



Ірина КЛОЧКОВА,
практична психологиня
ДНЗ «Олевський професійний ліцей»

**Методична розробка години спілкування
для здобувачів (здобувачок) професійної освіти І курсу на тему:
«ЗНАТИ. ПРОФІЛАКТУВАТИ. ПІДТРИМУВАТИ!»**

Мета:

- ✓ сформувати у здобувачів (здобувачок) професійної освіти чітке розуміння термінів «ВІЛ» та «СНІД»;
- ✓ розширити знання про шляхи передачі ВІЛ-інфекції;
- ✓ навчити адекватним способам профілактики та методам захисту;
- ✓ подолати стереотипи й стигму щодо людей, які живуть із ВІЛ;
- ✓ виховувати в здобувачів/здобувачок освіти толерантність і готовність допомагати тим, хто потребує підтримки;
- ✓ розвивати відповідальність за власну поведінку.

Обладнання та наочність: ноутбук, мультимедійна дошка, презентація, малюнок «Дерево підтримки», буклети, книжкова виставка за темою, фліпчарт, правдиві й фейкові твердження, червоні стрічки.

Хід години спілкування:

Вступне слово практичної психологині. 1 грудня – відзначається Всесвітній день боротьби зі СНІДом. Сьогодні, ми з Вами будемо говорити не про страх, а про знання, турботу і життя, бо тема ВІЛ/СНІДу – це не «щось далеке» і не «чиясь проблема». Це – частина нашого світу, у якому важливо не мовчати, не соромитись, а розуміти, як діяти і як підтримати.

Кожен з вас уже стоїть на порозі дорослого життя, і зараз – найкращий час дізнатися, як захистити себе, як підтримати інших і як не потрапити під вплив міфів.

Під час нашої зустрічі ви зможете:

- дізнатися про основні шляхи передачі ВІЛ-інфекції;
- опанувати ефективні методи профілактики та захисту;
- отримати достовірні факти щодо рівня захворюваності;
- подолати поширені стереотипи та стигму стосовно людей, які живуть із ВІЛ;
- розвіяти найпопулярніші міфи й хибні уявлення про ВІЛ/СНІД.

Інформаційне повідомлення

Як відомо, СНІД – одна з найважливіших проблем, з якою людство зіткнулося у XX ст. і ввійшло у XXI ст. Стрімко зростає кількість інфікованих, хворих і померлих від СНІД людей. Багато про СНІД уже відомо, але щодня з'являється нова інформація. Скажіть, будь ласка, як розшифровується абревіатура ВІЛ? (Практична психологиня пише на дошці слово, а потім його розшифрування) та послідовно пояснює, що означає поняття.

В – «**вірус**» (збудник захворювань);

І – «**імунодефіциту**» (відсутність захисної реакції системи організму, яка має забезпечувати захист від мікроорганізмів, що спричиняють хвороби);

Л – «**людини**» (може бути тільки у людини).

Вірус потрапляє у організм і поступово знищує білі клітини крові (лейкоцити), послаблює імунну систему – наш природний «щит». Коли захист слабшає, людині важче боротися навіть із простими хворобами. Але! Сучасна медицина навчилася контролювати ВІЛ.



Уже з'явилися спеціальні ліки – АРТ (антиретровірусна терапія). Це метод лікування ВІЛ-інфекції, який передбачає щоденний прийом комбінації антиретровірусних препаратів для пригнічення розмноження вірусу в організмі, що призупиняє руйнацію імунної системи, поліпшує стан здоров'я й збільшує тривалість життя.

АРТ не знищує вірус повністю, але дозволяє відновити імунітет, досягти невизначуваного рівня вірусного навантаження (що робить вірус неінфекційним для інших) і дає можливість жити повноцінним, довгим і активним життям.

U = U – це міжнародна формула, що змінила світ, в перекладі означає U=U – Undetectable = Untransmittable («Невизначуваний = Не передається»).

Коли людина регулярно приймає АРТ (антиретровірусну терапію), вірус у її крові стає настільки малим, що його не виявляють тести. Тобто ВІЛ «спить» – він під контролем. Це не означає, що вірус зник, але означає, що він не активний і не може передаватися через статевий акт. Прийом препаратів має бути довічним і безперервним, без пропусків, щоб вірус не розвинув стійкість до ліків. Лікування в Україні безкоштовне.

Скажіть, будь ласка, як розшифровується аббревіатура СНІД? (*Практична психологія пише на дошці слово, а потім його розшифрування*) та послідовно пояснює, що означає поняття.

С – «синдром» (ряд ознак (симптомів), які вказують на наявність певної хвороби чи стану);

Н – «набутого» (такого, що з'явився протягом життя, а не від народження);

І – «імуного» (стосується імунної системи, яка забезпечує захист людини від мікроорганізмів, що спричиняють хвороби);

Д – «дефіциту» (відсутність або нестача чогось, у даному випадку – захисної реакції імунної системи людини на наявність в організмі шкідливих вірусів, мікробів).

СНІД є кінцевою стадією ВІЛ-інфекції, коли вірус значно послаблює імунну систему, роблячи організм нездатним боротися з іншими захворюваннями, такими як інфекції та пухлини. Важливо знати: Людина з ВІЛ ≠ людина із СНІДом. Якщо почати лікування вчасно – СНІД не розвивається. Сьогодні люди, які приймають АРТ, живуть стільки ж, як і ті, хто не має ВІЛ.

Перші випадки захворювання на СНІД було діагностовано 1981 року у США. Спочатку хвороба видавалася дуже загадковою, у Франції, як тільки з'явилися перші повідомлення про таємничу хворобу, сформували групу дослідників для її вивчення під керівництвом ученого-вірусолога Люка Монтен'є. Уперше ВІЛ було виділено та ідентифіковано у 1983 році французькими вченими на чолі з Монтен'є в Пастерівському інституті в Парижі. Водночас про факт відкриття вірусу, котрий спричиняє СНІД, повідомили американські вчені з Національного інституту здоров'я на чолі з Робертом Галло.

Гра «Квасоля»

Мета: проілюструвати як легко поширюється ВІЛ та інші інфекції, що передаються статевим шляхом.

1. Учасникам пропонується за 1 хв зібрати якнайбільше сортів квасолі, обмінюючись з іншими учасниками.
2. Запитайте, хто з них мав конверт з чорною квасолею. Повідомте, що він «інфікований», наприклад, вірусом ангіни.
3. Запитайте, хто з учасників виміняв для себе чорні квасолини. Повідомте, що він «інфікований» вірусом ангіни.
4. Поясніть, що так само швидко поширюється і ВІЛ, якщо люди не захищаються від нього.

Скажіть, будь ласка, які шляхи передачі ВІЛ-інфекції Ви знаєте? Існує три шляхи інфікування ВІЛ-інфекцією:

1. **Статевий шлях.** Найчастіше ВІЛ передається під час незахищених інтимних стосунків без використання презерватива. Інфікування можливе навіть після одного контакту, тому такі стосунки мають бути лише між дорослими людьми, які усвідомлюють усі наслідки. Вони ніколи не повинні відбуватися примусово чи під впливом чужих порад або модних тенденцій.
2. **Через кров.** При використанні спільних голок та шприців для ін'єкцій (найчастіше це відбувається при вживанні наркотиків). Також ризик існує при переливанні

неперевіреної на ВІЛ-інфекцію крові, трансплантації інфікованих донорських органів та під час процедур, де можливе порушення цілісності шкіри, якщо інструменти не стерильні (татуювання, пірсинг, манікюр).

3. **Від матері до дитини.** Під час вагітності, пологів або грудного вигодовування можливе передавання вірусу від матері до дитини. Проте завдяки сучасній антиретровірусній терапії для вагітних жінок цей шлях передачі сьогодні зведений до мінімуму.

Перші ознаки ВІЛ часто схожі на симптоми грипу або застуди і можуть включати лихоманку, втому, збільшені лімфатичні вузли, біль у горлі, м'язах та суглобах, а також висип. Ці симптоми можуть з'явитися через 2-4 тижні після зараження (гострий ретровірусний синдром) і тривати кілька тижнів, але у багатьох людей перші ознаки можуть бути відсутніми або непомітними роками. Точно визначити наявність ВІЛ можна лише за допомогою тестування.

Найпоширеніші перші симптоми:

- Гостра слабкість без очевидної причини.
- Підвищене потовиділення у нічний час.
- Збільшення лімфатичних вузлів (шийні та пахові).
- Наявність виразок у ротовій порожнині та на статевих органах.
- Безперервний сухий кашель.
- Підвищена температура протягом тривалого часу.
- Висипання на шкірі (плями червоні, фіолетові, коричневі).
- Безпричинна втрата ваги.
- Тривала діарея.
- Болі у м'язах та суглобах.
- Поява грибкових інфекцій.

Скажіть, будь ласка, Як ВІЛ/СНІД не передається?

ВІЛ/СНІД не передається:

- Повітряно-крапельним шляхом.
- Через укуси комах, домашніх тварин.
- Поцілунок, піт, слюзи, рукоштовнання, через їжу.
- Через користування спільними з ВІЛ-інфікованою людиною посудом, постільною білизною, ванною, басейном, туалетом, рушником, комп'ютером, спортивним інвентарем тощо.
- Через навчання, роботу чи просто спілкування з людиною, яка живе з ВІЛ.

А зараз розглянемо стадії переходу ВІЛ-інфекції у СНІД.

Хвороба ВІЛ/СНІД має три стадії:

1. Період «вікна».
2. Безсимптомний період.
3. Стадія СНІД.

ПЕРІОД ВІКНА. У цей час відбувається інфікування ВІЛ. Більшість людей не помічають ознак зараження, хоча в окремих випадках може спостерігатися короточасне погіршення самопочуття. Попри відсутність симптомів, інфікована людина вже здатна передавати вірус іншим. Особливість цього періоду полягає в тому, що стандартні тести на ВІЛ можуть не виявити інфекцію, адже організм ще не виробив достатньої кількості антитіл. «Вікно» може тривати від 2–12 тижнів і до 6 місяців. Саме тому лікарі рекомендують повторне тестування після закінчення цього часу, щоб отримати достовірний результат.

БЕЗСИМПТОМНИЙ ПЕРІОД. У крові з'являються антитіла, що дозволяє діагностувати ВІЛ-інфекцію. У більшості випадків симптоми відсутні, проте іноді можуть проявлятися: поступова втрата ваги, надмірна втома, нічна пітливість, тривалий пронос, а також підвищення температури – від субфебрильної (37-37,5 °C протягом кількох тижнів) до раптових стрибків до 40 °C без ознак інших захворювань. Попри відсутність явних клінічних проявів, людина залишається носієм вірусу та може інфікувати інших. Цей етап може тривати від 6 місяців до 10 і більше років.

СТАДІЯ СНІДУ. На цьому етапі імунна система людини майже перестає працювати. Організм стає дуже слабким і не може боротися навіть із простими хворобами. Через це



з'являються різні інфекції або пухлини, які поступово виснажують людину. Саме вони стають причиною смерті.

Тривалість цієї стадії зазвичай становить від 6 місяців до 2 років.

Отже, важливо пам'ятати, що ВІЛ-інфіковані люди можуть:

- не мати жодних симптомів захворювання протягом багатьох років;
- добре почуватися і мати здоровий вигляд;
- активно рухатися, працювати, мати нормальний зовнішній вигляд;
- боротися з інфекціями, наприклад, хворіти на ОРВІ і швидко одужувати;
- не знати, що вони інфіковані й інфікувати інших.

Інформаційна довідка

Ситуація щодо ВІЛ-інфекції в Україні

Щодня зростає кількість людей, інфікованих ВІЛ, хворих на СНІД та тих, хто помирає від його наслідків. Україна належить до країн з одним із найвищих рівнів поширення ВІЛ-інфекції у світі.

Станом на 1 жовтня 2025 року за офіційними даними Центру громадського здоров'я МОЗ України під медичним наглядом у закладах охорони здоров'я України перебувало 133 382 людини, які живуть з ВІЛ (ЛЖВ). Щороку продовжують реєструвати тисячі нових випадків. На жаль, понад 50% випадків ВІЛ-інфекції діагностують на пізніх стадіях, з низькими показниками імунітету та розвитком опортуністичних інфекцій. За 9 місяців 2025 року СНІД став причиною смерті 2 578 людей.

Протягом останніх років Україна досягла значного прогресу в організації профілактики, діагностики та лікування ВІЛ-інфекції:

- ✓ забезпечено доступне тестування усіх груп населення – за 9 місяців цього року 1 910 366 людей були обстежені на ВІЛ;
- ✓ 86,6% – понад 115 тис. людей, які живуть з ВІЛ та перебувають під медичним наглядом, отримують антиретровірусну терапію (АРТ);
- ✓ 96% ЛЖВ, які отримують АРТ, досягли невизначуваного рівня вірусного навантаження;
- ✓ за 9 місяців цього року доконтактну профілактику ВІЛ (ДКП) отримали понад 10 тисяч осіб.

Ситуація щодо ВІЛ-інфекції у Олевській територіальній громаді

А зараз розглянемо статистику ВІЛ-інфікованих осіб в нашій Олевській територіальній громаді. Станом на III квартал 2025 року у нашій громаді на обліку перебуває 103 ВІЛ-інфіковані людини. З них 53 чоловіки і 50 жінок, 3 дитини (від 0-14 років), які захворіли від матері через грудне вигодовування. За цей період на облік стало 26 нових осіб. Всі дорослі пацієнти захворіли статевим шляхом, лише 1 особа через вживання наркотиків. Вік хворих сягає від 25 до 49 років. 36 осіб мають IV клінічну стадію (СНІД). 85% ВІЛ-інфікованих, які перебувають на обліку у кабінеті інфекційних захворювань отримують безкоштовну, позитивну АРТ-антиретровірусну терапію.

Офіційна статистика часто недооцінює реальну кількість людей з ВІЛ-інфекцією, частина людей може не знати свого статусу або мати діагноз, але не бути зареєстрованими.

Вправа «Найефективніший захист від ВІЛ-інфекції»

Давайте повторимо з Вами як можна уникнути ризику ВІЛ-інфікування:

- відмовитися від нерозбірливих статевих зв'язків з багаторазовою зміною партнерів;
- використовувати тільки стерильні одноразові шприци, голки, медичний інструмент;
- остерігатися контакту з кров'ю, адже вона може бути джерелом інфекції;
- відмовитися від використання у побуті чужих предметів особистої гігієни (зубні щітки, бритви, манікюрні набори);
- користуватися якісними презервативами;
- припинити вживання наркотиків, так як вони збільшують ймовірність ризикованої поведінки;
- вести здоровий спосіб життя, адже чистота у взаєминах – найкращі методи профілактики СНІДу.

Психологиня: Давайте разом розглянемо сучасні способи профілактики ВІЛ-інфекції та дізнаємося, як захистити себе сьогодні. Адже справжній захист – це не про страх, а про турботу про власне здоров'я та тих, кого любиш.

1. **Використання презервативів.** Презервативи надійно захищають від ВІЛ та більшості інфекцій, що передаються статевим шляхом. Це не «незручність», а прояв турботи й поваги до себе та партнера.

2. **PrEP (ДКП – доконтактна профілактика).** PrEP – це таблетки для людей із підвищеним ризиком зараження, які прагнуть захиститися ще до можливого контакту з вірусом (наприклад, партнери ВІЛ-позитивних людей). Приймаються щодня або за спеціальною схемою й значно знижують ризик інфікування.

3. **PEP (післяконтактна профілактика).** PEP застосовується у випадках можливого зараження ВІЛ (наприклад, поріз чужим лезом, контакт із кров'ю людини з невідомим ВІЛ-статусом, розрив презерватива чи інша аварійна ситуація). Важливо розпочати профілактику протягом 72 годин після ризикованого контакту. Курс призначає лікар і він триває 28 днів.

4. **Регулярне тестування – ключ до спокою.** Перевіряти свій ВІЛ-статус варто кожні 6 місяців. Це проста норма для дорослих і молоді, яка дарує впевненість та спокій.

Психологиня: Чому важливо проходити тестування на ВІЛ?

✓ 1 із 5 людей із ВІЛ навіть не знає про свій статус. Чим раніше дізнаєтеся → тим швидше почнете лікування → тим повноцінніше житимете.

✓ Людина, яка знає свій статус і приймає терапію, не передає вірус іншим.

Тестування – це не страх, а впевненість у завтрашньому дні та турбота про себе й близьких. Тест = спокій, контроль і повага до себе.

Інформаційна довідка «ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ ТЕСТУВАННЯ?»

- Швидкий тест із краплі крові – результат готовий уже за 15 хвилин.
- Повна анонімність – не потрібно називати ім'я чи показувати документи.
- Безкоштовно для всіх – тестування на ВІЛ в Україні є абсолютно безкоштовним.
- Подальша допомога – у разі позитивного результату людину одразу скеровують на додаткове обстеження та лікування у м. Коростень та Житомир.

Тестування можна пройти:

- у сімейного лікаря;
- у кабінеті інфекційних захворювань (КІЗ) в поліклініці;
- у обласному медичному спеціалізованому центрі, відділі профілактики ВІЛ/СНІДу (м. Житомир, вул. Покровська, 28);
- у кабінеті анонімного обстеження на ВІЛ/СНІД (м. Житомир, вул. Покровська, 28).

Вправа «Дискусія: «ВІЛ-позитивні люди і сьогодення»

Практична психологиня об'єднує учасників у дві групи: в одній групі – учасники, які добирають аргументи щодо негативного ставлення до хворих на СНІД, у другій, які мають висловлювати толерантне ставлення до хворих на СНІД.

Питання для обговорення:

- Які емоції ви відчули б, дізнавшись, що хтось із ваших друзів має СНІД?
- Чи повинна людина, яка живе з ВІЛ/СНІДом, залишати роботу або навчання? (Обґрунтуйте свою думку)
- Чи варто всім людям проходити тестування на ВІЛ? Поясніть, чому ви вважаєте «так» або «ні».
- Як суспільство має ставитися до людини, яка отримала позитивний результат тесту на ВІЛ?
- Чи потрібно повідомляти свого статевого партнера про наявність ВІЛ-інфекції? (Обґрунтуйте відповідь)
- Що є більшою проблемою: сама хвороба чи ставлення людей до тих, хто живе з ВІЛ/СНІДом?

Інформаційне повідомлення «Права людини та повага: чому стигма небезпечна?»

Уявіть: як би ви почувалися, дізнавшись, що близька вам людина живе з ВІЛ-інфекцією? Це непросте запитання постає перед багатьма. Важливо пам'ятати: ВІЛ-інфікована чи хвора на

СНІД людина – це насамперед людина, яка має ті самі почуття, бажання та надії, що й кожен із нас.

Найважливіша допомога для таких людей – психологічна підтримка. Зазвичай, дізнавшись про свій статус, вони прагнуть поділитися переживаннями, знайти розуміння та співчуття, відчути, що не залишилися самотніми у боротьбі із хворобою.

Чому важливо говорити про стигму?

- Стигма – це осуд або упереджене ставлення до людей, які живуть із ВІЛ.
- Вона проявляється у словах, поглядах, жартах чи байдужості.
- Наслідки стигми: дискримінація, соціальна ізоляція, ускладнений доступ до медичної та психологічної допомоги.

Права людей, які живуть із ВІЛ:

- Вони мають ті самі права, що й усі інші.
- Можуть навчатися, працювати, створювати сім'ї та виховувати дітей.
- Їх не можна звільнити чи відмовити у допомозі через ВІЛ-статус.
- Дискримінація – це порушення прав людини.

Пам'ятайте! Ми не можемо вилікувати весь світ, але можемо зробити його кращим. Повага – це найкраща профілактика.

Символ боротьби зі СНІДом – червона стрічка. Це міжнародний символ поваги, підтримки, пам'яті та солідарності. Її запропонував у 1991 році американський художник Франк Мур (який сам помер від СНІДу через три роки). Стрічка означає: «Я знаю про проблему ВІЛ/СНІДу і я не байдужий».

– Давайте з Вами створимо дерево підтримки в знак поваги тих, хто живе з ВІЛ. Підійдіть, прикріпіть червону стрічку і подаруйте частину доброти тим, кому це дуже потрібно. *Сьогодні наше дерево стало особливим. На його гілках з'явилися червоні стрічки – маленькі символи великої підтримки.*

Вправа «Правда чи фейк»

Для закріплення сьогоднішньої години спілкування ми проведемо інтерактивну вправу «Правда чи фейк». Ви будете виймати твердження зі скриньки, давати відповідь жестами й прикріплювати їх на фліпчарті.

1. «ВІЛ і СНІД – одне й те саме». – Ні. ВІЛ – це вірус, а СНІД – синдром, комплекс симптомів, що виникають на останній стадії розвитку інфекції.
2. «ВІЛ інфікуються тільки повії, наркомани й гомосексуалісти». – Ні. Концентрація вірусу в слині недостатня для зараження (випадків не зафіксовано). Передача можлива лише через кров, сперму, вагінальні виділення та грудне молоко.
3. «Можна заразитися ВІЛ у ліцеї, де навчається інфікована людина». – Ні. Перебувати поруч із ВІЛ-інфікованою людиною абсолютно безпечно, у тому числі й у закладі освіти. Обережність потрібна лише при контакті з кров'ю.
4. «Особи, які вживають наркотики, можуть передати ВІЛ через спільну голку чи шприц». – Так. У крові вірус міститься у високій концентрації. Для зараження достатньо краплі крові, що залишається в голці чи шприці.
5. «Людина може бути інфікованою ВІЛ і не знати про це». – Так. Багато людей не підозрюють про інфекцію й дізнаються випадково.
6. «Проколюючи вуха чи роблячи татуаж спільною голкою, можна інфікуватися ВІЛ». – Так. На голці може залишатися кров із вірусом. Є також ризик передачі інших інфекцій.
7. «ВІЛ передається через поцілунок». – Ні. У слині надто мало вірусу. Через поцілунки, обійми чи рукоштовнання ВІЛ не передається.
8. «Комар може перенести ВІЛ». – Ні. Комарі не переносять людську кров від однієї людини до іншої, тому вірус не передається.
9. «Якщо людина виглядає здоровою – у неї точно немає ВІЛ». – Ні. ВІЛ може не проявлятися роками. Єдиний спосіб дізнатися – пройти тест.
10. «ВІЛ можна вилікувати народними методами». – Ні. Лікування можливе лише медичними препаратами (АРТ). Трави чи «чудо-засоби» не знищують вірус.
11. «ВІЛ передається через піт, слюзи або посуд». – Ні. Побутовим шляхом ВІЛ не передається.

12. «У кожному закладі освіти мають говорити про ВІЛ». – Так. Освіта – найкраща профілактика. Тиша й стигма – найбільші вороги здоров'я.
13. «Людина з ВІЛ може жити до 90 років». – Так. За умови лікування (АРТ) люди живуть повноцінно й довго, як і ті, хто не має ВІЛ.
14. «Лікування ВІЛ безкоштовне в Україні». – Так. Препарати надає держава за підтримки міжнародних організацій. АРТ безкоштовна навіть під час війни.
15. «Тестування на ВІЛ займає 15 хвилин». – Так. Є швидкі тести, які показують результат за 10-15 хвилин. Тестування безкоштовне й анонімне.
16. «Людина з ВІЛ не може народити здорову дитину». – Ні. Завдяки сучасним лікам жінки з ВІЛ народжують здорових дітей. Це доведений факт у світі.
17. «Якщо людина має ВІЛ, її не візьмуть на роботу». – Ні. Дискримінація за ВІЛ-статусом заборонена законом. ВІЛ не впливає на професійні здібності.

Отже, що може зробити кожен з нас уже сьогодні!

ВІЛ – це хронічне захворювання, яке можна контролювати. Щоб зупинити епідемію, потрібні не лише ліки, а й знання, людяність та культура безпеки, яка формується завдяки кожному з нас:

- пройдіть тестування на ВІЛ та заохочуйте інших;
- говоріть про ВІЛ відкрито і без осуду;
- поширюйте тільки достовірну інформацію про ВІЛ;
- підтримуйте людей, які живуть із ВІЛ;
- скористайтесь ДКП (доконтактною профілактикою), якщо маєте ризиковану поведінку.

Пам'ятайте: існує три ключі до майбутнього без страху

1. **ЗНАЙТЕ.** Довіряйте фактам, а не чуткам. Не бійтеся ставити запитання й перевіряти інформацію – знання є вашим щитом.
2. **ДІЙТЕ.** Захищайте себе, проходите тестування, дбайте про інших. Дія – це доказ турботи.
3. **ПІДТРИМУЙТЕ.** Не засуджуйте, не жартуйте й не відвертайтеся від людей, які живуть із ВІЛ. Підтримка нічого не коштує, але змінює все.

Сьогодні ви дізналися:

- ВІЛ – це не вирок, а стан, який можна контролювати.
- Лікування працює, а знання рятують.
- Підтримка – це сила, яку має кожен із нас.
- Стигма вбиває, а повага лікує.

Ми почали нашу годину спілкування з трьох слів: «Знати. Профілакувати. Підтримувати». А завершуємо іншими трьома: «Жити. Поважати. Не боятися».

Висновок. Уникнути зараження ВІЛ набагато простіше, ніж лікувати вже існуючу інфекцію. Тому варто докладати всіх зусиль, аби ця біда оминула кожного з нас. Дякую за увагу! Бережіть себе!



Список використаних джерел та Інтернет-ресурсів

1. Беляєва О. В. Епідеміологія ВІЛ-інфекції та СНІДу: навч. посіб. Київ: Медицина, 2020. 184 с.
2. ВІЛ/СНІД: відчуй себе захищеним. *Шкільний світ*. 2004. № 25-28. 191с.
3. ВІЛ/СНІД в Україні: довідник. Київ: Центр громадського здоров'я, 2023. 96 с.
4. Шевченко Ю. В. Соціально-медичні аспекти профілактики ВІЛ/СНІДу. *Медичні перспективи*. 2021. № 2. С. 45-52.

5. Центр громадського здоров'я України: веб сайт. URL: [https:// https://phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan/vilsnid](https://phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan/vilsnid) (дата звернення: 27.11.2025).
6. МОЗ України: веб сайт. URL: [https:// https://moz.gov.ua/uk/decrees/nakaz-moz-ukrayini-vid-03-06-2025-916-pro-zatverdzhennya-standartu-medichnoyi-dopomogi-vil-infekciya](https://moz.gov.ua/uk/decrees/nakaz-moz-ukrayini-vid-03-06-2025-916-pro-zatverdzhennya-standartu-medichnoyi-dopomogi-vil-infekciya) (дата звернення: 27.11.2025).
7. ЮНЕЙДС (UNAIDS): веб сайт. URL: [https:// https://www.unaids.org/en](https://www.unaids.org/en) (дата звернення: 27.11.2025).
8. Всесвітня організація охорони здоров'я: веб сайт. URL: <https://www.who.int/ukraine/uk/publications/9789241516822> (дата звернення: 27.11.2025).
9. ЮНІСЕФ. HIV and AIDS Data: веб сайт. URL: <https://data.unicef.org/topic/hivaids/overview/> (дата звернення: 27.11.2025).

Примітка: презентація до методичної розробки години спілкування для здобувачів (здобувачок) професійної освіти I курсу на тему: «ЗНАТИ. ПРОФІЛАКТУВАТИ. ПІДТРИМУВАТИ!» (Ірина КЛОЧКОВА, практична психологиня ДНЗ «Олевський професійний ліцей») – в електронних додатках.

Рецензент: Ірина Нагаєвська, методистка НМК ПТО у Житомирській області