

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

PROPOZYCJE TEMATYCZNE DLA TWÓRCÓW PROGRAMÓW EDUKACYJNYCH



PORADNIK DLA NAUCZYCIELI

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

PROPOZYCJE TEMATYCZNE DLA TWÓRCÓW PROGRAMÓW EDUKACYJNYCH

**Poradnik
dla
nauczycieli**

**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

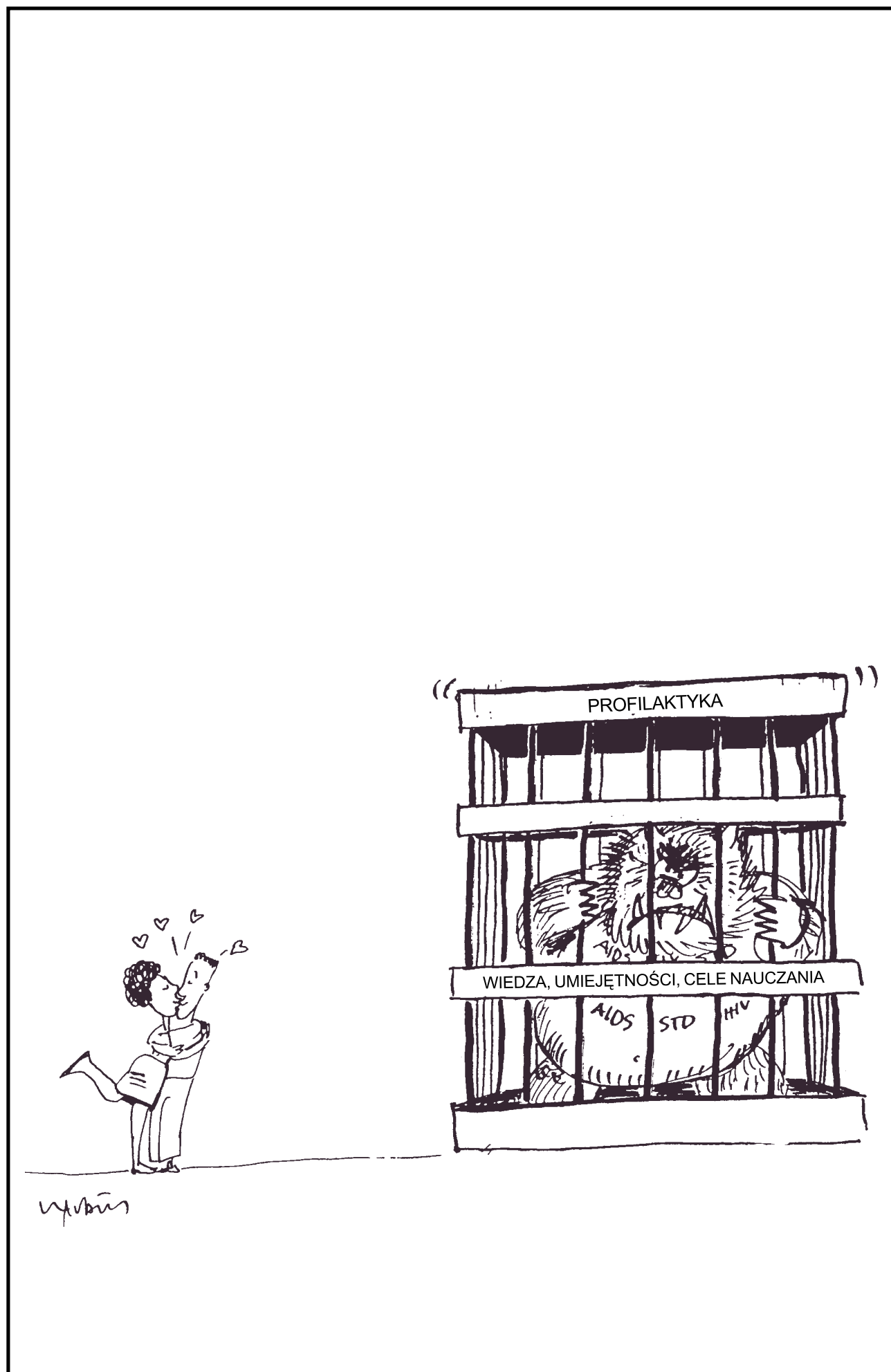
Redakcja wersji polskiej: Grażyna Konieczny
Włodzimierz Paszyński

Spis treści

Wprowadzenie	7
1. Program.....	10
2. Metody nauczania	14
3. Atmosfera w klasie	18
4. Liderzy-rówieśnicy	20
5. Rodzice	22
6. Sprawdziany oceniające wiedzę uczniów	24
7. Pytania na temat HIV/AIDS i chorób przenoszonych drogą płciową (STD).....	26
Poradnik dla nauczycieli: wskazówki metodyczne	
Rozdział 1	
Podstawowa wiedza na temat HIV/AIDS i chorób przenoszonych drogą płciową (STD)	35
Rozdział 2	
Odpowiedzialne zachowanie: nie spiesz się z rozpoczęciem współżycia seksualnego	69
Rozdział 3	
Odpowiedzialne zachowanie: seks z „zabezpieczeniem”	97
Rozdział 4	
Opieka i wsparcie.....	107

Ta książka jest częścią zestawu materiałów, który zawiera:

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



Wprowadzenie

Poradnik ten został opracowany z myślą o tym, aby pomóc Ci w przygotowaniu i realizacji programu edukacyjnego na temat HIV/AIDS i chorób przenoszonych drogą płciową (STD).

Według danych szacunkowych do grudnia 2004 roku*) zakażeniu HIV uległo na świecie ponad 60 milionów osób, z czego około 42 milionów żyje nadal, a ponad 24 milionów zmarło. Dane te zostały opublikowane we wspólnym raporcie Programu Narodów Zjednoczonych ds. HIV/AIDS (UNAIDS) i Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Większość z tych osób to ludzie młodzi.

W każdym kraju odnotowuje się nowe przypadki zakażeń. W Polsce do końca lutego 2005 roku stwierdzono je u 9.298 osób, z czego 743 zmarło z powodu AIDS (dane opublikowane przez Państwowy Zakład Higieny). Dane szacunkowe wskazują jednak, że około 30 tysięcy osób w naszym kraju jest już zakażonych, a raporty miesięczne potwierdzają wzrastanie tej liczby.

Jako pedagodzy i jako rodzice możemy wiele zrobić, by uchronić młodych ludzi przed HIV/AIDS: poprzez rozmowę i edukację możemy zapoznać ich z różnymi sposobami „zabezpieczania” się przed zakażeniem HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową. Nie ma jeszcze lekarstwa na AIDS, jednak ludzie z pewnością mogą odegrać znaczącą rolę w procesie zapobiegania zakażeniom HIV, a tym samym w powstrzymaniu rozprzestrzeniania się epidemii.

W naszym kraju wiele już zrobiono, aby upowszechnić informacje na temat HIV/AIDS i chorób przenoszonych drogą płciową. Istnieją organizacje rządowe i pozarządowe zajmujące się informacją, edukacją, poradnictwem i opieką w zakresie HIV/AIDS. Od kilku lat realizowany jest Krajowy Program Zapobiegania Zakażeniom HIV, Opieki nad Żyjącymi z HIV i Chorymi na AIDS. Napisano i rozpowszechniono wiele ulotek informacyjnych (między innymi dla młodzieży), powstały też programy telewizyjne i audycje radiowe oraz artykuły na temat AIDS. Pracownicy oświaty i służby zdrowia uczestniczą w szkoleniach na temat medycznych i psychospołecznych aspektów epidemii. W wielu szkołach są realizowane programy edukacyjne na temat HIV i AIDS. Szkolenia te najczęściej prowadzone są przez dobrze przygotowanych specjalistów.

Młodzi ludzie powinni wiedzieć, jak chronić się przed zakażeniem HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową. Aby dotrzeć do wszystkich uczniów w szkole, edukacja dotycząca profilaktyki HIV/AIDS powinna zostać włączona do programu szkolnego jako dodatkowy cykl zajęć, lub „ścieżka międzyprzedmiotowa”. Może być również umieszczona w już istniejących programach – na przykład edukacji zdrowotnej czy przygotowaniu do życia w rodzinie.

Zakażenie HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową następuje najczęściej podczas stosunku płciowego odbywanego bez żadnego „zabezpieczenia”. Młodzi ludzie powinni otrzymywać informacje na temat HIV/AIDS i chorób przenoszonych drogą płciową wtedy, kiedy wkraczają w wiek dojrzewania, zaczynają uświadamiać sobie własną seksualność i zdobywają pierwsze doświadczenia w tej dziedzinie. Wielu młodych ludzi zaczyna współżycie seksualne o wiele wcześniej, niż byśmy tego chcieli albo się tego spodziewali.

Edukacja na temat życia seksualnego i HIV/AIDS nie zachęca młodych ludzi do uprawiania seksu, a wręcz przeciwnie, pomaga im uświadomić sobie konsekwencje doświadczeń seksualnych i uniknąć niechcianej ciąży oraz chorób przenoszonych drogą płciową, w tym zakażenia HIV.

Dla nauczycieli upowszechnianie wiedzy na temat AIDS może stanowić wyzwanie, ale także źródło satysfakcji. Większość młodych ludzi nie miała okazji rozmawiać z dorosłymi o sprawach związanych z seksem i narkotykami, przychylnie więc odnoszą się do szczerej i otwartej dyskusji na ten temat. Darzą szacunkiem - i prawdopodobnie zachowają w pamięci tych nauczycieli, których naprawdę obchodzą problemy, z jakimi młodzi ludzie stykają się w okresie dojrzewania.

W nauczaniu o problemach związanych z AIDS tak naprawdę najbardziej liczą się Twoje relacje z uczniami. Mamy nadzieję, że ten poradnik przyda Ci się w pracy, dostarczy rzetelnych informacji, zapozna z nowymi metodami nauczania.

*) Te dane zmieniają się co miesiąc. Można je aktualizować odwiedzając strony internetowe <http://www.aids.gov.pl>, <http://www.undp.org.pl>, <http://www.unaids.org>, <http://www.medstat.waw.pl>

Informacjami dotyczącymi Polski dysponuje Państwowy Zakład Higieny, <http://www.pzh.gov.pl>

Informacje dotyczą następujących obszarów tematycznych:

1. Program

Zatytułowany tak początkowy fragment tego poradnika tłumaczy, dlaczego warto podjąć się realizacji programu pod nazwą „Zapobieganie HIV/AIDS i chorobom przenoszonym drogą płciową. Edukacja młodzieży szkolnej”. Fragment ten opisuje cztery części programu oraz komentuje charakter ćwiczeń proponowanych w kolejnych rozdziałach.

2. Metody nauczania

Ponieważ program zakłada korzystanie głównie z interaktywnych metod nauczania, trzeba poznać podstawowe sposoby pozyskiwania uwagi uczniów i zachęcania ich do aktywnego udziału w zajęciach. W tej części książki omówionych jest siedem różnych metod nauczania.

3. Atmosfera w klasie

Edukacja seksualna powinna być prowadzona w atmosferze, która sprzyja otwartości i akceptacji. Ten fragment zawiera informacje na temat możliwych zachowań uczniów podczas rozmów o seksualności, zasad tworzenia dobrej atmosfery w klasie, sposobów traktowania niektórych szczególnie drażliwych kwestii oraz tego, jak pomóc tym, którzy obawiają się, że mogą być zakażeni HIV lub którąś z chorób przenoszonych drogą płciową.

4. Liderzy-rówieśnicy (jeśli uczestniczą w realizacji programu)

Zachęca się nauczycieli do skorzystania z pomocy liderów-rówieśników podczas realizacji programu. W tej części książki omawia się funkcje, jakie mogą pełnić liderzy, tłumaczy, dlaczego warto korzystać z ich pomocy, wreszcie sugeruje sposób wyłaniania liderów i określa, co powinni wiedzieć.

5. Udział rodziców i członków rodziny

Poparcie rodziców dla edukacji dotyczącej HIV/AIDS oraz chorób przenoszonych drogą płciową ma duże znaczenie dla udanej realizacji programu. W tej części omawia się listy do rodziców, scenariusze spotkań z nimi, wspólne zajęcia dla rodziców i uczniów oraz korzyści płynące z zaangażowania się rodziców w realizację programu.

6. Przygotowanie sprawdzianu oceniającego wiedzę uczniów

W tej części omówiony jest sprawdzian dla uczniów.

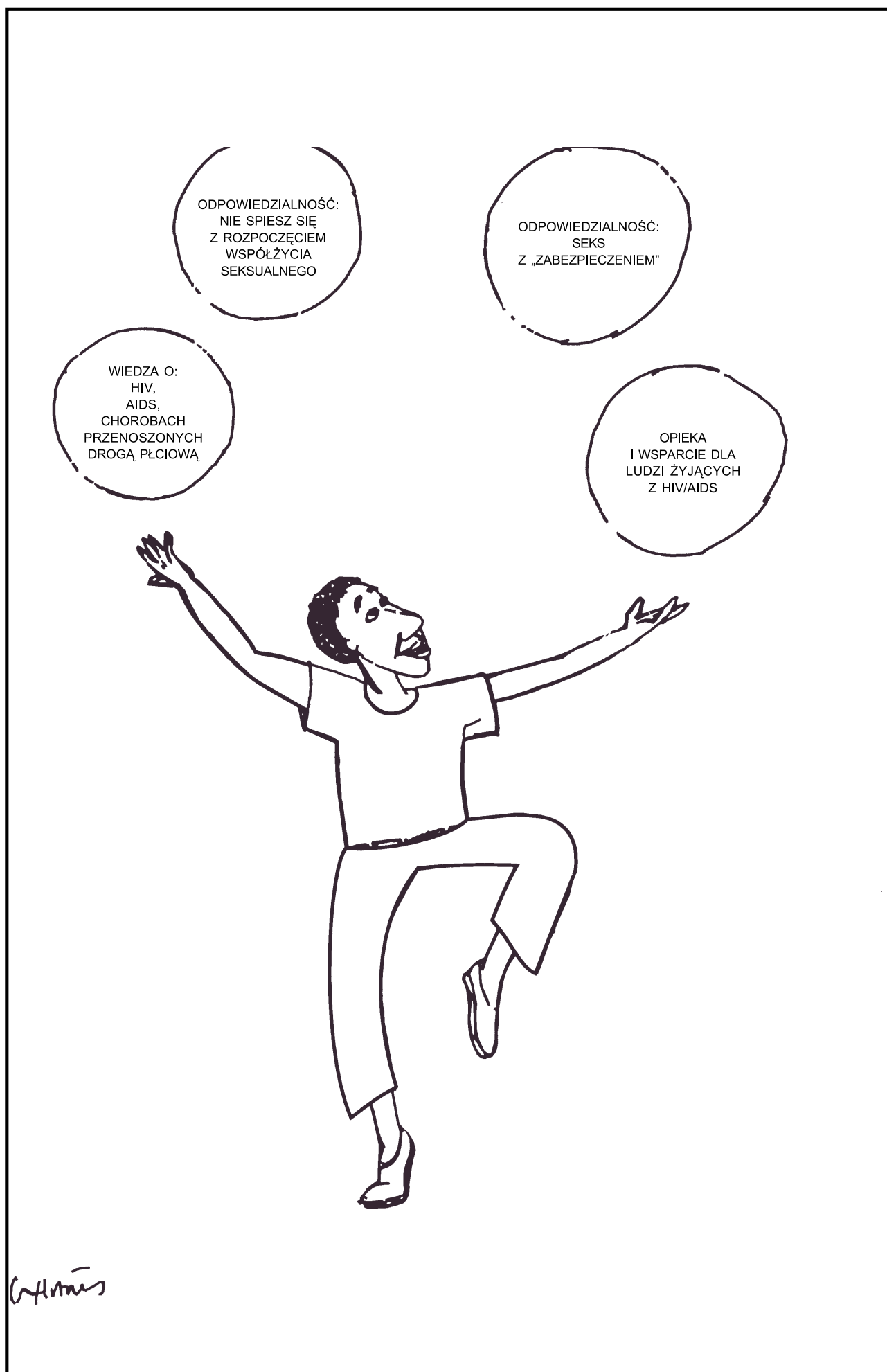
7. Pytania na temat HIV/AIDS i chorób przenoszonych drogą płciową

Jest to bardzo ważny fragment poradnika. Nauczyciele powinni bardzo dobrze poznać fakty dotyczące HIV/AIDS i chorób przenoszonych drogą płciową, aby później - odpowiadając na pytania, które mogą zadawać młodzi ludzie - potrafili przekazać rzetelne informacje. Zanim przystąpisz do realizacji programu, powinieneś zapoznać się ze wszystkimi pytaniami i odpowiedziami.

Poradnik dla nauczycieli: wskazówki metodyczne

Do każdego ćwiczenia dołączono wskazówki metodyczne:

- prezentujące różne możliwości wykonania danego ćwiczenia, sugerujące właściwe odpowiedzi na pytania lub sposoby rozwiązywania problemu postawionego w ćwiczeniu;
- wyjaśniające znaczenie danego ćwiczenia;
- dotyczące korzystania z pomocy liderów-rówieśników i włączenia do realizacji projektu rodziców;
- niosące dodatkowe informacje i pomagające nauczycielom przygotować się do zajęć.



1. Program

Edukacja dotycząca HIV/AIDS ma na celu propagowanie zachowań, które chronią przed zakażeniem HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową (STD). Zdobywanie wiedzy na temat umiejętności zapobiegania tym chorobom, to główny cel przyświecający realizacji programu.

W programie – jak łatwo się zorientować – większy nacisk kładzie się na rozwój umiejętności odpowiedzialnego zachowania niż na samą wiedzę na temat HIV i AIDS.

Podstawą programu jest przekonanie (poparte licznymi obserwacjami), że same dane biomedyczne na temat choroby i jej rozprzestrzeniania się nie wystarczą, by nakłonić ludzi, zwłaszcza młodych, do praktykowania bezpiecznych zachowań chroniących przed HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową. Przede wszystkim potrzebna jest motywacja do podejmowania stosownych działań oraz nabywanie umiejętności pozwalających przełożyć zdobytą wiedzę teoretyczną na praktykę.

Do zakażenia HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową dochodzi w konkretnych sytuacjach, na przykład: chłopak nalega, by dziewczyna dała mu „dowód miłości”. W takich momentach młodym ludziom potrzebna jest zarówno wiedza jak i praktyczne umiejętności reagowania w odpowiedni sposób (jak powiedzieć „nie” albo jak zaproponować alternatywne rozwiązanie).

Nadrzędnym jego celem jest więc poszerzenie wiedzy uczniów oraz uczenie praktycznych umiejętności, kształtowanie pożądanych postaw i motywacji.

Wiedza

Informacje, które pomogą uczniom zdecydować, jakie zachowania są bezpieczne i odpowiedzialne obejmują: wiedzę na temat sposobów rozprzestrzeniania się wirusa HIV i chorób przenoszonych drogą płciową; dane o kolejnych fazach choroby (przede wszystkim długim, bezobjawowym okresie w przypadku zakażenia HIV) oraz indywidualnej podatności na zakażenie się HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową; wiedzę o metodach zapobiegania zakażeniu HIV i STD* i o tym, gdzie znaleźć pomoc w razie potrzeby oraz jak opiekować się członkami rodziny chorymi na AIDS.

Rozwijanie umiejętności praktycznych

Umiejętności chroniące przed zakażeniem HIV to: zdolność podejmowania decyzji; asertywność wobec usilnego namawiania do brania narkotyków lub uprawiania seksu; znajomość technik negocjacyjnych (co powinno prowadzić do „bezpieczniejszych” zachowań seksualnych); umiejętno-

ści umożliwiające skuteczne użycie prezerwatyw. Najlepszą metodą przekazywania wiedzy na temat profilaktyki HIV/AIDS i odpowiedzialnego zachowania jest odgrywanie ról i naśladowanie prawdziwych sytuacji, w których młodzi ludzie mogą być narażeni na zakażenie HIV lub chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Postawy

Postawy wobec HIV/AIDS i chorób przenoszonych drogą płciową obejmują: pozytywne nastawienie do opóźnienia inicjacji seksualnej, poczucie osobistej odpowiedzialności, używanie prezerwatyw jako metody znacznie zmniejszającej ryzyko zakażenia; postawy społeczne takie jak sprzeciw wobec uprzedzeń, okazywanie wsparcia, tolerancji i zrozumienia ludziom żyjącym z HIV i chorym na AIDS; rozsądne podejście do kwestii związanych z używaniem narkotyków, kontaktami seksualnymi z wieloma partnerami oraz związkami, w których występuje przemoc psychiczna albo fizyczna.

* Obecnie stosowane jest określenie STI – Sexually Transmitted Infections – infekcje przenoszone drogą płciową

Wsparcie motywacyjne

Nawet świetnie zorientowane i wyedukowane osoby potrzebują motywacji i zachęty do stosowania bezpiecznych praktyk. Realistyczne postrzeganie przez uczniów własnego ryzyka oraz korzyści płynących z przyswojenia sobie zachowań zapobiegawczych, wiąże się ściśle z motywacją. Zasadnicze znaczenie ma pozytywne nastawienie rówieśników, ich akceptacja i wsparcie dla działań i zachowań prozdrowotnych - normy obowiązujące w grupie rówieśniczej stanowią dla młodych ludzi bardzo silny czynnik motywacyjny. Programy, w których wykorzystuje się liderów-rówieśników są skuteczne, ponieważ zazwyczaj o wiele lepiej znają oni język i kulturę młodzieżową. Rodzice również mogą dostarczać motywacji do działania i pomagać w realizacji celów programu, dlatego powinno się ich zachęcać do udziału w edukacji seksualnej ich dzieci.

Cele nauczania

Program składa się z czterech rozdziałów. Zakłada, że pod koniec jego realizacji uczniowie będą potrafili podejmować odpowiedzialne decyzje dotyczące ich życia i zdrowia oraz rozumieć i akceptować osoby żyjące z HIV/AIDS.

Rozdział 1

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

Podczas tej lekcji przekazywane są podstawowe informacje na temat HIV, AIDS, chorób przenoszonych drogą płciową – czyli tego, w jaki sposób rozprzestrzeniają się HIV i STD; w jaki sposób nie można się nimi zakazić; jakie są metody ochrony przed HIV i STD; jaka jest różnica między HIV i AIDS; gdzie można znaleźć pomoc. Zwróćcie uwagę, że rozdział ten zajmuje około 25% całego programu.

Rozdział 2

Odpowiedzialne zachowanie: Nie śpiesz się z rozpoczęciem współżycia seksualnego

Uczniów, zwłaszcza tych z klas młodszych, należy zachęcać do niepodejmowania współżycia seksualnego. Odłożenie na później momentu inicjacji seksualnej owocuje zazwyczaj bardziej dojrzałymi decyzjami dotyczącymi antykoncepcji i „bezpieczniejszego” seksu. Uczniowie powinni przedyskutować

powody przemawiające za późniejszym rozpoczęciem współżycia seksualnego i zastanowić się, gdzie mogą szukać wsparcia. Muszą nauczyć się mówić „nie” - mimo wywieranych na nich nacisków - jeśli nie mają ochoty na seks. Młodzi ludzie powinni uczyć się odmawiania poprzez odgrywanie prawdziwych sytuacji, z którymi mogą się zetknąć w życiu. Ponadto mogą się nauczyć, że oprócz stosunku seksualnego są jeszcze inne sposoby okazywania uczucia.

Rozdział 3

Odpowiedzialne zachowanie: Seks z „zabezpieczeniem”

Być może niektórzy uczniowie biorący udział w tym programie, dowiadują się o AIDS w chwili, gdy prowadzą już aktywne życie seksualne. Inni będą potrzebowali informacji o tym, w jaki sposób chronić się w przyszłości. Używanie prezerwatywy podczas każdego stosunku płciowego zmniejsza ryzyko zakażenia HIV i innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową. Przekazywanie uczniom informacji na temat prezerwatyw nie oznacza zachęcania ich do podejmowania kontaktów seksualnych; młodzi ludzie uzyskują informację na temat prezerwatyw z różnych źródeł (przyjaciele, prasa, radio, telewizja, opakowania) i muszą mieć praktyczną, odmitologizowaną wiedzę na temat skuteczności i prawidłowego ich stosowania. Rozdziały 2 i 3, poświęcone odpowiedzialnym zachowaniom, powinny stanowić około 50% całego czasu przeznaczonego w danej klasie na realizację programu dotyczącego HIV/AIDS i chorób przenoszonych drogą płciową. Taki układ zajęć wynika z faktu, że profilaktyka poprzez promowanie odpowiedzialnych zachowań, jest najważniejszą częścią programu, a przyswojenie sobie wszystkich umiejętności zabiera zwykle dużo czasu.

Rozdział 4

Opieka i wsparcie

Wielu młodych ludzi zetknie się, być może nawet we własnej rodzinie lub najbliższym otoczeniu, z osobami żyjącymi z HIV i chorymi na AIDS. Muszą nauczyć się tolerancji i akceptacji tych osób, a także dowiedzieć się, jak się nimi opiekować i jak ich wspierać. Rozdział 4 zajmuje około 25% całego programu.

Ćwiczenia w ramach programu

Do każdej lekcji opracowano kilka ćwiczeń dla uczniów (por. zestaw ćwiczeń dla uczniów). W poradniku znajdziesz szczegółowe wskazówki metodyczne pomocne w przeprowadzaniu poszczególnych ćwiczeń.

Aktywny sposób przyswajania wiedzy przez uczniów jest jedną z głównych metod realizacji programu. Dlatego wiele ćwiczeń wymaga ich czynnego udziału, a tylko część ma charakter przede wszystkim informacyjny.

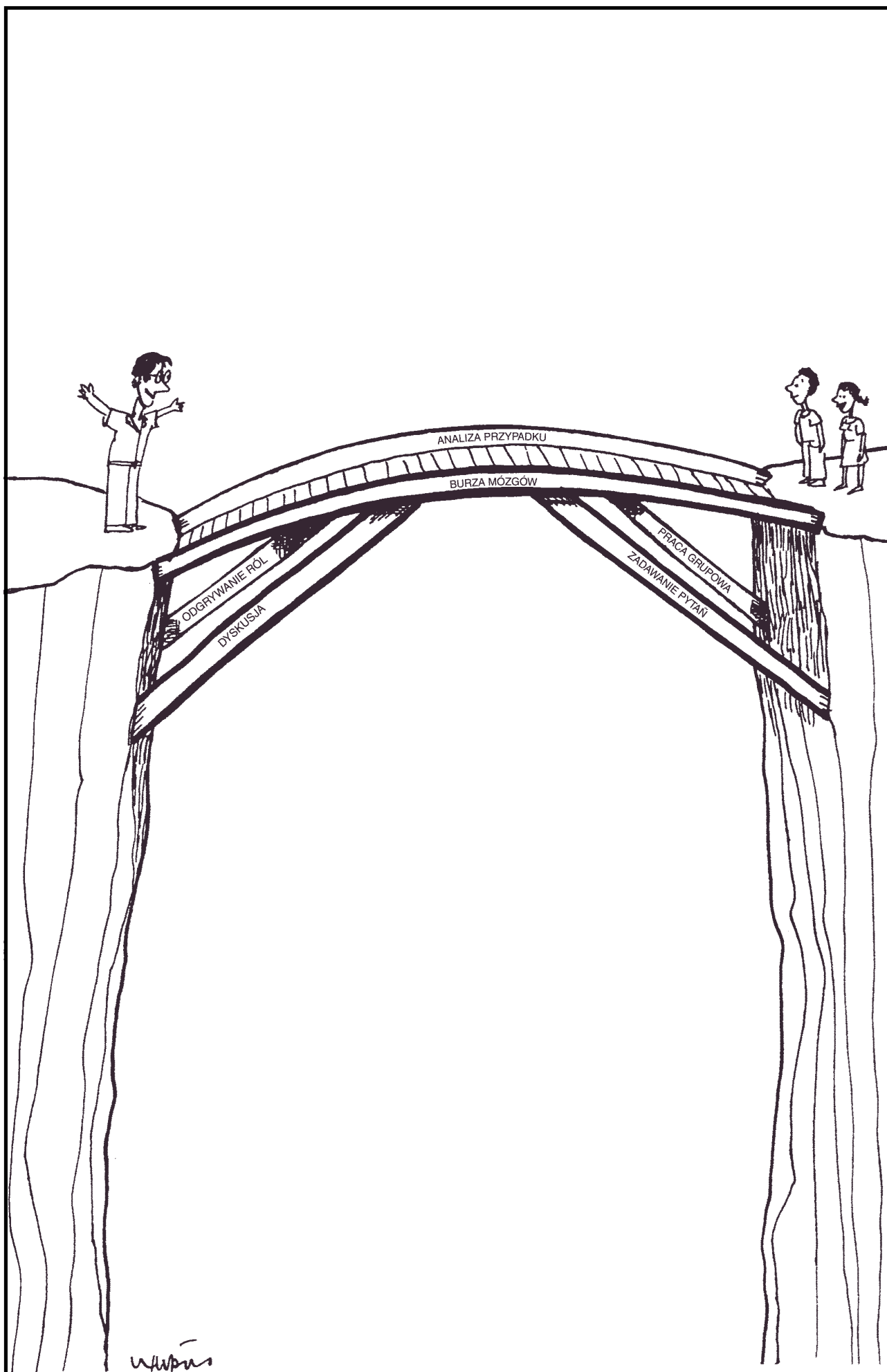
Niektóre z tych ćwiczeń możesz uznać za kontrowersyjne, a słownictwo w nich użyte może wydać ci się zbyt dosłowne – wolno je modyfikować.

(Na przykład w ćwiczeniu 6 – Rozdział 2 omówione zostały różne formy i sposoby okazywania uczuć, w których nie dochodzi do kontaktu seksualnego. Ważne jest, by młodzi ludzie zdali sobie sprawę z tego, że stosunek połączony z penetracją nie jest jedynym sposobem uzyskiwania przyjemności seksualnej...).

Rozdział 3 dotyczy seksu z „zabezpieczeniem” i używania prezerwatyw. Jakkolwiek w programie podkreśla się, że opóźnianie inicjacji seksualnej jest dla młodych ludzi jednym z najbezpieczniejszych

sposobów uchronienia się przed zakażeniem HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową, wiemy przecież, że właściwie wszyscy staną się kiedyś aktywni seksualnie. Musimy tak przygotować młodych ludzi, by umieli chronić się przed zakażeniem, kiedy rozpoczną współżycie. Ewaluacja programów edukacji seksualnej wykazała, że znajomość i dostęp do środków antykoncepcyjnych (takich jak prezerwatywy) nie prowadzi wcale do zwiększenia aktywności seksualnej młodzieży. Nie wolno nam zapominać, że wielu z naszych uczniów rozpoczęło już współżycie seksualne, a w związku z tym przesłanie „poczekaj z seksem” dotyczy ich w niewielkim stopniu. Prezerwatywy dodatkowo chronią dziewczęta przed niechcianą ciążą - zjawiskiem, które jest obecne w naszym kraju.

Używanie prezerwatyw w związkach pozamałżeńskich jest także formą odpowiedzialnego zachowania. Wiele kobiet, które same dochowują wierności, zostało zakażonych przez mężów utrzymujących związki pozamałżeńskie. Kobiety często dowiadują się, że zostały zakażone HIV dopiero wtedy, kiedy ich dzieci zaczynają chorować i umierają na AIDS.



2. Metody nauczania

Przekazywanie nastolatkom wiedzy o HIV/AIDS i chorobach przenoszonych drogą płciową wymaga szczerzej i otwartej dyskusji na temat seksualności, sposobów zakażenia się i metod zapobiegania zakażeniom. Dla wielu osób rozmowa o seksualności i sprawach z nią związanych może być krępująca. Na szczęście nikt jeszcze nie umarł z powodu skrępowania i naprawdę nie mamy wyboru, jeżeli chcemy uchronić nasze dzieci przed śmiertelną chorobą.

Nie udawaj braku skrępowania, jeżeli w rzeczywistości je odczuwasz. Przyznaj się, że rozmowa jest dla ciebie trudna, ale temat zbyt ważny, by o nim nie mówić. Zaczniij od tego, że mówienie o sprawach związanych z seksem często bywa krępujące. Powiedz, że kiedy ludzie czują się nieswojo, śmiechem i żartami próbują pokryć zdenerwowanie. Jest to skuteczna metoda pomagająca utrzymać kontrolę nad klasą.

Pamiętaj, że uczniowie w klasie mają za sobą różne doświadczenia seksualne: niektórzy podjęli już współżycie, inni jeszcze nie; niektórzy mogą być ofiarami przemocy seksualnej; część miała okazję przyswojenia sobie wiedzy na temat seksu dzięki troskliwym dorosłym lub starszemu rodzeństwu, pozostali zdobyli wiedzę „na ulicy”; niektórzy mogli uprawiać seks, żeby zarobić na czesne albo ubranie. Unikaj ocen, ponieważ niektórzy uczniowie mogliby się poczuć odrzucony i, w związku z tym, straciliby zainteresowanie profilaktyką.

Przedstaw seksualność w pozytywnym świetle. Wówczas problematyka HIV/AIDS i chorób przenoszonych drogą płciową zostanie umieszczona we właściwym kontekście. Wyłumacz, że zapobieganie zakażeniu HIV dotyczy nie tylko ochrony samego siebie, ale także ochrony innych osób. Zachowania młodych ludzi, rozpoczynających dopiero swoje życie seksualne, mogą mieć decydujący wpływ na rozwój epidemii AIDS w przyszłości.

Program wykorzystuje metody „aktywnego uczestnictwa”. Przyswajanie sobie wiedzy na temat HIV/AIDS i chorób przenoszonych drogą płciową nie może wyłącznie polegać na uczeniu się na pamięć nowych informacji. Celem edukacji jest propagowanie zachowań, które chronią przed zakażeniem HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową. Żeby wiedza ta miała praktyczny wpływ na zmianę zachowania młodych ludzi, powinna uwzględniać ich dotychczasowe przekonania. Metody „aktywnego uczestnictwa” stosuje się po to, by uwiarygodnić doświadczenie uczniów, dodać im pewności siebie, przekazać wiedzę i umiejętność stawiania pytań sobie i innym, zachęcić do podejmowania działań w imieniu swoim i innych.

Metody „aktywnego uczestnictwa” ułatwiają proces poznawania i komunikowania się uczniów. Jest to szczegól-

nie ważne w przypadku podejmowania tak delikatnych tematów, jak seksualność, wzajemne relacje. Dopóki ludzie nie będą potrafili szczerze i uczciwie mówić o swoich doświadczeniach, poglądach i obawach, dopóty trudno im będzie dostrzec, w jaki sposób AIDS oddziałuje na ich życie oraz co oni sami mogą w związku z tym zrobić. Należy często myśleć o HIV/AIDS jako o „problemie innych ludzi”.

Oto proponowane metody nauczania.

Dyskusja

Dyskusję można prowadzić z całą klasą, jednak lepsze efekty daje dyskusja w małych grupach. Dyskusja w grupie umożliwia swobodną wymianę poglądów, pomaga wyjaśnić i zrozumieć własne myśli, uczucia i postawy. Dyskusja daje doskonałe efekty, jeżeli zastosujemy swego rodzaju „wyzwalacz”, na przykład opis przypadku albo konkretnej sytuacji.

Zadawanie pytań

Prowadząc grupę dyskusyjną nauczyciel powinien zdawać sobie sprawę z tego, jakie skutki może mieć krytykowanie wypowiedzi ucznia. Nieprzychylnie traktowanie odpowiedzi przez nauczyciela może zniechęcić uczniów do odpowiadania na kolejne pytania. Równie istotne jest tempo zadawania pytań. Uczniowie powinni mieć czas na przemyślenie odpowiedzi, ale jednocześnie pytania powinny być zadawane na tyle szybko, by utrzymać zainteresowanie klasy. Staraj się nie formułować pytań, na które odpowiada się jednym słowem „tak” albo „nie”. Należy zadawać otwarte, klarowne pytania, żeby zachęcić uczniów do mówienia.

Burza mózgów

Burza mózgów to metoda, w której akceptuje się wszystkie związane z tematem wypowiedzi uczniów. Nie należy oceniać pomysłów, tylko zapisywać każdą myśl na tablicy lub na kartce. Uczniowie powinni wiedzieć, że nie będzie się ich prosić o uzasadnienie lub wyjaśnianie żadnej z odpowiedzi. Po zakończeniu burzy mózgów (która nie powinna trwać zbyt długo) należy dać trochę czasu na zastanowienie się i ustalenie listy priorytetów. Burza mózgów jest metodą skuteczną:

- gdy chcesz przedyskutować kwestie drażliwe i kontrowersyjne;
- kiedy chcesz ośmielić uczniów, którzy niechętnie zabierają głos w dyskusji;
- gdy chcesz jak najszybciej zebrać dużo pomysłów i opinii.

Odgrywanie ról

Odgrywanie ról to przedstawienie krótkiej, spontanicznej inscenizacji, która opisuje możliwe sytuacje „z życia”. Odgrywając rolę wcielamy się w jakąś postać. Jest to często łatwiejsze niż omówienie własnych myśli i uczuć.

Odgrywanie ról to dobra metoda pracy, ale trudna do opamiętania i stosowania. Poniższe uwagi mogą ci pomóc w jej najskuteczniejszym wykorzystaniu.

- Wybierz ochotników albo uczniów aktywnych i dynamicznych.
- Odegraj jedną z głównych ról.
- Na początek daj uczniom kilka instrukcji lub gotowy scenariusz.
- Wykorzystaj „rekwizyty” – kapelusze, kartki z nazwiskami, peruki, itp.
- Jeśli to możliwe, spróbuj rozładować napięcie żartem.
- Wszystkich uczniów w klasie podziel na pary i każdemu przydziel rolę do odegrania, na przykład rolę ojca i syna. To wykluczy skrepowanie i lęk przed występowaniem na forum klasy.

Analiza przypadku / metoda sytuacyjna

Przypadek to fikcyjna opowieść, która pozwala uczniom zdecydować, jak jej bohaterowie powinni się zachować w określonych sytuacjach i jakie mogą być konsekwencje podjętych przez nich działań. Analiza przypadku pozwala uczniom przedyskutować czyjeś postępowanie i uniknąć w ten sposób ujawnienia własnych doświadczeń, co mogłoby być dla nich krępujące.

Historia przypadku może nie mieć zakończenia. Do uczniów należy decyzja co do najlepszego w opisanej sytuacji rozwiązania.

Praca w grupie

Wiele zaproponowanych ćwiczeń najlepiej przeprowadzić w małych grupach. Oto kilka wskazówek metodycznych, jeśli zdecydujesz się na tę metodę.

- Najlepiej zacząć pracę w parach lub grupach trzy, czteroosobowych. Dzięki temu ćwiczenie będzie dla uczniów mniej stresujące. W miarę jak będą nabierać pewności siebie, możesz pracować w coraz większych grupach.
- Staraj się w miarę możliwości stosować jak najróżniejsze metody podziału klasy na grupy i upewnij się, że uczniowie często pracują z różnymi osobami w klasie. To ty podejmujesz decyzje w sprawie podziału na grupy. Najlepiej nie pozwalać uczniom tworzyć własnych grup. Uczniowie, którzy znajdują się poza grupą (nie zostaną wybrani), będą się czuć gorsi i niechciani.
- Staraj się przydzielić role w grupie, na przykład sekretarza, osoby dodającej otuchy, osoby pilnującej realizacji zadania, osoby pilnującej terminu wykonania zadania, sprawozdawcy - osoby referującej na forum klasy rezultaty pracy, itp.
- Połóż nacisk na postawę „toniemy lub płyniemy razem”. Wszyscy członkowie grupy muszą przyczynić się do realizacji wyznaczonego zadania. Sukces grupy zależy od indywidualnego „wkładu” poszczególnych osób.
- Czasami metoda pracy w grupach może mieć szczególne znaczenie (na przykład kiedy w klasie istnieje wyraźny podział według płci).

Inne metody

Tradycyjną metodą dostarczania informacji i tematów do dyskusji jest opowiadanie historii. Sytuacje ukazane w ćwiczeniach też mogą być przedstawione w formie opowieści, której tłem są lokalne realia. Niezwykle skuteczną metodą może być wyrażanie przesłań dotyczących zdrowia lub odczuć związanych z HIV/AIDS za pośrednictwem muzyki, tańca i poezji. Wykorzystaj znane miejscowe melodie i poproś uczniów o ułożenie do nich własnych tekstów, układów choreograficznych. Możecie wydać specjalny numer gazety, przygotować wystawę. Poszczególne inscenizacje (zamieszczone w ćwiczeniach dla uczniów) warto rozwinąć w pełną sztukę, którą później wystawicie dla rodziców lub uczniów z innych szkół czy klas. Po zakończeniu przedstawienia przesłanie w nim zawarte można przedyskutować z publicznością. Kukielkom łatwiej jest robić to, co dla „żywych” aktorów bywa trudne do wyrażenia. Po przedstawieniu publiczność może zadawać kukielkom pytania. Metoda ta jest szczególnie skuteczna w przypadku tych kwestii związanych z HIV/AIDS, które okazały się zbyt krępujące, by omawiać je w otwartej dyskusji.

Metody stosowane w większych klasach

Nauczyciele pracujący w bardzo dużych klasach mogą mieć trudności w prowadzeniu szczerych i otwartych dyskusji. W takich klasach główną pomocą naukową jest tradycyjna tablica. W tej sytuacji nauczyciel może z powodzeniem przekazywać wiedzę na temat HIV/AIDS wykorzystując zwykłe metody nauczania. Ale zajęcia, które wymagają zaangażowania się uczniów w analizę zachowań i doświadczeń, muszą być organizowane z ich udziałem. Uczniów można podzielić na grupy, pomocni mogą się okazać wyznaczeni przez nauczyciela liderzy-rówieśnicy (zob. rozdział 4).

Po lekcjach czysto informacyjnych na temat HIV/AIDS uczniowie mogą realizować projekty grupowe i referować później ich wyniki - na przykład robiąc wykresy, ilustracje, zdając ustne sprawozdania, odgrywając role, inscenizując coś, itp. Grupy informują się nawzajem o swoich odkryciach i przedstawiają wyniki swojej pracy. Oto przykłady tematów i zadań.

- Co wiemy o HIV/AIDS i chorobach przenoszonych drogą płciową?
- Co nasze rodziny wiedzą o HIV/AIDS i chorobach przenoszonych drogą płciową?
- Co nasza społeczność wie o HIV/AIDS i chorobach przenoszonych drogą płciową?
- Jaki jest tryb postępowania wobec ludzi żyjących z HIV, chorych na AIDS i choroby przenoszone drogą płciową w ośrodkach zdrowia (wywiad z pielęgniarkami, lekarzami).

- Grupa znajduje i gromadzi istniejące materiały, plakaty, audycje radiowe i telewizyjne na temat HIV/AIDS i chorób przenoszonych drogą płciową.

- Grupa dowiadyuje się, gdzie i u kogo można zasięgnąć informacji na temat HIV/AIDS i umawia się na spotkanie z poszczególnymi osobami i przedstawicielami instytucji lub organizacji.

- Grupa przeprowadza badanie opinii publicznej i przedstawia rezultaty.

- Grupa omawia sposoby spędzania czasu przez rówieśników i wpływ ich „stylu życia” (zachowań) na rozprzestrzenianie się zakażenia HIV.

- Grupa organizuje debaty / konkursy / spotkania.

- Grupa pisze scenariusze i odgrywa różne spektakle, ilustrujące w jaki sposób HIV/AIDS zagraża ich społeczności.

Na zakończenie cyklu takich działań nauczyciel może zorganizować spotkanie ze specjalnym gościem, który podzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem w części poświęconej prezentowaniu wniosków.

Zdarza się często, że gdy praca nad konkretnym projektem dobiega końca, uczniowie nabierają ochoty opracowania innych tematów - stosując te same techniki można dodatkowo zbadać uwarunkowania społeczne i przedstawić skutki używania narkotyków, picia alkoholu, itp.



3. Atmosfera w klasie

Uczniowie mogą reagować na ten program w najróżniejszy sposób.

- **Zadawać prowokacyjne, podchwytliwe pytania (żeby wprowadzić cię w zakłopotanie).**
- **Milczeć z powodu skrępowania.**
- **Próbować zaszokować albo rozbawić klasę, opisując wulgarnie czy dosadnie zachowania seksualne.**
- **Zadawać bardzo osobiste pytania na temat twojego prywatnego życia.**
- **Robić uwagi, które powodują żarty lub krytykę rówieśników.**

Żeby uporać się z tego typu problemami, trzeba ustalić reguły obowiązujące w klasie podczas zajęć. Muszą być one całkowicie jasne dla wszystkich uczniów, zanim przystąpicie do pracy. Możesz zaproponować, aby uczniowie opracowali własne zasady albo zacząć od gotowej listy i przedyskutować ją z uczniami, zastanawiając się czy reguły te są dobre i dlaczego ich przestrzeganie jest ważne. Oto lista proponowanych reguł:

- Uczniowie powinni odnosić się do siebie pozytywnie i szanować uczucia innych.
- Uczniowie nie powinni omawiać spraw osobistych, które wynikną w trakcie lekcji, z innymi osobami spoza klasy.
- Uczniowie nie powinni sobie nawzajem przeszkadzać.
- Uczniowie powinni się nawzajem słuchać i szanować swoje przekonania.
- Zarówno uczniowie, jak i nauczyciele mają prawo wyłączyć się z rozmowy, jeżeli pytania są zbyt osobiste.
- Żadnego „dołowania” – bez względu na to, jak bardzo się z kimś nie zgadzasz, nie wyśmiewaj się, nie dowcipkuj, nie używaj języka, który mógłby sprawić, że ten ktoś poczuje się kimś gorszym.
- Każdy ma możliwość zadawania pytań nauczycielowi anonimowo.

Pamiętaj. Uczniowie bardzo często chichoczą i dowcipkują, gdy mowa o seksie. Na początku trzeba na to pozwolić, gdyż pomaga to przełamać pierwsze lody podczas dyskusji o seksualności.

Strategie rozwiązywania trudnych problemów

Poniższe strategie można zastosować, aby poradzić sobie z pytaniami osobistymi, wulgarnym językiem i niestosownym zachowaniem.

- Reaguj na wypowiedzi, które wyrażają pogardę wobec innych lub wzmacniają stereotypy (na przykład stwierdzenia, że pewne grupy osób ponoszą odpowiedzialność za epidemię HIV/AIDS), dyskutując o tym, co tak naprawdę one oznaczają.

- Bądź asertywny. Powiedz na przykład: „To nie jest właściwy temat do omawiania w klasie. Jeżeli chcecie o tym podyskutować, chętnie porozmawiam z wami po lekcji.”

- Unikaj zbytniego krytycyzmu wobec wypowiedzi uczniów, żeby nie zniechęcić ich do wyrażania swoich poglądów otwarcie i szczerze.

- Przedstawiaj różne aspekty kontrowersyjnych kwestii. Unikaj wypowiadania sądów jednoznacznie wartościujących.

- Być może dobrze będzie podzielić uczniów według płci w przypadku takich zajęć w grupach, które mogą być dla nich krępujące albo w sytuacji, gdy praca w dwóch odrębnych grupach może się okazać bardziej efektywna.

Pomaganie uczniom, którzy obawiają się zakażenia HIV

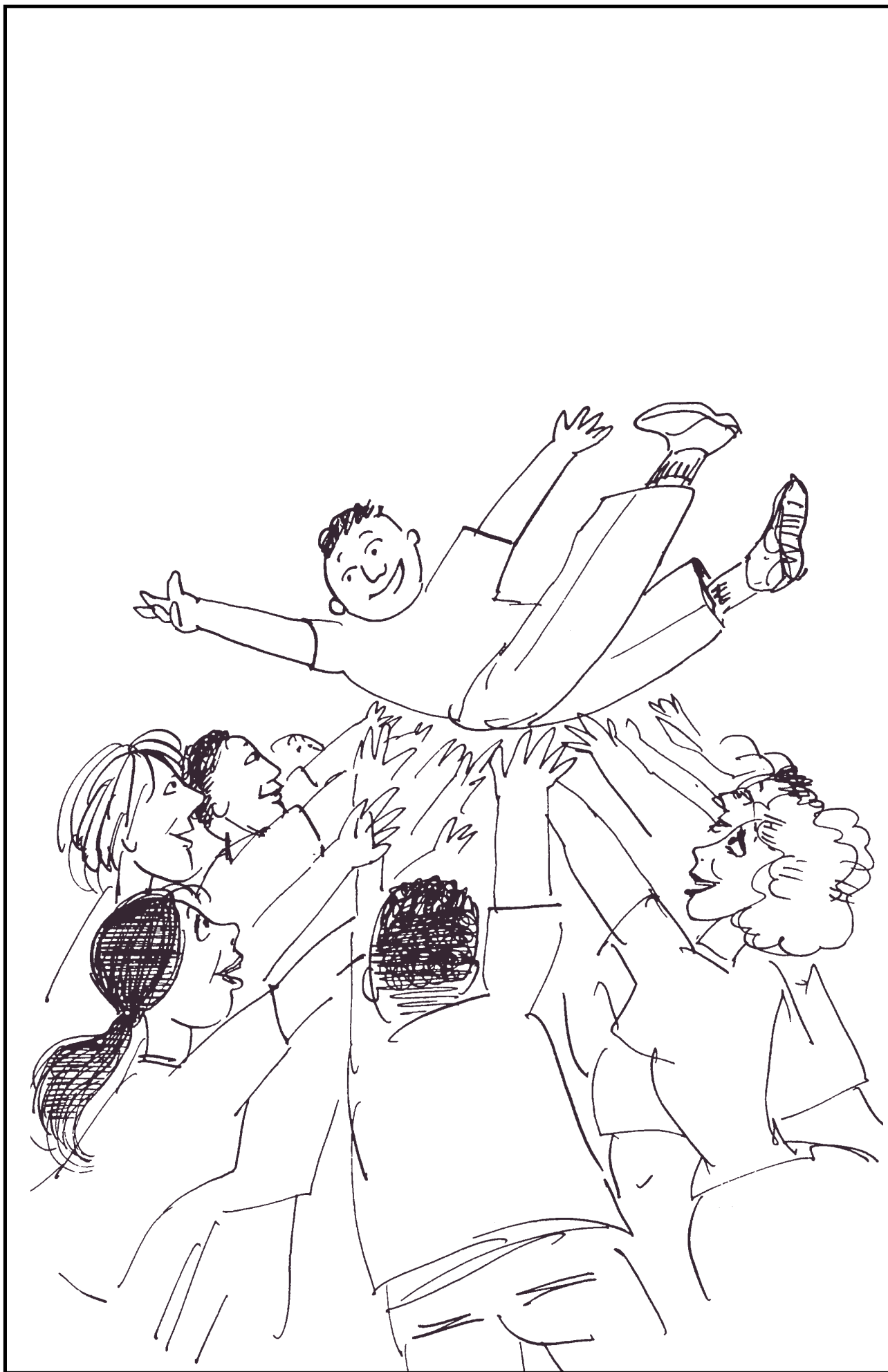
- Warto pomyśleć o tym, w jaki sposób mógłbyś się zachować wobec tych uczniów, którzy sądzą, iż mogli zakażać się HIV lub chorobami przenoszonymi drogą płciową. Ważne, byś zachowywał się tak, by wystraszeni uczniowie czuli się bezpiecznie prosząc cię o radę.

- Przekazując wiedzę na temat HIV/AIDS i chorób przenoszonych drogą płciową, musisz dowiedzieć się wcześniej, gdzie można szukać pomocy w twojej okolicy.

- Wysłuchaj ucznia nie narzucając mu swojego systemu wartości, ocen moralnych czy poglądów. Nie zadawaj podchwytliwych albo dwuznacznych pytań na temat jego zachowania.

- Okaż troskę o zdrowie ucznia i jeśli to wskazane, powiedz mu, że wiesz, gdzie może on szukać pomocy. Zaproponuj, że zrobisz pierwszy krok kontaktując się z ośrodkiem przez niego wybranym.

- Dalej okazuj uczniowi swoją pomoc pytając od czasu do czasu dyskretnie, czy nie potrzebuje więcej informacji, czy podjął już jakieś działania albo czy interesuje go jeszcze coś, co ma związek z waszą rozmową.



4. Liderzy-rówieśnicy

Dlaczego liderzy-rówieśnicy?

Młodzi ludzie uważniej słuchają i chętniej przyjmują rady od rówieśników, których darzą szacunkiem, niż od nauczyciela. Zasada ta sprawdza się przede wszystkim w przypadku spraw związanych ze zdrowiem, bezpieczeństwem i seksualnością. Niektórzy uczniowie wywierają wpływ na innych, ustalając reguły obowiązujące w grupie i stanowiąc wzór dla grupy. Mogą się stać liderami-rówieśnikami. Liderzy-rówieśnicy pomagają nauczycielowi, dzięki czemu może on więcej czasu i uwagi poświęcić przygotowaniu lekcji, poszczególnym uczniom i kierowaniu klasą.

Kim jest lider-rówieśnik?

Lider-rówieśnik to osoba, która pomaga nauczycielowi w najróżniejszy sposób:

- Pomaga w kierowaniu klasą, na przykład rozdaje kartki z ćwiczeniami, itp.
- Pomaga w przeprowadzeniu pokazów, na przykład posługiwania się prezerwatywą.
- Pomaga w odgrywaniu ról, ukazujących asertywne zachowania.
- Przewodniczy grupie (klasie), na przykład w czasie quizu.
- Czyta opowieści, pytania, odpowiedzi zamieszczone w ćwiczeniach.
- Na ochotnika zgłasza się do odpowiedzi podczas zajęć.
- Przewodniczy małej grupie.
- Referuje wyniki pracy małej grupy.
- Realizuje określone zadania i referuje wyniki.
- Liczy głosy, na przykład kiedy nauczyciel chce wiedzieć, ile było odpowiedzi na „tak”.
- Rysuje wykresy na tablicy.

Wybór lidera(ów)-rówieśnika(ów)

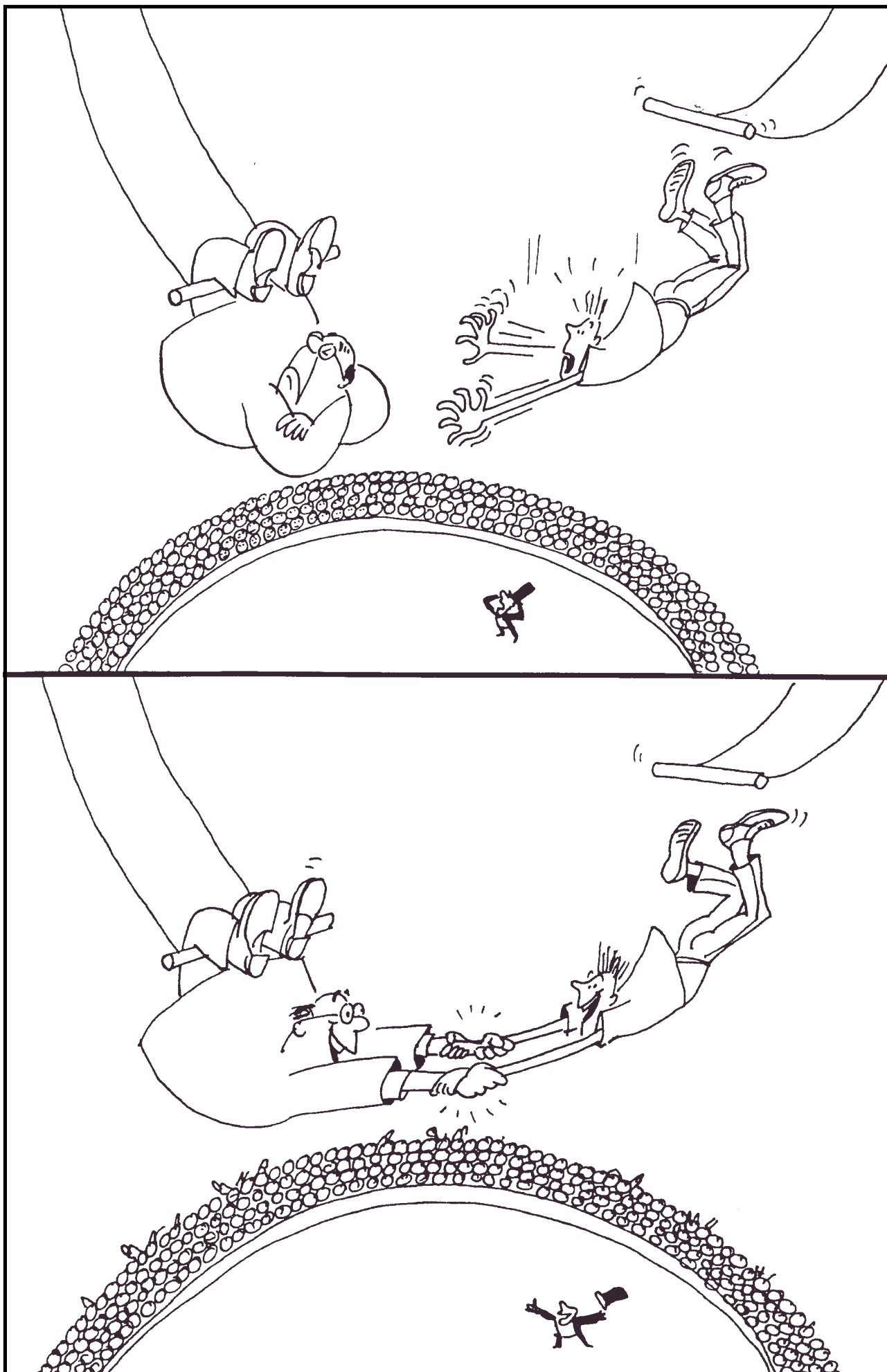
Liderzy mogą (powinni!) być wybrani przez samych rówieśników. Jeżeli wskazujesz ich sam, pamiętaj, by wybrać osoby, które:

- Przez innych uczniów uważane są za liderów (osoby, ze zdaniem których uczniowie się liczą).
- Troszczą się o dobro swoich rówieśników.
- Potrafią słuchać innych.
- Są pewne siebie.
- Można na nich polegać, są uczciwe.
- Są lubiane przez innych uczniów.
- Jako uczniowie cieszą się dobrą opinią - choć nie muszą mieć najlepszych ocen.

Staraj się także:

- Nie wybierać samych chłopców ani samych dziewcząt (o ile to tylko możliwe).
- Wybierać raczej starszych uczniów.
- Wybierać uczniów, którzy być może już są aktywni seksualnie (jeśli o tym wiadomo).

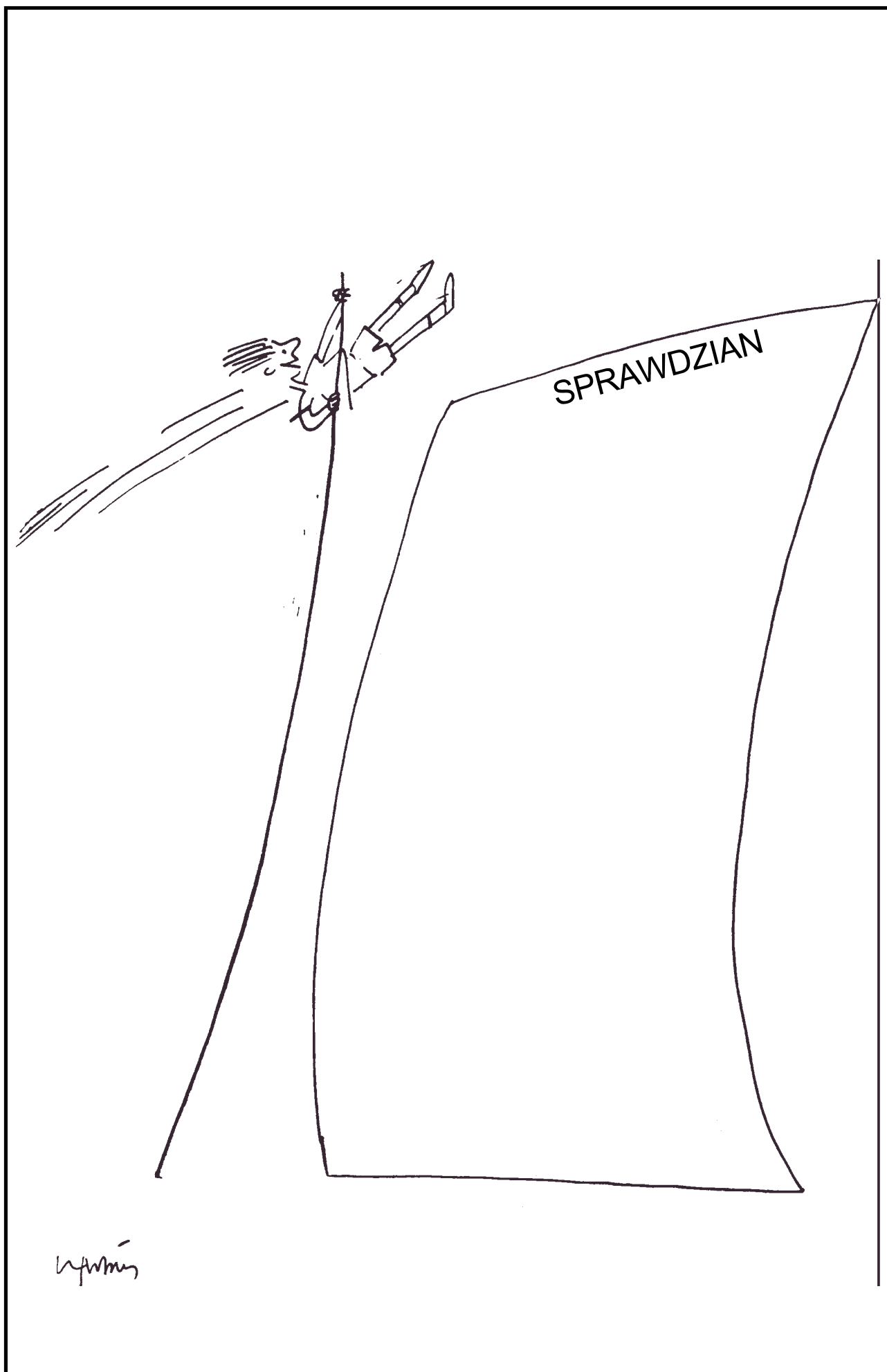
W poradniku nie przy każdym ćwiczeniu podano, w jaki sposób można wykorzystać pomoc liderów. Warto jednak to zrobić, ilekroć nauczyciel uzna, że pomoc taka będzie przydatna.



5. Rodzice

W realizację programu należy próbować włączyć rodziców. Wielu z nich zdaje sobie sprawę z zagrożenia, jakie niesie HIV/AIDS i popiera edukację szkolną mającą na celu zapobieganie zakażeniom HIV. Niektórym jednak trudno jest rozmawiać o seksualności ze swoimi dziećmi i dlatego są zadowoleni, że szkoła bierze na siebie ten obowiązek. Mimo to rodzice mogą mieć obiekcje co do niektórych elementów programu.

Rodzice często sami potrzebują wiedzy na temat HIV/AIDS, a szkolny program edukacji daje im, a także innym członkom rodziny możliwość zdobycia rzetelnych informacji oraz rozwiania wielu mitów, fałszywych przekonań, jakie narosły wokół HIV/AIDS.

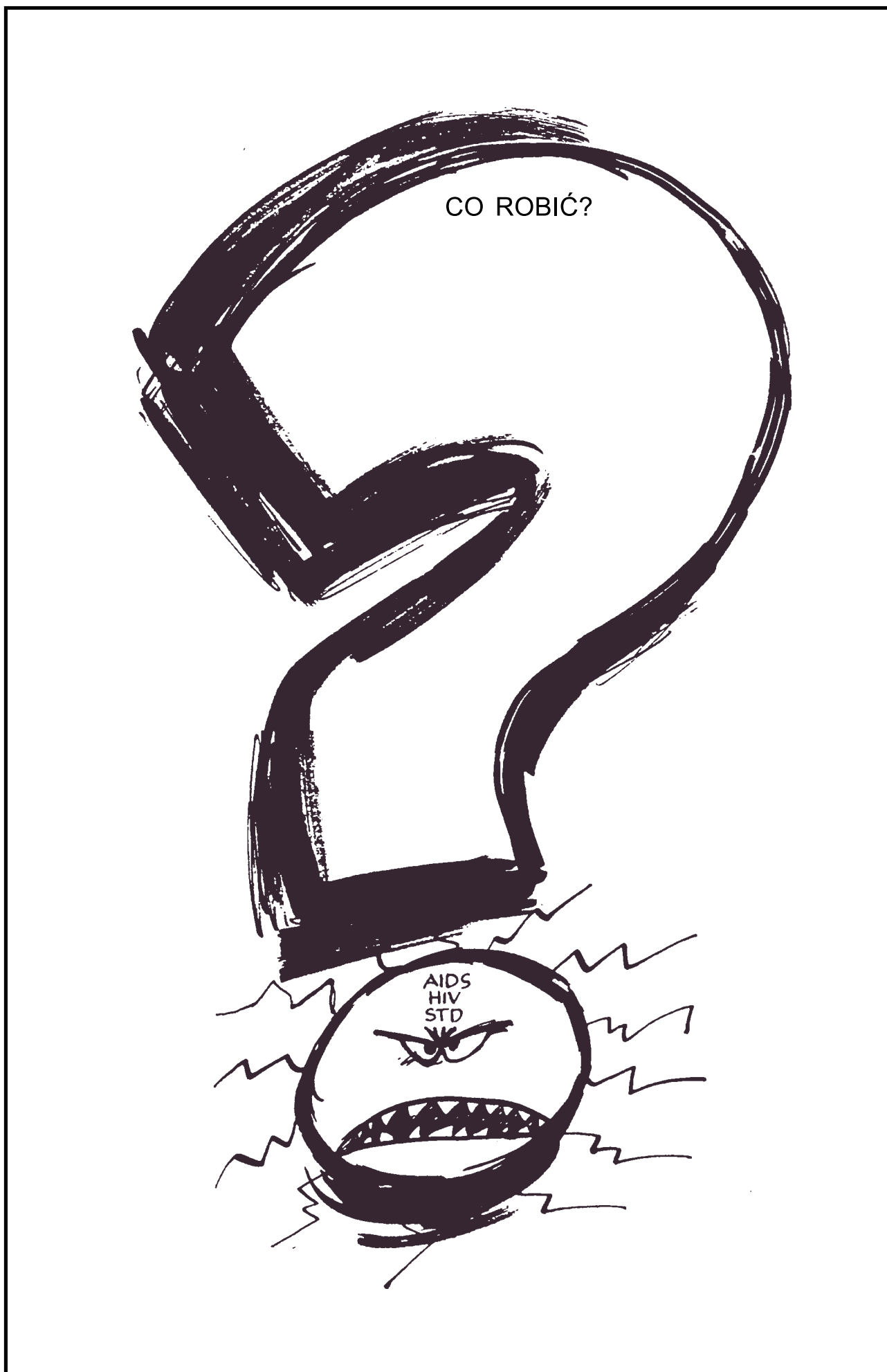


Wpisz

6. Sprawdziany oceniające wiedzę uczniów

Krótkie „kartkówki” przeprowadza się z wielu powodów: żeby stworzyć uczniom motywację do nauki, żeby informować ich o postępach, żeby postawić stopnie, żeby samemu wiedzieć o postępach w nauce własnych uczniów. Pytania zostały dobrane adekwatnie do programu, którego nauczasz. Zdecyduj, czy sprawdzian powinien być przeprowadzany na koniec każdego rozdziału czy na koniec roku.

Sprawdzian należy z uczniami omówić. By uniknąć wątpliwości, odpowiedzi na pytania zostały podane.



7. Pytania na temat HIV/AIDS i chorób przenoszonych drogą płciową

1. Co to jest AIDS?

- AIDS (z ang. *Acquired Immune Deficiency Syndrome*) oznacza **zespół** (szereg objawów określonej choroby) **nabytego** (nie wrodzonego) **upośledzenia** (osłabienie lub zniszczenie układu odpornościowego chroniącego człowieka przed drobnoustrojami chorobotwórczymi) **odporności**.
- Zespół AIDS wywołuje HIV (ludzki wirus upośledzenia odporności), który atakuje i po jakimś czasie niszczy układ odpornościowy organizmu.
- Osoba zakażona HIV choruje na AIDS wtedy, kiedy wirus na tyle uszkodził układ odpornościowy, że w organizmie mogą rozwijać się infekcje i różne rodzaje nowotworów.
- Na skutek tych infekcji i różnych rodzajów nowotworów człowiek zaczyna chorować i umiera. Do chwili obecnej nie opracowano jeszcze żadnej szczepionki przeciw zakażeniu HIV ani lekarstwa umożliwiającego eliminację wirusa z organizmu człowieka.

2. Co wiemy na temat HIV?

- Podobnie jak inne wirusy, HIV jest bardzo mały, zbyt mały, by można go było zobaczyć pod zwykłym mikroskopem.
- Aby się rozmnożyć, HIV musi wnikać do komórki ciała, w tym przypadku komórki układu odpornościowego. Uszkadzając komórki, które chronią nas przed infekcjami, HIV powoduje, że organizm staje się bezbronny wobec różnych rodzajów chorób, z którymi te komórki normalnie sobie radzą.
- Infekcje, które rozwijają się na skutek osłabienia układu immunologicznego przez HIV, zwane są „infekcjami oportunistycznymi”. Obejmują one między innymi: choroby układu oddechowego – takie jak: gruźlica, pierwotniakowe zapalenie płuc, infekcje przewodu pokarmowego – jak: grzybica przewodu pokarmowego i biegunka lub infekcje mózgu – toksoplazmoza bądź zapalenie opon mózgowych.
- Niektórzy ludzie zaczynają także chorować na nowotwory (np. mięsak Kaposiego – rodzaj nowotworu, który powoduje zmiany, między innymi na skórze).

3. Co to są choroby przenoszone drogą płciową?

(z angielskiego STD – Sexually Transmitted Diseases; CHPDP - Choroby Przenoszone Drogą Płciową)

- Zidentyfikowano wiele różnych chorób przenoszonych drogą płciową. Najczęściej spotykane to: rzeżączka, chlamydia, kiła, rzęśstkwica, kłykciny kończyste, wrzód miękki, opryszczka narządów płciowych, wirusowe zapalenie wątroby typu B i C oraz zakażenie HIV.
- Choroby przenoszone drogą płciową wywoływane są przez wirusy, bakterie i pasożyty. Wirusy powodują wiele chorób przenoszonych drogą płciową, w tym m.in. kłykciny kończyste, wirusowe zapalenie wątroby typu B i opryszczkę narządów płciowych. Bakterie wywołują choroby, takie jak rzeżączka i syfilis. Świerzb, świerzb, rzęśstek i wszy łonowe to pasożyty.
- Większość chorób przenoszonych drogą płciową jest uleczalna.
- Nie leczone dostatecznie wcześnie, niektóre z chorób przenoszonych drogą płciową mogą prowadzić do długotrwałych problemów zdrowotnych tak u kobiet, jak i u mężczyzn – na przykład do uszkodzenia narządów rodnych i bezpłodności u kobiet, raka szyjki macicy, chorób serca, uszkodzenia mózgu, a nawet śmierci.
- W przypadku wielu chorób przenoszonych drogą płciową wczesne objawy są często trudne do rozpoznania, dlatego wiele osób nie zwraca na nie uwagi, dopóki nie pojawią się poważniejsze problemy. To przede

wszystkim dotyczy kobiet. Dlatego ważna jest wczesna diagnoza i leczenie.

4. Co to są przeciwciała?

- Białka produkowane przez układ obronny organizmu (układ odpornościowy, immunologiczny) w odpowiedzi na kontakt z drobnoustrojami chorobotwórczymi odgrywają dużą rolę w zwalczaniu infekcji.
- Obecność określonych przeciwciał w krwi człowieka wskazuje, że musiał się on zetknąć z danym drobnoustrojem. W przypadku HIV – stwierdzenie w pobranej do badania próbce krwi obecności przeciwciał anty-HIV (testem potwierdzenia Western Blot) oznacza zakażenie HIV.

Wyjątkiem jest dziecko, urodzone przez kobietę zakażoną HIV, u którego po urodzeniu stwierdza się przeciwciała przeciwko HIV (pochodzą one z organizmu matki), mimo, że dziecko nie musi być zakażone. Przeciwciała matczyne zanikają do 18 miesiąca życia dziecka. Aby wcześniej stwierdzić, czy dziecko jest zakażone, czy nie, należy zastosować inne metody diagnostyczne.

5. Co to jest „okienko serologiczne”?

- Jest to czas od zakażenia do momentu pojawienia się odpowiedniej ilości przeciwciał możliwych do wykrycia powszechnie stosowanymi testami. W przypadku HIV okres ten trwa przeciętnie do dwunastu tygodni, rzadko dłużej.
 - Jeżeli test na wykrycie przeciwciał any-HIV zostanie przeprowadzony w okresie „okienka serologicznego”, wynik będzie negatywny (ujemny), ponieważ w pobranej do badania krwi szuka się przeciwciał, których jeszcze nie ma. Zakażenie jednak nastąpiło i w określonych warunkach może się rozprzestrzeniać.
 - Powszechnie stosowanym testem na wykrycie przeciwciał any-HIV jest tzw. test EIA.
-

6. Co to jest i czym się charakteryzuje stadium bezobjawowe?

- Stadium bezobjawowe to okres, jaki upływa od momentu zakażenia do pojawienia się pierwszych objawów AIDS.
 - Przy zakażeniu HIV okres ten jest wysoce zróżnicowany. Może to być kilkanaście miesięcy lub dziesięć i więcej lat.
 - Okres bezobjawowy trwa średnio 10 lat, podczas których pojawiać się może (choć nie musi) tylko powiększenie węzłów chłonnych, nie wywołujące żadnych dolegliwości. Potem mogą zacząć się pojawiać symptomy takie jak pleśniawki, uczucie zmęczenia, osłabienie. Zanim zdiagnozowany zostanie AIDS może minąć kilka lat, a od rozpoznania do śmierci kolejnych kilka miesięcy lub lat.
 - W stadium bezobjawowym brak jest oznak choroby. Mimo to przez wiele miesięcy lub lat przed rozwinięciem się pełnoobjawowego AIDS, regularnie mogą pojawiać się symptomy związane z obecnością w organizmie wirusa HIV.
 - W stadium bezobjawowym (podobnie jak w stadium objawowym) osoba zakażona może (w określonych sytuacjach) przekazywać wirusa HIV innym osobom.
-

7. Jakie są objawy AIDS?

- Do tej kwestii należy podchodzić z dużą ostrożnością w każdym konkretnym przypadku, ponieważ dolegliwości pojawiające się u osoby zakażonej HIV nie zawsze muszą mieć związek z tą infekcją.
 - W stadium objawowym zakażenia występować mogą: chudnięcie, gorączka z niewiadomych przyczyn, pleśniawki w jamie ustnej, półpasiec i inne infekcje wskazujące na uszkodzenie układu odpornościowego. AIDS definiują choroby towarzyszące zwykle znacznemu uszkodzeniu układu odpornościowego, takie jak zapalenie płuc (bakteryjne i wywołane przez *Pneumocystis carinii*), toksoplazmoza mózgu, mięsak Kaposiego i inne, znajdujące się na liście tak zwanych chorób wskaźnikowych.
-

8. Czy są jakieś lekarstwa albo szczepionki przeciwko AIDS?

- Są lekarstwa skuteczne w profilaktyce i leczeniu wielu infekcji związanych z HIV/AIDS. Mimo, że nie wyleczą one z AIDS, mogą jednak opóźnić lub zapobiec wystąpieniu objawów.
- Są lekarstwa (leki antyretrowirusowe), których stosowanie zwalnia proces namnażania się HIV u osób zakażonych. Leczenie przeciwwirusowe nie powoduje usunięcia wirusa z organizmu, ale w znaczący sposób obniża jego ilość dzięki czemu dochodzi do wzrostu odporności u leczonej osoby. Systematyczne przyjmowanie leków przeciwwirusowych powoduje przedłużenie życia pacjentów, zahamowanie lub odroczenie rozwoju AIDS. Dzięki terapii antyretrowirusowej zakażenie HIV zostało uznane za chorobę przewlekłą (tzn. nieuleczalną, a nie jak dotychczas śmiertelną).
- Ostatnio pojawiła się nadzieja opracowania szczepionki chroniącej przed zakażeniem. Jednak pamiętajmy, że istnieje wiele odmian HIV. Nawet u tej samej osoby wirus może z czasem ulec zmianie. Stworzenie bezpiecznej i skutecznej szczepionki potrwa prawdopodobnie wiele lat.

9. Jak można zakazić się HIV?

- HIV występuje w płynach ustrojowych, takich jak: krew, sperma (nasienie), wydzielina z pochwy, mleko matki.
- Wniknięcie wirusa z płynów ustrojowych przez uszkodzoną skórę lub błonę śluzową do krwioobiegu innej osoby, może spowodować zakażenie HIV.
- Skóra stanowi barierę ochronną przed tego typu penetracją, ale bariera ta może zostać uszkodzona, uszkodzenia skóry to nawet drobne (ale widoczne gołym okiem) ranki, otarcia, zadrapania i owrzodzenia.

HIV można zakazić się:

1. Podczas kontaktu seksualnego (kiedy sperma lub wydzielina z pochwy osoby zakażonej zetknie się z błoną śluzową pochwy, członka lub odbytu i wirus wnika do krwioobiegu zdrowej osoby uszkodzona skóra dodatkowo zwiększa ryzyko zakażenia).
2. Za pośrednictwem igły lub innych narzędzi przecinających skórę (na przykład żyłki lub narzędzi do wykonywania tatuażu), na których jest krew osoby zakażonej HIV. Używanie tej samej igły i strzykawki przez osoby dożylnie wstrzykujące sobie narkotyki jest szczególnie ryzykownym zachowaniem zwiększającym prawdopodobieństwo zakażenia. Źródłem zakażenia mogą być wszelkie niesterylne igły i strzykawki.
3. Wirus HIV może być również przekazany dziecku przez zakażoną matkę w czasie ciąży, porodu i karmienia piersią.

Uwaga:

- Ze względów medycznych konieczna może się okazać transfuzja krwi. Jeżeli dawca krwi jest zakażony HIV, istnieje duże prawdopodobieństwo, że wirus zostanie przeniesiony razem z krwią. Jednak w większości krajów pobraną od dawców krew poddaje się obecnie badaniom na obecność HIV, tak więc prawdopodobieństwo zakażenia się w ten sposób jest bardzo małe. W Polsce od 1987 roku zostały wprowadzone przez służby krwi i laboratoria specjalne zasady redukujące to zjawisko do minimum (zakażenie tą drogą nie powinno się już zdarzyć).
- „Mokre pocałunki” („z językiem”) raczej nie powodują zakażenia (nie odnotowano żadnego przypadku zakażenia się tą drogą). Istnieje jednak niewielkie ryzyko, jeżeli w jamie ustnej są jakieś skaleczenia lub uszkodzenia śluzówki.
- Jakkolwiek ryzyko zakażenia w ten sposób jest niewielkie, lepiej nie używać wspólnych szczoteczek do mycia zębów.

10. W jaki sposób nie zakażysz się HIV?

- HIV nie przenosi się za pośrednictwem dotyku, kasłania, kichania.
- HIV nie można zakażyć się podczas kąpieli w basenie, korzystania z wanny, natrysku, toalety, ręczników, sztućców, talerzy, szklanek, kubków itp.
- HIV nie przenoszą zwierzęta domowe i owady (np. komary, kleszcze!)
- Pielęgniarki oraz pozostały personel służby zdrowia narażony na kontakt z płynami ustrojowymi pacjentów zachowują środki ostrożności (jako rutynowe postępowanie w szpitalu czy przychodni).

11. Jak można uniknąć zakażenia?

- Osoba, która nie współżyje seksualnie i nie wstrzykuje sobie dożylnie narkotyków (albo używa w tym celu tylko czystych, sterylnych igieł i strzykawek), prawie w ogóle nie ma możliwości zakażenia się HIV lub innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową.
- Osoby, które wzajemnie dochowują sobie wierności (tj. uprawiają seks tylko ze sobą), w ogóle nie są narażone na ryzyko zakażenia HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową poprzez kontakty seksualne pod warunkiem, że oboje nie byli zakażeni HIV, zanim zaczęli się ich związek, i że żadne z nich nie zostało zakażone przez krew (poprzez transfuzję krwi, dożylne wstrzykiwanie narkotyków brudną igłą lub strzykawką).
- Osoby, które prawidłowo używają prezerwatywy podczas każdego stosunku płciowego, znacznie zmniejszają ryzyko zakażenia HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową.
- Umycie się po stosunku seksualnym nie zapobiega zakażeniu HIV.

12. Czy choroby przenoszone drogą płciową zwiększają prawdopodobieństwo zakażenia HIV?

- Wiele wskazuje na to, że choroby przenoszone drogą płciową zwiększają u danej osoby ryzyko zakażenia i przenoszenia dalej HIV. Do zakażenia może dojść z powodu owrzodzeń i uszkodzeń skóry lub błony śluzowej, co często się zdarza w przypadku chorób przenoszonych drogą płciową.
- Osoba podejrzewająca u siebie chorobę przenoszoną drogą płciową, powinna zasięgnąć porady medycznej.
- Osoby cierpiące na chorobę przenoszoną drogą płciową powinny zdawać sobie sprawę, że uprawiając seks bez „zabezpieczenia” są jeszcze bardziej zagrożone zakażeniem HIV.

13. Na czym polega „bezpieczny” seks i seks z „zabezpieczeniem”?

Ze względu na ryzyko zakażenia HIV trzeba wiedzieć dokładnie, które zachowania seksualne są obciążone ryzykiem zakażenia tym wirusem, a które są „bezpieczne”.

A) Bezpieczne formy kontaktu seksualnego

- Następujące zachowania seksualne uchronią Cię przed kontaktem z krwią, nasieniem lub wydzieliną z pochwy, a tym samym zapobiegną zakażeniu HIV: masturbacja, masaż, przytulanie się, obejmowanie, dotykanie narządów płciowych.

B) Mało ryzykowne formy kontaktu seksualnego

- Prawidłowe stosowanie prezerwatywy podczas stosunku seksualnego, zmniejszy ryzyko zakażenia HIV i innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową. Udowodniono, że prezerwatywy z lateksu znacznie zmniejszają ryzyko zakażenia HIV, chorobami przenoszonymi drogą płciową, a także chronią przed niepożądaną ciążą. Nieprawidłowe użycie prezerwatywy zmniejsza jej skuteczność, np. prezerwatywa może pęknąć. Stosunek seksualny z użyciem prezerwatywy nazywany jest seksem z „zabezpieczeniem”.

- Choć tylko niewielka liczba osób zakażyła się HIV w ten sposób, to jednak następujące zachowania seksualne obciążone są pewnym ryzykiem:

- fellatio (seks oralny, kontakt usta - członek bez wytrysku do ust);
- cunnilingus (seks oralny, kontakt usta-narządy płciowe kobiety);
- anilingus (kontakt usta-odbyt);

C) Niebezpieczne formy kontaktu seksualnego

- Następujące zachowania seksualne są zdecydowanie ryzykowne:

- seks analny (wprowadzenie członka do odbytu) bez prezerwatywy;
- stosunek waginalny (członek w pochwie) bez prezerwatywy;
- wszelki kontakt seksualny, który powoduje krwawienie;
- kontakt ze spermatą (lub krwią) w czasie uprawiania seksu oralno-genitalnego.

14. Jakie są formy okazywania uczucia bez uprawiania seksu z penetracją?

Kobiety i mężczyźni mogą okazywać uczucia i mieć przyjemność z takich form kontaktu seksualnego jak dotyk, masaż.

15. Czy niektóre osoby są w większym stopniu narażone na ryzyko zakażenia się HIV?

Tak. Zależy to od postępowania danej osoby. Niektóre zachowania (formy aktywności) niosą duże ryzyko zakażenia HIV. Należą do nich:

- *Utrzymywanie kontaktów seksualnych z wieloma partnerami.*
- *Podejmowanie niebezpiecznych zachowań seksualnych - np. stosunek płciowy bez prezerwatywy (zob. wyżej).*
- *Uprawianie seksu w czasie, gdy jesteś już zainfekowany którąś z chorób przenoszonych drogą płciową.*
- *Używanie wspólnych igieł lub strzykawek do dożylnego wstrzykiwania sobie narkotyków.*

Ryzyko zakażenia istnieje również w sytuacjach, nad którymi dana osoba nie ma kontroli. Należą do nich:

- *Przyjmowanie zastrzyków igłą niesterylną lub nieprawidłowo wysterylizowaną.*
- *Przyjmowanie poprzez transfuzję cudzej krwi, nie poddanej badaniom na obecność wirusa HIV.*

16. Czy kobiety i mężczyźni są tak samo podatni pod względem fizjologicznym na zakażenie HIV?

Kobiety są w większym stopniu podatne pod względem fizjologicznym na zakażenie wirusem HIV. W czasie stosunku seksualnego większa część błony śluzowej kobiet niż mężczyźni jest narażona na kontakt i wirus o wiele łatwiej przedostaje się przez śluzówkę pochwy niż śluzówkę członka. Młode dziewczęta są bardziej podatne na zakażenie niż kobiety w przedziale wiekowym 18-45 lat. Słabo rozwinięta szyjka macicy oraz stosunkowo niewielka ilość śluzu wytwarzanego w pochwie, stanowią bowiem mniej skuteczną barierę dla HIV. Młode kobiety o wiele częściej niż młodzi mężczyźni zakażają się wirusem HIV również dlatego, że wiele spośród nich wychodzi za mąż lub podejmuje współżycie płciowe z mężczyznami starszymi od siebie.

17. Czy trzeba mieć wielu partnerów seksualnych, żeby zakażać się HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową?

Nawet jeden kontakt seksualny z osobą zakażoną HIV wystarczy, żeby doszło do zakażenia. Jednak ryzyko zakażenia HIV rośnie w zależności od liczby partnerów seksualnych i odbytych stosunków płciowych. Choroby przenoszone drogą płciową (np. owrzodzenie narządów płciowych) zwiększają ryzyko przeniesienia HIV.

18. Pytania na temat przenoszenia HIV:

a) Czy HIV przenoszony jest przez osoby sprzedające usługi seksualne (prostytutki) i ich klientów?

Osoby sprzedające usługi seksualne (tak płci żeńskiej jak i męskiej) i ich klienci / klientki narażają się na ryzyko zakażenia HIV w tym samym stopniu, co osoby, które mają wielu partnerów seksualnych. Mogą przekazać wirusa dalej wielu innym ludziom. Jeżeli osoba sprzedająca usługi seksualne wymaga, aby podczas każdego stosunku klient używał prezerwatywy, ryzyko zakażenia będzie w ich przypadku o wiele mniejsze. Wiele prostytutek zastąpiło kontakty seksualne połączone z penetracją bezpieczniejszymi formami aktywności seksualnej, co jeszcze bardziej zmniejszyło ryzyko zakażenia. Niestety, klienci często odmawiają użycia prezerwatywy, a kobiety i mężczyźni prostytuujący się nie zawsze mogą i potrafią tego wymagać.

b) Czy w czasie menstruacji zwiększa się ryzyko zakażenia HIV (zarówno w przypadku kobiety, jak i jej partnera)?

Krew menstruacyjna zakażonej kobiety zawiera HIV. Zakażenie zależy od tego czy wnuknie ona do krwioobiegu partnera seksualnego. W okresie menstruacji kobieta jest także bardziej narażona na zakażenie HIV podczas stosunku seksualnego.

c) Czy można zakażać się HIV poprzez transfuzję krwi lub produkty krwiopochodne?

- *Zalecanym standardowym postępowaniem w przypadku transfuzji krwi są testy na HIV i wyłączenie z użycia całej zmagazynowanej krwi i produktów krwiopochodnych, które są zakażone. W większości państw poczynawszy od 1985 roku, całą zmagazynowaną krew poddaje się kontroli na obecność HIV.*
- *Istnieje jednak bardzo niewielkie prawdopodobieństwo przetoczenia zakażonej krwi w przypadku, gdy krew została pobrana od dawcy zakażonego HIV w czasie, kiedy znajdował się on w tzw. okresie „okienka serologicznego” (negatywny wynik testu).*

- Nie zakazisz się HIV oddając krew w Polsce i innych tak zwanych krajach rozwiniętych. Nie próbuj jednak jej oddawać w celach zarobkowych podczas podróży.

d) Co stanie się z dzieckiem urodzonym przez kobietę zakażoną HIV?

- Matka może zakazić swoje dziecko podczas ciąży, porodu lub karmienia piersią.
- Około 30% dzieci urodzonych przez zakażone matki zostanie zakażonych HIV. U niektórych choroba AIDS rozwinie się w ciągu pierwszego roku życia. Wiele z nich może nie dożyć swoich drugich urodzin. Jednak niektóre mogą żyć siedem lat, a nawet dłużej. Każdy kontynent, kraj ma swoją statystykę - możesz w różnych źródłach znaleźć różne liczby – 30% jest średnią dla świata. Postaraj się zapoznać z zasadami minimalizującymi ryzyko przeniesienia zakażenia z matki na dziecko (terapia antyretrowirusowa w czasie ciąży i opieka okołoporodowa) i przedstaw je uczniom.
- Przeprowadzanie u dzieci, których matki są zakażone, testów na obecność przeciwciał anti-HIV tuż po urodzeniu mija się z celem. Wynik testu będzie pozytywny, ponieważ w krwioobiegu noworodka wciąż znajdują się przeciwciała przekazane przez matkę. Dopiero wynik testu przeprowadzonego po upływie osiemnastu miesięcy można uznać za wiarygodny. Dlatego też w przypadku dzieci urodzonych przez zakażone matki stosuje się inne metody diagnostyczne, aby móc stwierdzić możliwie wcześnie (po upływie 1 miesiąca od urodzenia) czy dziecko zostało zakażone, czy nie (możliwa jest hodowla wirusa).

e) Czy HIV przenosi się podczas karmienia piersią?

Mleko zakażonej matki zawiera HIV, który może być dalej przekazany dziecku. Jednak mając na uwadze korzyści, jakie daje karmienie piersią, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleciła w niektórych krajach, by w sytuacji, gdy główną przyczyną śmiertelności niemowląt są choroby zakaźne i niedożywienie, a wskaźnik umieralności niemowląt jest wysoki, matki karmiły dzieci piersią, nawet jeżeli wiedzą o swoim zakażeniu. Często jest to bowiem jedyny sposób utrzymania dziecka przy życiu. To zalecenie jednak nie dotyczy Polski.

19. Czy można się zakazić HIV za pośrednictwem igieł, noży i innych narzędzi?

Tak. Na wszelkich narzędziach służących do cięcia lub nakłuwania skóry mogą się gromadzić niewielkie ilości krwi, która zostaje przekazana dalej, jeżeli któreś z nich zostanie użyte przez następną osobę bez wysterylizowania. Nie rób sobie tatuażu, nie przekuwaj uszu, nie stosuj akupunktury, nie daj sobie puszczać krwi i nie używaj wspólnych żyłek, chyba że masz całkowitą pewność, iż narzędzia zostały wysterylizowane we właściwy sposób. HIV ginie podczas gotowania, więc wygotowanie we wrzątku igieł i strzykawek może uchronić przed zakażeniem HIV, lecz nie chroni przed zakażeniem groźnymi wirusami zapalenia wątroby typu B i C.

20. W jaki sposób HIV przenosi się podczas iniekcji igłą lub strzykawką?

- Na igle i w strzykawce, a także w jej wnętrzu i końcówce zostaje po użyciu niewielka ilość krwi. Jeżeli kolejna osoba użyje później tej samej igły i strzykawki, pozostawiona na nich krew przedostanie się do jej krwioobiegu. Jeżeli pierwszy użytkownik był zakażony HIV, wówczas druga osoba również może się zakazić.
- Nawet znikoma ilość krwi wystarczy, żeby doszło do zakażenia. Używanie wspólnych igieł i strzykawek – czy to do wstrzykiwania lekarstw, narkotyków, a nawet wody – może spowodować zakażenie HIV. To nie płyn w strzykawce przenosi HIV, ale resztki krwi pozostawione na igle lub w strzykawce. Stwierdzono jednak, że polska heroina – tzw. „kompot” (czyli sam narkotyk) może być źródłem zakażenia. Mogą bowiem być w nim resztki krwi „wprowadzone” przez zabrudzone igły i strzykawki podczas „pobierania” narkotyku z tego samego naczynia przez różne osoby.
- Niektóre państwa wprowadziły specjalne programy wymiany igieł i strzykawek (zużyte igły i strzykawki wymieniane są na nowe) dla osób dożylnie wstrzykujących narkotyki. Osoby, które nie potrafią zrezygnować z dożylnego wstrzykiwania narkotyków, mogą przystąpić do takiego programu, by zmniejszyć ryzyko zakażenia.
- Jeżeli w parku lub na ulicy znajdziesz igłę lub strzykawkę, zachowaj szczególną ostrożność. Usunąć je w bezpieczny sposób nie dotykając gołymi palcami.

21. Czy można zakazić się HIV uprawiając sport razem z zawodniczką / zawodnikiem, u której / którego pojawi się krwawienie?

- Nie ma żadnych dowodów na to, by jakkolwiek osoba uprawiająca sport została zakażona HIV przez innego uczestnika zawodów.
- Zakażenie jest potencjalnie możliwe, jeżeli zakażony HIV sportowiec ma brończącą ranę i dojdzie do kontaktu jego krwi z błoną śluzową lub skaleczeniem na skórze drugiego zawodnika. Jednak nawet w tak mało prawdopodobnej sytuacji ryzyko zakażenia jest niewielkie.
- Biorąc pod uwagę tę ewentualność, zaleca się przestrzeganie następujących zasad postępowania w dyscyplinach sportowych, w których może dojść do krwawienia (na przykład w boksie):
 - wszelkie skaleczenia i otarcia przemywać środkiem dezynfekującym i szczelnie bandażować;
 - w razie krwawienia zarządzić natychmiastową przerwę, dopóki krwawienie nie zostanie zatamowane, następnie przemyć ranę, zdezynfekować i mocno zabandażować;
 - do opatrywania ran i skaleczeń zawsze zakładać lateksowe rękawiczki.

22. Czy komary albo inne owady przenoszą HIV?

- Zostało dowiedzione, że ani komary, ani inne owady nie przenoszą HIV. Na przykład pluskwy, wszy i pchły żyjące w domach ludzi zakażonych HIV nie przenoszą wirusa na pozostałe osoby mieszkające w tym samym domu.
- Gdyby komary były odpowiedzialne za rozprzestrzenianie się HIV, wówczas zakażone byłyby wszystkie osoby bez względu na wiek. W rzeczywistości bardzo rzadko HIV zostają zakażone dzieci, które nie weszły jeszcze w wiek dojrzewania, chyba że urodziły je matki zakażone HIV lub przetoczono im zakażoną krew.
- Wiemy, że HIV żyje w niektórych komórkach ludzkiego organizmu, ale nie w organizmie owadów. Tak więc komary i inne insekty nie są odpowiednim siedliskiem dla HIV.
- HIV nie ma nic wspólnego z pasożytem wywołującym malarię, który żyje w organizmie komara, znajduje się w jego wydzielinie i przedostaje się do ludzkiego organizmu, kiedy człowiek zostanie przez niego ukąszony.

23. Kiedy można zrobić test na HIV?

Pamiętaj, że test można zrobić po upływie co najmniej 2 – 3 tygodni od ostatniej sytuacji, w której mogło dojść do zakażenia. Jednak, aby mieć pewność, że nie uległo się zakażeniu musi minąć co najmniej 12 tygodni (3 miesiące) od ostatniej sytuacji ryzykownej.

Test należy zrobić ponieważ, jeżeli okaże się, że jesteś zakażony HIV...

- możesz wcześniej rozpocząć leczenie i w ten sposób przedłużyć sobie życie;
- możesz lepiej dbać o siebie;
- możesz opracować dobry system wsparcia emocjonalnego we wczesnej fazie choroby;
- możesz stosować nowe leki;
- możesz podjąć świadomą decyzję w sprawie zajścia w ciążę;
- musisz poinformować swojego partnera, że jesteś zakażony HIV;
- musisz powstrzymać się od kontaktów seksualnych lub używać prezerwatyw podczas stosunku płciowego;
- musisz unikać używania wspólnych przedmiotów takich jak żyłki, igły i strzykawki;
- musisz zrezygnować z oddawania krwi;

24. Jak można rozpoznać osobę zakażoną HIV?

- Na podstawie wyglądu fizycznego nie można poznać, czy ktoś jest zakażony HIV, ponieważ może on tkwić w organizmie przez wiele lat nie powodując żadnych objawów.
- Zakażenie HIV można stwierdzić jedynie na podstawie badania krwi, przeprowadzonego po upływie okresu zwanego „okienkiem serologicznym”.

25. Co się stanie, jeżeli żyjesz wspólnie z osobą chorą na AIDS?

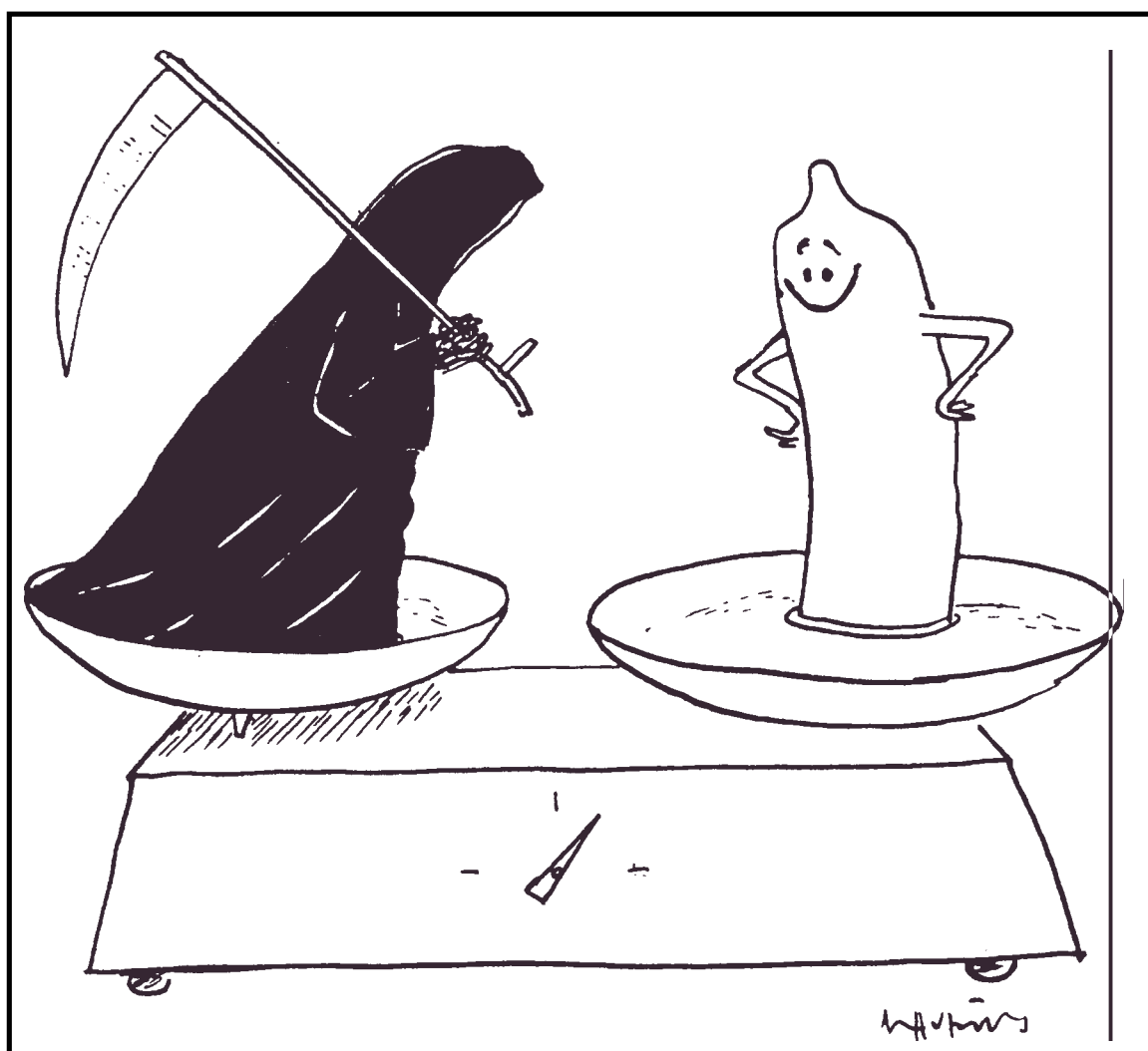
Wspólne życie (zwykłe, codzienne kontakty) z osobą żyjącą z HIV/AIDS nie oznacza, że ty także zakazisz się wirusem. Możesz mieszkać całkiem bezpiecznie w jednym pokoju z osobą chorą na AIDS.

Mieszkanie, opiekowanie się kimś, kto żyje z HIV/AIDS nie jest ryzykowne, jeśli stosowane są odpowiednie higieniczne środki zaradcze (środki ostrożności w obchodzeniu się z płynami ustrojowymi, w szczególności z krwią) oraz gdy nie wchodzi w grę praktykowanie seksu bez „zabezpieczenia”.

ROZDZIAŁ

1

Podstawowa wiedza na temat HIV, AIDS i chorób przenoszonych drogą płciową (STD)



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 ...	38
2.	Co wiesz na temat AIDS?	39
3.	HIV, AIDS, STD – Co to właściwie jest?	40
4.	Jak można zakazić się HIV?	42
5.	Nie można zakazić się HIV podczas	44
6.	Sprawdź swoje wiadomości	45
7.	Co byś zrobił(a) w danej sytuacji?	47
8.	Jakie jest ryzyko zakażenia się HIV w twoim przypadku?	49
9.	Czy twój „styl życia” niesie ryzyko zakażenia? (a)	52
	Czy twój „styl życia” niesie ryzyko zakażenia? (b)	53
	Czy twój „styl życia” niesie ryzyko zakażenia? (c)	54
10.	Chroń się przed zakażeniem HIV	55
11.	Doktor Ewa radzi	56
12.	Który sposób jest lepszy?	58
13.	Co dzieje się po zakażeniu HIV?	59
14.	Jak można rozpoznać HIV /AIDS?	61
15.	Wykrywanie zakażenia HIV	63
16.	Sprawdzian: co wiesz o testach?	64
17.	AIDS – u kogo i gdzie szukać pomocy?	65
18.	Gdybyś był(a) lekarzem... ..	66
19.	Czy jesteś osobą odpowiedzialną?	67



HIV, AIDS, choroby przenoszone drogą płciową (STD)

Podstawowe pytania i odpowiedzi

CEL

Przekazanie podstawowych informacji o HIV/AIDS i chorobach przenoszonych drogą płciową. Uczniowie powinni zrozumieć, dlaczego zdobycie tej wiedzy jest dla nich ważne, poznać niektóre pojęcia. Nauczyciele zorientują się, jaki jest stan wiedzy podopiecznych, poznają ich postawy, lęki.



Jak poprowadzić lekcję?

Lekcję można poprowadzić na kilka sposobów:

1. Rozdaj pytania wszystkim uczniom, przeczytaj pytania i odpowiedzi. Wyjaśnij nowe terminy.
2. Ośmioro uczniów zadaje po jednym pytaniu. Ty podajesz poprawną odpowiedź na każde z nich.
3. Okienka na odpowiedzi zostają puste, uczniowie sami je wypełniają. Robią to indywidualnie, w grupach lub całą klasą.
4. Możesz przeczytać każde pytanie i poprosić uczniów o odpowiedź.

INFORMACJA DODATKOWA
Ponieważ uczniowie mogą zadawać dodatkowe pytania, warto zapoznać się z rozdziałem „Pytania na temat HIV, AIDS i chorób przenoszonych drogą płciową”.

Co wiesz na temat AIDS?

CEL

Sprawdzian ten może być wykorzystany jako osobne ćwiczenie lub jako powtórka materiału z ćwiczenia 1. Pomoże szybko zorientować się, co wiedzą uczniowie o HIV/AIDS i chorobach przenoszonych drogą płciową.



Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić test (masz do wyboru 4 możliwości).

- Rozdaj uczniom kartki z pytaniami.
- Przeczytaj głośno pytania, poczekaj na odpowiedzi. Odczytaj i objaśnij znaczenie punktacji.
- Podziel klasę na dwa zespoły. Jeden dostaje pytania oznaczone parzystymi numerami, drugi nieparzystymi. Uczniowie wybierają prawidłowe według nich odpowiedzi w określonym czasie. Przedstawiciel każdej grupy odczytuje poprawne odpowiedzi. Oba zespoły sumują punkty i zapoznają się z interpretacją punktacji.
- Upewnij się, że uczniowie poprawili wszystkie błędne odpowiedzi.

2. Podaj uczniom następujące prawidłowe odpowiedzi:

- | | | |
|-----|------------------|---|
| 1) | Nieprawda | AIDS to zespół chorób, które atakują organizm, ponieważ HIV stopniowo niszczy odporność (system immunologiczny); AIDS jest spowodowany przez HIV. |
| 2) | Nieprawda | Wirus HIV niszczy system odpornościowy organizmu. |
| 3) | Prawda | Może minąć jednak wiele lat, zanim rozwinie się choroba. Niektóre lekarstwa mogą opóźnić lub zapobiec wystąpieniu objawów. |
| 4) | Prawda | Ludzie chorzy na AIDS nie poddani leczeniu antyretrowirusowemu zapadają na różne choroby, które mogą spowodować śmierć. |
| 5) | Nieprawda | Choroby przenoszone drogą płciową (STD) to takie, które są przenoszone podczas kontaktów seksualnych. |
| 6) | Prawda | Wielu ludzi jest zakażonych HIV lub chorobą przenoszoną drogą płciową, nie zdaje sobie z tego sprawy. Smutne jest to, że zakażają innych nic o tym nie wiedząc. Nielezione choroby przenoszone drogą płciową mogą mieć bardzo poważne konsekwencje zdrowotne. |
| 7) | Nieprawda | Zakażenie następuje najczęściej podczas kontaktów seksualnych lub w wyniku używania brudnych igieł, strzykawek, narzędzi do przekłuwania uszu, robienia tatuażu, itp. Zagrożenia możemy unikać eliminując ryzykowne zachowania i stosując odpowiednie „zabezpieczenie”. |
| 8) | Prawda | Znamy ponad 20 chorób przenoszonych drogą płciową, rzeżączka jest jedną z najczęstszych wśród młodych ludzi. |
| 9) | Nieprawda | Kobiety są bardziej biologicznie podatne na możliwość zakażenia się HIV niż mężczyźni. Ponadto zakażają się w młodszym wieku (między innymi dlatego, że często wychodzą za starszych mężczyzn, którzy wcześniej mieli inne partnerki). |
| 10) | Nieprawda | Każdy może zakażać się HIV albo chorobami przenoszonymi drogą płciową. |

INFORMACJA DODATKOWA

Bądź przygotowany/a na dodatkowe pytania ze strony uczniów podczas wykonywania przez nich ćwiczenia.



HIV, AIDS, STD

Co to właściwie jest?

CEL

Uczniowie powinni znać podstawowe terminy i rozumieć, jak poważne są te choroby. Jest to konieczne do realizacji dalszych części programu.

Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 2 możliwości).
 - a) Każdy uczeń otrzymuje egzemplarz ćwiczenia i stosuje się do wskazówek.
 - b) Czytasz historię (A) i zapisujesz definicje (B) na tablicy. Uczniowie wybierają prawidłowe definicje z B i uzupełniają nimi odpowiednie miejsca w C. Uczniowie mają ą za zadanie dokończyć wypisane na tablicy niepełne zdania.
2. Podaj prawidłowe definicje:

AIDS = zespół chorób, który....

HIV = wirus, który....

choroby przenoszone drogą płciową (STD) = choroby, które...

rzeżączka = choroba przenoszona drogą płciową, która...
3. Po każdej definicji podaj dodatkowe informacje:
 - **AIDS to poważny problem, dlatego że:**
 - nie ma leku ani szczepionki na AIDS;
 - każdy może zakazić się HIV;
 - jest to choroba nieuleczalna;
 - praktycznie każdy, kto zakazi się HIV może umrzeć na AIDS;
 - często osoby żyjące z HIV/AIDS to młodzi ludzie, którzy mieliby przed sobą wiele lat życia.
 - **Po podaniu definicji HIV, powiedz uczniom, że:**
 - większość osób zakażonych HIV nie ma żadnych oznak choroby;
 - w odróżnieniu od wielu chorób, zakażenie HIV nie przenosi się poprzez wodę ani jedzenie;
 - HIV można zakazić się poprzez kontakt seksualny lub używając brudnych, niewysterylizowanych igieł i strzykawek.

HIV, AIDS, STD

Co to właściwie jest?

ROZDZIAŁ

1

ĆWICZENIE

3

- Choroby przenoszone drogą płciową (STD) to poważny problem, dlatego że:

- mogą uszkodzić narządy rozrodcze;
- mogą spowodować bezpłodność;
- mogą spowodować nowotwór, uszkodzenia mózgu i serca, a nawet śmierć.

- Po podaniu definicji „chorób przenoszonych drogą płciową” powiedz uczniom, że:

- zakażenie HIV może być przenoszone drogą płciową, tak samo jak rzeżączka (podaj popularnie używaną lub slangową nazwę rzeżączki);
- jeżeli pojawią się u ciebie wrzody na narządach płciowych, jeżeli narządy te zaczną boleć, jeżeli zaczniesz odczuwać ból przy oddawaniu moczu, koniecznie zgłoś się do lekarza;
- większość chorób przenoszonych drogą płciową jest uleczalna.

4. Poproś uczniów o dokończenie zdań.

Możesz zakończyć tę lekcję prosząc uczniów o dokończenie zdania „Dzisiaj na lekcji dowiedziałem/am się, że.....”

Koniecznie pozytywnie zareaguj na każdą prawidłową odpowiedź.

5. Możesz wykorzystać tekturową „skrzynkę na listy”, do której uczniowie będą wrzucać kartki z pytaniami. Niech robią to anonimowo. Przeczytaj te pytania i na następną lekcję przygotuj odpowiedzi.

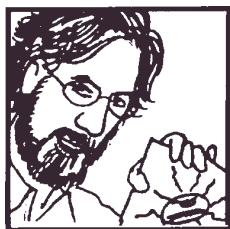
INFORMACJA DODATKOWA
 Być może będziesz musiał poszukać dodatkowych źródeł informacji (np. skontaktować się z przychodnią), aby odpowiedzieć na pytania uczniów. Nie obawiaj się przyznać, że na bardzo trudne pytania nie masz odpowiedzi, obiecaj, że będziesz starał się je znaleźć.



Jak można zakazić się HIV?

CEL

Wyjaśnienie trzech sposobów przenoszenia HIV.



Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 2 możliwości):

- a) Rozdajesz każdemu uczniowi egzemplarz ćwiczenia i czytasz informacje. Zadajesz pytania i wyjaśniasz każdy sposób przenoszenia wirusa.
- b) Jeśli dostępny jest tylko jeden egzemplarz ćwiczenia, czytasz informacje, zadajesz pytania i/lub wyjaśniasz każdy sposób przenoszenia wirusa.

2. Kwestie wymagające wytłumaczenia mogą dotyczyć następujących problemów:

● HIV przenosi się podczas stosunków seksualnych:

a) **Jakie znasz choroby przenoszone drogą płciową?**

Chłamydioza, rzeżączka, kłykciny kończyste, opryszczka genitalna.

b) **Jakie wydzieliny z układu rozrodczego mężczyzny mogą zawierać HIV?**

Sperma (nasienie).

c) **Jakie wydzieliny z układu rozrodczego kobiety mogą zawierać HIV?**

Wydzielina pochwy, krew menstruacyjna.

d) **W jaki sposób wirus zawarty w tych wydzielinach przenika do ciała?**

Poprzez błony śluzowe wyściełające pochwę, penisa, odbyt.

● HIV przenoszony jest w zakażonej krwi.

a) **Skąd bierze się krew w igłach i strzykawkach?**

Krew w igłach i strzykawkach pochodzi od osób, którym uprzednio zrobiono zastrzyk lub które wstrzyknęły sobie narkotyk.

b) **Jakie substancje ludzie sobie wstrzykują?**

Narkotyki - heroinę, kokainę, amfetaminę; sterydy.

c) **Dlaczego niesterylizowane instrumenty medyczne mogą być pokryte krwią?**

Krew zostaje na igłach i innych przyrządach medycznych po cięciu albo nakłuwaniu skóry.

Jak można zakazić się HIV?

ROZDZIAŁ

1

ĆWICZENIE

4

● Zakażona matka może zakazić dziecko.

a) W jaki sposób dzieci mogą zakazić się HIV od swoich matek?

Zakażają się poprzez krew w czasie ciąży lub porodu, rzadziej przez mleko podczas karmienia piersią.

b) Co można zrobić, żeby temu zapobiec?

Kobieta zakażona HIV powinna zasięgnąć porady i/lub zgłosić się na konsultację, ponieważ może chcieć uniknąć zajścia w ciążę.

Powinna też otrzymać informację o możliwości zastosowania procedury leczniczej, znacznie zmniejszającej ryzyko zakażenia dziecka.

DODATKOWE PRZYGOTOWANIA
Przygotuj się do udzielania dodatkowych informacji
na temat dróg zakażenia HIV.



Nie można zakazić się HIV podczas...

CEL

Wiedza o tym, jak nie można zakazić się HIV jest bardzo ważna, ponieważ pozwala odrzucić często rozpowszechniane fałszywe sądy, wyolbrzymiające zagrożenie, a będące niekiedy podłożem zachowań podłych, dyskryminujących. Dzięki tej wiedzy nie ulegamy również panicznemu, irracjonalnemu lękowi przed chorobą.

Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 2 możliwości):

- a) Rozdaj uczniom kartki z ćwiczeniem i poleć, aby wpisali prawidłowe odpowiedzi, patrząc na 12 obrazków. Przeczytaj razem z uczniami informacje ze strony 14. „Ćwiczeń”.
- b) Podziel uczniów na małe grupy. Daj jeden egzemplarz ćwiczenia każdej grupie. Pracując w grupie, uczniowie wpisują prawidłowe odpowiedzi dotyczące 12. obrazków.

2. Przedyskutuj poprawne odpowiedzi:

- 1) uścisk dłoni
- 2) kaszel, kichanie
- 3) pocałunek w policzek
- 4) przytulanie, obejmowanie
- 5) korzystanie z telefonu lub picie wody prosto z ujęcia wody
- 6) korzystanie z toalety
- 7) ukąszenie komara lub innego owada
- 8) jedzenie lub picie z tego samego naczynia co osoba zakażona wirusem HIV
- 9) pływanie lub kąpiel
- 10) jazda w zatłoczonym autobusie
- 11) opiekowanie się zwierzętami
- 12) noszenie cudzych ubrań

3. Zapytaj uczniów, czy mogą wymienić inne czynności, podczas których nie można zakazić się HIV. Może to być: trzymanie się za ręce, oddawanie krwi, wycieranie się wspólnym ręcznikiem, czesanie się jednym grzebieniem, chodzenie do tej samej szkoły, co osoba zakażona, dotykanie jej.

Sprawdź swoje wiadomości

ROZDZIAŁ

1

ĆWICZENIE

6

CEL

Utrwalić wiedzę o sposobach przenoszenia HIV.

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 4 możliwości):

- a) Rozdaj egzemplarze ćwiczenia uczniom; niech odpowiadają na pytania indywidualnie lub w parach.
- b) Podziel klasę na małe grupy i daj 5 pytań każdej grupie. Grupa, która odpowie prawidłowo na największą liczbę pytań wygrywa.
- c) Podziel klasę na dwie grupy i niech każda wyznaczy sobie kapitana. Kapitan podaje odpowiedź po konsultacji z grupą. Jedna grupa dostaje parzyste pytania, druga nieparzyste. Zapisuj wyniki na tablicy.
- d) Przeczytaj zdania uczniom, a oni niech oceniają: „prawda” lub „nieprawda”. Przy zastosowaniu metod c i d nie będą potrzebne egzemplarze ćwiczenia dla wszystkich uczniów.

2. Podaj uczniom prawidłowe odpowiedzi. Oto one:

	Prawidłowa odpowiedź w sprawdzianie (Ćwiczenia, Rozdz.1, ćw. 6)	Uzasadnienie odpowiedzi
1	Nieprawda	HIV nie może przetrwać w powietrzu, dlatego nie przenosi się przez uścisk dłoni.
2	Prawda	W rzeczywistości najbardziej powszechnym sposobem przenoszenia wirusa jest stosunek seksualny bez „zabezpieczenia” z partnerem, który jest zakażony HIV.
3	Prawda	HIV może przejść z krwi matki do krwi dziecka podczas ciąży, porodu lub podczas karmienia piersią.
4	Nieprawda	Służby medyczne, które pobierają krew, używają zawsze jednorazowych igieł i strzykawek. Oddawanie krwi nie grozi zakażeniem. Nie oddawaj krwi, jeśli jesteś zakażony HIV lub brałeś udział w ryzykownych zachowaniach.
5	Nieprawda	HIV nie może przetrwać w powietrzu, ani nie może przedostać się przez skórę (chyba, że jest ona uszkodzona).
6	Nieprawda	Nie znamy przypadków przenoszenia HIV podczas pocałunków. Zakażenie jest teoretycznie możliwe, jeżeli obie osoby mają w ustach otwarte ranki czy owrzodzenia i całowały się „z językiem”.
7	Prawda	Jeżeli krew osoby zakażonej HIV dostanie się do organizmu osoby zdrowej, to istnieje ryzyko zakażenia HIV. Najczęściej zdarza się tak wtedy, gdy ludzie korzystają z używanych, brudnych (niewysterylizowanych) igieł, strzykawek oraz innych, ostrych narzędzi do tatuażu, przekłuwania uszu i nosa, obrzezania, itd.
8	Prawda	Wiele przypadków zakażenia się HIV przez osoby biorące narkotyki, spowodowanych jest używaniem tych samych igieł i strzykawek.
9	Nieprawda	Mimo, że na początku liczba mężczyzn zakażonych HIV była większa, obecnie kobiety zakażają się równie często jak mężczyźni. Co więcej, kobiety są biologicznie bardziej podatne na zakażenie HIV niż mężczyźni.

10	Nieprawda	Wirus HIV powodujący AIDS nie może przetrwać w powietrzu, ani nie może przedostać się przez skórę (chyba, że jest ona uszkodzona).
11	Nieprawda	HIV nie można zakazić się w basenie, podczas kąpieli, pijąc wodę prosto z ujęcia.
12	Nieprawda	Każdy może zakazić się HIV.
13	Nieprawda	Ktoś może być zakażony HIV, nie wiedzieć o tym i wyglądać jak okaz zdrowia. W tym okresie może zakażać wirusem innych (w określonych sytuacjach).
14	Nieprawda	Jeżeli przyrząd do nacinania lub nakłuwania nie został wysterylizowany przed ponownym użyciem przez inną osobę, HIV może dostać się do organizmu z krwią, która na nim pozostała.
15	Nieprawda	Ponownie używane prezerwatywy łatwiej pękają, trudniej założyć je prawidłowo i może dojść do zakażenia HIV. Nigdy nie należy powtórnie używać tych samych prezerwatyw.
16	Prawda	To prawda, że im więcej dana osoba ma partnerów seksualnych, tym większe niebezpieczeństwo zakażenia się HIV.
17	Prawda	Nie odnotowano przypadków zakażenia u osób, które opiekowały się chorymi na AIDS.
18	Nieprawda	Ponieważ te przyrządy mogą być pokryte drobkami krwi, może w ten sposób dojść do zakażenia HIV. Mimo, że ryzyko zakażenia jest niewielkie, lepiej nie używać cudzych szczoteczek do mycia zębów.
19	Nieprawda	Mimo, że nie odnotowano wielu przypadków AIDS wśród młodzieży, należy pamiętać, że wirus może znajdować się w organizmie do 10 lat i więcej nie powodując żadnych objawów i oznak zewnętrznych. Tak więc osoba, która zakazi się HIV w wieku 15 lat, może zachorować na AIDS dopiero w 25 roku życia.
20	Prawda	Ponieważ krew może zawierać HIV, krew menstruacyjna zakażonej kobiety także zawiera wirusa, który może przenosić się przez uszkodzoną skórę i błony śluzowe organów partnera. Kobieta, która ma menstruację jest bardziej narażona na zakażenie się HIV podczas stosunku seksualnego, ale i dla mężczyzny ryzyko w tej sytuacji się zwiększa.

DODATKOWE PRZYGOTOWANIA
 Przygotuj się na pytania uczniów zadawane podczas tego ćwiczenia. Przejrzyj tę część podręcznika, zanim uczniowie zadadzą ci pytania

Co byś zrobił(a) w danej sytuacji?

ROZDZIAŁ

1

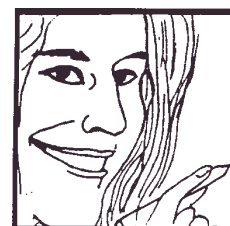
ĆWICZENIE

7

CEL

Aby skutecznie a zarazem realistycznie opisać uczniom sytuacje niosące ryzyko zakażenia HIV, przedstawiamy historie kilku osób. Ich styl życia jest różny, stopień ryzyka zakażenia się również. Celem zajęć jest poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, jak zminimalizować ryzyko rozprzestrzeniania się zakażenia.

Jak poprowadzić lekcję?



1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).

a) Rozdaj uczniom kartki z ćwiczeniem i poleć, by zrobili je zgodnie ze wskazówkami.

b) Przeczytaj uczniom historie, zadaj pytania znajdujące się pod nimi i narysuj na tablicy linię ryzyka. Poproś uczniów o naniesienie imion postaci w tym miejscu, w którym ich zdaniem mieści się stopień ryzyka danej osoby (potrzebna jest tylko jedna kopia ćwiczenia).

c) Podziel klasę na trzy grupy. Niech każda z nich zapozna się z jedną historią (mogą je czytać liderzy). Zadaniem grupy jest odpowiedzieć na pytania i uzgodnić stopień ryzyka zakażenia się HIV i STD bohaterów zaprezentowanych historii. Liderzy grupy przekażą odpowiedzi (potrzebne są trzy egzemplarze ćwiczenia; można także wyciąć trzy opowiadania z jednego egzemplarza).

2. Przedyskutuj odpowiedzi z klasą (możesz wykorzystać zaproponowane poniżej argumenty).

● Historia 1

a) Co Jakub mógł powiedzieć mamie o przenoszeniu się HIV?

Że nie mógł zakażyć się HIV, gdyż następuje to w trakcie uprawiania seksu bez „zabezpieczenia”, przez brudne (zakrwawione) igły, strzykawki i inne przyrządy.

b) Czy powinien odejść z pracy? Dlaczego tak? Dlaczego nie?

Nie, ponieważ nic mu nie grozi, a straci dobrze płatną pracę.

c) Stopień ryzyka



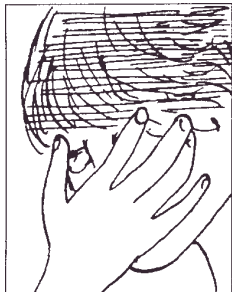
X

brak
ryzyka

małe
ryzyko

duże
ryzyko

Co byś zrobił(a) w danej sytuacji?



● Historia 2

a) Czy twoim zdaniem powinien nadal chodzić do szkoły? Dlaczego tak? Dlaczego nie?

Tak, powinien chodzić do szkoły, ponieważ czuje się wystarczająco dobrze i nie może zakazić innych uczniów.

b) Czy powinien komuś powiedzieć? Komu? Dlaczego?

Decyzja należy do Łukasza, ale lepiej, żeby władze szkoły wiedziały. Kiedy zachoruje, będzie mu można udzielić pomocy w odpowiedni sposób. Powinien zgłosić się na konsultacje, żeby zdecydować czy poinformować innych w szkole.

c) Jak byś zareagował/a, gdyby ci powiedział?

Na to pytanie padną różne odpowiedzi. Należy zachęcić uczniów do przyjęcia postawy wspierającej Łukasza.

d) Stopień ryzyka

X

brak
ryzyka

małe
ryzyko

duże
ryzyko



● Historia 3

a) Co powinieś / powinnaś powiedzieć Ani? Dlaczego?

Powinieś / powinnaś powiedzieć Ani prawdę - to znaczy, że HIV przenosi się drogą płciową, więc jeśli Robert uprawiał seks z innymi (przypuszczasz, że tak), to ona powinna:

- powstrzymać się od stosunków z Robertem,
- używać prezerwatywy, gdyby jednak zamierzała z nim współżyć.

b) Jak ryzykowne jest zachowanie Ani, jeśli będzie uprawiać seks z Robertem?

To zależy czy zastosują prezerwatywę w odpowiedni sposób czy też tego nie zrobią.

z prezerwatywą

bez prezerwatywy

X

brak
ryzyka

małe
ryzyko

duże
ryzyko

DODATKOWE PRZYGOTOWANIA

Pamiętaj, że niektórzy z uczniów mogą w rzeczywistości znajdować się w sytuacjach podobnych do opisanych w opowiadaniach. Przypomnij uczniom, że mogą zadawać ci dodatkowe pytania lub dzielić się swoimi obawami po zakończeniu lekcji w indywidualnej rozmowie.

Jakie jest ryzyko zakażenia się wirusem HIV w twoim przypadku?

ROZDZIAŁ

1

ĆWICZENIE

8

CEL

Uczniowie lepiej poznają „skalę ryzyka” (BR – brak ryzyka, MR – małe ryzyko, DR – duże ryzyko). Powinno to skłonić ich do przemyśleń na temat własnych i cudzych zachowań, refleksji nad zagrożeniami, jakie im towarzyszą oraz ocenić osobisty poziom ryzyka zakażenia się wirusem HIV.

Jak poprowadzić lekcję?



1. Zdecyduj, jak poprowadzić lekcję (masz do wyboru 3 możliwości).

a) Rozdaj uczniom kopię ćwiczenia; poproś, by zrobili je zgodnie z instrukcją (być może trzeba będzie wyjaśnić trzy kategorie ryzyka).

b) Zapisz każde zachowanie na tablicy, zainicjuj dyskusję. Potem napisz BR, MR, DR obok każdego polecenia (nie trzeba rozdawać uczniom kopii ćwiczenia). Narysuj na tablicy linię „Twoje ryzyko” i poproś, aby wyobrazili sobie, gdzie umieściliby swój znak X. **NIE KAŻ IM ZAZNACZAĆ GO NA PAPIERZE ANI NA TABLICY.**

c) Podziel klasę na dwa zespoły, wybierz liderów-rówieśników i wręcz im po kopii ćwiczenia. Pierwszy zespół dostaje pytania od 1 do 8, drugi zespół pytania od 9 do 16. Liderzy czytają każde zdanie a potem zespół wybiera odpowiedzi w drodze głosowania. Wygrywa zespół z największą liczbą poprawnych odpowiedzi. Poproś, by uczniowie narysowali na kartce linię ryzyka i zastanowili się, gdzie oni znajdują się na tym wykresie. Nie pozwól im zaznaczać nic na kartce. Niech tylko zdecydują, gdzie by postavili znak X.

2. Podaj uczniom prawidłowe odpowiedzi i upewnij się, że naniosą je na arkusz ćwiczenia obok odpowiednich pytań:

- | | |
|-------|--|
| 1. BR | Korzystanie z publicznej toalety. |
| 2. BR | Dotykanie, przytulanie kogoś, kto ma AIDS. |
| 3. DR | Seks bez prezerwatywy. |
| 4. MR | Seks oralny (bez nasienia w ustach). |
| 5. BR | „Suchy” pocałunek. |
| 6. DR | Używanie tej samej prezerwatywy więcej niż jeden raz. |
| 7. DR | Używanie wspólnych igieł podczas wstrzykiwania narkotyków. |



Jakie jest ryzyko zakażenia się HIV w twoim przypadku?

- 8. **BR** Pływanie razem z osobą zakażoną HIV.
- 9. **DR** Wykonywanie tatuażu lub przekłuwanie uszu używanymi igłami.
- 10. **BR** Powstrzymywanie się od stosunków seksualnych.
- 11. **BR** Uczęszczanie do tej samej szkoły, co osoba żyjąca z HIV.
- 12. **DR** Nacinanie skóry tym samym nożem przez różne osoby.
- 13. **BR** Ukąszenie komara.
- 14. **BR** Oddawanie krwi.
- 15. **MR** Stosunek seksualny z prezerwatywą (użytą we właściwy sposób).
- 16. **BR** Jedzenie potraw przygotowanych przez osobę zakażoną HIV.

3. Odpowiedzi na pytanie „Jakie jest twoje ryzyko?” są osobiste i nie należy o nich rozmawiać w klasie.

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

ROZDZIAŁ

1

ĆWICZENIE

9

CEL

Uczniowie uczą się oceniać stopień ryzyka analizując różne zachowania. Następnie oceniają swój osobisty stopień zagrożenia, przypominają sobie własne ryzykowne zachowania.

Jak poprowadzić lekcję?

1. Podziel klasę na małe grupy (najlepiej 6 do 12 osób) i wybierz liderów (mogą być bardzo pomocni).
2. Daj każdej grupie listę sześciu zachowań (są na następnej stronie podręcznika).
3. Przeczytaj (rozdaj kserokopie, wyświetl na ekranie) fragment „Jak możesz zakazić się...” z zeszytu ćwiczeń, przypomnij sposoby rozprzestrzeniania się wirusa HIV oraz co to są poziomy ryzyka. Wyjaśnij, dlaczego pojawiła się kategoria „brak zgody”.
4. Wyjaśnij cel ćwiczenia - określenie poziomu zagrożenia każdego z sześciu ryzykownych zachowań. Przydziel każdej grupie także pytania z części „Nauczyciel pyta”.
5. Zapisz na tablicy „tabelę stanowisk”, zostaw dużo miejsca dla uczniów na wpisanie numerów poszczególnych zachowań (patrz przykład poniżej) lub odczytaj 36 zachowań, jedno po drugim, uczniowie zaś niech zrelacjonują swoje odpowiedzi (patrz następna strona).

Tabela stanowisk

Brak Ryzyka (BR)	Małe ryzyko (MR)	Duże ryzyko (DR)	Brak zgody (?)
numer zachowania	numer zachowania	numer zachowania	numer zachowania

6. Dokonajcie przeglądu wszystkich zachowań. Postaraj się wyjaśnić z klasą, które zachowania i dlaczego zostały wpisane do kolumny „Brak zgody”.

Odpowiedzi znajdują się na następnej stronie. Możliwe, że pojawiają się wątpliwości co do oceny stopnia ryzyka niektórych zachowań. Jeżeli są one dobrze uzasadnione, można wpisać je w więcej niż jednej kolumnie.



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

7. Uczniowie wpisują stopień ryzyka dla wszystkich 36 zachowań na swoich kartkach (jeżeli rozdajesz je każdemu)

Grupa 1

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

Grupa 4

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

Grupa 2

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

Grupa 5

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

Grupa 3

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

Grupa 6

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

8. Przedyskutuj odpowiedzi na „Pytania nauczyciela”.

Niektórzy młodzi ludzie bardzo boją się HIV/AIDS.

a) Dlaczego według ciebie tak się boją?

- mają niezbyt dokładne informacje;
- choroba jest poważna i śmiertelna;
- nie wiedzą jak zakażenie się rozprzestrzenia;
- mogli uczestniczyć w sytuacjach niosących ryzyko.

b) Co można zrobić, żeby zapobiec lękowi przed HIV/AIDS?

- przekazać wiarygodne i prawdziwe informacje;
- rozmawiać z lekarzami, specjalistami;
- robić testy na HIV;
- być świadomym ryzyka niektórych zachowań.