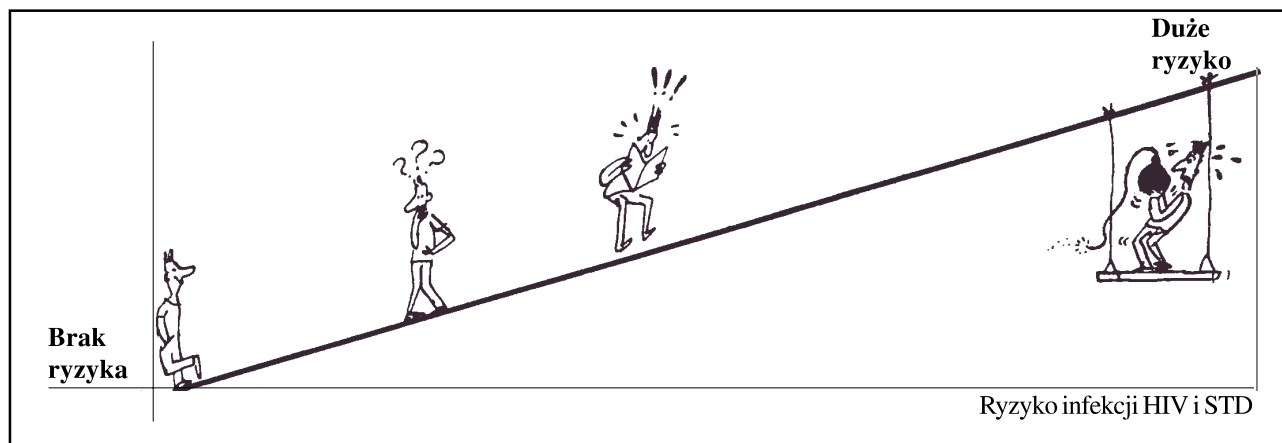
Metoda

1. Oceń samodzielnie swój własny stopień ryzyka zakażenia się HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową na obecnym etapie życia. Pomyśl, gdzie postawił(a)byś „X” na linii widniejącej na poniższym rysunku. Zachowaj odpowiedź dla siebie. **NIE** stawiaj krzyżyka na linii.
2. Jak sądzisz, w którym miejscu postawisz „X” za 5 lat?

Oceń samodzielnie swój własny stopień ryzyka zakażenia się HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową na obecnym etapie życia.



Jak sądzisz, w którym miejscu postawisz „X” za 5 lat?



Pytania nauczyciela

Na jakich innych etapach twojego życia kwestia ryzyka infekcji HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową stanie się ważna?

Chroń się przed zakażeniem HIV

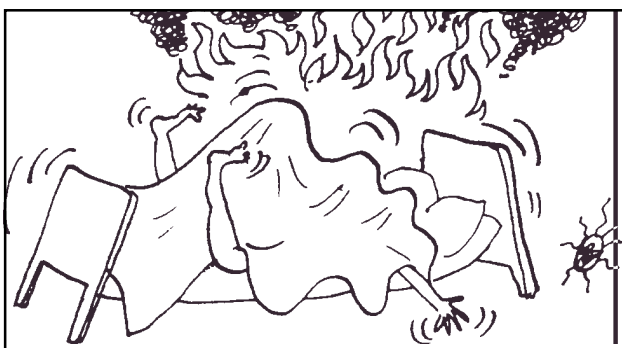
Cel

Możemy ochronić się przed chorobami przenoszonymi drogą płciową (STD) i zakażeniem HIV. Jedynym skutecznym sposobem ochrony jest podejmowanie alternatywnych, bezpieczniejszych wyborów w naszych działaniach. Tylko w ten sposób możemy zmniejszyć ryzyko infekcji.

Metoda

Obok każdego z trzech sposobów rozprzestrzeniania się HIV wpisz definicję bezpieczniejszych wyborów chroniących przed infekcją.

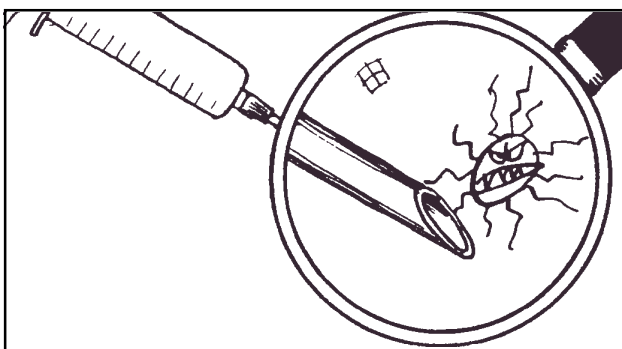
1. Stosunek seksualny



„Bezpieczniejszy” wybór:

1.
2.
3.

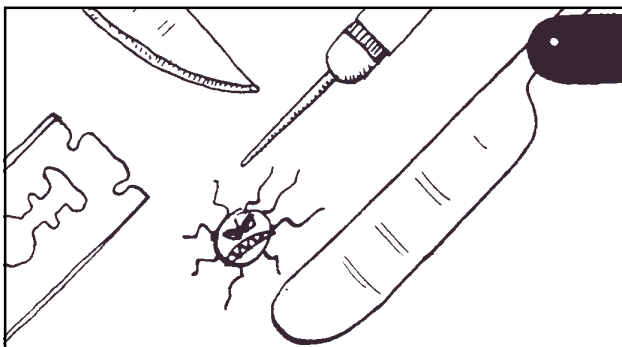
2. Niesterylne igły i strzykawki



„Bezpieczniejszy” wybór:

1.
2.
3.

3. Kontakt z krwią



„Bezpieczniejszy” wybór:

1.
2.
3.

Doktor Ewa radzi



Cel

Bardzo ważne jest, abyście wiedzieli jak chronić się przed zakażeniem HIV. Lekarze i inni pracownicy służby zdrowia są dobrym źródłem informacji na ten temat.

Metoda

1. Przypuśćmy, że jesteś lekarzem i musisz odpowiedzieć na każdy z poniższych listów.
2. Podczas pisania odpowiedzi korzystaj z informacji zamieszczonych w „Apteczce”.

Apteczka

- Powstrzymaj się od stosunków płciowych.
- Zgłoś się do szpitala lub lekarza na zastrzyk.
- Porozmawiaj z kimś, kto może dać ci dobrą radę (np. pielęgniarka, lekarz, duszpasterz).
- Nie pożyczaj innym igieł ani przyrządów, które mogą mieć na sobie ślady krwi.
- Okazuj uczucie bez uprawiania seksu.

- Używaj prezerwatyw! STD, wykonuj ćwiczenia fizyczne).
- Strach może powodować zaburzenia emocjonalne! Poszukaj jak najszybciej pomocy!
- Współżyj tylko z jednym partnerem.
- Zrób badania, dzięki którym sprawdzisz czy nie jesteś zakażony HIV lub/i chorobą przenoszoną drogą płciową.
- Dbaj o swój system odpornościowy (dobrze się odżywiaj, dużo śpij, nie używaj narkotyków, chroń się przed
- Zrób próbę ciążową
- Wróć do seksualnej abstynencji.

Droga Pani Ewo,

Mam 14 lat i nie wiem do kogo zwrócić się z moim problemem. Od 6 miesięcy spotykam się z chłopakiem. Ostatnio stwierdził on, że dojrzeliliśmy już do współżycia seksualnego. Odparłam, że nie czuję się jeszcze gotowa, na co on powiedział, że widocznie go nie kocham. Powiedział też, że poszuka sobie innej dziewczyny, jeśli mu się nie oddam. Naprawdę go kocham i nie chciałabym go stracić. Mój chłopak mówi, że wszyscy to robią.

Zagubiona Nina

Droga Nino,

.....

Dr Ewa

Droga Pani Ewo,

Piszę do Pani, bo martwię się o mojego brata. Adam porzucił dom i stał się jednym z dzieci ulicy. Mało śpi, niewiele jada i pali papierosy, jeśli uda mu się je zdobyć. Razem z trzema przyjaciółmi pocięli się nożem i przysięgli sobie na krew, że pozostaną braćmi. Adam mówi, że chyba zakażył się chorobą przenoszoną drogą płciową i może potrzebować leczenia.

Zmartwiony Marek

Drogi Marku,

.....

Dr Ewa

Droga Pani Ewo,

Liczę na to, że Pani mi pomoże. Mam 16 lat. Miałam stosunki seksualne z trzema chłopcami, którzy nie używali prezerwatyw. Dzisiaj, podczas szkolnej lekcji dowiedziałam się wielu rzeczy na temat AIDS, chorób przenoszonych drogą płciową i ciąży. Sądzę, że jestem w ciąży i bardzo się martwię, czy nie zakażyłam się HIV lub chorobą przenoszoną drogą płciową. Co robić?

Zrozpaczona Agata

Droga Agato,

.....

Dr Ewa

Który sposób jest lepszy?

Cel

Ważne jest, abyście wiedzieli, jak chronić się przed HIV i STD. Musicie również wiedzieć, że niektóre sposoby ochrony są lepsze od innych.

Metoda

1. Przeczytajcie i omówcie z nauczycielem fragment tekstu zatytułowany „Sposoby ochrony przed HIV i STD”.
2. W kolumnie „Sposób” wymień sposoby ochrony przed HIV i STD, zaczynając od najlepszego i kończąc na najgorszym sposobie.
3. W kolumnie „Problem” wymień wszelkie wady danego sposobu, które mogą sprawić, że dojdzie do zakażenia HIV.

Sposoby ochrony przed HIV i STD

Ograniczenie liczby seksualnych partnerów.

Poznanie historii kontaktów seksualnych partnera.

Okazywanie uczuć bez odbywania stosunków płciowych (pieszczoty, pocałunki, dotykanie).

Współżycie z jednym partnerem.

Powstrzymanie się od stosunków płciowych.

Używanie prezerwatywy podczas każdego stosunku płciowego.

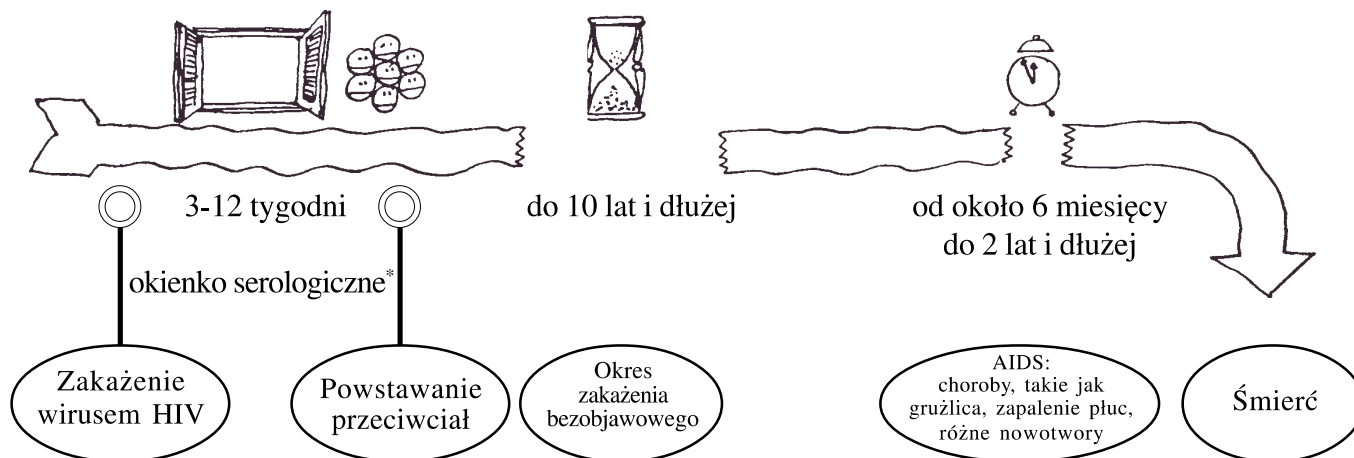
Badanie krwi na obecność przeciwciał anty-HIV.

Najlepszy

Sposób	Problem(y)

Najgorszy

Co dzieje się po zakażeniu HIV?

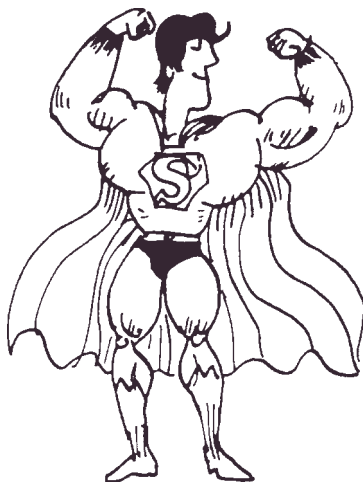


* Czas od momentu zakażenia do pojawienia się przeciwciał w ilości pozwalającej wykryć je powszechnie stosowanymi testami serologicznymi.

** Jest to wykres naturalnego przebiegu zakażenia HIV - bez leczenia

Samopoczucie

- Większość zakażonych osób czuje się zdrowa.
- Normalny apetyt, zachowana zdolność do wysiłku fizycznego i pracy.
- Nikłe oznaki i objawy infekcji lub ich całkowity brak.
- Osoby zakażone mogą nie wiedzieć, że „noszą” w sobie wirusa HIV.
- Organizm może nadal zwalczać infekcje.
- Mogą się powiększyć węzły chłonne.
- Możliwy częsty kaszel i zwiększona potliwość.



Utrata wagi



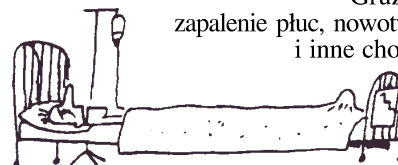
Zmęczenie, kaszel, potliwość



Biegunka



Gruźlica, zapalenie płuc, nowotwory i inne choroby



Jak można rozpoznać HIV/AIDS?

ROZDZIAŁ
1ĆWICZENIE
14

Cel

Musicie wiedzieć, że osoba zakażona HIV:

- Może nie mieć żadnych widocznych objawów infekcji.
- Może przez długi czas nie zapaść na żadną poważną chorobę.
- Może w tym czasie zakażać innych.
- Stopniowo traci siły i w końcu umiera.

Metoda

Przeczytaj poniższe historie. Następnie, przy pomocy rysunku zamieszczonego na poprzedniej stronie, odpowiedz na pytania dotyczące poszczególnych historii.

Historia A

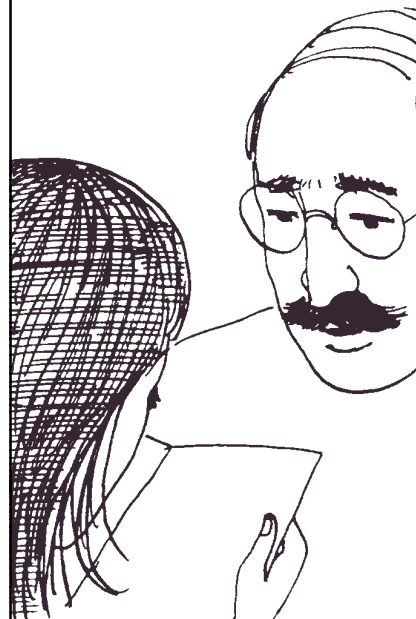
Pola ma 17 lat. Miała w swym życiu tylko jednego partnera seksualnego – Wiktora, który był uzależniony od amfetaminy. Wiktor wstrzykiwał sobie narkotyk przy użyciu niewysterylizowanych igieł, a podczas stosunków z Polą nie używał prezerwatyw.



Wiktor zmarł dwa miesiące temu. Jego ostatnie słowa brzmiały: „Mam nadzieję, że nie zachorujesz na AIDS, Polu”.



Badanie krwi wykazało, że Pola jest seropoztywna. Nie może w to uwierzyć, ponieważ czuje się normalnie – ma apetyt, dużo energii i nic jej nie dolega.



1. Jak zakaził się Wiktor?
2. Jak zakażyła się Pola?
3. Dlaczego Pola nie ma objawów choroby?
4. Ile czasu może upłynąć, zanim Pola zachoruje na AIDS?
5. Co powinna zrobić teraz Pola?

Historia B

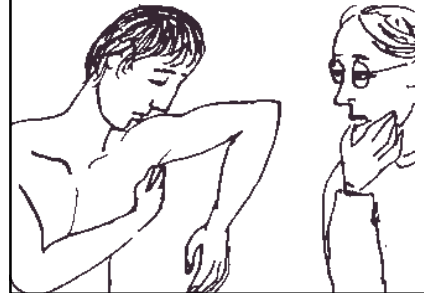
Łukasz ma 19 lat. Uprawia seks z wieloma partnerami, nie używając prezerwatyw.



Matka Łukasza zabrała go do lekarza, ponieważ często dostawał zadyszki, cierpiał na bóle głowy i tracił na wadze, mimo normalnego apetytu.

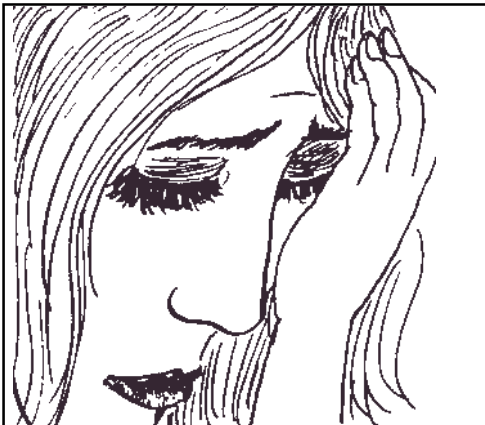


Najgorsze było to, że Łukasz często budził się w nocy zlanym potem. Miał również dreszcze spowodowane wysoką gorączką i powiększone węzły chłonne pod pachami.

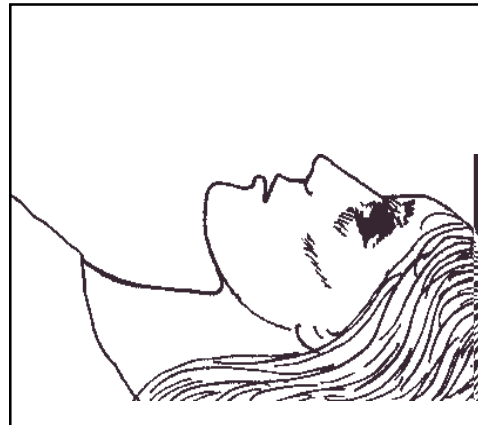


1. Jak zakaził się Łukasz?
2. Dlaczego ma takie objawy?
3. Czy Łukasz może zakażać innych? Jak?
4. Co się najprawdopodobniej wydarzy?

Historia C



Marta ma 25 lat. Już 2 lata temu zaczęła odczuwać pewne dolegliwości – zmęczenie, potliwość. Zauważyła powiększone węzły chłonne. Sądziła jednak, że były to objawy ciężkiego przeziębienia lub grypy. Teraz Marta często ma zadyszkę, głęboki kaszel, bardzo obolałe gardło i problemy żołądkowe. Schudła 10 kilo. Jest tak słaba, że większą część dnia spędza w łóżku.



1. Dlaczego można przypuszczać, że Marta choruje na AIDS?
2. Co powinna zrobić, aby się dowiedzieć, czy jest zakażona HIV?
3. Ile lat mogła mieć Marta, gdy zakaziła się HIV?
4. Jeżeli wtedy się zakaziła, to jak długo mogła zakażać innych?
5. Jakie objawy infekcji wirusem HIV ma Marta?
6. Co się najprawdopodobniej stanie?

Wykrywanie zakażenia HIV

ROZDZIAŁ
1ĆWICZENIE
15

Cel

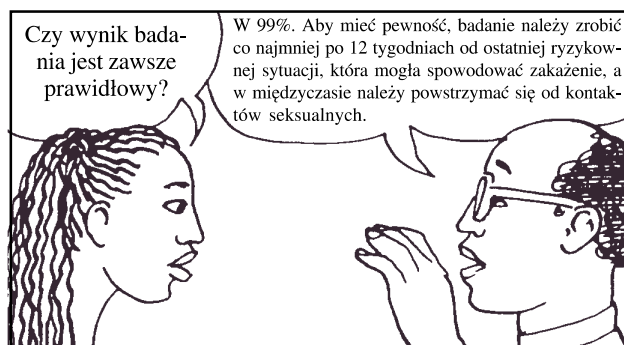
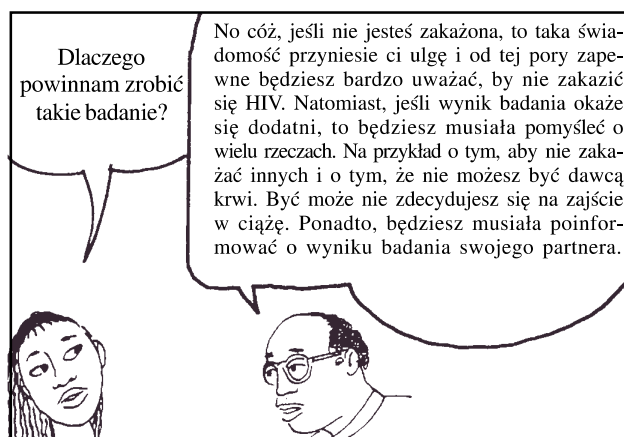
Niektórzy młodzi ludzie mogą potrzebować informacji na temat badań służących wykrywaniu HIV i informacji na temat rozpoznawania AIDS.

Metoda

Nauczyciel pomoże ci zrozumieć poniższe informacje i odpowie na pytania związane z tym fragmentem tekstu.

Maria miała stosunki seksualne z trzema partnerami. Jest zaniepokojona, ponieważ podejrzewa, iż jeden z nich był zakażony HIV. W końcu zdobyła się na odwagę i zamówiła wizytę w rejonowej przychodni zdrowia. Rozmawia z lekarzem o swojej sytuacji i zadaje mu następujące pytania:

Dr Marek pracuje z chorymi na AIDS od siedmiu lat. Pomaga im zrobić badania i omawia ich wyniki. Na pytania Marii odpowiada w uprzejmy i pełen zrozumienia sposób.



* W każdym mieście wojewódzkim (i w wielu innych miastach) istnieją poradnie i punkty badań przeprowadzające testy. Sprawdź, gdzie możesz zrobić sobie test (zapytaj nauczyciela).

Sprawdzian:

Co wiesz o testach?

Cel

Warto zapamiętać informacje na temat HIV, AIDS i STD. Niniejsze ćwiczenie jest powtórką materiału dotyczącego badań wykrywających zakażenie HIV.

Metoda

Przeczytaj zdania zamieszczone w kolumnie A i wybierz z kolumny B fragmenty będące ich uzupełnieniem.

Kolumna A	
Aby mieć pewność, test należy zrobić po ... tygodniach od ostatniej sytuacji ryzykownej.	Wynik badania jest pewny w ...%
Test jest ważny, gdyż po nim możesz...	Test jest ważny, również dlatego, że po nim możesz ...
Najpowszechniej stosowany test nazywa się...	Kiedy nikt inny nie dowiaduje się o teście, jest on...
Jeśli jesteś zakażony/a HIV uzyskas...	Możesz sobie zrobić test w ...
Test na HIV wykazuje...	Żeby poznać wyniki najprawdopodobniej musisz...

Kolumna B	
A	B
poradę i pomoc	przyjść jeszcze raz do poradni, w której robiłeś/aś test
C	D
przychodni zdrowia, szpitalu, poradni lub punktach testowania	EIA
E	F
obecność przeciwciał	przedsięwziąć środki ostrożności, aby nie zakażać innych
G	H
12 tygodniach	poufny
I	J
99%	poinformować partnera o jego wyniku

AIDS – u kogo i gdzie szukać pomocy?

Przyjaciół, nauczycieli, psychologów, rodzinę, osobę duchowną, przychodnię zdrowia, poradnię dermatologiczną, telefon zaufania

ROZDZIAŁ

1

ĆWICZENIE

17

Cel

Każdy z nas odczuwa czasem potrzebę porozmawiania z kimś o ważnych problemach życiowych.

Metoda

Napisz u kogo i gdzie szukałbyś pomocy w podanych poniżej sytuacjach.



1. Bliska ci osoba obawia się, że mogła zakażać się HIV.

Poproszę o pomoc (kogo?):

.....

.....

.....

Znajdę ją (gdzie i jak?):

.....

.....

.....



2. Po szkolnej lekcji na temat HIV/AIDS dręczy cię myśl, że mogłeś/aś zakażać się HIV.

Poproszę o pomoc (kogo?):

.....

.....

.....

Znajdę ją (gdzie i jak?):

.....

.....

.....



3. Nie czujesz się dobrze. Odczuwasz zmęczenie, masz powiększone węzły chłonne, a w nocy bardzo się pocisz.

Poproszę o pomoc (kogo?):

.....

.....

.....

Znajdę ją (gdzie i jak?):

.....

.....

.....



4. Twoja matka choruje na AIDS. Może liczyć tylko na ciebie i potrzebuje natychmiastowej pomocy.

Poproszę o pomoc (kogo?):

.....

.....

.....

Znajdę ją (gdzie i jak?):

.....

.....

.....

Gdybyś był(a) lekarzem...

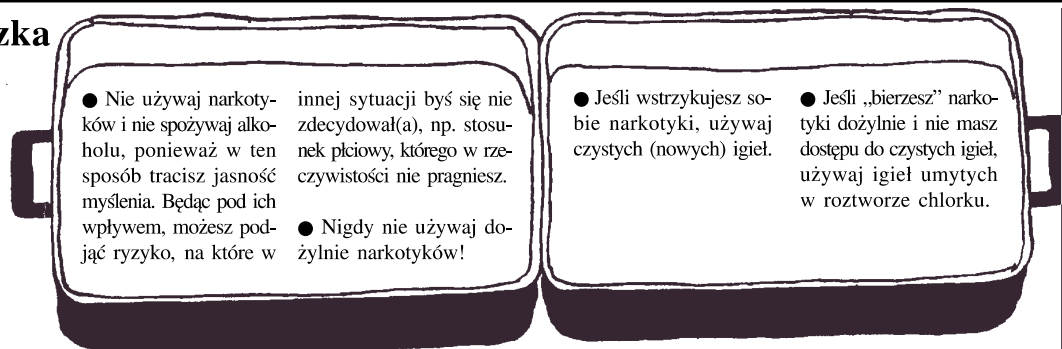
Cel

HIV można zakażać się podczas dożylnego „brania” narkotyków. Powinniście wiedzieć, jak uchronić się przed zakażeniem w ten sposób.

Metoda

Przeczytaj poniższe historie. Korzystając z „Apteczki”, poradź ich bohaterom, jak mają postąpić. W każdym przypadku udziel innej porady.

Apteczka



1 16-letnia Tamara była jednym z weselnym gości. Nigdy przedtem nie piła zbyt dużo, ale teraz - z powodu upału – wypila cztery czy pięć drinków. Na przyjęciu poznała młodego mężczyznę, który ją uwiódł. Po odbytych stosunku, Tamara poczuła winę i wstyd, że dała się wykorzystać.

a) Porada

.....

b) Uzasadnienie

.....

2 17-letni Dominik uciekł z domu i stał się jednym z dzieci ulicy. Od niedawna „bierze” dożylnie narkotyki, ale nigdy nie dzieli się igłami. Właśnie teraz odczuwa „głód” narkotykowy, ale nie ma przy sobie własnej igły. Znajduje się w pobliżu ośrodka zdrowia i zastanawia się, czy mógłby zgłosić się tam po pomoc.

a) Porada

.....

b) Uzasadnienie

.....

3 Janek przyłącza się do grupy kolegów skrytych w ciuchym zaułku. Piją alkohol i próbują „odlecieć”, „biorąc” dożylnie narkotyki. Koledzy dają Jankowi wspólną igłę i namawiają go, aby wstrzyknął sobie „działkę”. Janek nigdy dotąd nie używał narkotyków. Poza tym słyszał, że na igle zostają ślady krwi i w ten sposób można zakażać się HIV.

a) Porada

.....

b) Uzasadnienie

.....

4 Liliana od trzech lat wstrzykuje sobie narkotyki i nie może z tym skończyć (jest uzależniona). Ma przy sobie narkotyk, ale nie ma igły. Kolega pożycza jej igłę, ale Liliana waha się, ponieważ słyszała, że w ten sposób może zakażać się HIV.

a) Porada

.....

b) Uzasadnienie

.....

Czy jesteś osobą odpowiedzialną?

Cel

Poniższy, krótki test pomoże ci stwierdzić, czy jesteś osobą odpowiedzialną. Tylko ludzie odpowiedzialni mogą ochronić się przed zakażeniem HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową (STD).

Metoda

1. Postaw krzyżyk w ramce „Tak”, jeśli dane stwierdzenie jest prawdziwe, w ramce „Nie wiem”, jeżeli nie jesteś pewien (pewna) odpowiedzi lub w ramce „Nie”, jeśli dane stwierdzenie jest nieprawdziwe.
2. Nauczyciel omówi z wami punktację odpowiedzi, aby ustalić wyniki testu na odpowiedzialność.

Tak	Nie wiem	Nie	Stwierdzenia
☐	☐	☐	1. Prowadzę zdrowy tryb życia (nie „biorę” narkotyków).
☐	☐	☐	2. Wiem jak rozprzestrzenia się HIV oraz STD i wiem, jak, zabezpieczyć się przed zakażeniem.
☐	☐	☐	3. Nie zdecydowałem(a)bym się na stosunki seksualne na obecnym etapie życia.
☐	☐	☐	4. Nigdy nie użyłem(a)bym pożyczonej igły do wstrzyknięcia narkotyku.
☐	☐	☐	5. Jeśli zdecyduję się na stosunek seksualny, użyję prezerwatywy.
☐	☐	☐	6. Kiedy zdecyduję się na stosunki seksualne, będę miał(a) tylko jedną(jednego) partnerkę(partnera).
☐	☐	☐	7. Powiedział(a)bym swoim rodzicom o tym, że zakażę/am się HIV lub STD.
☐	☐	☐	8. Nie użyłem(a)bym niewysterylizowanych przyrządów do przekłucia uszu, robienia sobie tatuażu, golenia się, itp.
☐	☐	☐	9. Zastanowiłem(a)bym się bardzo głęboko czy mogę mieć dziecko, gdybym ja lub mój partner (moja partnerka) był(a) seropozytywny(a).
☐	☐	☐	10. Gdybym podejrzewałem(a), że jestem seropozytywny(a), zgłosił(a)bym się do poradni zdrowia na badanie.
☐	☐	☐	11. Gdyby mój kolega lub koleżanka był(a) seropozytywny(a) bądź chorował(a) na AIDS, nadal okazywał(a)bym mu (jej) sympatię.

☐ + ☐ + ☐ = ☐ Łączny wynik

Stopień odpowiedzialności

Jesteś:

33-36 pkt. osobą bardzo odpowiedzialną;

30-33 pkt. osobą odpowiedzialną;

27-29 pkt. osobą dość odpowiedzialną;

24-26 pkt. osobą niezbyt odpowiedzialną;

24-0 pkt. osobą podejmującą ryzyko. Powinieneś(aś) zastanowić się nad swoim postępowaniem.

ROZDZIAŁ

2

**Odpowiedzialne zachowanie:
nie spiesz się z rozpoczęciem
współżycia seksualnego**

Rozdział 2

Odpowiedzialne zachowanie: nie spiesz się z rozpoczęciem współżycia seksualnego

Ćwiczenia

1	Powody, dla których warto powiedzieć NIE	38
2	Czekać czy nie czekać?	39
3	Zachęty, zachęty	41
4	Wskazówki, jak unikać presji seksualnej.....	42
5	Jak postąpić?	43
6	Uczucie bez seksu?	45
7	Co dalej?	46
8	Czy jestem asertywny/a?	47
9	Kto jest asertywny?	48
10	Asertywna komunikacja	49
11	Twój asertywny komunikat (a)	50
12	Twój asertywny komunikat (b)	51
13	Reagowanie na namowy (a)	53
14	Reagowanie na namowy (b)	55
15	Reagowanie na namowy (c)	57
16	Twoje poglądy	59
17	Reagowanie na groźby i przemoc	61
18	Asertywność na co dzień	62

Powody, dla których warto powiedzieć NIE

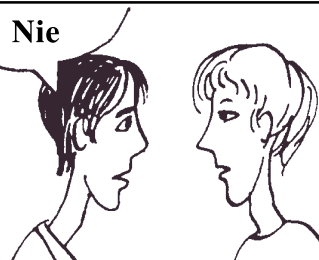
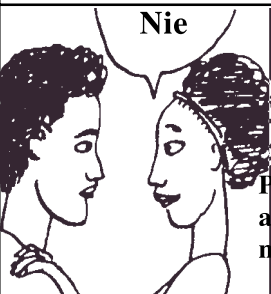
Młodzi ludzie powinni poczekać z rozpoczęciem współżycia seksualnego do czasu, gdy: ● staną się bardziej odpowiedzialni i dojrzały, ● uznają, że ich uczuciowy związek jest trwały, ● wstąpią w związek małżeński.

Cel

Istnieje wiele wystarczających powodów, abyś powstrzymał(a) się od stosunków seksualnych do czasu, aż staniesz się bardziej dojrzały(a).

Metoda

Wybierz 4 najczęstsze powody, dla których młodzi ludzie zwlekają z rozpoczęciem współżycia seksualnego i oznacz je krzyżykiem („x”) w odpowiedniej ramce.

☐ 1. Obawa przed zajściem w ciążę  Brak stosunków seksualnych = 100% pewności.	☐ 2. Obawa przed STD  Choroby STD przenoszą się podczas stosunków płciowych.
☐ 3. Oczekiwania rodziny  Rodzice nie chcieliby, abym miała kontakty seksualne.	☐ 5. Zbyt krótka znajomość  Poczekajmy, aż utrwali się nasz związek.
☐ 5. Wpływ alkoholu  Alkohol może wpłynąć na podjęcie niewłaściwej decyzji.	☐ 6. Przekonania religijne  Moja religia zabrania stosunków przed- i pozamałżeńskich.
☐ 7. Jeszcze nie dojrzałem/am  Jestem za młoda, nie jestem jeszcze gotowa.	
☐ 8. Niewłaściwa osoba  Nie jesteś mi wystarczająco bliski.	☐ 9. Dopiero po ślubie  Pamiętaj, że stosunek seksualny nie jest jedyną formą wyrażania uczuć.
	☐ 9. Dopiero po ślubie  Takie mam zasady.

Czekać czy nie czekać?

Cel

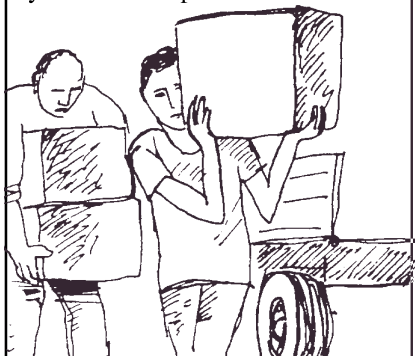
Decyzje dotyczące współżycia seksualnego są często podejmowane pośpiesznie. Niekiedy podłożem takiej decyzji jest alkohol. Tymczasem ewentualna zgoda na stosunek seksualny powinna być dobrze przemyślana. Osoba podejmująca taką decyzję w spokojnej i pozbawionej presji atmosferze ma większe szanse, by uniknąć zachowań sprzyjających niepożądaney ciąży bądź zakażeniu się HIV lub STD.

Metoda

1. Przeczytaj historię Kacpra i Moniki. Następnie z listy argumentów przedstawionych na stronie 40 przemawiających za zgodą na współżycie seksualne („Nie czekać”) wybierz te, które mogą być użyte przez Kacpra i Monikę i oceń każdy z wybranych argumentów jako „słaby” (0) lub „mocny” (1). Omów swój wybór z innymi uczniami.
2. Z listy argumentów przemawiających za odmową współżycia seksualnego („Czekać”) wybierz trzy, które mogą być ważne dla Kacpra i trzy, które mogą być istotne dla Moniki. Oznacz je odpowiednio literami K i M.
3. Odpowiedz na pytania zamieszczone na końcu ćwiczenia.

Historia Kacpra i Moniki

Kacper ma 17 lat. Pracuje w sklepie swojego wuja. Jego rodzice uważają, że młodzi ludzie nie powinni współżyć seksualnie przed ślubem.



Kacper jest z natury nieśmiały, ale chciałby rozpocząć współżycie seksualne, ponieważ większość jego kolegów twierdzi, że to wspaniała sprawa.



Monika ma 14 lat, ale wygląda i zachowuje się jak osoba bardziej dojrzała.



Jej siostra zaszła w ciążę mając 15 lat i rodzice Moniki byli tym bardzo zmartwieni.



Monika i Kacper znają się od niedawna. Monika uczyła się w szkole o AIDS i wie o zagrożeniu zakażeniem HIV. Boi się jednak, że nie zgadzając się na stosunki seksualne, może stracić Kacpra.



Czy bohaterowie tej historyjki powinni podjąć współżycie? Przejdź na następną stronę.

Czekać czy nie czekać?

1. Nie czekać (argumenty)

(1 = mocny powód, 0 = słaby powód)

- | | |
|---|--|
| ☐ 1. Udowodnić sobie wzajemną miłość. | ☐ 7. Brak obaw przed niepożądaną ciążą lub chorobą STD. |
| ☐ 2. Obawa, że w przeciwnym razie ich związek się rozpadnie. | ☐ 8. Oboje są przekonani, że to dobra decyzja. |
| ☐ 3. Ciekawość dotycząca spraw seksualnych. | ☐ 9. Nadzieje na pieniądze lub prezenty. |
| ☐ 4. Przekonanie, że wszyscy uprawiają seks. | ☐ 10. Obawa przed pobicie. |
| ☐ 5. Oboje tego chcą. | ☐ 11. Ponieważ partner(ka) przekonuje, że wszystko będzie w porządku. |
| ☐ 6. Chęć dorównania innym. | |

2. Czekać (argumenty)

(Postaw **M** przy argumentach Moniki i **K** przy argumentach Kacpra)

- | | |
|---|---|
| ☐ 1. Obawa przed niepożądaną ciążą. | ☐ 6. Istnieją inne formy wyrażania uczuć. |
| ☐ 2. Obawa przed chorobą STD i HIV. | ☐ 7. Przekonania religijne (sprzeciw religii wobec seksu przedmałżeńskiego). |
| ☐ 3. Dezaprobata rodziny. | ☐ 8. Niedojrzałość (zbyt młody wiek). |
| ☐ 4. Obawa przed rakiem (szyjki macicy). | ☐ 9. Nieodpowiedni(a) partner(ka). |
| ☐ 5. Przyjaźń (musi dojrzeć). | ☐ 10. „Dopiero po ślubie” (bo tak zdecydowałem/am). |



Pytania nauczyciela

1. Ile wybrałeś/aś mocnych argumentów, a ile słabych? Jakich wyborów dokonali twoi koledzy i koleżanki z klasy?
2. Czy „argumenty na NIE” w przypadku Kacpra i Moniki różniły się między sobą? Jeśli tak, to jakie to były różnice?
3. Jaki byłby najważniejszy powód powstrzymania się przed współżyciem w przypadku Kacpra, a jaki w przypadku Moniki?
4. Wskaż dwa powody, dla których ludzie utrzymujący stosunki seksualne, powinni wrócić do seksualnej wstrzemięźliwości.

Zachęty, zachęty...

Cel

Za każdym razem, gdy powiesz „nie”, partner(ka) może próbować cię przekonać, byś powiedział(a) „tak”. Wykonując poniższe ćwiczenie dowiesz się, jak reagować na te „zachęty”.

Metoda

1. Przeczytaj wszystkie „zachęty”.
2. Z listy „możliwych odpowiedzi na zachęty” wybierz repliki najbardziej odpowiednie dla danych sytuacji i wpisz litery je oznaczające we właściwe „dymki”.

1. Obawa przed ciążą

Nie możesz zajść w ciążę za pierwszym razem.



2. Obawa przed chorobą STD

Chyba nie sądzisz, że jestem chora na jakąś chorobę weneryczną.



3. Posłuszeństwo wobec starszych

No chodź, przecież nie jesteś już dzieckiem.



4. Strach przed nieznanym

Wiem, że masz ochotę, a tylko się boisz.



5. Przyjaźń

Łączy nas coś więcej niż przyjaźń. Kocham cię.



6. Wpływ alkoholu

Napij się, a nabierzesz ochoty.



7. Przekonania religijne

Nikt się o tym nie dowie.



8. Brak gotowości

Słuchaj, powinieś się teraz mną zająć!



9. Nieodpowiednia osoba

Taka okazja może się więcej nie powtórzyć.



10. Dopiero po ślubie

Wszyscy to robią.



Możliwe odpowiedzi na „zachęty”

- | | |
|---|---|
| A. Ten jeden raz wystarczy. | H. Nie mam pojęcia, ale nie zamierzam ryzykować. |
| B. To nie są żarty. Nie chcę zajść w ciążę ani zarazić się chorobą przenoszoną drogą płciową. | I. Nie lubię, kiedy ktoś na mnie nalega, więc odchodzę. |
| C. Może nie jesteśmy jeszcze gotowi, by współżyć ze sobą. | J. Nie, ale przekonam się o tym. |
| D. Naprawdę nie mam teraz ochoty na seks. | K. Czuję się dobrze bez uprawiania seksu. |
| E. Posłuchaj, nie zamierzam na razie rozpoczynać współżycia seksualnego. | L. Ja też cię kocham, ale chciałabym na razie poczekać. |
| F. Może moglibyśmy poprzestać na pieszczotach i pocałunkach? | M. Alkohol nie ma tu nic do rzeczy. Po prostu nie mam ochoty na seks. |
| G. Wiem, że nie wszyscy to robią. | N. Nie czuję potrzeby uprawiania seksu. |
| | O. Nie jesteś mi wystarczająco bliski. |

Wskazówki, jak unikać presji seksualnej

Cel

Możecie znaleźć się w sytuacjach, w których odmowa współżycia seksualnego będzie trudnym zadaniem. Poniższe wskazówki pomogą wam ich unikać.

Metoda

Zaznacz literą Ł te wskazówki, do których łatwo mógł(a)byś się zastosować, a literą T wskazówki, które wydają ci się trudne do przyjęcia.



- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | 1. Uczęszczaj na przyjęcia lub inne imprezy tylko w towarzystwie przyjaciół. |
| ☐ | 2. Sam(a) określ granice kontaktu seksualnego, niezależnie od presji wywieranej przez partnera. |
| ☐ | 3. Określ swój limit spożycia alkoholu (najlepiej w ogóle zrezygnuj z picia) i nie używaj narkotyków. Nie poddawaj się presji wywieranej przez otoczenie. |
| ☐ | 4. Nie ulegaj uwodzicielskim słówkom i argumentom. |
| ☐ | 5. Daj wyraźnie do zrozumienia, na co się decydujesz. Nie wysyłaj dwuznacznych sygnałów, np. nie zachowuj się prowokująco, jeśli nie masz ochoty na seks. |
| ☐ | 6. Postępuj zgodnie ze swoimi emocjami. Wyjdź, gdy sytuacja zacznie cię krępować. |
| ☐ | 7. Prowadź aktywny tryb życia (sporty, hobby). |
| ☐ | 8. Unikaj przebywania z ludźmi, którzy mogą nakłaniać cię do kontaktów seksualnych. |
| ☐ | 9. Dawaj jasno do zrozumienia, że nie masz ochoty na stosunek seksualny. |
| ☐ | 10. Unikaj spotkań z ludźmi, którym nie możesz zaufać. |
| ☐ | 11. Unikaj odludnych miejsc, w których trudno o pomoc. |
| ☐ | 12. Unikaj jazdy samochodem z ludźmi, których nie znasz lub którym nie możesz zaufać. |
| ☐ | 13. Nie przyjmuj prezentów ani pieniędzy od ludzi, których dobrze nie znasz. |
| ☐ | 14. Nie zostawaj na osobności z kimś, do kogo nie masz zaufania. |
| ☐ | 15. Korzystaj z innych form okazywania uczuć niż stosunek seksualny. |

Jak postąpić?

Cel

Unikanie presji seksualnej nie zawsze jest łatwe. Ale istnieją sposoby, które pomogą wam uporać się z tym problemem.

Metoda

1. Przeczytaj poniższe historie. Z listy sposobów pozwalających uniknąć presji seksualnej wybierz po trzy zachowania, które pomogłyby bohaterom poszczególnych historii powstrzymać się od stosunków seksualnych. Wpisz wybrane zachowania w puste miejsca pod każdą z historii.

Jak unikać presji seksualnej?

1. Uczęszczaj na przyjęcia lub inne imprezy tylko w towarzystwie przyjaciół.
2. Sam(a) określ granice kontaktu seksualnego.
3. Określ swój limit spożycia alkoholu (najlepiej w ogóle zrezygnuj z picia) i nie używaj narkotyków.
4. Nie ulegaj czułym słówkom i argumentom.
5. Daj wyraźnie do zrozumienia, na co się decydujesz. Nie wysyłaj dwuznacznych sygnałów, np. nie zachowuj się prowokująco, jeśli nie masz ochoty na seks.
6. Postępuj zgodnie ze swoimi emocjami. Wyjdź, gdy sytuacja zacznie cię krępować.
7. Prowadź aktywny tryb życia (sporty, hobby).
8. Unikaj przebywania z ludźmi, którzy mogą nakłaniać cię do kontaktów seksualnych.
9. Dawaj jasno do zrozumienia, że nie masz ochoty na stosunek seksualny.
10. Unikaj spotkań z ludźmi, którym nie możesz zaufać.
11. Unikaj odludnych miejsc, w których trudno o pomoc.
12. Unikaj jazdy samochodem z ludźmi, których nie znasz lub którym nie możesz zaufać.
13. Nie przyjmuj prezentów ani pieniędzy od ludzi, których dobrze nie znasz.
14. Nie zostawaj na osobności z kimś, do kogo nie masz zaufania.
15. Korzystaj z innych form okazywania uczuć niż stosunek seksualny.

Historia 1

Justyna i Marek chodzą ze sobą od sześciu miesięcy. Nie współżyli jeszcze ze sobą, ale coraz trudniej przychodzi im opanować wzajemne pożądanie.



Justyna obiecała sobie, że rozpocznie współżycie seksualne, gdy będzie starsza i Marek, jak dotąd, respektował jej postanowienie. Jednak myśl o tym jak bardzo lubi Marka, nie daje Justynie spokoju.



Jedna z jej przyjaciółek, która mieszka sama, zaprosiła Justynę i Marka na prywatkę. Marek powiedział, że przyniesie ze sobą alkohol i że będą mogli spędzić ze sobą noc. Justyna pamięta o swoim postanowieniu, ale równocześnie czuje, że bardzo chciałaby zostać z Markiem sam na sam.



Pomóż Justynie

1.
2.
3.

Jak postąpić?

Historia 2

Paweł i Alicja bardzo poważnie traktują swój związek i chcieliby się pobrać za kilka lat.



Alicja poprosiła Pawła, by wpadł do niej po południu. Paweł wie, że rodzice Alicji wracają do domu wieczorem. Nadarza się więc dobra okazja, by po raz pierwszy doszło między nimi do kontaktu seksualnego.



Paweł uczył się na zajęciach szkolnych o sprawach związanych z ciążą, HIV/AIDS i STD, i nie jest pewien, czy chciałby już teraz rozpocząć współżycie seksualne. Czuje jednak, że Alicja pragnie zbliżenia i jeśli odmówi, zadrwi z niego lub powie o tym swoim koleżankom.

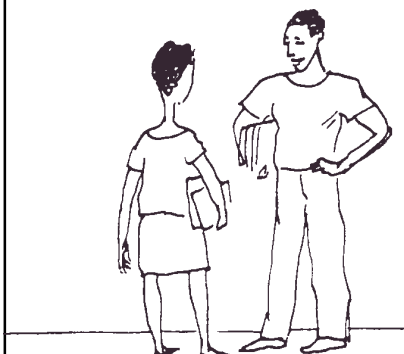


Pomóż Pawłowi

1.
2.
3.

Historia 3

Natalia poznała w szkole chłopaka o imieniu Karol. Przystojny i wysportowany bardzo się jej spodobał.



Któregoś dnia Karol czekał na nią po szkole. Dając jej mały, piękny prezent powiedział, że to na znak ich przyszłej przyjaźni.



Zaprosił ją także na spacer o wschodzie księżycy. Karol wydaje się Natalii bardzo pociągający, ale ona czuje się skrępowana tą sytuacją. Musi jednak dać mu odpowiedź, czy zgadza się na wieczorny spacer.



Pomóż Natalii

1.
2.
3.

Uczucie bez seksu?

Cel

Istnieje wiele sposobów okazywania uczuć, podczas których nie dochodzi do kontaktów seksualnych. Wszystkie te sposoby pozwalają uniknąć ryzyka infekcji HIV oraz STD lub niepożądanego ciąży.

Metoda

Uczniowie innych szkół sporządzili listę sposobów okazywania uczuć – poza zbliżeniem seksualnym (lista ta znajduje się w pierwszym „serduszkach”). Spróbujcie w parach lub małych grupach znaleźć inne, podobne formy okazywania uczuć i wpiszcie je w drugie „serduszkach”.

Wszyscy ludzie - niemowlęta, dzieci, młodzież i dorośli – odczuwają potrzebę bliskości drugiego człowieka. Być blisko kogoś, kogo lubimy to bardzo przyjemne uczucie.

● Dawanie kwiatów	● Trzymanie się za ręce
● Pocałunek	● Pisanie listów
● Dotyk	● Mówienie: „lubię cię”
● Pieszczoty	● Obejmowanie się

Kiedy jesteśmy w bliskich stosunkach z osobą, która nam się podoba, lubimy okazywać nasze uczucie przez:

1.	6
2.	7
3.	8
4.	9
5.	10