

## С 28 ноября по 4 декабря пройдет Всероссийская акция «Стоп ВИЧ/СПИД»



*В Российской Федерации 28 ноября стартует Всероссийская акция «Стоп ВИЧ/СПИД». Акция продлится до 4 декабря. Основная цель – привлечение внимания общественности к проблеме распространения ВИЧ-инфекции в нашей стране.*

Акция приурочена к Всероссийскому дню борьбы со СПИДом, который традиционной отмечается во всем мире 1 декабря. В течение 7 дней в образовательных организациях, военно-подготовительных, военно-учебных заведениях, в воспитательных колониях для несовершеннолетних, а также для граждан, проходящих военную службу по призыву и контракту в Вооруженных Силах Российской Федерации, будут проходить открытые уроки, посвященные профилактике распространения ВИЧ. Помимо открытых уроков будет проводиться масштабная информационно-просветительская кампания. Разработкой и проведением кампании будут заниматься студенты образовательных заведений высшего образования, а также эксперты в области здравоохранения.

К акции присоединятся видные деятели общественных организаций, политики, спортсмены, звезды шоу-бизнеса. Они разместят на своих страницах в социальных сетях фотографии в поддержку акции.

По данным статистики, в Российской Федерации сегодня проживает 146 миллионов человек, из них более 850 тысяч имеют ВИЧ-положительный статус. Каждый день 11 человек в России заражаются ВИЧ-инфекцией. «Такое внимание к ВИЧ не случайно: сегодня этот вирус является одной из наиболее серьезных мировых угроз в области общественного здоровья. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, более 37 миллионов человек живут с ВИЧ, более 34 миллионов - умерли от этой опасной болезни за 30 лет, прошедших с момента ее открытия» - говорит Министр здравоохранения Российской Федерации, сопредседатель Организационного комитета Всероссийской акции "Стоп ВИЧ/СПИД" Вероника Скворцова.

Президент Фонда социально-культурных инициатив, председатель Организационного комитета Всероссийской акции "Стоп ВИЧ/СПИД" Светлана Медведева: «Уверена, что совместными усилиями государства и общества мы сможем донести до нашего подрастающего поколения всю важность ответственного гражданского поведения».

Организаторы акции: Фонд социально-культурных инициатив, Министерство здравоохранения Российской Федерации, Министерство образования и науки Российской Федерации, Министерство связи и массовый коммуникаций Российской Федерации.

Открытие акции состоится на II Всероссийском форуме для специалистов по профилактике и лечению ВИЧ/СПИДа.

### **Официальная символика Акции**

#### **I. Пресс-релиз**

- Пресс-релиз

#### **II. Материалы открытого урока**

- Методические рекомендации по проведению Открытого урока 1 декабря 2016г.
- [Ознакомительная презентация к открытому уроку](#)

### III. Полиграфия

- [Памятка для молодежи «5 шагов, чтобы остановить ВИЧ» - 1 сторона](#)
- [Памятка для молодежи «5 шагов, чтобы остановить ВИЧ» - 2 сторона](#)
- [Официальные лозунги Акции 50x200 см](#)
- [Официальные лозунги Акции 80x120 см](#)
- [Плакаты, листовки Минздрав РФ](#)
- [Плакат Минздрава России для образовательных организаций высшего и среднего медицинского образования](#)
- [Официальный хэштег\(для фотографирования\)](#)

### IV. Информационно-методические материалы Акции

- [ВИЧ-инфекция: психологические и социальные основы исследований и превенции» – учебное пособие, СПбГУ](#)
- [Фильмотека акции](#)
- [Аудиоролики социальной рекламы](#)

### V. Основные мероприятия

- План мероприятий Акции (28 ноября-4 декабря 2016г.)
- План мероприятий на базовой площадке Московского Государственного Университета имени М.В. Ломоносова
- План мероприятий организаций и ведомств

### VI. Необходимое о тесте на ВИЧ

- [Неделя бесплатного тестирования на ВИЧ - адреса](#)
- [Кабинеты профилактики ВИЧ Москвы - адреса](#)
- [Региональные центры профилактики ВИЧ/СПИД](#)
- [Мобильный медицинский комплекс - описание](#)
- [Памятка по порядку проведения медицинского освидетельствования в целях выявления ВИЧ-инфекции](#)
- [Информационная справка по ВИЧ/СПИД Министерства здравоохранения РФ](#)

[Сайт стопвичспид.рф](#)

*Также в этом разделе:*

- [Справка «ВИЧ-инфекция в Российской Федерации в 2013 г.»](#)
- [Выдержки из сведений о выполнении сетевого графика реализации приоритетного национального проекта «Здоровье» по статьям, связанным с лечением и профилактикой ВИЧ-инфекции на 1 января 2011 года](#)
- [В России резко снизилась доля ВИЧ-инфицированной молодёжи, - замминистра Вероника Скворцова на пленарном заседании Генеральной Ассамблеи ООН по ВИЧ](#)
- [Указ Президента РФ от 21.05.2012 №636 «О структуре федеральных органов исполнительной власти»](#)

### **Умеем ли мы уважать себя**

Одна из наших национальных особенностей состоит в том, что мы не уважаем себя. Мало кто об этом задумывается, но на самом деле это так! Дело в том, что нас не научили уважать себя, а этому надо учиться. Неудобно, не принято думать о том, как сделать свою жизнь лучше, чем у других. Но чтобы научить чему-то наших детей, надо, в первую очередь, научиться это делать самим. По большей части дети обучаются путём подражания нам, взрослым. Сложно научить ребёнка вести здоровый образ жизни, если дома он регулярно наблюдает курящих родителей. причём непосредственно в исполнении «обучающих». Поэтому уважать себя придётся научиться,

Рядом с самоуважением стоит понимание ценности своей жизни. Ценим ли мы свою жизнь? Конечно, многие сейчас ответят утвердительно. Но если задуматься хорошенько, насколько вы

дорожите своим благополучием, готовы ли вы трудиться много и долго, чтобы жить хорошо? Заботитесь ли вы о своей жизни, о своём здоровье? Если вы дорожите своей жизнью, значит всегда соблюдаете правила дорожного движения (ведь нарушения этих правил может привести к травме), регулярно посещаете врачей и проходите соответствующие обследования, в вашем окружении почти нет неприятных вам людей, которые досаждают вам и портят вашу жизнь, и т.д. В советские времена ценить человеческую жизнь было непринято. Более ценными были станки, оборудование и другие производства труд. Люди гибли, спасая общественное имущество, и это почиталось за подвиг. Отделаться от этого исторического атавизма очень непросто, поэтому перед обучением детей родителям самим придется проделать большую работу.

### **Уважение к другим**

Уважение к самому себе неразрывно связано с уважением к другим людям, а, уважая других, мы не будем заставлять их вести, выглядеть, думать определённым образом - так, как нам покажется лучше. Мы позволим людям быть самими собой, предоставляя им эту свободу. Мы не будем критиковать кого-то, потому что он не соответствует нашим ожиданиям, а точнее - требованиям. Важно научить ребёнка уважать других, даже непохожих на него людей – иностранцев, инвалидов, людей с хроническими заболеваниями. Продемонстрируйте это своему ребёнку, хотя конечно это будет нелегко. Конечно, воспитание уважения и самоуважения возможно только в семье с нормальным психологическим климатом, где родители тоже уважают друг друга. Крики, ругань и оскорбления неизбежно приведут к негативным последствиям.

### **Уважать желания ребёнка**

Чтобы ребёнок уважал себя, вам, родителям, придётся уважать его тоже. Относитесь к нему как к маленькой личности, не стоит насмехаться или унижать своего ребёнка, даже если его высказывания кажутся вам глупыми или смешными. Поймите, ваш ребёнок имеет право на собственное мнение. Желательно обращать внимание на желания ребёнка, на то, что ему нравится и чего он хочет. Конечно, никто не призывает потакать бессмысленным капризам, но важно разделять капризы и желания. По крайней мере, постарайтесь понять, что стоит за капризами ребёнка, вместо того чтобы сразу отмахиваться от них.

В этой части мы, главным образом, говорили о том, на что нужно обратить внимание родителей в своём поведении, чтобы научить ребёнка уважению к самому себе и к своей жизни. Поведение родителей – живой пример для ребёнка, на который он всегда будет ориентироваться. Далее мы рассмотрим некоторые воспитательные моменты – как правильно общаться с ребёнком и как подавать ему ту или иную информацию.

*Также в этом разделе:*

- [Что рассказать ребенку о ВИЧ?](#)
- [Самоуважение и ценность жизни. Как научить этому ребенка](#)
- [Что делать, чтобы ребенок не заболел ВИЧ?](#)
- [Как рассказать ребенку о ВИЧ?](#)
- [Мой ребенок ВИЧ-положительный](#)

## **Что рассказать ребенку о ВИЧ?**



*Психологи утверждают, что личность человека складывается, по большей части, именно в детстве.*

Большинство проблем, которые будут возникать у взрослого человека – это психологические травмы, упущения воспитания или недостаток информированности в детстве. Чтобы противостоять эпидемии ВИЧ, чтобы будущее поколение было грамотнее, образованнее, защищеннее, нужно с самого раннего детства прививать гигиеническую культуру, воспитывать уважение к себе и к окружающим, рассказывать о тех основах, без которых невозможно противостоять ВИЧ.

Но в этом вопросе очень важно быть внимательным к ребенку, нужно обладать определенными психологическими знаниями. Нельзя навредить ребенку. Если у вас намечается серьезный разговор, к нему нужно подготовиться, почитать литературу, возможно, пообщаться со знакомым психологом. Основные и самые важные моменты разговора с детьми о ВИЧ вы сможете найти в этом материале.

**Первый совет.** Прежде чем начать разговор с ребенком, родителям самим нужно обладать полной и достоверно информацией. Ни в коем случае нельзя разговаривать с ребенком, не владея информацией. Это очень важно понимать каждому родителю. Нужно быть готовым ответить на любой вопрос вашего ребенка. Если вы вдруг не знаете ответ на вопрос, не стоит придумывать или говорить какую-то недостоверную информацию. Ребенок запомнит ее.

**Второй совет.** Конечно, вопросы могут быть настолько необычные, что ответить на них будет очень сложно. В таком случае, лучше вместе с ребенком найти ответ на данный вопрос в литературе или интернете. Не стоит оставлять вопрос без ответа. Если ребенок по-настоящему заинтересуется данной темой, то ответ на вопрос он найдет в любом случае, вот только насколько этот ответ будет достоверным – неизвестно.

**Третий совет.** Важно учитывать возрастные особенности ребенка. В 4-6 лет у детей развито образное мышление, поэтому стоит вместе рисовать, читать специальные книжки, где будет много рисунков, и он будет хотеть их читать и рассматривать. В более взрослом возрасте уже можно начинать разговаривать с ребенком более серьезно, объясняя ему, что ВИЧ – это болезнь, при которой человек становится очень беззащитным. Уже можно рассказывать ребенку о его теле, заниматься сексуальным воспитанием. С подростками уже можно и нужно говорить как с взрослыми, не стесняясь называть вещи своими именами. Хотя, конечно, существуют индивидуальные особенности ребенка, на которые тоже необходимо обращать внимание.

**Четвертый совет.** Начиная любой разговор с ребенком, важно быть в хорошем расположении духа. Не стоит начинать разговор если у вас самого нет настроения. Дети очень тонко чувствуют психоэмоциональное состояние, поэтому если вы хотите, чтобы разговор прошел хорошо, настройтесь на позитивный лад. И даже если ваше чадо будет задавать неудобные вопросы, ни в коем случае не отвечайте грубо. Эффект от разговора может получиться обратный.

**Пятый совет.** Не стоит думать, то поговорив единожды об опасности ВИЧ, вы на всю жизнь сформируете отношение вашего ребенка к этому вопросу. Работа должна вестись

постоянно. Конечно же, не стоит каждый день говорить об опасности инфицирования. Отношение в проблемам ВИЧ будет складываться из мелочей. Нужно рассказывать и приучать ребенка к правилам гигиены, воспитывать любовь и уважение к самому себе и к своему телу. Очень важно воспитывать у ребенка толерантность к окружающим. В таком случае, у него не будут формироваться стереотипы и стигмы относительно ВИЧ и ВИЧ-положительных людей.

**Шестой совет.** В семье должна царить доброжелательная атмосфера, чтобы ребенок всегда мог задать возникший у него вопрос. Тогда родители будут знать о том, что интересует ребенка. И именно они будут для ребенка источником информации. А, значит, он будет обладать только достоверной информацией.

**Седьмой совет.** Никогда не нужно запугивать ребенка ВИЧ/СПИДом. Психологи говорят о том, что подсознательно вся негативная информация удаляется из памяти. Поэтому, если вы хотите, чтобы разговоры были продуктивными, говорить о любой проблеме, в том числе и о ВИЧ, нужно рационально и рассудительно.

**Восьмой совет.** Если у вас в семье несколько детей, то разговаривать с ними стоит по отдельности. Во-первых, из-за особенностей возраста, а во-вторых, из-за того, что эта тема достаточно интимна.

Это, пожалуй, основные советы, которые рекомендуют психологи при воспитании у ребенка правильного отношения к ВИЧ. Опираясь на эти знания, любой родитель сможет дополнить их и наиболее полно и развернуто вести воспитательную работу. И тогда результатом станет полноценная личность, уважающая себя и окружающих, образованная и не боящаяся говорить на любые темы. Еще стоит добавить, что не нужно откладывать эти вопросы в «долгий ящик». Чем раньше начнется эта работа, тем продуктивнее она будет.

### **Самоуважение и ценность жизни. Как научить этому ребенка**



*В беседах с малышом важно учесть, что желания и эмоции ребенка требуют такого же уважения, как и ваши. Это поможет взаимопониманию и доверию между вами.*

Воспитание детей – одна из самых сложных вещей в этой жизни. Ребёнок может учиться с помощью подражания – то есть копировать поведение родителей. О том, как лучше вести себя родителям, чтобы ребёнку было полезно копировать, мы говорили в первой части статьи. Теперь рассмотрим некоторые моменты, непосредственно связанные с воспитанием ребёнка – как правильно влиять на поведение ребёнка, какие меры будут эффективны, а какие, наоборот – вредны.

#### **Как воспитывать**

Если ребёнок часто капризничает, подумайте, что за этим стоит – может быть, вы сами что-то делаете не так. Важно учить ребёнка думать о своих поступках, о своих желаниях, стараться спрашивать у него, что он чувствует, чего он хочет – так вы поможете ребёнку наладить контакт со своими эмоциями и чувствами. Ребёнок должен осознать, что его желания и чувства важны и имеют смысл. В воспитании нужно стараться избегать манипулятивных приёмов – «если ты пойдёшь туда-то, я дам тебе конфетку», или «если ты не перестанешь плакать, я отдам тебя дяде-милиционеру». Манипулируя ребёнком,

вы воспитываете в нём самом манипулятивные навыки – как тут говорить об уважении, если ребёнка регулярно принуждают что-то делать, и тем самым обучают его принуждать других. Воспитание с помощью запугивания ведёт к неврозам и психическим расстройствам. Вместо запугиваний, старайтесь грамотно мотивировать ребёнка.

### **Психологическое воспитание**

Способность ценить свою жизнь также связана с самоуважением. Если я уважаю себя, значит, мне небезразлична моя жизнь и то, какой она будет. Постарайтесь с ранних лет воспитывать у ребёнка понимание причины и следствия, старайтесь вместе с ним обдумывать разные жизненные ситуации, понимать, как нужно было поступить в том или ином случае. Старайтесь вместе с ребёнком определять опасности в жизни, и думать над тем, как их можно избежать. Покажите ему, что как вы цените свою жизнь – следите за собственным здоровьем, избегаете вредных привычек и ситуаций, когда вашему благополучию может что-то угрожать. Разумеется, это сложнее, чем просто отчитывать за плохое поведение, но зато продуктивнее. Важно не только критиковать своего ребёнка, но и одобрять и хвалить, если он что-то сделал хорошо. Пусть даже самую малость. Конечно, заметить плохое гораздо легче, чем хорошее, и тут необходимо тренироваться. Если вы сомневаетесь в том, есть ли за что похвалить, поможет следующее упражнение. Выберите десять минут перед сном, возьмите ручку и бумагу, и постарайтесь вспомнить и записать всё, что хорошего сделал сегодня ваш ребёнок. Замечая его хорошие качества, вы поможете поднять у ребёнка самооценку.

### **Подростки**

Если речь идёт о подростке, постарайтесь максимально избегать директивного стиля общения. Для подростков признание автономности является одним из самых важных моментов. В подростковом возрасте лучше отказаться от роли строго родителя, и стать старшим товарищем – который может вовремя подсказать, посоветовать, направить. Имеет смысл признать за подростком его право выбора и право ответственности, показать, что, выбирая манеру своего поведения, он выбирает свой завтрашний день. Уважение своего мнения и своего выбора в подростковом возрасте имеет большое значение – это поможет подростку не попадать под влияния «дурных» компаний и стараться идти своим путём. Но перед этим подростка должны уважать в своей собственной семье. Не стоит проявлять гиперопеку и страх за своего ребёнка – постарайтесь доверять ему и покажите ему это доверие.

Адекватная самооценка, вера в свои силы, умение понимать свои желания и идти к их осуществлению – все это во многом снижает вероятность возникновения рискованного поведения подростка. Привить все это ребенку – в ваших силах.

### **Повысить иммунитет ребенку**



Один из важнейших видов профилактики ВИЧ и других инфекционных заболеваний – поддержание своего иммунитета, чтобы он всегда был готов к нападению вируса и мог дать отпор. Например, если иммунитет работает хорошо, то единичный случай

незащищенного полового контакта в ВИЧ может не отразиться на вашем здоровье. Конечно, таких контактов допускать не нужно в любом случае, но, тем не менее, следить за состоянием своего иммунитета - пожалуй, важнейший фактор отменного здоровья. А чтобы хороший иммунитет был с самого детства и на протяжении всей жизни, в обществе должна быть воспитана культура поддержки иммунитета, которую родители должны прививать своим детям с ранних лет.

Для начала необходимо разобраться, от чего вообще зависит иммунитет ребенка. Конечно, важным фактором является состояние внутренних органов. Иммунитет никогда не будет высоким, если хотя бы один орган в системе работает плохо, ведь все силы ребенка будут тратиться именно на этот самый орган, а не на иммунитет. Питание также играет немалую роль в работе иммунитета, ведь правильная еда дает организму необходимые витамины, микроэлементы и минералы. Естественно, здоровье зависит и от эмоционально-психологического состояния. Дети тоже испытывают стресс, который может очень сильно снизить качество работы иммунитета, не зря же говорят, что любовь и забота – важные лекарства.

Ну а теперь по порядку о том, как без фанатизма помочь иммунной системе ребенка работать лучше и защищать организм от вирусов. Необходимо как можно больше двигаться, как минимум, ежедневно гулять на свежем воздухе (что, кстати, полезно и для родителей), еще лучше - зарядка по утрам. Уже давно доказано, что 15 минут физической активности после сна способствуют усилению сопротивления организма инфекциям. Чтобы зарядка не наскучила, можно постоянно менять музыку и упражнения, делать это весело и, главное, вместе! Конечно, до бодрящей зарядки нужно хорошенько выспаться. Помните, что норма ночного сна ребенка до 14 лет должна быть не меньше 10 часов, а уже после 14 лет – 8-9 часов.

Как уже говорилось выше, правильное питание – залог хорошей работы иммунной системы. По мнению ученых, больше всего высокому иммунитету способствуют зеленые овощи, например, брокколи, капуста или горошек. Вообще, свежие овощи и фрукты при ежедневном употреблении очень хорошо влияют на состояние организма, ведь они содержат в себе необходимые вещества, например, витамин С, который просто необходим для высокого иммунитета. Его можно получить также, употребляя чай с лимоном и медом или имбирем, ну и, конечно, аскорбиновую кислоту.

Еще один хороший метод – закаливание. Но это не значит, что нужно отправлять ребенка ходить зимой босиком по снегу. Суть закаливания заключается в тренировке терморегуляции организма, а не в приучении к холоду. Тренировка терморегуляции нужна, в первую очередь, для того, чтобы слизистые оболочки человека могли сразу реагировать на резкие изменения температуры и, таким образом, могли препятствовать заражению вирусом. С этим может помочь и вакцинация, которую в нашей стране ежегодно проводит Минздрав. А хорошее эмоциональное состояние, которое также необходимо для здоровья детей, родители могут поддерживать совместными веселыми занятиями, например, походами в кино, разговорами по душам и, конечно, своей любовью

**Что делать, чтобы ребенок не заболел ВИЧ?**



### *Как обезопасить своих детей от заболевания вирусом?*

ВИЧ вполне можно назвать одной из самых серьезных проблем современного общества. По статистике в России им заражено более миллиона человек, из них более 17 тысяч – дети. Так как же обезопасить своего ребенка от болезни?

Во-первых, нужно определить источник угрозы. Если вы сами заражены вирусом иммунодефицита, то грудное вскармливание лучше даже не начинать, так как именно через материнское молоко вирус иммунодефицита и передается. Также не стоит пользоваться одними и теми же средствами гигиены: мочалками, зубными щетками, полотенцами. В быту же ВИЧ никак не передается, поэтому вашему ребенку ничего не грозит. Регулярные обследования в СПИД-центре, прием антиретровирусной терапии помогут снизить риск заражения близких до минимума.

Если вы сами не являетесь ВИЧ-положительным человеком, а просто беспокоитесь за здоровье своего ребенка, в первую очередь, стоит рассказать ему все о болезнях, которые передаются половым путем и, собственно, о сексе. Если ваш сын или ваша дочь будут знать все о самих заболеваниях (не только о ВИЧ, но и герпесе, сифилисе, гонорее), о способах предохранения и последствиях, которыми грозит активная половая жизнь с постоянной сменой партнеров, они будут более сознательно подходить как к выбору полового партнера в будущем, так и к использованию средств контрацепции.

Зная о таких болезнях, ваш ребенок более обдуманно будет подходить к отношениям с противоположным полом, будет избегать наркотиков (не только потому, что есть шанс заразиться ВИЧ-инфекцией, но и потому, что наркотики губят организм в целом).

Профилактические беседы в школах, детских лагерях, мероприятия направленные на профилактику здорового образа жизни – все это помогает предупредить детскую наркоманию, ранние половые связи и, как следствие, заражение вирусом иммунодефицита.

Чтобы вашему ребенку было не до всех этих «бед 21 века», его нужно как-то заинтересовать, найти ему хобби. Например, можно вместе ходить в походы, устраивать в лесу пикники, кататься на лыжах, сноуборде, коньках зимой, на роликах, велосипедах и водных лыжах летом. Круглогодично работают различные спортивные секции, где ваш ребенок сможет не только оздоровиться физически и духовно, но и натренировать дисциплину, ответственность и силу воли. Если ваш ребенок не такой активный, а больше домосед, можно отдать его в музыкальную или художественную школу, там он научится делать кропотливую работу терпеливо, создавать из ничего красоту и просто радовать маму и папу своими успехами.

Многие родители устраивают турниры по дворовому футболу, выставки детского творчества, направленные на профилактику ВИЧ-инфекции. Местные СПИД-центры делают бесплатное тестирование всех желающих на ВИЧ. Там же раздают брошюры со всей информацией об инфекции, способах передачи и защиты.

Регулярные проверки всей семьи на ВИЧ-статус, занятия спортом и активная жизненная позиция помогут предупредить не только заболевания вирусом иммунодефицита, но и вообще любые инфекционные заболевания.

## Как рассказать ребенку о ВИЧ?



*Многие из родителей, предпочитают в разговорах с ребенком избегать неудобных тем. Сначала они оправдывают это возрастом, прикрываясь известной формулировкой «подрастет, сам все узнает», а затем и вовсе перекладывают ответственность на образовательные учреждения, которые, по их мнению, обязаны обеспечить ч ado подобной информацией и донести ее в нужной форме и в нужное время.*

Многие из родителей, предпочитают в разговорах с ребенком избегать неудобных тем. Сначала они оправдывают это возрастом, прикрываясь известной формулировкой «подрастет, сам все узнает», а затем и вовсе перекладывают ответственность на образовательные учреждения, которые, по их мнению, обязаны обеспечить ч ado подобной информацией и донести ее в нужной форме и в нужное время. Но такой подход является в корне неправильным. Ваш ребенок – это ваша ответственность и вы в полной мере должны обеспечить его безопасность.

### **Зачем рассказывать ребенку о существовании ВИЧ?**

Несмотря на изобилие информации, проблема ВИЧ и СПИДа сегодня не менее актуальна чем в то время когда она только начала появляться.

Ситуация с ВИЧ/СПИДом в России (по данным федерального центра СПИД):

ВИЧ		СПИД		
30.05.12	<b>15.09.12</b>	30.05.12	<b>15.09.12</b>	
Общее число зараженных (чел.)	665 590	<b>682 726</b>	17 928	<b>18 592</b>

· в том числе детей до 15 лет (чел.)	5 939	<b>6 071</b>	338	<b>339</b>
Из них:				
· Зараженных от матери	4 195	<b>4 294</b>		
· Умерло	517	<b>524</b>	245	<b>246</b>

Если ребенок будет знать об этой проблеме, понимать последствия и знать, как себя обезопасить, тем менее вероятно, что он окажется в группе риска и подвергнется заражению. Безусловно, здесь нельзя отрицать существования других факторов, повлиять на которые, невозможно, но по статистике вероятность этого значительно ниже.

### **В каком возрасте следует начинать разговаривать с ребенком на тему ВИЧ?**

Учитывая тот факт, что болезнь с каждым годом все молодеет, то инстинкт сохранения потомства, должен не просто подсказывать, а «кричать и топтать ногами», сообщая о том, что чем раньше ребенок узнает о проблеме, тем лучше. Но согласны ли с этим специалисты и когда это «рано» должно наступить, чтобы, ни превратиться в «поздно»? Исходить следует из того, что очень часто первый сексуальный опыт у современных подростков имеет место быть в 14-15 лет, а значит начинать разговоры необходимо многим ранее.

Психологи считают, что конкретно темы наркотиков, секса, ВИЧ и СПИДа следует ставить перед ребенком в период 9 – 12 лет. Именно в этот период в его организме начинают происходить физические и психологические изменения. По причине этих изменений ребенок испытывает массу стрессов и переживаний, связанных с социализацией, частью которой могут быть конфликты со сверстниками, педагогами и т.д. Как следствие он становится уязвим и именно в этот период, если имеет место отсутствие необходимых знаний, попадает под влияние «более опытных» подростков.

Однако готовиться к «разговору по душам», нужно еще раньше. Простую информацию дети начинают усваивать в 3-4 года. Как раз в этом возрасте появляются и первые неудобные для родителей вопросы, относительно того откуда берутся дети. Если родители ведут себя правильно и не смущаются таких разговоров, то к 6 годам у ребенка формируется понимание того, что родители – это те с кем можно обсуждать любые вопросы.

### **В какой форме следует говорить с ребенком о ВИЧ?**

Чего точно не стоит делать, так это говорить о СПИДе и ВИЧ с пренебрежением, отвращением или ненавистью. Ребенок моментально уловит эти нотки в вашем голосе. В результате вы с положительным эффектом получите еще и побочное действие, сформировав ненависть и агрессию к людям с ВИЧ положительным статусом. А оглядываясь на современные реалии и тысячи мифов витающих от незнания действительного положения дел, допустить этого нельзя.

Говорите о проблеме спокойно, оперируя при этом доступными для понимания ребенка и однозначно достоверными фактами. Будьте готовы к тому, что разговор на эту тему вызовет у него много других смежных с ней вопросов.

### **Чего нужно добиться, разговаривая с ребенком о ВИЧ?**

Ни в коем случае не пугайте ребенка страшным и опасным вирусом. Перед вами стоит совсем иная цель - защитить и донести до него информацию, попутно решив ряд таких задач как:

- отсрочить первый сексуальный опыт;
- вселить чувство ответственности за принятое решение вступить в половой контакт;
- дать понять, что главное в таких отношениях это взаимоуважение и верность;
- доказать необходимое использование презерватива при абсолютно каждом половом контакте»

· убедить в категорическом «нет» наркотикам.

### **Несколько советов родителям.**

1. Не стоит думать, что этот вопрос решится сам собой. Вы должны внушить ребенку доверие. За любым ответом он должен идти именно к вам.
2. Проявите инициативу. Ведь это вам в первую очередь нужно чтобы ваш ребенок был здоров и смог испытать все прелести жизни, а не бороться за каждый ее час.
3. Прививайте ему те непоколебимые ценности, которые впоследствии не смогут быть разрушены ложной информацией и посторонним влиянием.
4. Повышайте самооценку своего ребенка. Этого легко достичь, если не требовать от него невозможного и хвалить за каждое достижение. Пусть в его жизни будет больше адекватных и легко выполнимых для его возраста целей, а значит больше побед. Не стоит выставлять его неудачником и сыпать в его адрес упреки. Предложите помощь.
5. Если вы не будете слышать своего ребенка, можете быть на сто процентов уверены, что он не будет вас слушать. Дайте ему понять, что он самое важное и самое дорогое, что есть у вас в жизни и что только у родителей он найдет реальную поддержку.
6. Если хотите добиться откровенности от ребенка, вам нужно научиться самим, быть честными перед ним.

Не думайте, что проблема ВИЧ и СПИДа не имеет к вам отношения. Вы живете в обществе, оно несовершенно, а это значит, что нужно к нему приспособиться и при необходимости уметь противостоять.

### **Обучение ребёнка правилам личной гигиены**



*Личная гигиена – один из важнейших компонентов здоровья. Начинать обучение детей личной гигиене нужно с самого раннего возраста.*

### **Гигиенические мероприятия**

Приучать ребенка к гигиеническим мероприятиям нужно с возраста 1,5-2 лет. Важно научить ребёнка мыть руки перед едой и после посещения туалета, ежедневно принимать душ и дважды в день чистить зубы. Желательно не просто механически заставлять ребёнка делать те или иные действия, а объяснять, для чего это нужно. В случае пореза кожи нужно показать, как правильно обрабатывать рану и накладывать марлевую повязку или лейкопластырь. Также, постарайтесь объяснить ребёнку опасность контакта с кровью или биологическими жидкостями другого человека – посоветуйте при необходимости работать в перчатках.

Когда девочка подрастет, нужно научить ее пользоваться прокладками.

### **Индивидуальные гигиенические принадлежности**

Основное правило – всё, чем ребёнок пользуется в ванной комнате, должно быть его личным или новым. Нужно иметь персональную зубную щётку, бритву, маникюрный прибор. Нельзя давать пользоваться ими другим людям, а также использовать чужие принадлежности. Кроме того, индивидуальными должны быть расчёска, полотенце, тапочки, пижама, носовой платок и постельное бельё. Использование полотенца или белья другого человека возможно, если они были выстираны и тщательно проглажены.

### **Гигиена в общественных местах**

В общественных местах существует риск заражения инфекционным заболеванием. Не нужно ходить босиком в сауне, в бассейне или раздевалке, стоит носить резиновые тапочки. В общественных местах питания важно мыть руки с мылом перед едой или обрабатывать руки специальными дезинфицирующими растворами.

### Зачем рассказывать ребенку о существовании ВИЧ?



*Несмотря на изобилие информации, проблема ВИЧ и СПИДа сегодня не менее актуальна чем в то время когда она только начала появляться.*

Несмотря на изобилие информации, проблема ВИЧ и СПИДа сегодня не менее актуальна чем в то время когда она только начала появляться.

Ситуация с ВИЧ/СПИДом в России (по данным федерального центра СПИД):

ВИЧ	СПИД			
	30.05.12	15.09.12	30.05.12	15.09.12
Общее число зараженных (чел.)	665 590	665 590	682 726	17 928
в том числе детей до 15 лет (чел.)	5 939	5 939	6 071	338
<b>Из них:</b>				
Зараженных от матери	4 195	4 195	4 294	
Умерло	517	517	524	245

Если ребенок будет знать об этой проблеме, понимать последствия и знать, как себя обезопасить, тем менее вероятно, что он окажется в группе риска и подвергнется заражению. Безусловно, здесь нельзя отрицать существования других факторов, повлиять на которые, невозможно, но по статистике вероятность этого значительно ниже.