

"ВСЕ ПРОСТО"

ЗАПОЛНИ

**МЕНЯ
ЗОВУТ
МОЙ
ГОРОД**



**РАБОЧАЯ
ТЕТРАДЬ**

**8-14
июля**



Фонд
Светланы
Изамбаевой

4Life 4 me+

"Все просто"

Режим дня

7.30 – 8.30Йога или бег, или турники.

При желании потом – утреннее купание.

8.30 – 9.00Завтрак

10.00 (11.00) – 13.00Утренние занятия

13.30 – 14.00Обед

14.00 – 16.00Дневное купание / Дневные встречи

16.00 – 17.30Свободное время или игры

17.30 – 18.00Ужин

18.00 – 19.45Вечерние занятия

19.45Вечерний перекус

20.00 – 21.00Группы взаимопомощи/поддержки / игры /
дискотека

22.00Отбой для младших

23.00Отбой для старших

Режим рабочих дней и отдыха

8 июля -День заезда

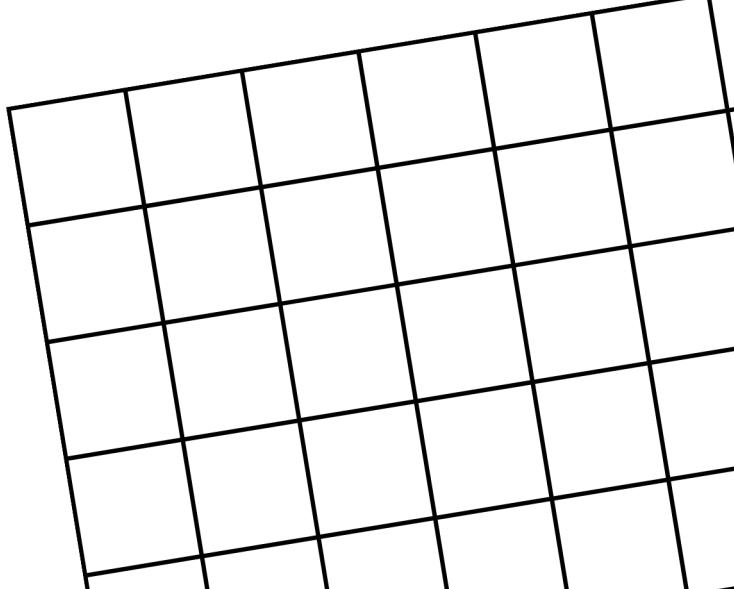
9 – 13 июля -Рабочие дни

11 июля- День Нептуна

12 июля- Квест от вожатых

13 июля- Концерт, большой
костер, дискотека

14 июля- День выезда



ДЕНЬ 1

**Моя
команда**

**Наш
девиз**

**Ребята из моей
команды**

Имя

Город

**Интересы/
роли**

ЗАЧЕМ ТЫ ЗДЕСЬ?

**Я здесь,
потому что**

**Я здесь,
чтобы:**

**Напиши или
нарисуй**

**Что ты чувствуешь, думаешь,
хочешь сделать, когда слышишь...**

ВИЧ

ДЕНЬ 2

Поговорим про ВИЧ

ВИЧ - это

В -

И -

Ч -

СПИД - это

С -

П -

И -

Д -

ВИЧ - ИНФЕКЦИЯ

СД-4 КЛЕТКА - это

СПИД поставь знак (РАВНО или НЕ РАВНО)

Три особенности ВИЧ

1

ЗАПОЛНИ

2

**Мой иммунный
статус:**

3

**Моя вирусная
нагрузка:**

**Напиши или
нарисуй**

нарисуй CD4-лимфоцит

нарисуй ВИЧ

нарисуй иммунный статус

нарисуй вирусную нагрузку

Почему организм не может победить ВИЧ?

Как называется лечение ВИЧ-инфекции?

А -
Р -
В -
Т -

Как еще можно называть?



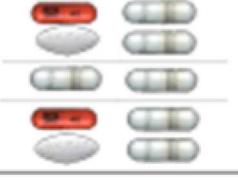
История

1987 год - ЗИДОВУДИН

1991 год - ВИДЕКС

1996 год - ВИРАСЕПТ

Эволюция АРВТ

Режим	Дозировка	Количество таблеток
1996 Зерит/Эпивир/Криксиван d4T/3TC/IDV	10 табл, 3 р. в д.	
1998 Ретровир/Эпивир/Сустива AZT/3TC/EFV	5 табл, 2 р. в д.	
2002 Комбивир(AZT/3TC)/Сустива	3 табл, 2 р. в д.	
2003 Виреад/Эмтриива/Сустива	3 табл, 1 р. в д.	
2004 Трувада/Сустива TDF/FTC/EFV	2 табл, 1 р. в д.	
2007 Атрипила TDF/FTC/EFV	1 табл, 1 р. в д.	

1996 год - ТРИ ПРЕПАРАТА для лечения ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

2019 год - одобрено использование двух препаратов в некоторых случаях

2020 год - одобрены инъекционные пролонгированные формы (уколы один раз в месяц)

Когда надо начинать терапию?

На что влияет АРВТ? Как работают препараты? Выбери верный ответ

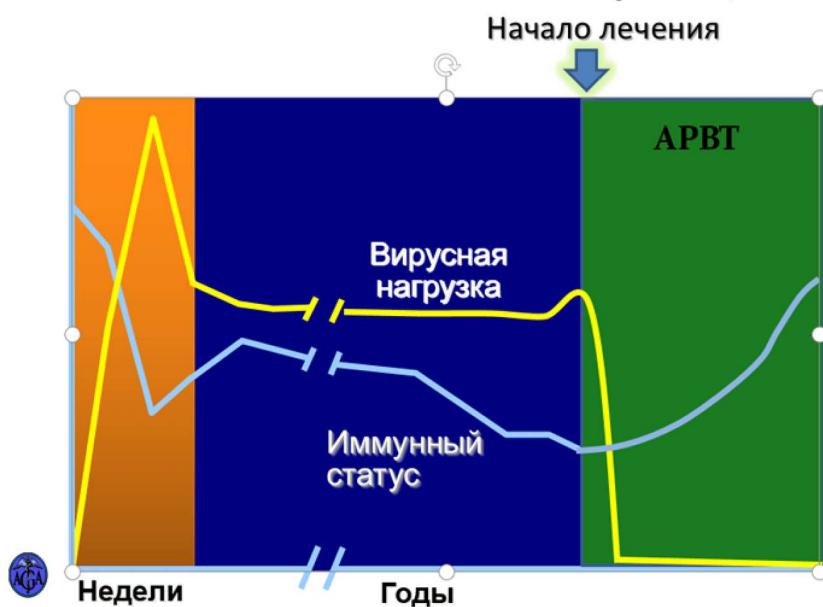
- Действуют на иммунитет
- Действуют на вирус
- Действуют на весь организм

Действие препаратов АРВТ:



Как узнать, что терапия работает?

Если лечить ВИЧ-инфекцию?



ЧТО ДЕЛАЕТ ВИЧ ВНУТРИ КЛЕТКИ?



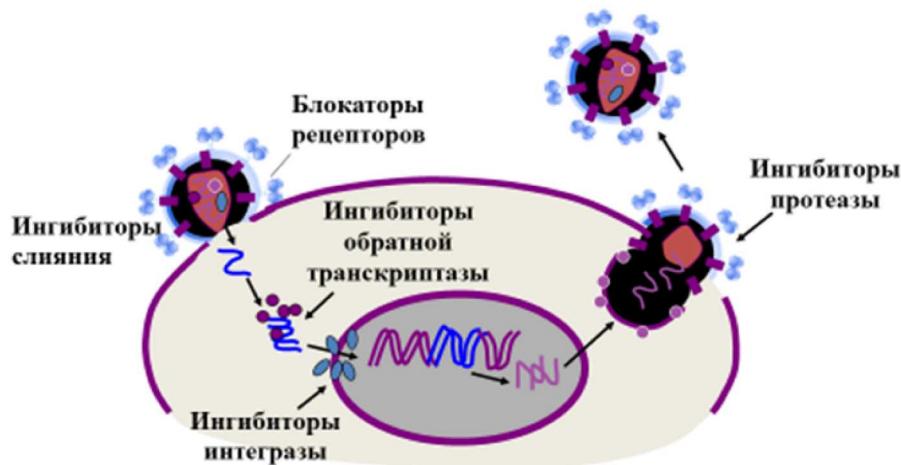
Нарисуйте три фермента
вируса
и подпишите названия

О Т И П

Придумайте как будет работать лекарство
от вашей команды. Как вы его назовете?

Мишени для АРВ препаратов

Мишени для АРВ препаратов



**ОТМЕТЬ НА СХЕМЕ - НА КАКОЙ ЭТАП
ДЕЙСТВОВАЛО ВАШЕ ЛЕКАРСТВО.
НАРИСУЙ СВОЮ СХЕМУ.**

УПРАЖНЕНИЕ "БРАСЛЕТ"

НАРИСУЙТЕ НА ЭТОЙ ЛИНИИ ЗНАЧИМЫЕ СОБЫТИЯ,
КОТОРЫЕ ПРОИСХОДИЛИ С ВАМИ В ПРОШЛОМ,
И ТО, О ЧЁМ ВЫ МЕЧТАЕТЕ В БУДУЩЕМ



Группа взаимопомощи - это

Группа поддержки - это

Ведущий группы - ФАСИЛИТАТОР

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

ПРАВИЛА ГРУППЫ: ГРУППЫ:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

ДЕНЬ 3

**СЕГОДНЯ КВЕСТ. ПРОВЕРИМ - КАК ВЫ
ЗАПОМНИЛИ ВСЕ, ЧТО ПРОШЛИ ЗА ПЕРВЫЕ ДНИ.
Когда пройдёте Квест - запиши названия
станций и полученные баллы**

**Вот и прошёл Квест. Ну как прошёл?
Напиши, что понравилось, а что нет.
Или нарисуй ваши эмоции...**

Я чувствую...

ГНЕВ

СТЫД

ГРУСТЬ

СТРАХ

РАДОСТЬ

ХОЛОДНОСТЬ
ЗЛОСТЬ
БЕШЕНСТВО
САРКАЗМ
РАЗДРАЖЕНИЕ
ЯРОСТЬ
УНИЖЕНИЕ
ОБИДА
НЕНАВИСТЬ
НЕТЕРПЕНИЕ
ОТВРАЩЕНИЕ
НАДМЕННОСТЬ
ЗЛОРДСТВО
НЕДОВОЛЬСТВО
ЦЕНИЗМ
ПРОТЕСТ
НЕИСТОВОСТЬ
ВРАЖДЕБНОСТЬ
РАВНОДУШИЕ
БЕЗУЧАСТНОСТЬ
НЕПРИЯЗНЬ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ
ЗАВИСТЬ
МСТИТЕЛЬНОСТЬ
ВЫСОКОМЕРИЕ

ВИНА
РАСКАЯНИЕ
УНИЖЕНИЕ
НЕЧЕСТНОСТЬ
УГРЫЗЕНИЕ-
-СОВЕСТИ
СТЕСНЕНИЕ
НЕЛОВКОСТЬ
ПОХОТЬ
УЩЕРБНОСТЬ
РАСТЕРЯННОСТЬ
ОБМАН
ПОТЕРЯ ЛИЦА
СМУЩЕНИЕ
ПОЗОР
СОЖАЛЕНИЕ
РАСЩЕПЛЕНИЕ
ОЗАБОЧЕННОСТЬ
БРОШЕННОСТЬ
ЗАМКНУТОСТЬ
СМУЩЕНИЕ
УГРЮМОСТЬ
УГНЕТЁННОСТЬ
ПАССИВНОСТЬ
ОТВЕРЖЕНИЕ

ОГОРЧЕНИЕ
ГОРЕ
БОЛЬ
УГНЕТЁННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ
ОДИНОЧЕСТВО
ОТЧУЖДЕНИЕ
РАЗОЧАРОВАНИЕ
ПОРАЖЕНИЕ
ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ
УНИЖЕНИЕ
ТОСКА
ПОДАВЛЕННОСТЬ
ПРЕДАТЕЛЬСТВО
СКУКА
ПЕЧАЛЬ
АПАТИЯ
РАВНОДУШИЕ
ПРИНИЖЕНИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ
ОБИДА
СКОРБЬ
ОТВЕРЖЕННОСТЬ
ОТЧАЯНИЕ
УЩЕМЛЁННОСТЬ

ВОЛНЕНИЕ
ИСПУГ
ПАНИКА
БЕСПОКОЙСТВО
НЕУВЕРЕННОСТЬ
БОЯЗЛИВОСТЬ
ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ
ТРУСОСТЬ
НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ
НАСТОРОЖЕННОСТЬ
СМЯТЕНИЕ
ТРЕВОГА
УЖАС
ОПАСЕНИЕ
ОТВРАЩЕНИЕ
РОБОСТЬ
ЗАСТЕНЧИВОСТЬ
БЕЗНАДЁЖНОСТЬ
СДЕРЖАННОСТЬ
СКРЫТНОСТЬ
ЖАЛОСТЬ
СКОВАННОСТЬ
ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО
ОШАРАШЕННОСТЬ
ОЗАДАЧЕННОСТЬ

БЛАГОДАРНОСТЬ
ДОВЕРИЕ
ВООДУШЕВЛЕНИЕ
ОЗАРЕНИЕ
СОПРИЧАСТНОСТЬ
УМИРОТВОРЕННИЕ
РАДУШИЕ
ЕДИНСТВО
ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ
НАСЛАЖДЕНИЕ
ОБЩНОСТЬ
ВОСТОРГ
БЛАГОДАТЬ
ПОДДЕРЖКА
ВЕСЕЛЬЕ
НАДЕЖДА
УВЕРЕННОСТЬ
ЛЁГКОСТЬ
ЛЮБОВЬ
УДОВЛЕТВОРЕННИЕ
ОБЛЕГЧЕНИЕ
ОБОЖАНИЕ
ПРЕКЛОНЕНИЕ
ПОДЪЁМ ДУХА
ЭНТУЗИАЗМ

Почему я не говорю, что у меня ВИЧ?

Что такое стигма?

Что такое дискриминация?

ДЕНЬ 4

СЕГОДНЯ МЫ ГОВОРИМ О ТЕРАПИИ. НАЙДИТЕ В ТАБЛИЦЕ ЧУВСТВО, КОТОРОЕ ИСПЫТЫВАЕТЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К ТЕРАПИИ И ВПИШИТЕ СЮДА

Обсудите в команде. За что я не люблю свою терапию!

Вспомните все неприятное, что с ней связано! Пишите сюда все идеи всей команды

Запишите сюда 4 основных группы недостатков АРВТ:

1. П
2. Р
3. П
4. Вз

Копилка

Копилка способов принимать терапию вовремя. Самые прикольные способы, которые придумала моя и другие команды:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Теперь берите телефон и заходите на сайт:
www.hiv-druginteractions.org

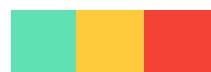
На этом сайте проверяете взаимодействие АРВТ и других лекарств, и продуктов.

Моя схема:

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

Другие лекарства:

Парацетамол



Зверобой



Грейпфрутовый сок



Чеснок



Магний



Поставьте крестик в нужной клетке

Обсудите в команде. За что я люблю свою терапию!

Напишите 5 причин:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

А ТЕПЕРЬ ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ТЕРАПИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ЛУЧШЕ! Получится?

ПРИДУМАЙТЕ КОМАНДОЙ ИДЕАЛЬНУЮ ТАБЛЕТКУ ПРОТИВ ВИЧ И СДЕЛАЙТЕ РЕКЛАМУ!



Напишите 3 факта, способствующие развитию эмпаузермента:

- 1.
- 2.
- 3.

Эмпаурмент

Эмпаурмент - это

РАБОТА В КОМАНДЕ:

**Что можно сделать, чтобы продвинуться к
стадии спокойствия?**

ДЕНЬ 5

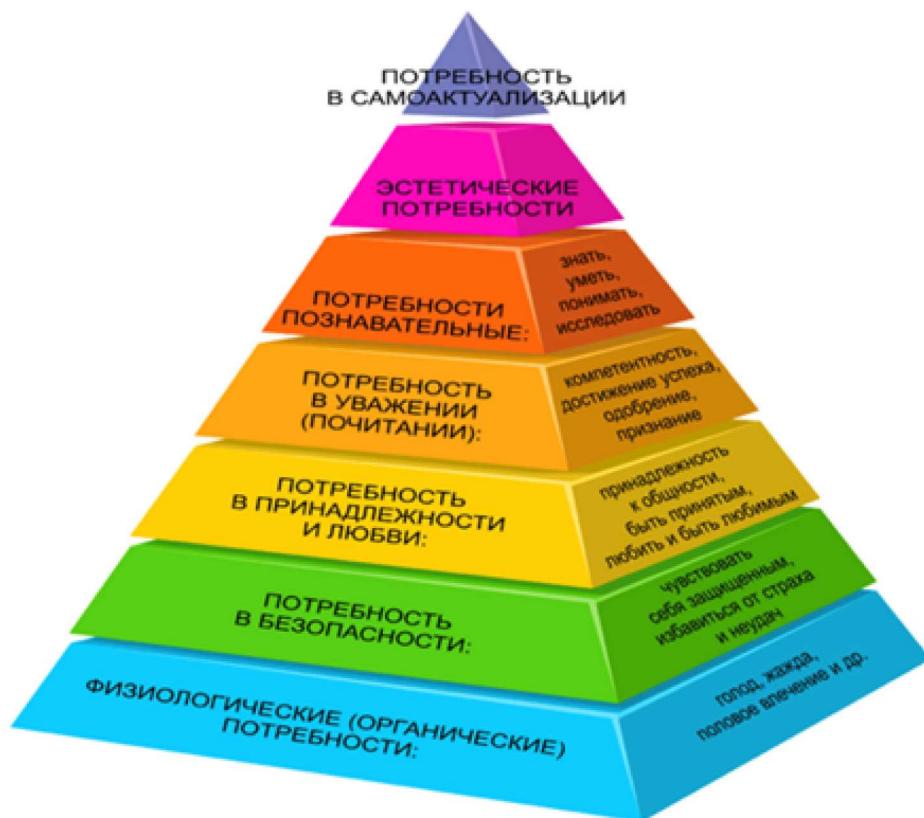
Вас ждет КВЕСТ, чтобы вспомнить все, что было за эти дни! Когда пройдете квест – запиши названия станций и полученные баллы.

**Вот и прошёл КВЕСТ. Ну как прошёл?
Напиши, что понравилось, а что нет.
Или нарисуй ваши эмоции...**

Вспомни, что ты узнал на квесте...

ПИРАМИДА ПОТРЕБНОСТЕЙ

ПИРАМИДА ПОТРЕБНОСТЕЙ – ЭТО



Запиши от чего ты получаешь удовольствие:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Запиши, что ты уточнил на квесте про ВИЧ

Пути передачи ВИЧ-инфекции?

- 1.**
- 2.**
- 3.**

**Жидкости, которые содержат ВИЧ в
достаточном для передачи количестве?**

- 1.**
- 2.**
- 3.**

Куда должна попасть жидкость?

- 1.**
- 2.**
- 3.**

Дискордантные пары - это

Запиши. Что значит "Н равно Н" ?

Наша сценка:



**Напиши или
нарисуй**

**Что ты чувствуешь, думаешь,
хочешь сделать, когда слышишь...**

ВИЧ

**Что изменилось во мне
после слёта?**

**Что было важным
для меня лично?**

Мы всегда на связи!

