



FREE KICK

CREATE AN AIDS-FREE GENERATION



Посібник тренера

ім'я _____

Телефон _____

Вступ

ВІЛЬНИЙ УДАР

Вільний удар - це культура, спосіб мислення, а також набір інструментів для викладачів, який можна використовувати для підвищення обізнаності молоді щодо ВІЛ/СНІД та навчання її життєвим навичкам. Вільний удар дозволяє встановити прості та міцні зв'язки між футболом і життям. Методика Вільного удару допомагає молодим людям обговорювати важливі для них життєві теми, робити малі кроки до досягнення своїх цілей, залишатися сильними, стикаючись із проблемами і випробуваннями, а також захищати себе та оточуючих від ВІЛ та СНІДу.

Посібник для тренера "Вільний удар" - це інтерактивний курс із запобігання ВІЛ та розвитку життєвих навичок, побудований на передових методиках, фактах і досвіді роботи з молоддю та розроблений для навчання української молоді у віці від 14 до 24 років. Викладачі, яких називають "Тренерами Вільного удару", ведуть навчання за цим курсом у різних місцях, включно зі школами і різними молодіжними групами. Курс складається із семи практикумів. Він використовує мову футболу, а також метафори і вправи, в центрі уваги яких звички і поведінка, що сприяють поширенню ВІЛ в Україні, в тому числі незахищений секс, наявність численних статевих партнерів, вживання наркотиків і ранній початок статевого життя.

КОРПУС МИРУ В УКРАЇНІ

Місія Корпусу миру – просувати мир і дружбу в усьому світі, допомагаючи країнам задовольняти потребу в кваліфікованих кадрах - чоловіках і жінках, сприяти кращому розумінню американців серед людей, яким служать волонтери Корпусу миру, а також сприяти кращому розумінню інших народів американцями. У 1960-х роках сенатор Джон Кеннеді закликав студентів Мічиганського університету послужити своїй країні у справі миру, проживаючи і працюючи в країнах, що розвиваються. На базі цього починання виросло агентство федерального уряду, що працює на користь миру і дружби в усьому світі. З тих пір більше 200 тисяч волонтерів Корпусу миру відслужили в 139 приймаючих країнах, працюючи в різних напрямках - від підвищення обізнаності щодо СНІДу до інформаційних технологій і збереження довкілля.

GRASSROOT SOCCER

Grassroot Soccer (GRS) – це міжнародна організація, що працює в галузі профілактики і запобігання ВІЛ та використовує силу футболу для навчання, натхнення і мобілізації суспільства з метою зупинити поширення ВІЛ та СНІДу. GRS проводить тренінги для зірок футболу, тренерів, вчителів та інших викладачів, які надалі навчають молодь навичкам запобігання ВІЛ та допомагають їм вести здоровіший спосіб життя. З 2002 року GRS та її партнери провели комплексне навчання з питань запобігання ВІЛ та розвитку життєвих навичок для більш ніж 400 тисяч підлітків у 19 країнах світу. Метою GRS є навчання 1 мільйона підлітків до 2014 року.

Зміст

1// ПРИСДНУЙТЕСЬ ДО КОМАНДИ ВІЛЬНОГО УДАРУ!	6
ДОГОВІР ВІЛЬНОГО УДАРУ (15 хвилин)	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
Три переможні навички (15 хвилин)	13
Історія тренера (10 хвилин)	15
2// РОЗУМІТИ ВІЛ!	17
ВІЛ АТАКУЄ (40 хвилин)	19
3// ЗНАТИ ГРУ!	26
Розігриваємося (10 хвилин)	27
ФАКТ/МІФ (40 хвилин)	28
РЕЛАКСУЄМО (10 хвилин)	32
4// УНИКАТИ РИЗИКІВ!	33
Зона ризику (35 хвилин)	36
Історія тренера (5 хвилин)	42
5// СТВОРІТЬ СВОЮ КОМАНДУ!	44
Знайди м'яч (20 хвилин)	46
Моя група підтримки (20 хвилин)	50
6//ЧИНИ СПРОТИВ ТИСКУ!	54
Лімбо під тиском (40 хвилин)	56
7// ЗМІНИ ГРУ!	63
Геймченджер (25 хвилин)	65
Скажи "Ні!" (15 хвилин)	68
ВИПУСКНА ЦЕРЕМОНІЯ	72
ОГЛЯД: ДОДАТКОВІ ВПРАВИ	74
ДОДАТОК 1// ВИБІР НА КОРИСТЬ ЗДОРОВ'Я!	75
Жонглювання життям (35 хвилин)	77
Історія тренера (5 хвилин)	81
ДОДАТОК 2// ОДИН АБО НІКОГО!	83
Сексуальна мережа (15 хвилин)	85
Відірвись від ВІЛ (25 хвилин)	87

Тренери Вільного удару

Навчання

Навчання за програмою Вільний удар розроблено для молоді віком від 14 до 24 років. Його проводять 2 - тренера у змішаних групах, що включають до 40 юнаків та дівчат і хлопчиків. До програми входять 7 годинних занять і урочистий випуск. Учасник повинен відвідати як мінімум 5 занять для того, щоб стати випускником.

Облік відвідування

Перевірка відвідування на КОЖНОМУ занятті є однією з найважливіших завдань тренера Вільного удару. Без ретельно зібраних даних щодо відвідування неможливо дізнатися, скільки підлітків було залучено в програму в усій Україні і оцінити наскільки добре програма працює.

Велика п'ятірка

На заняттях пам'ятайте про те, чому вас навчали на тренінгу, і не забувайте про Велику П'ятірку. Зверніться до свого тренера, якщо вам необхідно більше інформації!

- ① Діліться тільки достовірною інформацією про ВІЛ / СНІД і про те, як вести здоровий спосіб життя.
- ② Формуйте простір безпеки.
- ③ Створюйте особисті зв'язки.
- ④ Хваліть щиро і переконливо.
- ⑤ Розпалюйте іскру обговорення життєво важливих питань.

11 порад про те, яким БУТИ

- 11 порад про те, яким бути - це поради про те, як тренер Вільного удару має поводитися, щоб принести в життя своїх підопічних позитивні зміни. Використовуйте цю табличку для перевірки і робіть свою взаємодію з гравцями максимально ефективною.
1. **Будьте цікавими:** Робіть кожне заняття захоплюючим і енергійним. Говоріть голосно і чітко, використовуйте мову тіла, щоб підкреслити, наскільки важливо для вас те, що відбувається.
 2. **Будьте як слон:** Слон має великі вуха і маленький рот - слухайте більше, ніж говорите! Хороший тренер говорить близько 10% часу. Постійно ставте гравцям питання і давайте їм можливість відповідати на питання один одного.
 3. **Будьте пильними:** Не забувайте про те, що ваші гравці мають за плечима, з якими проблемами вони стикаються. Слідкуйте за тим, щоб всі мали однакову можливість приймати участь, і не забувайте, що деякі гравці в вашій команді можуть відчувати себе більш уразливими.
 4. **Будьте суддею:** Суддя робить гру чесною і захоплюючою для всіх гравців. Створіть обстановку безпеки і задоволення для кожного.
 5. **Будьте командним гравцем:** Використовуйте мову і слова, зрозумілі і близькі вашим гравцям. Пам'ятайте, що ви не тільки тренер, але й член команди Вільного удару. Смійтеся з гравцями і спілкуйтеся з ними на рівних.
 6. **Будьте готовими:** Переглядайте розділи, присвячені цілям вправи, плану і підготовці, до початку практики. Не забувайте брати з собою тренувальні матеріали, посібник тренера і зошит моніторингу та оцінки на кожне заняття.
 7. **Будьте гнучкими:** Шукайте нові ідеї та міняйте плани, якщо це доречно. Використовуйте альтернативні матеріали для тренування, якщо під рукою немає того, що пропонує методика. Впроваджуйте нововведення і імпровізуйте, міняйте і адаптуйте вправи до потреб вашої громади і ваших гравців.
 8. **Будьте на позитиві:** Використовуйте "Кіло" стратегічно, щоб кожен "кіло" мав вагу.
 9. **Будьте у фокусі:** Починайте і закінчуйте заняття вчасно. Збалансуйте "час гри" і "час обговорення", щоб досягти цілей заняття. Не відходьте далеко від теми під час обговорення.
 10. **Будьте капітаном:** Ведіть за собою силою прикладу. Практикуйте безпечне статеве життя і робіть тести на ВІЛ зі своїм статевим партнером мінімум раз на рік. Створіть безпечний простір, де гравці мали б можливість поговорити з вами поза заняттями.
 11. **Будьте справжніми:** Дозвольте своїй особистості проявлятися в тому, як ви працюєте з методикою Вільного удару. Використовуйте посібник для тренера як джерело інформації та натхнення, а не як суворий припис. Якщо ви не знаєте відповіді на якесь питання, докладіть максимальних зусиль, щоб його знайти. Діліться з гравцями сильними історіями з власного життя.

Використання посібника тренера

Навчіться користуватися посібником:

- Для підготовки до заняття перечитайте відповідний матеріал двічі напередодні зустрічі.
- Використовуйте свій посібник для роботи з дітьми, спираючись на різні елементи структури посібника, що пояснено нижче:

ВПРАВА (ПРОПОНОВАНА ТРИВАЛІСТЬ)

1// Основні кроки

- Інструкція для тренера, яку він має **ПРОЧИТАТИ**
 - Те, що треба **СКАЗАТИ** гравцям
 - ✓ Відповіді, які ви можете **ПОЧУТИ** від гравців

ГОЛОВНІ ІДЕЇ

🗨️ Обговорення: Запаліть іскру дискусії серед гравців.

Історія тренера: Заповніть відповіді, на базі яких ви зможете розповісти історію з власного життя.

🌟 **Займаємо позицію та Факт/Міф** – ці висловлювання вам треба буде зачитати гравцям вголос.

Порада тренерів: Корисні поради та визначення, що зможуть вас виручити!

1// Приєднуйтесь до команди Вільного удару!

Цілі: Наприкінці цього заняття гравці мають бути в змозі...

- ✓ Описати і дати визначення трьом переможним навичкам.
- ✓ Пояснити, чому важливо особисто робити власний вибір.
- ✓ Описати, що таке пружність (стійкість).
- ✓ Описати ситуацію, в якій вони проявили пружність (стійкість).
- ✓ Пояснити, що таке Вільний удар і чому вони вирішили приєднатися до команди.

МАТЕРІАЛИ

- Договір Вільного удару на фліпчарті
- Три переможних навички на фліпчарті
- Маркери для підписання договору Вільного удару
- Футбольні м'ячі
- Конуси

ПІДГОТОВКА

- Написати договір Вільного удару на фліпчарті.
- Написати три переможні навички на фліпчарті.
- Записати ім'я, прізвище, вік і стать кожного гравця в журнал відвідування.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

- Ласкаво просимо до Вільного удару (5 хвилин)
- Займаємо позицію (5 хвилин)
- Договір Вільного удару (15 хвилин)
- Три переможні навички (15 хвилин)
- Історія тренера (10 хвилин)
- Відпочинок (10 хвилин)

ЛАСКАВО ПРОСИМО ДО ВІЛЬНОГО УДАРУ (5 ХВИЛИН)

1// Вступ

Назвіть своє ім'я та поясніть, чому ви стали тренером Вільного удару.

У Вільному ударі ми граємо у футбол, обговорюємо важливі теми, що стосуються ВІЛ, нашого здоров'я вчимося діяти в рамках своєї громади.

У Вільному ударі 7 занять і урочистий випуск.

Поясніть, що таке “Кіло.”

“Кіло” – це простий спосіб подякувати гравцеві за те, що він зробив щось правильно.



Гравці та тренер Вільного Удару грають «Хі-Ха-Хо!»

2// Розминка: Хі-Ха-Хо!

- Зберіть гравців у тісне коло, щоб пробудити їхні емоції та інтерес до Вільного удару!
- Поясніть гравцям, як грати в **Хі-Ха-Хо!**:
 - Гравець А підіймає руки над головою і промовляє «Хі!».
 - Гравці з обох боків від нього складають руки та долоні на рівні його талії, начебто вони намагаються зрубати дерево, промовляючи «Ха!».
 - Гравець А показує руками на гравця Б, з вигуком «Хо!»
 - Гравець Б підіймає руки над головою і продовжує робити те, що робив гравець А. Ідея вправ у швидкому і правильному виконанні. Якщо хтось із гравців робить помилку – виходить з кола.

ДОГОВІР ВІЛЬНОГО УДАРУ (15 ХВИЛИН)

- Спитайте у гравців:
 - Що таке договір?
 - ✓ Це угода, обіцянка чи зобов'язання.
 - Чому важливо підписати договір?
 - ✓ Підписання договору означає, що ти згодний дотримуватися умов договору.
- Поясніть:
 - Понад 400 тисяч молодих людей по всьому світу пройшли навчання за програмами, подібними до Вільного удару. Кожен з них підписав договір.
 - Рішення приєднатися до команди Вільного удару - це власний вибір, ви не зобов'язані цього робити. Якщо ви хочете приєднатися до команди Вільного удару, ви повинні підписати договір.
 - Тренери Вільного удару очікують три основні речі від кожного учасника, але Вільний удар - це ваша команда! У вас буде можливість додати щось у договір або поміняти його, щоб він був вам на користь.
 - Підписуючи договір Вільного удару всі тренери і гравці погоджуються на всі його умови.



Гравець Вільного Удару підписує договір

- Покажіть гравцям договір Вільного удару і запропонуйте пояснити кожен його частину:
 - Що таке повага?
 - ✓ Підтримка один одного.
 - ✓ Прийняття кожного в команді незалежно від статі, раси, релігії, мови, національності, сексуальної орієнтації.
 - ✓ Ставлення один до одного як до молодих, але дорослих людей, а не як до дітей.
 - ✓ Ніякого хуліганства, образливих жартів або піддражнювання один одного.
 - Що означає "брати участь"?
 - ✓ Відвідати всі 7 занять і урочистий випуск.
 - ✓ Мати позитивний настрій і брати участь у всіх вправах і обговореннях.
 - ✓ Ставити і відповідати на питання скрізь де можна - навіть після завершення заняття!
 - ✓ Отримувати задоволення!
 - Що означає "вести за собою"?
 - ✓ Ділитися всім, про що ти дізнаєшся на заняттях Вільного удару, зі своєю родиною і друзями.
 - ✓ Бути капітаном у своїй громаді, подавати іншим позитивний приклад власною здоровою поведінкою.
- Запропонуйте гравцям додати в договір все, що вони вважають за важливе для них.
- Підпишіть договір Вільного удару першими, щоб гравці бачили, що ви приймаєте його зобов'язання.
- Запропонуйте гравцям підписати договір Вільного удару і привітайте їх у команді Вільного удару!
 - Хто наступний хоче підписати? Вас усіх запрошено!

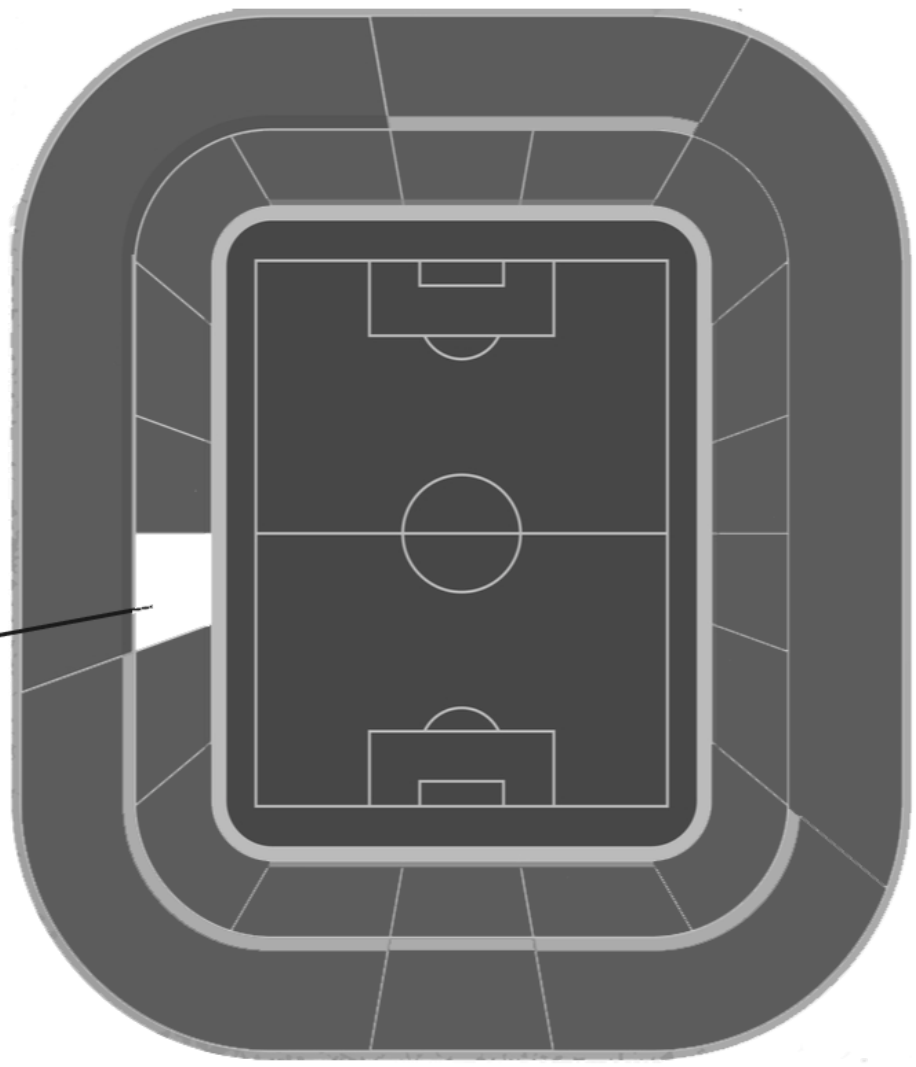
ГОЛОВНА ІДЕЯ:

ВСІ ГРАВЦІ І ТРЕНЕРИ ВІЛЬНОГО УДАРУ ДОТРИМУЮТЬСЯ ПРАВИЛ ДОГОВОРУ.

Olimpiysky National Sports Complex

Capacity: 70,050

0.58% prevalence =
420 HIV-positive
people



Картинка: Національний спорткомплекс "Олімпійський", місткість – 70 050, поширення 0,58% = 420 ВІЛ-позитивних людей

ЗАЙМАЄМО ПОЗИЦІЮ (5 ХВИЛИН)

- Поясніть гравцям:
 - Ми будемо починати кожне заняття зі вправи "Займаємо позицію". Це допоможе нам розіграти свій розум.
 - Я читатиму твердження, а вам буде необхідно вирішити, чи згодні ви з ним чи ні, а потім пояснити, чому ви так думаєте.
 - Тут немає правильних або неправильних відповідей. Також абсолютно нормально не погоджуватися з точкою зору своїх друзів.
 - Коли я зачитую твердження, закривайте очі, так щоб ви не бачили відповіді своїх товаришів.
 - Якщо ви згодні з твердженням, покладіть руки на голову. Якщо не згодні, покладіть руки на коліна.
 - Після того як кожен визначиться зі своєю відповіддю, я попрошу вас відкрити очі і *зайняти позицію*, захищаючи свою точку зору.
- Зачитайте твердження. Після кожного твердження спробуйте протягом 1-2 хвилини розіграти дискусію. Використовуйте додаткові питання за необхідності.
- Після того як гравці висловили пару цікавих ідей і думок, переходьте до наступного твердження.

★ Динамо Київ – це найкраща футбольна команда України.

- Яку команду можна назвати найкращою? Чому?

★ Я можу зробити вибір, що відрізняється від вибору моїх друзів.

- Чому важко робити щось не те, що роблять твої друзі?

Порада тренерів: Похваліть гравців за те, що вони висловили свою думку. Якщо ви будете хвалити гравця за те, що він висловився, то кожен захоче висловитися. Це допоможе сформувати простір безпеки.

- Спитайте у гравців:
 - Що таке “ВІЛ?”
 - ✓ ВІЛ розшифровується як вірус імунодефіциту людини.
 - ✓ ВІЛ послаблює захист організму, руйнуючи важливі клітини, що борються з мікробами і хворобами.
 - ✓ Близько 0,62% жителів України живуть з ВІЛ. Це найвищий показник у всій Європі!
 - ✓ Це означає, що, якщо зібрати повний Олімпійський Стадіон, який уміщує 70 050 чоловік, то 420 з них будуть з ВІЛ.

ГОЛОВНА ІДЕЯ:

ВІЛ Є СЕРЙОЗНОЮ ПРОБЛЕМОЮ В УКРАЇНІ!

- Поясніть ілюстрацію зі стадіоном, що знаходиться на наступній сторінці.

Порада тренерів: Похваліть першого гравця, який дасть відповідь на питання, і дайте йому або їй “Кіло”!

- Що таке “СНІД?”
 - ✓ СНІД розшифровується як синдром набутого імунодефіциту.
 - ✓ СНІД є завершальною стадією розвитку ВІЛ. На цьому етапі люди мають серйозно пошкоджену імунну систему, вони можуть тяжко захворіти і померти.

ГОЛОВНА ІДЕЯ:

У ПРОГРАМІ ВІЛЬНИЙ УДАР МИ НАВЧИМОСЯ РОБИТИ ЗДОРОВИЙ ВИБІР, ЩОБ УНИКАТИ ВІЛ, ПРОЯВЛЯТИ СТІЙКІСТЬ І ШВИДКО ВІДНОВЛЮВАТИСЯ ВІД УСІХ ЖИТТЄВИХ НЕГАРАЗД.

ТРИ ПЕРЕМОЖНІ НАВИЧКИ (15 ХВИЛИН)

- Поясніть, що три переможні навички допоможуть гравцям здобувати перемогу у футболі, у школі і в житті.
- Попросіть гравців прочитати, перекласти і дати визначення трьом переможним навичкам на фліпчарті.

ЗНАТИ ГРУ

- ★ Знати важливу інформацію про ВІЛ та інші ризики для здоров'я.
- ★ Знати себе, свої сильні сторони і свої цілі на майбутнє.
- ★ Знати, що наражає твоє життя на небезпеку і як уникнути ризиків.

БУДУВАТИ ВЛАСНУ КОМАНДУ

- ★ Будувати здорові стосунки з родиною, друзями й іншими людьми, які тебе підтримують.
- ★ Знайти людей, які допоможуть тобі досягти успіху і зробити здоровий вибір.
- ★ Знайти підтримку, яка допоможе тобі прийти до тями і залишитися сильним, якщо ти стикнешся з проблемами.

РОБИТИ СВІЙ КРОК

- ★ Захищати себе та інших від ВІЛ та інших ризиків.
- ★ Постійно шукати можливості та здійснювати кроки, щоб досягти своїх цілей.
- ★ Діяти у своїй громаді - допомагати іншим, займатися спортом і вчити інших.

- Скиньте футбольний м'яч та книгу на підлогу та спитайте у гравців, що сталося з кожним із предметів. Поясніть, що м'яч демонструє пружність, бо він відскакує.
- Дайте визначення слову "пружність" (стійкість) для гравців:



- **Пружність/стійкість** – це здібність залишатися сильним та "відскакувати" від викликів, швидко оговтуватися та приходити до норми. *Тренер показує як треба відскакувати*
- Чому важливо мати пружність (стійкість)?

ГОЛОВНА ІДЕЯ:

У ЖИТТІ У ВСІХ БУВАЮТЬ ВАЖКІ ЧАСИ. ЦІ ТРИ ПЕРЕМОЖНІ НАВИЧКИ ДОПОМОЖУТЬ ТОБІ ПРИХОДИТИ ДО НОРМИ ТА СТАВАТИ СИЛЬНІШИМ!!

Порада тренерів: Поділіться історією з власного досвіду про випадок, коли ви виявили стійкість (пружність).

🗣️ Обговорення:

- Як ці три переможні навички допоможуть тобі у футболі та інших видах спорту?
- Як ці три переможні навички допоможуть тобі у житті?
 - ✓ Бути більш впевненим у собі, коли робиш вибір.
 - ✓ Користатися своїми сильними сторонами, щоб продовжувати освіту та будувати професійну кар'єру.
 - ✓ Робити здоровіший вибір.
 - ✓ Долати виклики життя.

ГОЛОВНА ІДЕЯ:

ТИ ЗМОЖЕШ РОЗВИНУТИ СТІЙКІСТЬ (ПРУЖНІСТЬ), ЯКЩО БУДЕШ СЛІДУВАТИ ТРЬОМ ПЕРЕМОЖНИМ НАВИЧКАМ: ЗНАТИ ГРУ, БУДУВАТИ ВЛАСНУ КОМАНДУ ТА РОБИТИ СВІЙ ХІД.

ІСТОРІЯ ТРЕНЕРА (10 ХВИЛИН)

- Запишіть відповіді на наступні питання, що допоможуть вам розповісти Історію тренера.

Як вас звати? Звідки ви?

Чим вам подобається займатися (наприклад, спортом, танцями, співом)?

Пригадайте який-небудь випадок, коли ви стикнулися з викликом або проблемою. У чому вони полягали? Як ви себе відчували?

Як вам вдалося впоратися з викликом? Чи було це легко? Чому так або чому ні?

Обговорення:

- Чи хтось має питання щодо моєї Історії тренера?

РЕЛАКСУЄМО (10 ХВИЛИН)

1// Підведіть підсумок вправи

- Запитайте двох гравців, чому вони навчилися, і попросіть їх переказати головні ідеї їхніми власними словами.
- Використовуйте наступні питання, щоб допомогти гравцям описати головні ідеї:
 - Що з інформації, яку ти отримав під час вправи, є найважливішим?
 - Що ти зможеш розповісти друзям про сьогоднішнє заняття?

Порада тренерів: Ви також можете зачитати основні ідеї, якщо залишилося замало часу або гравці вагаються з відповідями.

- Нагадайте гравцям про те, коли буде наступне заняття.

2// Малий крок

- Поясніть, що таке малі кроки:
 - Малі кроки - це невеликі вправи, що ви можете робити з друзями або з родиною, щоб використовувати нові знання, яких ви набули на заняттях Вільного удару!
 - Зробіть свій малий крок до початку наступного заняття, щоб у вас була можливість обговорити свій досвід із товаришами по команді.
- Поясніть малий крок №1:
 - Протягом тижня визначте час, коли ви виявляєте пружність. Ми обговоримо це на наступному занятті.

3// Перевірка відвідування

4// Переможний клич

- Подякуйте гравцям за участь і увагу.
- Запропонуйте гравцям обрати 1 важливе слово із заняття та прокричати його разом всією командою.



Переможний клич

2// Розуміти ВІЛ!

ЦІЛІ: НАПРИКІНЦІ ЦЬОГО ЗАНЯТТЯ ГРАВЦІ МАЮТЬ БУТИ В ЗМОЗІ...

- ✓ Пояснити, як ВІЛ атакує організм та як працює імунна система.
- ✓ Пояснити, як працює високоактивна антиретровірусна терапія (ВААРТ).
- ✓ Пояснити, як туберкульоз може вплинути на людину з ВІЛ.

МАТЕРІАЛИ

- 1 футбольний м'яч
- Картки з написами “Людина”, “Імунна система”, “ВІЛ”, “Туберкульоз”, “ВААРТ”

ПІДГОТОВКА

- Напишіть “Людина”, “Імунна система”, “ВІЛ”, “Туберкульоз”, “ВААРТ” на аркушах паперу, якщо у вас нема карток.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

- Розігриваємося (10 хвилин)
- ВІЛ атакує (40 хвилин)
- Релаксуємо (10 хвилин)

РОЗІГРІВАЄМОСЯ (10 ХВИЛИН)

1// Розминка: Відбити-Піймати

- Зберіть гравців у тісне коло.
- Поясніть гравцям, як грати у Відбити-Піймати:
 - Я буду стояти в середині кола з м'ячем.
 - Я буду підкидати вам м'яч знизу і кричати "відбивай" або "лови".
 - Якщо я кричу "відбивай", ловіть м'яч. Якщо я кричу "лови", відбивайте м'яч головою.
- Зіграйте декілька раундів.

2// Пригадуємо минуле заняття

3// Переглядаємо малий крок

- Переглядаємо малий крок №1:
 - Протягом тижня визначте час, коли ви виявляєте стійкість (пружність).

🗨️ Обговорення:

- Попросіть 1 чи 2 гравців поділитися спостереженнями про те, як вони виявили стійкість (пружність) протягом тижня. Використовуйте наступні питання, щоб підштовхнути обговорення:
 - У чому ви виявили стійкість (пружність)? Чому так або чому ні?

4// Займаємо позицію

★ Людина з ВІЛ може жити здоровим життям.

- Що може робити людина з ВІЛ, щоб жити більш здоровим життям?

ВІЛ АТАКУЄ (40 ХВИЛИН)

1// Поясніть гру

- Зберіть гравців у коло діаметром 8 метрів.
- Запитайте гравців, що означає буква Л у слові ВІЛ. Дайте одному гравцю картку "Людина" і поставте його в середину кола.

Порада тренерів: Пригадайте разом із гравцями значення слова "ВІЛ". Спитайте: "Ми пам'ятаємо, що значить "ВІЛ"?"

- Попросіть гравців із зовнішнього боку кола назвати відомі їм мікроби і хвороби (грип, застуда, пневмонія, діарея, тощо) Поясніть, що вони будуть грати роль цих мікробів і хвороб.
- Запитайте у гравців, яка система людського організму захищає нас від мікробів і хвороб (імунна система). Дайте одному з гравців картку "Імунна система", помістіть його або її всередину кола.
- Поясніть правила:

- Мікроби і Хвороби тримають м'яч поміж ніг і кидають його знизу двома руками, намагаючись несильно влучити по нижній частині тіла Людини. Мікроби і хвороби можуть також передавати м'яч один одному.
- Людина не може рухатися.
- Імунна система захищає людину від хвороб і мікробів як воротар (відбиваючи м'яч до того, як він вдарить людину).
- Мікроби і хвороби рахують, скільки разів їм вдасться влучити у людину за одну хвилину.



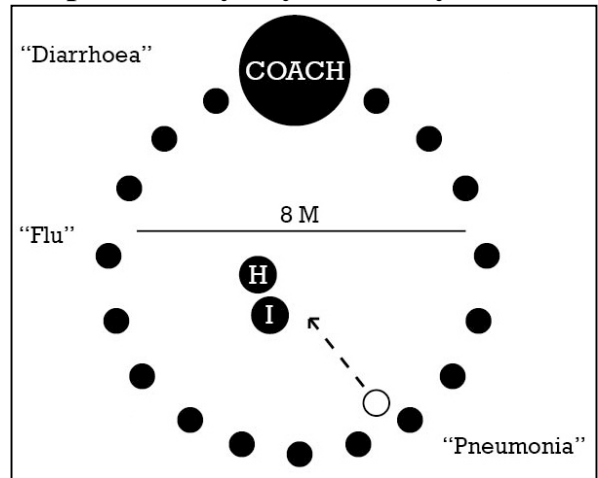
Гравець Вільного Удару кидає м'яч знизу

2// Проведіть гру в Людину, Мікробів/ Хвороб та Імунну Систему

- Зіграйте перший раунд.
Переконайтеся, що Мікроби кидають м'яч знизу, а не поверх голови.

🗨️ Обговорення:

- Скільки разів вдалося влучити у людину?
- Чи легко було влучити у людину? Чому?
- Що робить імунна система для організму людини?



Картинка: Тренер, Діарея, Грип, Пневмонія, 8 метрів, Л (людина), І (імунна система)

- ✓ Захищає організм від мікробів та хвороб.

ГОЛОВНА ІДЕЯ:

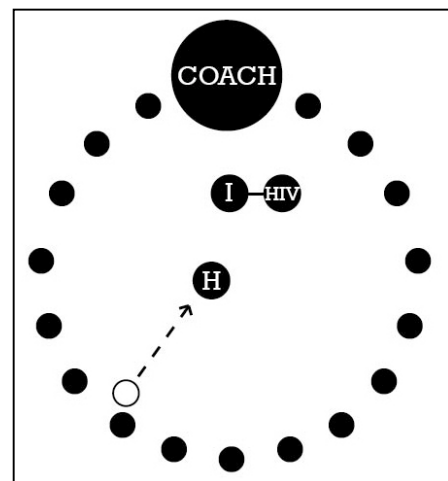
ІМУННА СИСТЕМА ЗАХИЩАЄ ОРГАНІЗМ ВІД МІКРОБІВ ТА ХВОРОБ.

3// Проведіть гру з додаванням ВІЛ

- Давайте розберемося, що робить ВІЛ у нашому організмі. Уявіть, що Людина мала незахищений статевий акт і тепер у неї ВІЛ.

Порада тренерів: Поясніть гравцям, що деякі люди народжуються з ВІЛ.

- Видайте одному з гравців групи картку "ВІЛ", поясніть, що він тепер представляє "ВІЛ".
- Поясніть ВІЛ, що він чи вона має тримати руки Імунної системи за спиною (міцно, але не грубо).



Картинка: Тренер, Л (Людина), І (імунна система), ВІЛ

- Зіграйте другий раунд.
 - Що робить ВІЛ із людським організмом?

ГОЛОВНА ІДЕЯ:

ВІЛ ПОСЛАБЛЮЄ ІМУННУ СИСТЕМУ, ЩО ДОЗВОЛЯЄ МІКРОБАМ І ХВОРОБАМ АТАКУВАТИ ОРГАНІЗМ.

- ВІЛ та СНІД – це одне й те саме?
 - ✓ Ні.
 - ✓ ВІЛ розшифровується як Вірус Імунодефіциту Людини. ВІЛ - це вірус, який викликає СНІД. Багато людей не відчують, що вони хворі, коли ВІЛ знаходиться в їхньому організмі.
 - ✓ Людина з ВІЛ може жити нормальним, здоровим життям.
 - ✓ СНІД розшифровується як Синдром Набутого Імунного Дефіциту. СНІД виникає тоді, коли вірус ВІЛ із часом зруйнував імунну систему, зробивши її нездатною відбивати удари мікробів і хвороб, які роблять людину хворою.

ГОЛОВНА ІДЕЯ:

ЗА УМОВИ ПРАВИЛЬНОГО ДОГЛЯДУ І ЛІКУВАННЯ, ЛЮДИНА З ВІЛ МОЖЕ ПРОЖИТИ ДОВГЕ ТА ЗДОРОВЕ ЖИТТЯ!

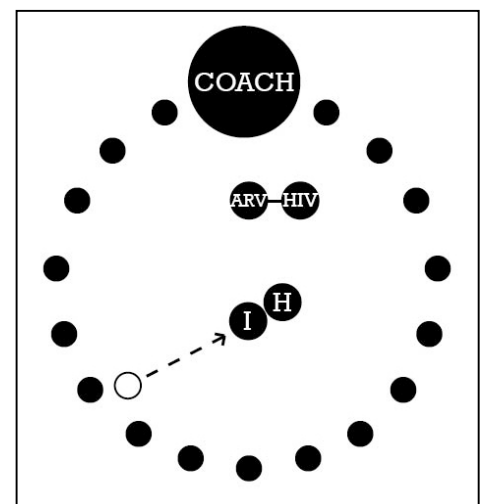
4// Проведіть гру з додаванням АРТ

- Поясніть, що Людина пройшла тест на ВІЛ і виявила, що вона ВІЛ-позитивна. Тепер вона проходить курс лікування.

○ Що таке АРТ?

- ✓ АРТ розшифровується як високоактивна антиретровірусна терапія.
- ✓ АРТ "присипляє" ВІЛ. Це означає, що вірус більше не атакує імунну систему, і вона може знову стати сильнішою.

- Видайте одному з гравців картку "АРТ" і поясніть, що він грає роль АРТ проти ВІЛ.



Картинка: Тренер, ВААРТ-ВІЛ, Л (людина), І (імунна система)

- Поясніть АРТ, що він повинний тримати руки ВІЛ за спиною (міцно, але не грубо). Таким чином він "присипляє" вірус!
- Поясніть Імунній системі, що вона знову діє як воротар.
- Попросіть ВІЛ та АРТ ходити навколо Людини, але нічого не робити з імунною системою, оскільки ВІЛ "спить"!

Порада тренерів: Щоб гра вийшла більш цікавою ВІЛ може робити вигляд, що він заснув.

- Зіграйте третій раунд.

🗨️ Обговорення:

- Легко чи складно тепер влучити у людину? Чому так або чому ні?
- АРТ виліковує ВІЛ?
 - ✓ Ні, але вона зупиняє розмноження ВІЛ в організмі, оскільки "присипляє" ВІЛ.
 - ✓ АРТ уповільнює швидкість, з якою ВІЛ атакує імунну систему.
- Чи можуть виникнути труднощі з застосуванням АРТ? Чому?
 - ✓ Так, іноді труднощі можуть виникати. Складно не забути приймати ліки щодня в правильний час.
 - ✓ АРТ може також мати серйозні побічні ефекти.

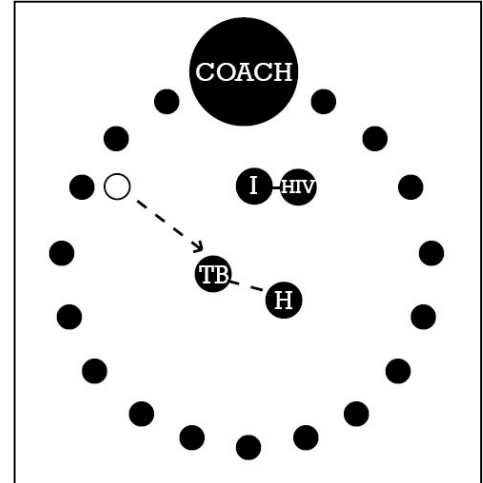
ГОЛОВНА ІДЕЯ:

З застосуванням АРТ можуть виникати труднощі, але вона зможе боротися з ВІЛ і можуть допомогти ВІЛ-позитивним людям прожити довше і здоровіше життя.

- Що ще ВІЛ-позитивна людина може робити, щоб жити довше і здоровіше?
 - ✓ Їсти здорову їжу, займатися фізичними вправами по 30 хвилин кожен день, пити багато води.
 - ✓ Поговорити з кимось, хто підтримує тебе, або з тренером про свої проблеми і попросити підтримки і поради.
 - ✓ Уникати алкогольних напоїв, наркотиків і стресових ситуацій.
 - ✓ Регулярно проходити медогляд.

5// Проведіть гру с додаванням туберкульозу

- Поясніть, що людина відчула себе краще і перестала застосовувати АРТ.
- Попросіть АРТ покинути коло.
- Попросіть ВІЛ знову тримати руки Імунній системі.
- Видайте одному з гравців картку "Туберкульоз" і поясніть йому, що він грає роль туберкульозу.



Картинка: Тренер, Л (людина), Т (туберкульоз), І (імунна система), ВІЛ

- Що таке умовно-патогенна хвороба?
 - ✓ Коли ВІЛ послаблює імунну систему, умовно-патогенні хвороби "використовують можливість", щоб потрапити в організм. Через них люди, що живуть з ВІЛ, можуть дуже сильно хворіти.
- Наведіть приклади умовно-патогенних хвороб.
 - ✓ Туберкульоз, пневмонія, грип, тощо.
- Що таке туберкульоз?
 - ✓ Туберкульоз - це умовно-патогенна інфекція, яка вражає, насамперед, легені, але може також вразити будь-яку частину організму.
 - ✓ Туберкульоз поширюється через повітря, коли інфікований туберкульозом чхає або кашляє.
 - ✓ Туберкульоз піддається лікуванню за умови дотримання курсу антибіотиків.

ГОЛОВНА ІДЕЯ:

ТУБЕРКУЛЬОЗ – ЦЕ НАЙПОШИРЕНІША ПРИЧИНА СМЕРТІ СЕРЕД ЛЮДЕЙ, ЩО ЖИВУТЬ З ВІЛ.

- Поясніть гравцям, що вони можуть кидати м'яч в Людину, як у попередніх раундах, або передавати пас Туберкульозу повітрям, так щоб він міг перенаправити м'яч у Людину головою.

- Зіграйте четвертий раунд.

Порада тренерів: Виберіть серед гравців достатньо досвідченого футболіста, який зможе направляти м'яч головою у людину.

🗣️ Обговорення:

- В цьому раунді що відбулося, коли людина припинила застосовувати АРТ?
 - ✓ АРТ припинила дію.
 - ✓ Мікробам и хворобам стало простіше атакувати організм.

ГОЛОВНА ІДЕЯ:

КОЛИ ЛЮДИНА, ІНФІКОВАНА НА ВІЛ, ПРИПИНЯЄ ЗАСТОСОВУВАТИ АРТ, ВОНА МОЖЕ ДУЖЕ СЕРЬОЗНО ЗАХВОРИТИ.

- Який зв'язок існує між ВІЛ і туберкульозом?
 - ✓ Туберкульоз є основною причиною смерті серед людей, що живуть з ВІЛ.
 - ✓ Імунні системи більшості людей достатньо сильні, щоб відбити атаку збудників туберкульозу. Однак людина з ВІЛ має ослаблену імунну систему, що дозволяє туберкульозу легше атакувати організм.

ГОЛОВНА ІДЕЯ:

ВІЛ-ПОЗИТИВНА ЛЮДИНА МОЖЕ ВИЛІКУВАТИ ТУБЕРКУЛЬОЗ, ЯКЩО БУДЕ РЕТЕЛЬНО ДОТРИМУВАТИСЯ ІНСТРУКЦІЇ, НАДАНИХ ЛІКАРЕМ.

- Чому деякі люди припиняють приймати свої ліки, такі як АРТ або антибіотики проти туберкульозу?
 - ✓ Вони не розуміють приписів щодо прийому ліків.
 - ✓ АРТ та антибіотики можуть мати неприємні побічні ефекти.
 - ✓ Вони починають краще себе почувати і не закінчують курс прийому ліків, призначений лікарем.

РЕЛАКСУЄМО (10 ХВИЛИН)

1// Підбийте підсумок вправи

- Запитайте двох гравців, чому вони навчилися, і попросіть їх переказати головні ідеї їхніми власними словами.
- Використовуйте наступні питання, щоб допомогти гравцям описати головні ідеї:
 - Що з інформації, яку ти отримав під час вправи, є найважливішим?
 - Що ти зможеш розповісти друзям про сьогоднішнє заняття?

Порада тренерів: Ви також можете зачитати основні ідеї, якщо залишилося замало часу або гравці вагаються з відповідями.

- Нагадайте гравцям про те, коли буде наступне заняття.

2// Малий крок

- Поясніть малий крок №2:
 - Розкажіть члену своєї родини чи другові про те, як разом діють ВІЛ і туберкульоз.

3// Перевірка відвідування

4// Переможний клич

- Подякуйте гравцям за участь і увагу
- Запропонуйте гравцям вибрати 1 важливе слово з заняття і прокричати його разом усією командою.

3// Знати гру!

Цілі: Наприкінці цього заняття гравці мають бути в змозі...

- ✓ Назвати по два міфи та два факти про ВІЛ і СНІД.
- ✓ Назвати 3 способи уникнути зараження і розповсюдження ВІЛ.
- ✓ Назвати 2 факти про гепатит С.
- ✓ Пояснити зв'язок між вживанням наркотиків і ризиками зараження ВІЛ, такими як незахищений секс, численні статеві партнери, старші за віком статеві партнери.

МАТЕРІАЛИ

- Картки "Факт/Міф" (по одній на групу з 4 людей)

Підготовка

- Перегляньте твердження "Факт/Міф", щоб краще знати інформацію.
- Підготуйте картки "Факт/Міф". Якщо у вас нема друкованих карток для практики, напишіть "Факт" на одному аркуші паперу і "Міф" на іншому.
- Підготуйте плакат з чотирма рідинами та трьома шляхами передачі ВІЛ

План заняття

- Розігриваємося (10 хвилин)
- Факт/Міф (40 хвилин)
- Релаксуємо (10 хвилин)

РОЗІГРІВАЄМОСЯ (10 ХВИЛИН)

1// Розминка: Бінокль

- Зберіть гравців у тісне коло.
- Поясніть гравцям, як грати у Бінокль:
 - Ми будемо передавати один одному "бінокль".
- Поясніть, як зобразити "бінокль" руками.
- Один за іншим гравці беруть і передають бінокль, супроводжуючи це різними звуками.



Бінокль

2// Пригадуємо минуле заняття

3// Переглядаємо малий крок

- Перегляньте малий крок №2:
 - Розкажіть члену своєї родини чи другу про те, як разом діють ВІЛ і туберкульоз.

🗣️ Обговорення:

- Попросіть 1 чи 2 гравців поділитися тим, що вони розповіли члену своєї родини або другу про те, як разом діють ВІЛ та туберкульоз. Використовуйте наступні питання, для того щоб підштовхнути обговорення:
 - З ким ти говорив на цю тему? Про що саме ви говорили?
 - Як туберкульоз і ВІЛ діють разом?

4// Займаємо позицію

- Поясніть гравцям, як грати в "Займаємо позицію". Використовуйте інструкцію із заняття 1, якщо необхідно.

Я знаю достатньо про ВІЛ.

- Чому так або чому ні?

ФАКТ/МІФ (40 ХВИЛИН)

1// Підготовка гри

- Розділіть гравців на команди по 4 людини у кожній.
- Попросите кожну команду обрати капітана.

Порада тренерів: Якщо в групі тільки одна дівчинка, вона має бути капітаном команди. Якщо тільки один хлопчик, він має бути капітаном.

- Вручіть картку ФАКТ/МІФ кожному з капітанів команд.

Порада тренерів: Можна використовувати знаки "великий палець вгору/ великий палець вниз" замість карток "Факт/Міф".

- Поясніть та продемонструйте правила:
 - Я зачитуватиму твердження, а у вас буде 30 секунд, щоб обговорити його з командою. Будь ласка, не викрикуйте відповідь з місця! Обговоріть питання та прийміть КОМАНДНЕ рішення.
 - Кожний у команді має взяти участь у вирішенні того, чи є твердження ФАКТОМ (правдивим) чи МІФОМ (хибним).
 - Коли я вигукну "1-2-3, картки вгору!", капітан команди повинний підняти картку і показати або ФАКТ, або МІФ.
 - Я попрошу одну чи дві команди пояснити свої відповіді перед тим, як зачитати правильну відповідь.
 - Після того, як я зачитаю відповідь, я поставлю також питання для обговорення. Таке питання не має правильної чи неправильної відповіді. Подумайте про те, як люди поводять себе у реальному житті.



Тренер Вільного Удару показує картки Факт/Міф

2// Проведіть гру

- Зіграйте у гру, використовуючи кожне з наступних тверджень.

Порада тренерів: Щоб зробити пояснення більш інтерактивним, ставте короткі питання, що краще розкривають зміст.

✪ ВІЛ – це проблема лише для споживачів наркотиків та чоловіків, що займаються сексом із чоловіками.

- ✓ **МІФ**
- ✓ **Поясніть:** ВІЛ – це велика проблема для всього населення України.
- ✓ 0,62% населення України живуть з ВІЛ. Це означає, що 230 тисяч людей в Україні мають ВІЛ.
- ✓ Інфікування переважно трапляється серед людей, що практикують високо ризиковану поведінку, таких як працівники комерційного сексу (ПКС), споживачі ін'єкційних наркотиків (СІН), чоловіки, що займаються сексом із чоловіками (ЧСЧ).

Порада тренерів: Дозвольте обговоренню тривати стільки, скільки вважаєте за корисне для гравців. Проте не забувайте про час і плануйте відповідно.

✪ Існує чотири рідини тіла, через які передається ВІЛ.

- ✓ **ФАКТ**
- ✓ ВІЛ передається через кров, сперму, вагінальні виділення та грудне молоко.
- ✓ Одним з найбільш поширених шляхів розповсюдження ВІЛ в Україні є незахищений секс. Незахищений секс – це секс без презервативу.
- ✓ ВІЛ може передаватися від матері до дитини під час пологів та годування груддю.

Порада тренерів: Посилайтесь на фліпчарт із чотирма рідинами організму. Це допомагає гравцям бачити, які рідини передають ВІЛ. Якщо виникне питання щодо лімфатичної рідини, будь ласка, поясніть учасникам, що ця рідина може містити достатню концентрацію вірусу для його передачі. Проте її складно відділити від крові.

✪ Гепатит С є загальною проблемою в Україні.

- ✓ **ФАКТ**
- ✓ **Поясність:** Гепатит передається таким самим чином, як ВІЛ. В Україні гепатит С передається переважно через спільне користування шприцами. Гепатит С також може передаватися за використання гострих предметів для татуювання або пірсингу, або при статевому контакті.
- ✓ Гепатит С - це хвороба, що веде до формування пухлини у печінці. Гепатит С виліковний, але для цього важливо ретельно дотримуватися інструкцій медичного працівника.

✪ Утримання – це найбільш ефективний спосіб запобігання ВІЛ.

- ✓ **ФАКТ**
- ✓ **Поясність:** Утримуватися означає взагалі не займатися сексом. Найпоширенішим шляхом передачі ВІЛ є секс, тому найбільш ефективним способом запобігання ВІЛ є утримання.

Порада тренерів: Деякі гравці можуть подумати, що "утримання" означає "взаємну вірність". Ретельно поясність, що утримання означає повну відсутність сексу.

✪ Алкоголь – це наркотик.

- ✓ **ФАКТ**
- ✓ **Поясність:** Алкоголь є наркотиком. Ризики від споживання алкоголю включають травмування, ушкодження печінки, депресію, залежність і навіть смерть.
- ✓ Наркотик – це речовина, яка впливає на розум або тіло, коли всмоктується зі шлунку чи іншим чином потрапляє до організму. Наркотики можуть споживатися через ін'єкції, нюхання, ковтання або куріння.
- ✓ Розповсюдженими наркотиками в Україні є ширка, нюхання клею та алкоголь.

Порада тренерів: Наркотики бувають як легальні, такі як кава та тютюн, так і нелегальні, такі як ширка або нюхання клею.

✪ Тільки ін'єкційні наркотики викликають залежність.

- ✓ **МІФ**
- ✓ **Пояснить:** Залежність вважається хворобою мозку, оскільки наркотики змінюють мозок – вони змінюють його структуру та те, як він працює. Залежність може з'явитися дуже легко, коли мозок звикає до якоїсь речовини.
- ✓ Наркотики, що вживаються через ін'єкції або куріння найшвидше викликають залежність, але всі наркотики, такі як ширка, нюхання клею та алкоголь, можуть викликати залежність.

✪ Ти можеш уникнути ВІЛ, якщо матимеш 1-го взаємно вірного статевого партнера.

- ✓ **ФАКТ**
- ✓ **Пояснить:** “Взаємно вірний” означає, що двоє людей займаються сексом лише один з одним, і ні з ким більше.
- ✓ Ти можеш уникнути інфікування ВІЛ, якщо матимеш тільки одного взаємно вірного партнера, не інфікованого ВІЛ.

✪ Презервативи не захищають від ВІЛ.

- ✓ **МІФ**
- ✓ **Пояснить:** Секс з використанням презервативу є набагато менш ризикованим ніж секс без презервативу. Правильне та постійне використання презервативів може захистити тебе від інфікування ВІЛ на 98-99%.
- ✓ Презервативи також допомагають запобігти небажаній вагітності та деяким хворобам, що передаються статевим шляхом.

✪ Чим старший твій статевий партнер, тим більше в тебе шансів отримати від нього ВІЛ.

- ✓ **ФАКТ**
- ✓ **Пояснить:** Люди старші за тебе лише на 5 років мають більше шансів мати ВІЛ, ніж люди твого віку, тому що в них ймовірніше за все було більше партнерів у житті.
- ✓ Це тим важливіше для дівчат вашого віку, які частіше мають статевими партнерами старших чоловіків.

- ① В УКРАЇНІ ВІЛ ПЕРЕВАЖНО РОЗПОВСЮДЖУЄТЬСЯ ЧЕРЕЗ НЕЗАХИЩЕНИЙ СЕКС.
- ② ВІЛ МОЖЕ ПЕРЕДАВАТИСЯ ЧЕРЕЗ КРОВ, СПЕРМУ, ВАГІНАЛЬНІ ВИДІЛЕННЯ ТА ГРУДНЕ МОЛОКО.
- ③ УНИКАЙТЕ ІНФІКУВАННЯ ТА РОЗПОВСЮДЖЕННЯ ВІЛ, УТРИМУЮЧИСЬ ВІД СЕКСУ, МАЮЧИ 1 ВЗАЄМНО ВІРНОГО НЕІНФІКОВАНОГО ПАРТНЕРА, КОРИСТУЮЧИСЬ ПРЕЗЕРВАТИВОМ КОЖНОГО РАЗУ ПІД ЧАС СЕКСУ ТА УНИКАЮЧИ ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ.
- ④ ГЕПАТИТ С Є ЗАГАЛЬНОЮ ПРОБЛЕМОЮ В УКРАЇНІ. УНИКАЙТЕ ГЕПАТИТУ С, УНИКАЮЧИ ІН'ЄКЦІЙНИХ НАРКОТИКІВ, СПІЛЬНОГО КОРИСТУВАННЯ ГОСТРИМИ ПРЕДМЕТАМИ ТА НЕЗАХИЩЕНОГО СЕКСУ.
- ⑤ БУДЬ-ЯКІ НАРКОТИКИ, ВКЛЮЧНО З АЛКОГОЛЕМ, МОЖУТЬ ВИКЛИКАТИ ЗАЛЕЖНІСТЬ.

РЕЛАКСУЄМО (10 ХВИЛИН)

1// Підбийте підсумок заняття

2// Малий крок

- Поясніть малий крок №3:
 - Проведіть опитування серед своїх друзів та рідних, щоб зрозуміти скільки вони знають про ВІЛ. Попросіть їх розповісти про відомі їм факти та міфи щодо ВІЛ.

3// Перевірка відвідування

4// Переможний клич

4// Уникати ризиків!

ЦІЛІ: НАПРИКІНЦІ ЦЬОГО ЗАНЯТТЯ ГРАВЦІ МАЮТЬ БУТИ В ЗМОЗІ...

- ✓ Пояснити, що утримання від сексу є найефективнішим способом запобігти інфікуванню ВІЛ.
- ✓ Пояснити, чому незахищений секс, численні статеві партнери, вживання наркотиків, а також суміш сексу та алкоголю є високо ризиковими типами поведінки.
- ✓ Описати наслідки, що мають ВІЛ та СНІД для окремої людини та її оточення: друзів, родини та громади.

МАТЕРІАЛИ

- 3-4 футбольних м'ячі
- 15-20 конусів
- Картки "Зони ризику" (незахищений секс, численні статеві партнери, вживання наркотиків, секс і алкоголь)
- Свисток

ПІДГОТОВКА

- Встановіть 2-рядки конусів Зони ризику в залежності від розміру групи та ваших матеріалів. Залиште не менше одного метра між конусами.
- Підготуйте та прикріпіть картки Зони ризику на середній рядок конусів. Якщо у вас нема друкованих карток для вправи, зробіть власні.
- Підготуйте коротку особисту історію про ризик, якого ви уникнули в житті, та зробіть помітки в Історії тренера наприкінці цього заняття.
- Створіть Карту ризиків, щоб поділитися нею з гравцями як приклад.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

- Розігриваємося (10 хвилин)
- Зона ризику (35 хвилин)
- Історія тренера (5 хвилин)
- Релаксуємо (10 хвилин)

РОЗІГРІВАЄМОСЯ (10 ХВИЛИН)

1// Розминка: Кидок-Відповідь

- Зберіть гравців у тісне коло.
- Поясніть їм як грати у Кидок-Відповідь:
 - Я стоятиму в середині кола з м'ячем.
 - Я кидатиму вам м'яч знизу догори і ставитиму питання.
- Можливі питання:



Тренер Вільного Удару кидас м'яч знизу

- ★ Який твій улюблений колір?
- ★ Що таке «грумада»?
- ★ Назви один факт, який ти знаєш про ВІЛ.
- ★ Назви один факт, який ти знаєш про гепатит С.
- ★ Чому споживання наркотиків являє собою ризик?

Порада тренерів: Питання можуть бути на будь-яку тему. Зверніться до інформації у вправі Факт/Міф за ідеями для запитань.

- Зіграйте декілька раундів.

2// Пригадуємо минуле заняття.

3// Переглядаємо малий крок

- Перегляньте малий крок №3:
 - Проведіть опитування серед своїх друзів та рідних, щоб зрозуміти скільки вони знають про ВІЛ. Попросіть їх розповісти про відомі їм факти та міфи щодо ВІЛ.

🗨️ Обговорення:

- Попросіть 1 чи 2 гравців поділитися спостереженнями. Використовуйте наступні питання, щоб підштовхнути обговорення:
 - Чи легко вам було спілкуватися з друзями та рідними про ВІЛ? Поясніть, чому так/ні.
 - Яке дослідження ви провели? Щоцікавого ви дізналися в результаті?

4// Займаємо позицію

★ Люди в моїй громаді (школі/на моїй вулиці/в селищі/місті) ризикують інфікуватися ВІЛ.

- Що наражає людей на ризик інфікування ВІЛ?

ЗОНА РИЗИКУ (35 ХВИЛИН)

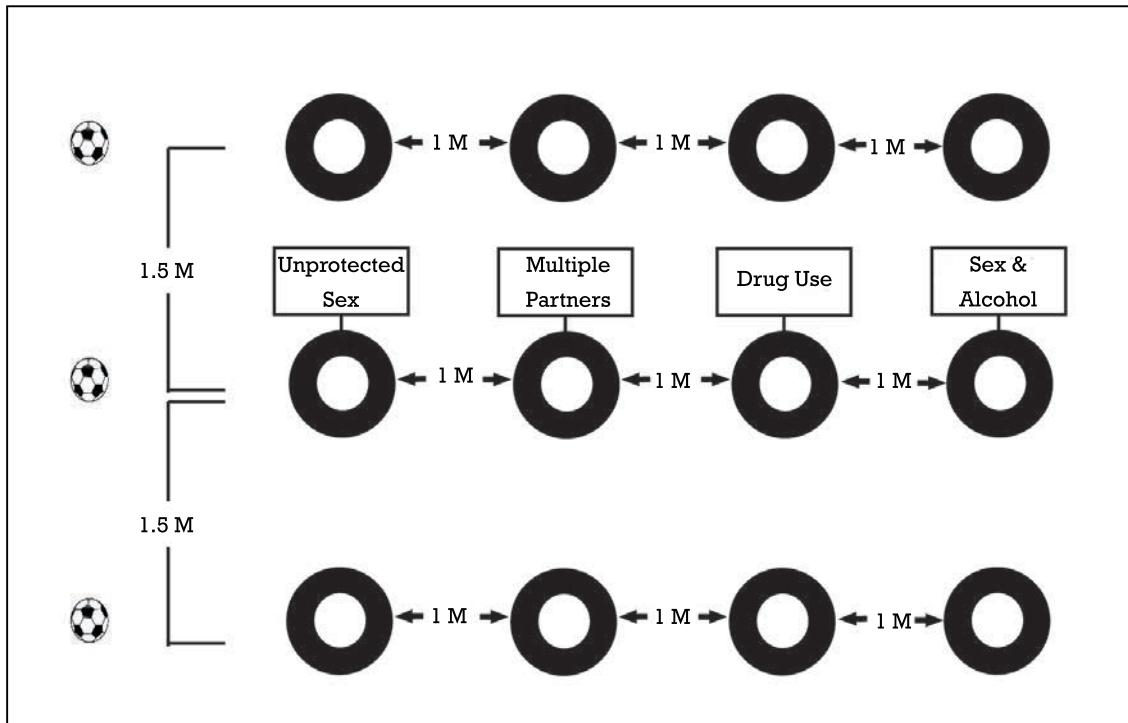


Схема гри "Зона ризику"

Картинка: Незахищений секс – Численні партнери – Вживання наркотиків - Секс і алкоголь

1// Підготовка гри

- Що таке ризик?
 - ✓ Щось, що може накликати небезпеку.
- Що таке наслідок?
 - ✓ Це результат чи підсумок чогось.

- Поясніть, що в цій грі ми розглядатимемо деякі ризики, пов'язані зі статевим актом.
 - Що таке статевий контакт (секс)?
 - ✓ Статевий акт (секс) – генітальний контакт двох індивідумів з метою отримання статевого задоволення.
 - ✓ –Один з найпоширеніших способів передачі ВІЛ в Україні – статевим шляхом.

Порада тренерів: Це питання може викликати незручне обговорення, гравці можуть сміятися, але говорити про це дуже важливо. Не варто припускати, що всі ваші гравці знають, що таке секс!

ГОЛОВНА ІДЕЯ:

НАЙЕФЕКТИВНІШИЙ СПОСІБ УНИКНУТИ ВІЛ – НЕ ЗАЙМАТИСЯ СЕКСОМ.

- В яких ситуаціях при статевому акті виникають ризики, що ведуть до зараження ВІЛ?
 - ✓ **Незахищений секс:** Секс без презерватива.
 - ✓ **Численні партнери:** Більше одного статевого партнера за короткий проміжок часу.
 - ✓ **Вживання наркотиків:** Вживання таких наркотиків, як ширка, героїн, нюхання клею, куріння драпу (плану).
 - ✓ **Секс і алкоголь:** Алкоголь впливає на твою здатність приймати розумні рішення, зокрема в тому, що стосується сексу.
- Поки гравці називають ризики, прикріплюйте відповідні картки до конусів.
 - Чому незахищений секс представляє великий ризик зараження ВІЛ в Україні?
 - ✓ В Україні ВІЛ найчастіше передається при незахищених статевих контактах.
 - ✓ Секс без презерватива дозволяє вірусу ВІЛ легко потрапляти в твій організм.

- Чому численні статеві партнери підвищують ризик отримати ВІЛ?
 - ✓ Чим більше у тебе статевих партнерів, тим більше шанс, що один з них заражений ВІЛ.
 - ✓ Якщо у тебе більше одного партнера, то у кожного з них теж може бути більше одного партнера!
 - ✓ Багато людей, незалежно від віку, статі, рівня освіти чи достатку не користуються презервативами при контактах з усіма своїми партнерами.

- Чому вживання наркотиків представляє такий великий ризик зараження ВІЛ?
 - ✓ Вживання ін'єкційних наркотиків наражає тебе на високий ризик, коли в шприці залишається чиясь кров, і шприц не є одноразовим.
 - ✓ Інші наркотики, такі як марихуана, клей, ЛСД можуть впливати на твою здатність приймати рішення. Вони також підвищують ймовірність інших видів ризикованої поведінки, таких як незахищений секс.

- Чому ризиковано поєднувати алкоголь і секс?
 - ✓ Навіть після 1 або 2 келихів тобі може стати важко робити здоровий вибір, такий як утриматися від сексу або використовувати презерватив.
 - ✓ Навіть якщо ти не пив, ризиковано займатися сексом з тим, хто пив, оскільки складніше переконати цю людину використовувати презерватив.
 - ✓ Насильство частіше виникає там, де присутній алкоголь.

ГОЛОВНА ІДЕЯ:

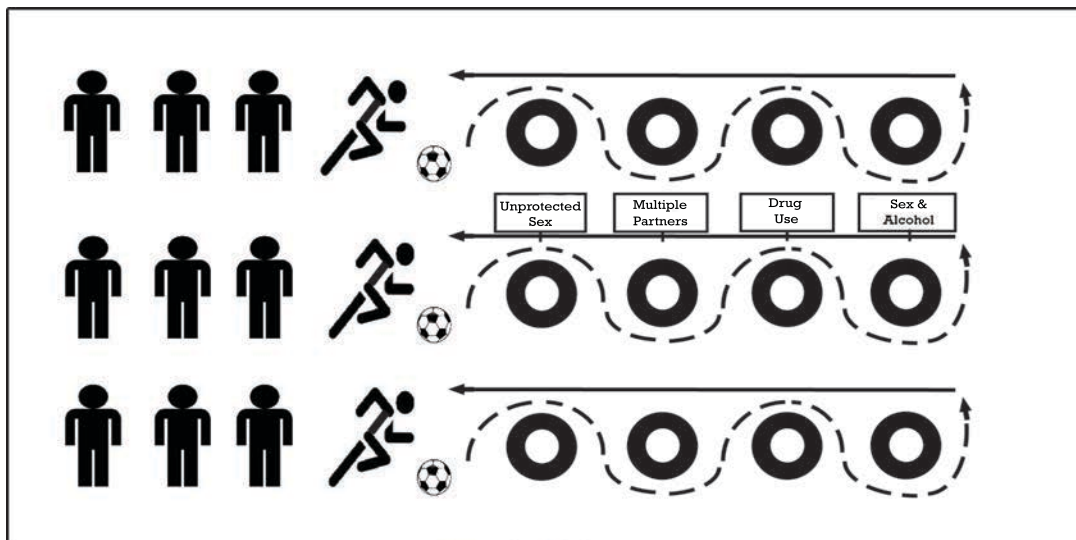
НЕЗАХИЩЕНИЙ СЕКС, ЧИСЛЕННІ СТАТЕВІ ПАРТНЕРИ, ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ, ПОЄДНАННЯ СЕКСУ І АЛКОГОЛЮ ВЕДУТЬ ДО ВИСОКОГО РИЗИКУ ЗАРАЖЕННЯ ВІЛ

- Розділіть гравців порівну по числу команд, які ви вирішили створити.
- Запропонуйте кожній команді вибрати назву команди.
- Запропонуйте кожній команді вишикуватися в лінію позаду першого конуса.

2// Проведіть гру з наслідками для окремої людини

Порада тренерів: Залучайте всіх гравців до участі. Якщо хтось з гравців відчуває себе ніяково або не хоче грати в гру, знайдіть інший спосіб залучити його. Гравці можуть виступати у ролі незалежних судей (спостерігати та рахувати доторки до конусів та слідкувати за тим, щоб усі учасники виконували вправи), активно підтримувати свою команду, облаштовувати поле для гри або готувати питання для обговорення. Знайдіть креативні рішення, щоб утримати їх в грі!

- Поясніть і продемонструйте правила гри:
 - Ця гра – змагання між різними командами.
 - Кожен гравець проводить м'яч навколо чотирьох конусів і робить пас наступному члену команди.
 - Кожен конус представляє великий ризик зараження ВІЛ у вашому



Упражнение "Зона риска"

житті. Торкнутися конуса значить заразитися ВІЛ.

Картинка: Незахищений секс – Численні партнери – Вживання наркотиків – Секс і алкоголь

- Продовжуйте інструктаж:
 - Будьте уважні і не торкайтеся конусів! Якщо ви торкнулися конуса, треба зупинитися і зробити вправу, перш ніж продовжити гру.
 - Після того, як ви віддали пас члену своєї команди, біжіть в кінець лінії і сідайте на підлогу або навпочіпки.
 - Перша команда, де всі гравці опиняться в сидячому положенні, виграє.
 - У грі буде три раунди
 - Всіляко підтримуйте своїх товаришів по команді, кричіть і плескайте в долоні!



Гравці роблять віджимання у вправі "Зона ризику"

- Вирішіть разом з гравцями, яка вправа підійде всім, наприклад, віджимання, стрибки або присідання.
- Проведіть перший раунд гри.

Порада тренерів: Тих учасників, які не хочуть приймати участь у грі, можна попросити стати незалежними спостерігачами – запропонуйте кожному з них стати навпроти одного ряду конусів та рахувати скільки разів учасники команди торкнуться конусів та скільки разів робитимуть вправи.

🗨️ Обговорення:

- У цьому раунді наслідком дотику до конусу була необхідність зробити вправу. А до яких можливих наслідків може призвести незахищений секс, численні статеві партнери, вживання наркотиків або поєднання сексу і алкоголю?
- Які наслідки зараження ВІЛ для окремої людини?

3// Проведіть гру з наслідками для всієї команди

- Поясніть правила другого раунду:
 - Ми ще раз зіграємо в цю гру, але тепер, якщо хтось із вас торкнеться конуса, і ви, і всі члени вашої команди повинні зупинитися і зробити вправу, перш ніж продовжити вести м'яч.
- Проведіть другий раунд гри.

🗣️ Обговорення:

- Чи докладали ви більше зусиль в цьому раунді, щоб не торкатися конусів? Чому?
- У цьому раунді наслідком торкання до конуса була необхідність для всієї вашої команди робити вправу. У житті, хто з вашого оточення може відчувати наслідки вашого зараження ВІЛ?
- Якщо ваш друг чи член родини заражається ВІЛ, які наслідки для родини, яка його/її підтримує?
 - ✓ Зневіра, стрес, депресія.
 - ✓ Фінансові труднощі.
 - ✓ Ганьба або дискримінація.

4// Проведіть гру з наслідками для кожного

- Поясніть правила третього раунду:
 - Ми знову проведемо гру, але тепер, якщо ви торкнеться конуса, всі зупиняються і роблять вправу. Тобто ви, вся ваша команда, інші команди, тренер і всі, хто присутній тут!
- Проведіть третій раунд гри.

🗣️ Обговорення:

- Чи докладали ви ще більше зусиль, щоб не торкатися конусів? Чому?
- У цьому раунді наслідком торкання конуса була необхідність усім робити вправу. Як впливає на всю громаду, якщо хтось заражається ВІЛ?
- Якщо член громади заражається ВІЛ, які наслідки для всієї громади?

ГОЛОВНА ІДЕЯ

ВІЛ ВПЛИВАЄ НА НАС, НАШИХ ДРУЗІВ ТА РОДИНУ І ВСЮ ГРОМАДУ.

- Як ми можемо підтримувати один одного, щоб уникнути ризиків?

ГОЛОВНА ІДЕЯ:

БУДУЙТЕ СВОЮ КОМАНДУ З ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПІДТРИМАЮТЬ ВАС І ДОПОМОЖУТЬ УНИКАТИ РИЗИКІВ.

ІСТОРІЯ ТРЕНЕРА (5 ХВИЛИН)

- Запишіть відповіді на наступні питання, що допоможуть вам розповісти свою Історію тренера.

Поділіться особистою історією з життя про ризик, якого вам вдалося уникнути. В чому полягав ризик?

Як вам вдалося уникнути ризику?

Як ви знайшли підтримку, що допомогла вам уникнути ризиків?

🗣️ Обговорення:

- Чи в когось є питання щодо моєї історії тренера?

РЕЛАКСУЄМО (10 ХВИЛИН)

1// Підбийте підсумок вправи

2// Малий крок

- Поясніть малий крок №4:
 - Подивіться свою улюблену телепрограму чи серіал. Визначте найбільший ризик, на який наражається кожний з персонажів.

3// Перевірка відвідування

4// Переможний клич

5// Створіть свою команду!

Цілі: Після закінчення цієї практики гравці мусять вміти...

- ✓ Пояснити, чому вони не можуть визначити, чи є особа ВІЛ-позитивною, лише дивлячись на неї.
- ✓ Визначити, де знаходяться служби з тестування на ВІЛ в їхньому населеному пункті.
- ✓ Визначити два способи надання підтримки людині, яка є ВІЛ-позитивною.
- ✓ Визначити три особи, до яких можна звернутися по допомогу.

МАТЕРІАЛИ

- Два тенісних м'ячика з надписом «ВІЛ» на кожному з них. (Якщо у вас немає тенісних м'ячків, тоді використовуйте будь-які інші м'ячики, або навіть зробіть їх власноруч з обрізків тканини або пластикових пакетів. Ви навіть можете використовувати невеликі камінці або фрукти!)

ПІДГОТОВКА

- Підготуйте безпечне місце для проведення занять «Моя група підтримки».
- Тренери-експерти мають знайти найближчий медичний заклад або організацію, які б надавали послугу тестування на наявність ВІЛ, та записати контакти на дошці/фліпчарті.

РОЗКЛАД

- Розминка (10 хвилин)
- Знайди м'яч (20 хвилин)
- Моя група підтримки (20 хвилин)
- Перерва (10 хвилин)

РОЗМИНКА (10 ХВИЛИН)

1// Енерджайзер: Виміряємо один одного!

- Поділіть учасників на 2 команди.
- Поясніть правила:
 - Команди повинні вишикуватися в 2 ряди обличчям один до одного.
 - Я назву категорію, наприклад розмір взуття, довжина волосся, кількістю братів та сестер у кожного.
 - Команди повинні вишикуватися в ряд за названими категоріями, наприклад, команди повинні стати так, щоб ті хто мають найбільшу кількість братів та сестер стояли спереду, а ті хто мають найменше – позаду



Порада тренерів: Зробіть цю вправу більш веселою, наприклад, запропонуйте гравцям вишикуватися з заплющеними очима або мовчки.

Коли команда вирішить, що стоїть правильно, її учасники повинні встати рівно, руки вниз і крикнути «Зроблено!».

2// Повторіть останню вправу

3// Перегляд Малого кроку

- Перегляньте Малий крок № 4:
 - Продивіться вашу телепрограму. Визначте найбільший ризик, з яким стикається кожен із її персонажів.

🗣️ Обговорення:

- Попросіть одного або двох гравців висловити свою думку. Скористайтеся нижченаведеними запитаннями для того, аби згенерувати обговорення:
 - Які були найбільші ризики?
 - Як можна уникнути цих ризиків?

4// Займіть позицію

- ✪ Я б сказав своїм друзям, якби у мене був ВІЛ.
- ✪ Я б пішов на те, щоб пройти тест на ВІЛ.

- Чому або чому ні?
- Чому деяким людям важко погодитися на проходження тесту на ВІЛ?

ЗНАЙДИ М'ЯЧ (20 ХВИЛИН)



1// М'ячик є всього лише м'ячиком

- Поділіть гравців на дві команди.
- Попросіть команди стати пліч-опліч (як «стінка» в футболі) обличчям до членів іншої команди на відстані близько 3-х метрів від неї. Гравці стоять якомога ближче до членів команд та тримають руки за своїми спинами.
- Поясніть правила:
 - Ця гра є змаганням між двома командами. За своїми спинами кожна команда потайки передає м'ячик вперед і назад.
 - Після 30 секунд я вигукну «Стоп!», і кожна команда повинна буде здогадатися, хто з гравців іншої команди тримає м'ячика.
 - Команда, яка вгадає правильно, виграє!

- Дайте командам приблизно 30 секунд для передачі м'ячика.

Порада тренеру: Запропонуйте гравцям заспівати пісню, поки вони грають, видавати, що вони передають м'яча, гримасувати тощо, аби спробувати обдурити іншу команду. **ОТРИМУЙТЕ ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД ГРИ!**

- Зупиніть гру та дайте команду одному з гравців здогадатися, хто з гравців іншої команди тримає м'ячик. Візьміть на себе роль футбольного коментатора на той період, коли гравці намагаються вгадати доти, поки хтось не знайде м'ячика (зараховується як гол).

Порада тренеру: Ходіть позаду кожної команди, щоб побачити, хто з гравців тримає м'ячика, щоб вони не могли обдурити!

- Зіграйте 2-3 раунди.

Порада тренеру: Після того, як когось з гравців назвали, дайте їм команду показати руки і схрестити їх на грудях, щоб гравці їх більше не називали.

2// Гравець, що тримає м'ячика, представляє людину, що живе з ВІЛ.

- Покажіть гравцям, що на м'ячиках написано «ВІЛ».
- Поясніть гравцям, що вони зіграють ще один раунд, уявляючи, що людина, яка тримає м'ячика, є ВІЛ-позитивною.

Порада тренеру: Переконайтеся в тому, що гравці розуміють, що вони всього лише зображають себе у ролі ВІЛ-позитивних!

- Попросіть команди зіграти ще раз. Перша команда, що набере 2 голи, виграє.

🗣️ Обговорення:

- Як ви спробували вгадати, хто тримає м'ячика?
- Чи можете Ви визначити, чи людина живе з ВІЛ, лише подивившись на неї?

ОСНОВНА ІДЕЯ:

НЕМОЖЛИВО ВИЗНАЧИТИ, ЧИ ЛЮДИНА ЖИВЕ З ВІЛ, ПРОСТО ДИВЛЯЧИСЬ НА НЕЇ.

- Які міфи ви чули про те, як виглядають люди, що живуть з ВІЛ?
 - ✓ Втрата ваги, випадіння волосся, зміна кольору шкіри, свербіж тощо.
- Чому це лише міфи?
 - ✓ Це можуть бути симптоми багатьох інших хвороб, а не лише ВІЛ.
 - ✓ Повна або здорова на вигляд людина може бути ВІЛ-позитивною; худорлява або хвора на вигляд людина може бути не інфікованою ВІЛ!
- Як ви можете бути впевнені в своєму ВІЛ-статусі?

ОСНОВНА ІДЕЯ:

**ЄДИНИМ СПОСОБ ДІЗНАТИСЯ ПРО СВІЙ ВІЛ-СТАТУС Є ПРОЙТИ
ТЕСТУВАННЯ НА ВІЛ.**

- Чому люди в деяких громадах кидають напризволяще тих, хто живе з ВІЛ?
 - ✓ Хибна інформація.
 - ✓ Страх бути зараженим.
 - ✓ Страх не бути крутим.
 - ✓ Тиск з боку однолітків.
- Поясніть гравцям, що такі прояви є прикладами стигми та дискримінації.
 - В чому полягає різниця між стигмою та дискримінацією?
 - ✓ Стигма – це судження про особу на основі одної якості. Наприклад, думати, що людина є поганою, тому що в неї ВІЛ.
 - ✓ Дискримінація – це порушення прав людини, і як наслідок несправедливе поводження з людиною або групою людей. Наприклад, не приймати когось на роботу, тому що він або вона є ВІЛ-позитивним/позитивною.
 - Куди можна звернутися для проходження тесту на ВІЛ у вашому населеному пункті?

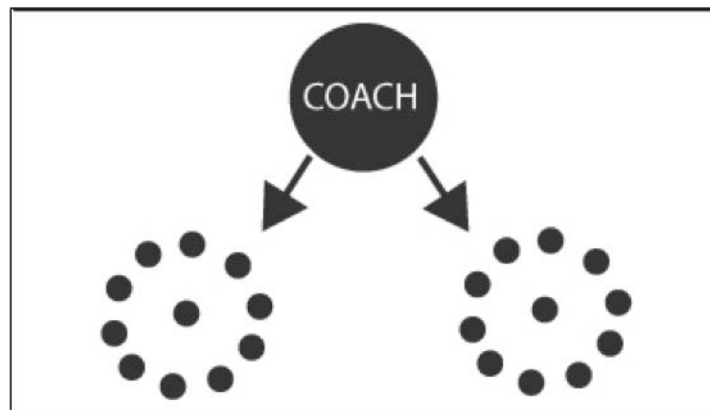
МОЯ ГРУПА ПІДТРИМКИ (20 ХВИЛИН)

1// Проведіть гру, поділивши гравців на тих, хто підтримує і тих, хто падає

- Виберіть 8 - 10 гравців та сформуєте з них невелике коло, аби продемонструвати вправу.
- **Підкресліть важливість безпеки та попросіть гравців зосередитися та бути уважними.**

Поясніть та покажіть як підтримувати:

- Станьте близько один до одного однією ногою ближче до середини кола, другою ногою назад, коліна трохи зігнуті.
 - Підніміть руки на висоту грудей, долоні вперед та ближче до людини всередині кола.
 - Акуратно передавайте того, хто падає, по колу. Не штовхайте. Мінімум 6 рук повинні завжди підтримувати того, хто падає.
- Поясніть та покажіть, як падають:
 - Станьте, схрестивши руки на грудях.
 - Відхиліться та падайте, тримаючи ноги разом і корпус прямо, «твердий як дерево, а не м'який як змія.»
 - Перед тим, як падати, запитайте групу підтримки про наступне:
 - Той, хто падає: «Моя група підтримки, ви готові?» Група підтримки: «Так!»
 - Той, хто падає: «Можна падати?» Група підтримки: «Так!»
 - У деяких з них буде можливість побувати в ролі того, хто підтримує, та того, хто падає.



Розстановка груп підтримки

Порада тренеру: Спочатку покажіть цю вправу на собі в якості того, хто падає, аби навести хороший приклад того, як треба падати.

- Поділіть гравців на команди по 8-10 осіб.
- Проведіть гру.
- Після того, як декілька осіб побудуть в ролі того, хто падає, зберіть групу знову.

🗨️ Обговорення:

- Як ви себе почували в ролі того, хто падає?
- Як ви себе почували в ролі підтримки ?
- Коли нам в житті буває необхідна підтримка?
 - ✓ У складні моменти: коли ви хворієте, сумуєте, злитесь, потребуєте допомоги, вам потрібен хтось, з ким можна поговорити тощо.
 - ✓ У хороші моменти: коли ви щасливі, відчуваєте гордість, хочете поділитися успіхом, хочете сміятися тощо.
- Які якості необхідні, аби надати сильну підтримку?
- Хто надає вам підтримку у вашому житті?

ОСНОВНА ІДЕЯ

НАМ ВСІМ НЕОБХІДНО СТВОРЮВАТИ СВОЮ СИЛЬНУ КОМАНДУ ПІДТРИМКИ, ЩОБ ЗАЛИШАТИСЯ СИЛЬНИМИ ПО ЖИТТЮ.

2// Розіграйте по ролях ситуацію, коли ВІЛ-позитивну людину кидають напризволяще

- Попросіть одного добровольця з числа гравців. Дайте цій людині вигадане ім'я і скажіть йому або їй стати перед групою.
- Попросіть інших гравців в аудиторії визначити тих, хто підтримує їх в реальному житті. (Приклади: батько, лікар, друг, тренертощо). По мірі того, як вони це роблять, розподіліть ці ролі між охочими та попросіть їх сформувати коло підтримки навколо ВІЛ-позитивного персонажу.

Порада тренеру: Переконайтеся в том, щоб двоє учасників групи підтримки були лікар і тренер за програмою Вільний удар. Ці учасники групи підтримки ніколи не залишають ВІЛ-позитивну людину, що потребує їхньої підтримки.

- Поясніть:
 - Ми уявляємо, що доброволець є ВІЛ-позитивним.
 - Ми будемо дивитися на те, як люди в громаді будуть негативно реагувати, коли вони дізнаються, що хтось є ВІЛ-позитивним.
- Попросіть 2-3 гравців в аудиторії давати вказівки членам групи підтримки, які будуть таврувати ганьбою або не надавати підтримку ВІЛ-позитивному персонажу. Нехай члени групи підтримки розіграють цю ситуацію.
 - Приклад: Батько соромиться того, що його донька має ВІЛ, тому він їй каже: «Ти збездистила нашу сім'ю! Ти зганьбила нас. Подумай, що скажуть люди, коли дізнаються, що ти ВІЛ-позитивна!»
- По мірі того, як члени підтримки розіграють свої ролі, попросіть їх повернутися спиною до кола підтримки .
- Поставте лікаря і тренера за програмою Вільний удар обличчям до того, хто падає, та поясніть йому, чому вони ніколи не залишають ВІЛ-позитивну особу.
 - Лікар ніколи не залишить того, в кого знайдено ВІЛ. Він завжди буде поруч, щоб надати йому чи їй медичну та психологічну підтримку.
 - Тренер за програмою Вільний удар також ніколи не відвернеться від особи, що живе з ВІЛ. Він завжди буде поруч, щоб підтримати бесідою та надати дружню допомогу.

🗣️ Обговорення

- Як це було відчувати себе залишеним?

3// Розіграйте по ролях ситуацію, коли ВІЛ-позитивну особу підтримують

- Запитайте в декількох гравців в аудиторії, яким чином група підтримки може допомогти та підтримати особу, що живе з ВІЛ.
- По мірі того, як вони пояснюють, як допомогти йому чи їй, попросіть групу підтримки розвернутися та розповісти добровольцю, як вони його підтримують.
 - Приклад: Яким чином батько може підтримати свою доньку, що живе з ВІЛ?
 - ✓ Може піти з нею до лікаря, щоб вона не боялася. (Батько повертається до кола підтримки.)

🗣️ Обговорення

- Чому важливо підтримати людину, що живе з ВІЛ?
- Як ви можете підтримати людей, що живуть з ВІЛ?
 - ✓ Порадити їм дотримуватися схеми лікування, харчуватися здоровою їжею, робити фізичні вправи, а також регулярно відвідувати лікаря або медпрацівника.
 - ✓ Грати з ними в футбол, вислуховувати їх, разом з ними приймати їжу.
 - ✓ Будувати плани на майбутнє; ВІЛ – це не кінець життя!
- Яким ще групам людей необхідна підтримка в житті?
 - ✓ Етнічним та сексуальним меншинам, людям з обмеженими можливостями, хворим на рак тощо.
- Яким чином ми можемо надати їм підтримку?

ОСНОВНА ІДЕЯ:

МИ МОЖЕМО НАДАВАТИ ПІДТРИМКУ ЛЮДЯМ, ЯКІ НАЛЕЖАТЬ ДО ЕТНІЧНИХ ТА СЕКСУАЛЬНИХ МЕНШИН, ЛЮДЯМ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ, ХВОРИМ НА РАК ЛЮДЯМ, ЯКІ ЖИВУТЬ З ВІЛ, ТОМУ ЩО ВОНИ ПОТРЕБУЮТЬ НАШОЇ З ВАМИ ЛЮБОВІ ТА ПІДТРИМКИ, ЩОБ ЗАЛИШАТИСЯ СИЛЬНИМИ.

ПЕРЕРВА (10 ХВИЛИН)

1// Підбиття підсумків вправи

2// Малий крок

- Поясніть Малий крок № 5:
 - Ваш Зірковий помічник – це член сім'ї або друг, якому ви довіряєте, якого ви поважаєте, та який завжди поруч із вами. Розкажіть своєму Зірковому помічнику, як він або вона допомагає вам залишатися сильним.

3// Перекличка

4// Підбадьорююче вітання програми Вільний удар

6//Чини спротив тиску!

ЦІЛІ: ПО ЗАКІНЧЕННІ ЦЬОЇ ПРАКТИКИ ГРАВЦІ МУСЯТЬ ВМІТИ...

- ✓ Визначати джерела тиску, що провокують заняття сексом в різних вікових групах.
- ✓ Описати два способи чинити спротив тиску з боку однолітків.
- ✓ Визначати джерела тиску, а саме: вживати алкоголь і наркотики.

МАТЕРІАЛИ

- Одна шабліна або мотузка
- Одна карточка зі словом «секс»
- Скотч або стікер (папір, що сам клеїться)

ПІДГОТОВКА

- Причепіть карточку зі словом «секс» до центру шабліни або мотузки.

РОЗКЛАД

- Розминка (10 хвилин)
- Лімба під тиском (40 хвилин)
- Перерва (10 хвилин)

РОЗМИНКА (10 ХВИЛИН)

1// Енерджайзер: Ріка-берег

- Скомандуйте гравцям сформувати щільне кільце.
- Поясніть гравцям, як грати в гру «Ріка-берег»:
 - Коли я кажу «Ріка,» ви стрибаєте в ріку.
 - Коли я кажу «Берег,» ви вистрибуєте на берег.
 - Робіть, як я кажу, а не як я роблю.
 - Зіграйте декілька раундів.

Поради тренеру: Отримуйте задоволення від гри! Спробуйте зробити так, щоб гравці плуталися, стрибаючи в ріку, коли ви говорите «Берег».

2// Підбиття підсумків останньої вправи

3// Перегляд Малого кроку

- Продивіться Малий крок № 5:
 - Ваш «Зірковий помічник» – це член сім'ї або друг, якому ви довіряєте, якого ви поважаєте, та який завжди поруч із вами
 - Розкажіть своєму «Зірковому помічнику», як він або вона допомагає вам залишатися сильним.

🗨 Обговорення

- Попросіть одного або двох гравців висловити свою думку. Скористайтесь деякими запитаннями, наведеними нижче, для генерування обговорення:
 - Хто ваш Зірковий помічник? Що ви їм сказали?

4// Займіть позицію

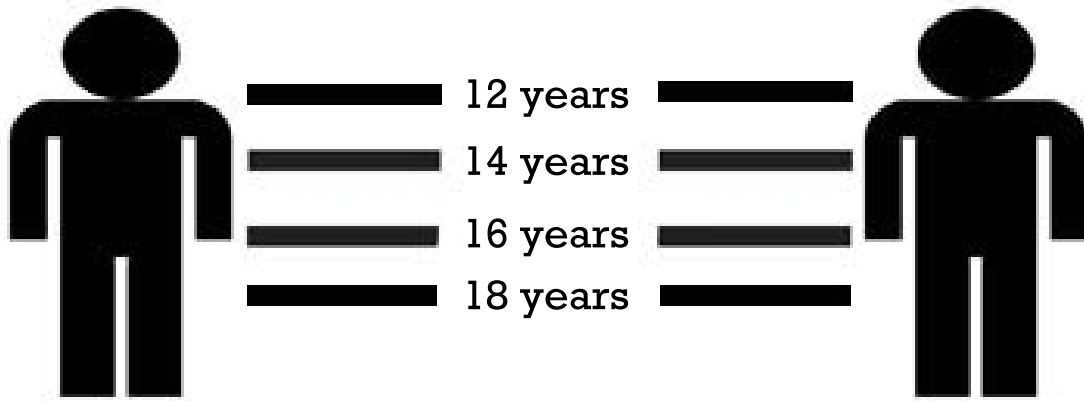
★ На мене чинять тиск мої друзі.

- Як ваші друзі чинять на вас тиск?

★ Я можу протистояти тискові зайнятися сексом, що чиниться на мене.

- Що ви можете зробити, аби протистояти тиску зайнятися сексом, що чиниться на вас?

ЛІМБО ПІД ТИСКОМ (40 ХВИЛИН)



Положення в грі «Лімбо під тиском»

1// Розіграйте по ролях ситуацію, що представляє здійснення тиску займатися сексом в 12 років

Порада тренеру: Дайте вказівки групі перед тим, як розподілити їх на колони. Це полегшить вам здійснення контролю за групою.

- Скомандуйте двом гравцям тримати шаблину на рівні голови.
- Скомандуйте іншим гравцям встати в колону навпроти шаблینی.

Порада тренеру: Якщо група є зavelикою, то розділіть гравців на дві групи.

- Поясніть та продемонструйте правила:
 - Ви робите «лімбо» (йдете, прогнувшись назад) під шаблinoю. Нахилитесь прямо назад і йдіть вперед.
 - Якщо ви торкнетесь шаблینی, впадете або нахилитесь в бік, то ви тоді будете виключені.
 - Якщо вас виключили, то ви завжди зможете знов приєднатися до гри в наступному раунді.
 - Ми зіграємо декілька раундів.
- Покажіть гравцям, що на шаблині написано слово «секс» і поясніть:



- В цьому раунді ми уявлятимемо, що нам всім по 12 років, і що ми всі намагаємося втриматися від заняття сексом.
- Ми уявлятимемо, що якщо ви зможете зробити «лімба» під шаблиною, то ви зможете утриматися. Якщо ви не зможете зробити «лімба» під шаблиною, тоді ми будемо уявляти, що ви почали займатися сексом.
- Давайте подивимось, наскільки важко уникнути занять сексом в 12 років!
- Зіграйте в гру. По ходу гри співайте пісню, щоб гравцям було весело. Запитайте у гравців, якщо в них є яка-небудь пісня, яку б вони хотіли заспівати.

Порада тренеру: В цьому раунді ВСІ гравці мусять зуміти пройти «лімба» під шаблиною. Переконайтеся в тому, що гра з кожним раундом стає се складнішою.

🗣️ Обговорення

- Хто може зробити це під шаблиною з надписом «секс»?
- Чи великий тиск здійснюється на людину щодо сексу у віці 12 років?
- Які ще види тиску існують у віці 12 років?

2// В цій грі розігруємо тиск займатися сексом у 14 років



Гравець за програмою Free Kick проходить під шаблицю в віці 14 років

- Попросіть нових гравців потримати шаблицю та поясніть правила гри в другому раунді:
 - Ми знову будемо грати, але зараз ми уявимо, що кожному з нас по 14 років, і ми намагаємося втриматися від занять сексом.
- Опустіть шаблицю трохи нижче та зіграйте другий раунд. Скажіть гравцям, які не можуть зробити «лімба» під шаблицю, стати на один бік.

Поради тренеру: В цьому раунді приблизно половина гравців мусить спробуватися зробити «лімба» під шаблицю.

🗣️ Обговорення

- Хто зміг впоратися з цим завданням під шаблицю, на якій написано «секс»?
- Чи сильний тиск зайнятися сексом чиниться в 14 років?
- Які інші види тиску існують у віці 14 років?

ОСНОВНА ІДЕЯ:

ТИСК ЗАЙМАТИСЯ СЕКСОМ ПОСИЛЮЄТЬСЯ ПО МІРІ ТОГО, ЯК ВИ ДОРОСЛІШАЄТЕ.

- Які джерела тиску займатися сексом в 14 років?
 - ✓ Ваше власне тіло. По мірі того, як ви дорослішаєте, у вас з'являється більше статевих почуттів.
 - ✓ Друзі та однолітки.
 - ✓ Члени родини.
 - ✓ Партнери більш старшого віку.

ОСНОВНА ІДЕЯ:

СТВОРІТЬ СВОЮ КОМАНДУ СИЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ, ЯКА НЕ ЧИНИТЬ НА ВАС ТИСКУ ЗАЙМАТИСЯ СЕКСОМ.

- Як ви можете протистояти тиску займатися сексом з боку людей більш старшого покоління?

Порада тренеру: Переконайтеся, що гравці розуміють, що незахищений секс із КИМ ЗАВГОДНО, навіть якщо вони такого ж самого віку, як і ви, завжди є ВЕЛИКИМ ризиком.

3// Розіграйте по ролях ситуацію, коли чиниться тиск займатися сексом у віці 16 років

- Попросіть нових гравців потримати щабліну та пояснити правила гри в третьому раунді:
 - Ми збираємося знову зіграти в гру, але цього разу ми будемо уявляти, що кожному з вас по 16 років, і ви намагаєтеся утриматися від занять сексом.
- Опустіть щабліну до рівня живота, щоб було складно під нею зробити «лімбо». Зіграйте третій раунд.

Рада тренеру: У цьому раунді повинно бути дуже складно зробити «лімбо» під щабліною.

🗨️ Обговорення

- Хто зміг зробити це під шаблиною з написом «секс»?
- Звідки з'являється тиск займатися сексом у віці 16 років?
 - ✓ Ваше власне тіло. По мірі того, як ви дорослішаєте, у вас з'являється більше статевих почуттів.
 - ✓ Друзі та однолітки.
 - ✓ У вас починаються стосунки з хлопцем/дівчиною.
 - ✓ Алкоголь.
 - ✓ Партнери більш старшого віку.
- Які інші види тиску існують у віці 16 років?
- Чи відмінюються види тиску для юнаків та дівчат у віці 16 років? Як?
- В якому віці ви очікуєте тиску щодо вживання алкоголю? Як ви можете протистояти тиску вживати алкоголь?

4// Розіграйте по ролях ситуацію, коли чиниться тиск займатися сексом у віці 18 років

- Попросіть нових гравців потримати шаблину та пояснити правила гри в четвертому раунді:
 - Ми збираємося знову зіграти в гру, але цього разу ми будемо уявляти, що кожному з вас по 18 років, і ви намагаєтеся утриматися від занять сексом.
- Опустіть шаблину до рівня живота, щоб було складно під нею зробити «лімба». Зіграйте четвертий раунд.

💡 Обговорення

- Хто зміг зробити це під шаблиною з написом «секс»?
- Звідки з'являється тиск займатися сексом у віці 18 років?
 - ✓ Друзі та однолітки.
 - ✓ Статеві стосунки не заборонені законом, коли вам виповнилося 18.
 - ✓ Алкоголь.
 - ✓ Партнери більш старшого віку.
- Які інші види тиску існують у віці 18 років?
- Чи відмінюються види тиску для юнаків та дівчат у віці 18 років? Як?
- В якому віці ви очікуєте тиску вживати наркотики? Як ви можете протистояти тиску вживати наркотики?
- Ви зможете утриматися від сексу, якщо ви вже мали секс?

ОСНОВНА ІДЕЯ:

ВИ МОЖЕТЕ ВТРИМАТИСЯ В БУДЬ-ЯКОМУ ВІЦІ, НАВІТЬ ЯКЩО У ВИ ВЖЕ МАЛИ СЕКС.

- Якщо ви вирішите зайнятися сексом, то як ви зможете уникнути ВІЛ?
 - ✓ Мати одного взаємно вірного, неінфікованого партнера.
 - ✓ Користуватися презервативами кожен раз, коли ви займаєтесь сексом.
- Які інші наслідки від занять сексом?
 - ✓ Небажана вагітність.
 - ✓ Гепатит С .
 - ✓ Інфекції, які передаються статевим шляхом (ІПСШ)

ПЕРЕРВА (10 ХВИЛИН)

1// Підбиття підсумків вправи

2// Малий крок

- Поясніть Малий крок № 6:
 - Визначте кількість разів у вашому житті, коли на вас чинився тиск. Визначте джерела тиску, і як ви реагували.

3// Перекличка

4// Підбадьорююче вітання програми Вільний удар!

7// Зміни гру!

Цілі: В кінці цієї практики гравці мусять вміти...

- ✓ Визначати тиск з боку однолітків.
- ✓ Описати два способи протистояння тиску з боку однолітків.
- ✓ Пояснити два способи протистояти вживанню наркотиків.
- ✓ Пообіцяти, що вони скажуть «ні» одній речі і скажуть «так» іншій речі після завершення програми «Вільний удар».

МАТЕРІАЛИ

- Жодних

ПІДГОТОВКА

- Підготуйте поле розміром приблизно 30 x 30 метрів.
- Підготуйте рольову гру про ризиковану поведінку на прикладі тиску між тренерами.

РОЗКЛАД

- Розминка (10 хвилин)
- Геймченджер (той, хто міняє правила гри) (25 хвилин)
- Скажи “Ні!” (15 хвилин)
- Перерва (10 хвилин)

РОЗМИНКА (10 ХВИЛИН)

1// Енерджайзер: Воротар

- Скомандуйте гравцям сформувати групи з 4-5 команд, і щоб їхні члени були різної статі.
- Поясніть гравцям, як грати в гру «Воротар»:
- В своїй групі станьте в коло з розставленими ногами так щоб ваші стопи торкалися стоп сусідів у колі і не було проміжків між усіма учасниками
- Гол зараховується коли м'яч пройде між ногами одного із учасників, влучить у так звані «ворота».
- Ви можете використовувати свої руки для блокування голу. Якщо вам забили гол, приберіть одну руку за спину.
- Якщо вам двічі забили гол, то ви вибуваєте з гри.
- Зіграйте декілька раундів.



«Воротар»

2// Повторення останньої практики

3// Перегляд Малого кроку

- Продивіться Малий крок № 6:
 - Визначте моменти у вашому житті, коли на вас чинився тиск. Визначте джерела тиску, і як ви на них реагували.

🗣️ Обговорення:

- Попросіть одного або двох гравців висловити свою думку. Використовуйте деякі з нижченаведених запитань для активізації обговорення:
 - Коли на вас тиснули, щоб ви щось зробили? Як ви відповідали?

4// Займіть позицію

☛ Люди мого віку можуть змінити ситуацію на краще в своїй громаді.

- Що найголовніше, що необхідно змінити в вашій громаді? Як ви можете змінити ситуацію на краще?

ГЕЙМЧЕНДЖЕР (25 ХВИЛИН)

1// Підготовка

- Підготуйте поле розміром приблизно 30 x 30 метрів

2// Пояснення та інструкції до гри «Снігова куля»

- У цій грі вам треба намагатися не стати частиною «снігової кулі».
- Один з гравців буде «сніжком» і буде намагатися доторкнутися інших гравців. Якщо вас доторкнулися, зчепіть руки зі «сніжком» і намагайтеся торкнутися інших гравців. Якщо ви вийшли за межі поля, то ви теж стаєте частиною «снігової кулі».
- Ми граємо до тих пір, поки «поза кулею» лишиться лише один гравець.
- Підкресліть важливість безпеки і попросіть гравців зосередитися і бути уважними.

3// Зіграйте в «снігову кулю», що на прикладі демонструє вживання наркотиків

- Поясніть гравцям:
 - Ми зіграємо ще раз, але цього разу ми будемо уявляти собі, що «снігова куля» демонструє **вживання наркотиків** і намагається чинити тиск на вас, щоб ви теж вживали наркотики.
 - Якщо «сніжок» доторкнеться до вас, то це означатиме, що ви піддалися тиску вживати наркотики.
- Зіграйте один або декілька раундів зі «сніжком», що демонструє **вживання наркотиків**.

🗣️ Обговорення:

- Чому вживання наркотиків є такою великою проблемою для людей вашого віку?
- Хто чинить на вас тиск та змушує вживати наркотики?
 - ✓ Друзі та однолітки, члени сім'ї, засоби масової інформації тощо.
- Як тиск з боку однолітків збільшує рівень вживання наркотиків у вашій громаді?

4// Пояснення та інструкції до гри «Змійка»

- Поясніть:
 - В цій грі «вживання наркотиків» знову намагається доторкнутися до інших, але цього разу одна особа вирішила стати «геймченджером». «Геймченджером» є стійка особа, вона протистоїть тиску вживати наркотики. «Геймченджер» змінює ситуацію на краще в своїй громаді.
- Скомандуйте гравцям стати в одну лінію, поклавши руки на плечі того, хто стоїть попереду їх.
- Попросіть одного добровольця зіграти роль «вживання наркотиків».
 - Особа попереду колони представляє «Геймченджера». «Геймченджер» може доторкнутися до «вживання наркотиків». Якщо «Геймченджер» зуміє торкнутися «вживання наркотиків», тоді «вживання наркотиків» завмирає на 5 секунд.
 - «Вживання наркотиків» намагається обійти «Геймченджера» і доторкнутися до інших гравців.
 - Гравці в колоні рухаються позаду «Геймченджера», тому що він або вона може захистити їх від ризикованої поведінки.
- Дозвольте гравцям впродовж однієї хвилини випрацювати стратегію перед тим, як розпочати гру.

Порада тренеру: Якщо «сніжок» бігає навколо «геймченджера» та торкається гравців, яких він або вона намагається захистити, зупиніть гру та спитайте учасників про те, що це, на їхню думку, означає.

- Зіграйте в «Змійку» декілька раундів. Дозвольте різним гравцям узяти на себе роль «вживання наркотиків» і «геймченджера».

🗨️ Обговорення:

- Яке це відчуття грати роль «вживання наркотиків»? Яке відчуття від перебування у ролі «геймченджера»? Яке відчуття від того, що вас захищає «геймченджер»?
- Чим гра «Змійка» відрізнялася від «Снігової кулі»?
 - ✓ Один з учасників протистояв ризикованій поведінці замість того, щоб просто втекти від нього.
 - ✓ Гравці працювали разом як команда, а не як окремі люди.
- Як ви можете стати «геймченджером» і допомагати іншим протистояти негативній поведінці, як, наприклад, вживання наркотиків?
- Як ви можете уникнути вживання наркотиків?
- Чому може бути складно бути «геймченджером»?
 - ✓ Це може бути лячно бути першим, хто буде змінювати ситуацію на краще.
 - ✓ Це може бути складно відмовитися від своїх друзів.
- Хто в вашій громаді є «геймченджером»? Що робить їх «геймченджерами»?

ОСНОВНА ІДЕЯ:

**ЦЕ МОЖЕ БУТИ СКЛАДНО, АЛЕ ВИ МОЖЕТЕ ПРОТИСТОЯТИ ТИСКУ
З БОКУ ОДНОЛІТКІВ ТА ВЖИВАННЮ НАРКОТИКІВ.**

СКАЖИ “НІ!” (15 ХВИЛИН)

1// Поясніть поняття «тиск з боку однолітків»

- Що таке «одноліток»?
 - ✓ Людина такого ж віку, статусу і можливостей, як і ви.
- Хто є вашими однолітками?
 - ✓ Товариши по команді, однокласники, друзі.
- Що таке «тиск з боку однолітків»?
 - ✓ Коли ваші товариші по команді або друзі намагаються змусити вас зробити що-небудь.
- У чому полягає різниця між «хорошим» тиском з боку однолітків та «поганим» тиском з боку однолітків?
 - ✓ **Хороший тиск з боку однолітків:** коли ваші друзі тиснуть на вас, аби ви зробили здоровий вибір.
 - ✓ **Поганий тиск з боку однолітків:** коли ваші друзі тиснуть на вас, щоб ви робили речі, які піддають ваше здоров'я і майбутнє ризику. Такими речами можуть бути вживання алкоголю, заняття незахищеним сексом або насильство.
- Які приклади «хорошого» тиску з боку однолітків? Які є приклади «поганого» тиску з боку однолітків?

ОСНОВНА ІДЕЯ:

ЗРОБІТЬ СВІЙ ВЛАСНИЙ ВИБІР НЕЗАЛЕЖНО ВІД ТОГО, ЯКИЙ ТИСК НА ВАС ЧИНЯТЬ ОДНОЛІТКИ.

2// Рольова гра тренера: нерішуче “ні”

- Розіграйте по ролях ситуацію, яку ви підготували, щоб показати, як ви нерішуче говорите «ні» у відповідь на тиск з боку однолітків. Переконайтеся, що ця вправу чітко зосереджено на тиску з боку однолітків та ризикованій поведінці, з якою стикаються гравці.

- Використовуйте цей сценарій, щоб розробити свою рольову гру:

★ Тренер А просить тренера Б піти разом з ним на вечірку. Це вечір п'ятниці і кінець місяця. Тренер А продовжує тиснути на тренера Б, аби той пішов разом із ним на вечірку. Тренер Б нерішуче говорить «ні», і, в решті решт, іде на вечірку.

Порада тренеру: Щоб продемонструвати нерішучість поведінки, дивіться вниз, говоріть тихим голосом, відчуйте себе маленьким та тихенько смійтеся час від часу.

🗨️ Обговорення:

- Що саме означає бути «нерішучим»?
 - ✓ Бути слабким або не повністю відповідати тому, в що ви не вірите.
- Наскільки я був нерішучим в цій рольовій грі? Це ефективний спосіб сказати «ні»?

3// Рольова гра тренера: впевнене «ні»

- Розіграйте по ролях ситуацію, яку ви підготували, для того, щоб продемонструвати впевнену відповідь «ні» на тиск з боку однолітків. Переконайтеся, що ця вправу чітко зосереджено на тиску з боку однолітків та ризикованій поведінці, з якою стикаються гравці.
- Використовуйте цей сценарій при розробці вашої рольової гри:

★ Тренер А просить тренера Б піти разом з ним на вечірку. Це вечір п'ятниці і кінець місяця. Тренер А продовжує тиснути на тренера Б, щоб той пішов разом із ним на вечірку. Тренер Б рішуче говорить «ні» і не йде на вечірку.

Порада тренеру: Для того, щоб продемонструвати свою впевнену поведінку, стійте прямо, говоріть твердим голосом і встановіть сильний зоровий контакт.

🗨️ Обговорення:

- Що означає бути «впевненим»?
 - ✓ Бути впевненим і мати сильну позицію відносно того, в що ви вірите.
- Наскільки я був рішучим в цій рольовій грі? Це ефективний спосіб сказати «ні»?
- У чому була різниця між першою та другою рольовими іграми?
- Що відбувається, коли ти піддаєшся другові, який тисне на тебе?
- Що відбувається, коли ти стоїш за себе і говориш «ні» другові, який на тебе тисне?

ОСНОВНА ІДЕЯ:

СКАЗАТИ “НІ” ДРУЗЬЯМ МОЖЕ БУТИ ДУЖЕ СКЛАДНО. СТІЙТЕ ТВЕРДО НА СВОЄМУ РІШЕННІ, СТОЯЧИ РІВНО, ДИВЛЯЧИСЬ У ВІЧІ І РОЗМОВЛЯЮЧИ ТВЕРДИМ ГОЛОСОМ.

4// Зроби свій хід!

- Скажіть гравцям сказати одну річ, якій вони скажуть «ні» по завершенні програми Вільний удар.
- Скажіть гравцям сказати одну річ, якій вони скажуть «так» по завершенні програми Вільний удар.

Порада тренеру: Скажіть гравцям зосередитися на темі програми Вільний удар. Наприклад: «Я скажу «ні» і буду протистояти тиску з боку однолітків».

ПЕРЕРВА (10 ХВИЛИН)

1// Підбиття підсумків справи

2// Малий крок

- Поясніть Малий крок № 7:
 - Розкажіть членам сім'ї або другу, як рішуче сказати «ні».
 - Запросить одного члена сім'ї або друга на вашу випускную церемонію.

3// Перекличка

4// Підбадьорююче привітання Вільний удар

Випускна церемонія

ЦІЛІ: ПО ЗАКІНЧЕННІ ЦЬОЇ ПРАКТИКИ ГРАВЦІ МУСЯТЬ ВМІТИ ...

- Пояснити, як вони будуть застосовувати свої знання, отримані під час навчання за програмою «Вільний удар».
- Висловити свою відданість рухові «Вільний удар».

Огляд

- Випускна церемонія програми «Вільний удар» є дуже важливим компонентом програми. Гравці будуть дуже пишатися своїм досвідом, і тому дуже важливо публічно визнати їх зусилля та відданість. Існує багато способів відзначити закінчення навчання. Нижче наведено декілька прикладів.

Підготовка

- Проведіть організаційну зустріч зі своїми гравцями, щоб дізнатися, як вони хотіли б відзначити закінчення свого навчання.
- Зустріньтеся з іншими тренерами, директорами шкіл, вчителям за програмою «Вільний удар» и представниками спортивних клубів, драматичних гуртків та будь яких інших відповідних організацій.
- Призначте дату, місце та час.
- Підготуйтеся і прорепетируйте перед самою церемонією випуску. Заходи святкування мусять бути зосередженими на тому, як гравці будуть застосовувати знання, отримані за програмою «Вільний удар», і як їхнє покоління змінить ситуацію на краще в їхній громаді.
- Запросіть батьків, друзів, тренерів, вчителів і інших членів громади. Розішліть запрошення мінімум за тиждень до випускної церемонії.

ЗАПРОПОНОВАНІ ЗАХОДИ, ПОВ'ЯЗАНІ З ВИПУСКНОЮ ЦЕРЕМОНІЄЮ

★ Демонстрування навичок, отриманих за програмою «Вільний удар»:

- ✓ Гравці виконують та демонструють свої улюблені вправи, вивчені за програмою «Вільний удар».
- ✓ Залучіть групу студентів, що бажають провести вправи з тренерами програми «Вільний удар» як з гравцями.
- ✓ Запропонуйте гравцям-добровольцям підготуватися до вправи так, як це зробили б ви, і зіграйте роль дуже активного «супер» гравця, аби підзарядити решту в групі!

★ Рольова гра:

- ✓ Гравці готують і показують коротку сценку або рольову гру про те, як вони вчилися за програмою «Вільний удар».
- ✓ Переконайтеся, що гравці покажуть вам цю рольову гру заздалегідь, аби ви могли надати їм якісь поради, та бути впевненими, що вона є доречною.
- ✓ Запропонуйте гравцям вибрати такі рольові ігри, які б відповідали тому, чому вони навчилися за програмою «Вільний удар» (ВІЛ, гепатит С, гендерне спілкування тощо).

★ Поезія, доповіді, пісні і танці за програмою «Вільний удар»:

- ✓ Поможіть гравцям написати вірші або доповіді про те, як вони навчалися за програмою «Вільний удар».
- ✓ Запропонуйте перелік тем, якщо в них не виходить щось вигадати.
- ✓ Допоможіть гравцям організувати час і місце для репетицій їхнього виступу на випускній церемонії.

★ Публічна похвала:

- ✓ Підготуйтеся і похваліть кожного гравця за розвиток і зміни, які ви в них помітили.
- ✓ Напишіть свою похвалу наперед і дійсно подумайте про сильні сторони гравців, з якими вам прийшлося працювати.

★ Випускний договір за програмою «Вільний удар»

- ✓ Попросіть гравців скласти свій власний договір за програмою «Вільний удар», про те, яких заходів вжити в громаді.
- ✓ Нехай ваші гравці проведуть разом мозковий штурм і визначать цілі, які можна досягти, які вони можуть виконати в своїх громадах перед тим, як складуть контракт.
- ✓ Наведіть їм приклади того, що ви самі робили, або того, що ви бачили, як інші роблять, щоб змінити на краще ситуацію в своїй громаді.

★ Запрошені доповідачі

- ✓ Запитайте, чи важливі персони в школі гравця (директор, вчителі і інші дорослі) хотіли б виступити з промовою на випускній церемонії. Підшукайте дорослих, на яких рівняються гравці, і яких можна легко визначити як позитивний приклад для наслідування.

Огляд: додаткові вправи

Гравці повинні пройти щонайменше 5-7 практикумів, аби вважатися випускником програми «Вільний удар», але на цьому необов'язково зупинятися! Використовуйте ці додаткові вправи програми «Вільний удар», щоб гравці були як і раніше залучені.

Додаток 1: Жонгливання з життям

- Тема: Вживання наркотиків

Додаток 2: Відірватися від ВІЛ

- Тема: Численні статеві партнери

ЧаПи (часті запитання) про додаткові вправи

- **В чому полягає сенс додаткових вправ?**
 - Мета додаткових вправ полягає в тому, щоб підвищити знання гравця шляхом подовження програми «Вільний удар». Ці дві додаткові вправи побудовані на основних ідеях перших 7 занять і будуть дуже корисні для ваших гравців!
- **Як/де їх використовувати?**
 - Використовуйте додаткові вправи після того, як ви пройдете всі 7 вправ. Проводіть ці заходи, якщо у вас є гравці, які хочуть залишитися залученими до цього, або якщо ви думаєте, що вашим гравцям необхідно знати більше інформації за основними темами.
- **Чи повинен я їх використовувати?**
 - Ні, використовувати додаткові вправи не обов'язково. Вони дають вам можливість провести додаткові вправи з гравцями. Важливо вирішити, чи підходять додаткові вправи для вашої команди!

Додаток 1// Вибір на користь здоров'я!

Цілі : По закінченні цієї ПРАКТИКИ ГРАВЦІ МУСЯТЬ ВМІТИ...

- ✓ Визначити наслідки від вживання наркотиків.
- ✓ Пояснити зв'язок між вживанням наркотиків і ВІЛ.
- ✓ Назвати шляхи уникнення вживання наркотиків.

МАТЕРІАЛИ

- 8 тенісних м'ячиків (або будь-який інший маленький м'який м'ячик):
 - на трьох написано те, що люди повинні робити (приймати їжу, працювати, мати сім'ю тощо)
 - на двох написано те, що люди обирають (займатися спортом, тусуватися, дивитися ТБ/слухати радіо тощо)
 - на одному написано «ВІЛ»
 - на одному написано «гепатит С»
 - на одному написано «залежність»
- Футбольний м'яч, на якому написано «наркотик»

ПІДГОТОВКА

- Підготуйте тенісні м'ячки. Зверніть увагу, що м'ячки, які означають наслідки (ВІЛ, гепатит С, залежність) повинні виглядати інакше, ніж інші м'ячі. Використовуйте м'ячки різного кольору або маркери різних кольорів, якими ви їх підписуєте.

РОЗКЛАД

- Розминка (10 хвилин)
- Жонглювання з життям (35 хвилин)
- Розповідь тренера (5 хвилин)
- Перерва (10 хвилин)

РОЗМИНКА (10 ХВИЛИН)

1// Енерджайзер: 1-5 Струс!

- Скомандуйте гравцям створити щільне кільце.
- Скомандуйте гравцям порахувати від 5 до 1, струшуючи своєю правою рукою в повітрі 5 разів. Зробіть теж саме лівою рукою, правою ногою та лівою ногою.

2// Згадайте минулу вправу

3// Перегляд Малого кроку

4// Займіть позицію

★ Вживання наркотиків є великою проблемою в моїй громаді.

- Чому або чому ні?

ЖОНГЛЮВАННЯ ЖИТТЯМ (35 ХВИЛИН)

Порада тренеру: «Жонглювання життям» працює краще всього, коли гравців 20 або менше. В групах з більшою кількістю учасників проводіть заняття «Жонглювання життям» з двома меншими групами або лише з однією групою в один і той самий час.

1// Вступ

- Поясніть учасникам, що ця гра про те, як ми управляємо всіма речами, які робимо в житті.
- Поставте гравцям наступні запитання. По мірі того, як вони відповідають, покажіть їм відповідні тенісні кульки.
 - Що означає «жонглювання»?
 - ✓ Робити багато речей одночасно.
 - ✓ Мати багато обов'язків.
 - Які речі ми повинні робити в житті?
 - ✓ Працювати, харчуватися, мати сім'ю, відвідувати церкву/мечеть тощо.
 - Які речі ми обираємо в житті?
 - ✓ Спорт, друзі, дивимося ТБ, слухаємо музику, тусуємося тощо.

2// Встановіть порядок проходження

- Поясніть та продемонструйте правила гри:
 - Мета гри полягає в тому, щоб утримати всі ці речі в повітрі, жонглюючи ними як команда.
 - М'яко підкиньте м'яча під рукою кому-небудь через коло (але не тому, хто знаходиться поруч з вами). Називайте ім'я людини перед тим, як ви кинете їй м'яча.
 - Ви будете кидати м'яча тій самій людині кожного разу. Запам'ятайте, кому ви кидаєте м'яча, і хто кидає м'яча вам.
 - Якщо ви упустили м'яча, підніміть його та продовжуйте гру.
 - Якщо людина, якій ви кидаєте м'яча, упустить його, почекайте, поки вона підніміть і кине його, і лише потім ви кидаєте їй іншого м'яча.

- Керуйте гравцями, щоб вони випрацювали свою схему дій.
 - Всі підніміть руки догори.
 - Коли хтось називає ваше ім'я і кидає вам м'яча, спіймайте цього м'яча, назвіть ім'я іншої особи, якій збираєтеся його кинути, та кидайте їй м'яча через коло.
 - Запам'ятайте, кому ви кидаєте м'яча, і хто кидає м'яча вам!
 - Опускайте руки після того, як ви кинули м'яча.
 - Кидайте м'яча лише тому, в кого все ще підняті руки.
 - Кожен повинен спіймати м'яча один раз.
 - Остання людина, яка впіймає м'яча, потім кидає його мені.
- Скажіть гравцям користуватися правою рукою, вказуючи на особу, якій вони кидатимуть м'яча, а лівою рукою вказувати на особу, від якої вони прийматимуть м'яча.

2// Жонгливання з одним м'ячем

- Грайте з одним м'ячем, поки гравці не відчуватимуть себе вільно. Переконайтеся, що гравці знають, кому вони кидають м'яча, і хто кидає м'яча їм.

3// Жонглюйте всім у нашому житті

- Поясніть гравцям:
 - Зараз ми збираємося жонглювати тими речами, які ми повинні робити в нашому житті, і тими речами, які ми обираємо в нашому житті.
- Грайте в гру, використовуючи всі м'ячі, які ви позначили раніше. Якщо гравці впускають м'яча, скажіть їм підняти м'яча та продовжувати гру.

🗣️ Обговорення:

- Чи легко було жонглювати всіма цими м'ячами? Чому або чому ні?
- Що відбувається в грі, коли ви випускаєте м'яча з рук?
 - ✓ Ви піднімаєте м'яча і продовжуєте грати.
- Якщо ви робите помилку в стосунках з другом або в футболі, як ви можете її виправити?
- Чому деякі люди вживають наркотики?
- Яким чином люди уникають вживання наркотиків?

4// Введення в гру м'яча з надписом «наркотики» і «наслідки»

- Введіть в гру м'яча з надписом «наркотики».
- Поясніть, що ви знову будете грати в гру, але цього разу ви побачите, який вплив на ваше життя може мати вживання наркотиків.
- Грайте в гру так, як раніше, але цього разу після кидання всіх тенісних м'ячів киньте також м'ячі з надписом «наслідки».
- Зупиніть гру після того, як м'яч з надписом «наркотики» знову потрапить до вас.
- Зіграйте декілька раундів.

🗨️ Обговорення:

- Що написано на м'ячах, які ви тримаєте? Чому м'ячі з надписами «ВІЛ», «гепатит С» і «залежність» було введено в гру *ПІСЛЯ* м'ячів з надписом «наркотики»?

ОСНОВНА ІДЕЯ

ВЖИВАЮЧИ НАРКОТИКИ, ВИ РИЗИКУЄТЕ ЗАРАЗИТИСЯ НА ВІЛ, ГЕПАТИТ С АБО СТАТИ ЗАЛЕЖНИМ.

- Чому життя стає набагато складнішим після того, як ми починаємо вживати наркотики?
- Чи легко ви можете виправити такі наслідки від вживання наркотиків, як ВІЛ, гепатит С та залежність?
- Як вживання наркотиків може вплинути на такі речі, як робота, друзі та сім'я?
- Як наркотики можуть вплинути на вас, навіть якщо ви не вживаєте наркотики?

ОСНОВНА ІДЕЯ

ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ Є ВИБОРОМ. ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ ВИБІР НА УНИКНЕННІ ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ.

- Чому ВІЛ є наслідком від вживання наркотиків?
- Чому гепатит С є наслідком від вживання наркотиків?
- Чому залежність є наслідком від вживання наркотиків?

Порада тренеру: Продовжуйте обговорення з гравцями, використовуючи подібні запитання, такі як «Чому це є наслідком від вживання наркотиків?» і «Який вплив цей наслідок здійснює на ваше життя?»

- Як ми можемо уникнути вживання наркотиків?
- Які наслідки є від невживання наркотиків (або вибрати альтернативу)?
- Олексію 17 років. Під час канікул у грудні друзі Олексія запросили його піти з ними випити горілки. Олексій не хоче іти пити горілку, тому що наступного дня він має грати в футбол, але він також не хоче розчаровувати своїх друзів. **Що б ви порадили Олексію? Які наслідки будуть від того, якщо він не буде пити горілку зі своїми друзями? Чи ПРИЙНЯТНИМ для вас є робити інші речі, ніж ті, що роблять ваші друзі?**

ПЕРЕРВА (10 ХВИЛИН)

1// Підбиваємо підсумки практики

2// Малий крок

- Поясніть Малий крок:
 - Подивіться ваш улюблений фільм або серіал. Визначте персонажів, які мають по декілька статевих партнерів.

3// Перекличка

4// Підбадьорююче привітання програми «Вільний удар»

Додаток 2// Один або нікого!

Цілі: По закінченні ПРАКТИКИ ГРАВЦІ МУСЯТЬ ВМІТИ...

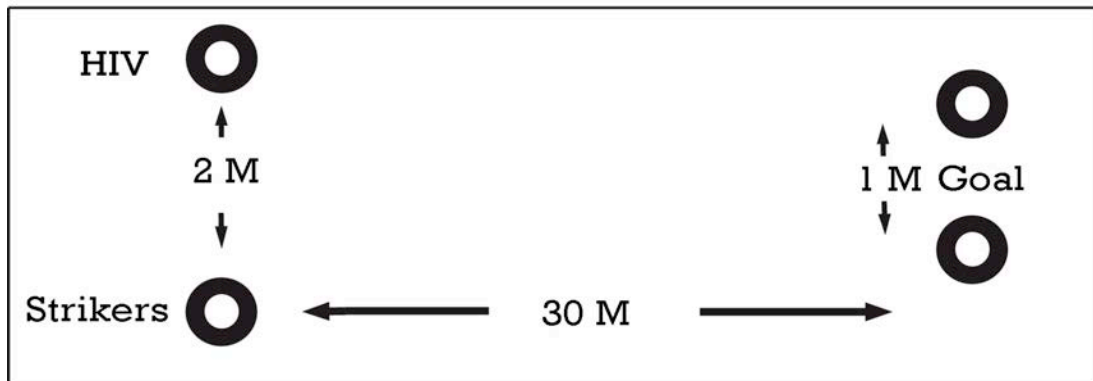
- ✓ Пояснити поняття «сексуальна мережа», і як вона розповсюджує ВІЛ.
- ✓ Пояснити, чому утримання є найбезпечнішим способом, щоб уникнути зараження та розповсюдження ВІЛ.
- ✓ Пояснити, чому наявність більш ніж одного статевого партнера в один і той самий час піддає вас ризику заразитися ВІЛ.

МАТЕРІАЛИ

- 4 конуси (використовуйте камінчики, пляшечки, шматки тканин або палки, якщо ви не маєте конусів)
3 або 4 футбольних м'яча (
- Карточки «Відрив» або шматки паперу, на яких написано: «ВІЛ» або «Бомбардир»

ПІДГОТОВКА

- Підготуйте малюнок вашої сексуальної мережі.
- Підготуйте поле для гри «Відрив»:



Підготування для гри «Розрив»

ОЗКЛАД

- Розминка (10 хвилин)
- Сексуальна мережа (15 хвилин)
- Відрив (25 хвилин)
- Перерва (10 хвилин)

РОЗМИНКА (10 ХВИЛИН)

1// Енерджайзер: зелений, жовтий, червоний

- Скомандуйте гравцям створити щільне кільце.
- Поясніть гравцям, як грати в гру «Зелений, жовтий, червоний»:
 - Коли я кажу «зелений» – біжіть.
 - Коли я кажу «жовтий» – покладіть свої руки на талію.
 - Коли я кажу «червоний» – покладіть свої руки на коліна.
- Скажіть гравцям робити так, як ви говорите, а не так, як ви робите.

Порада тренеру: Щоб змусити гравців робити помилки, починайте бігти, коли ви говорите «червоний», або кладете свої руки на талію, коли ви говорите «зелений».

2// Згадуємо останню практику

3// Перегляд Малого кроку

4// Займіть позицію

★ Це круто мати понад одного статевого партнера.

- Чому або чому ні?

СЕКСУАЛЬНА МЕРЕЖА (15 ХВИЛИН)

1// Продемонструйте, що відбувається, коли кожна особа має два статевих партнера

- Сформууйте щільне кільце і скажіть всім взятися за руки.
- Поясніть, що ми збираємося **уявляти**, що кожна людина, з якою ви тримаєтеся за руки, представляє партнера, з яким ви займаєтесь незахищеним сексом (сексом без презерватива).
- Скажіть гравцям **уявити**, що ви (тренер «Вільний удар») є ВІЛ-позитивним.
- Підніміть обидві руки вгору в повітря.
- Скажіть гравцям підняти свої руки, якщо гравець, з яким вони тримаються за руки, підняв свою руку. Це означає, що хтось заразився ВІЛ.
 - Подивіться навколо! Хто піддається ризику заразитися ВІЛ?
 - ✓ Кожен! Ми всі пов'язані, тому що ми всі маємо більше, ніж одного статевого партнера одночасно. Якщо лише в однієї особи ВІЛ, то всі піддаються ризику.
- Скажіть гравцям опустити свої руки.

2// Продемонструйте, що відбувається, коли декілька гравців скорочують кількість своїх партнерів

- Скажіть двом гравцям відпустити одного з їхніх партнерів. Переконайтеся, що ці гравці вже не тримаються за руки з цим партнером!

Порада тренеру: Скажіть двом гравцям з одним партнером покласти одну руку собі на голову, щоб всі бачили, що вони мають лише по одному статевому партнеру.

- Підніміть ваші руки ще раз і скажіть гравцям підняти свої руки, якщо хтось, кого вони тримають за руки, підняв свої руки.
 - Що відбулося, коли декілька людей залишили одного зі своїх партнерів?
 - ✓ Менша кількість людей заразилася ВІЛ.

- Яким чином зменшення кількості ваших статевих партнерів зменшує ваші шанси заразитися ВІЛ?
 - ✓ Кожен раз, коли ви залишаєте партнера, ви також залишаєте всіх людей в його Сексуальній мережі.
 - ✓ Якщо у вас три статевих партнера і ви зменшуєте їхню кількість до двох, то ваш ризик заразитися ВІЛ зменшується; якщо у вас один статевий партнер, і ви зменшуєте кількість до повної відсутності партнерів, то ваш ризик заразитися ВІЛ майже повністю зникає.

ОСНОВНА ІДЕЯ:

ЗМЕНШЕННЯ КІЛЬКОСТІ СТАТЕВИХ ПАРТНЕРІВ ЗМЕНШУЄ ВАШІ ШАНСИ ЗАРАЗИТИСЯ ВІЛ.

Порада тренеру: Переконайтеся, що гравці розуміють, що зменшення кількості партнерів може знизити ризик зараження ВІЛ для кого б то не було, хто живе активним статевим життям.

3// Продемонструйте вірних одне одному партнерів

- Зіграйте ще раз, але цього разу скажіть всім гравцям триматися за руки лише з одним партнером, так, щоб у кожного був лише один взаємно вірний статевий партнер.
- **Якщо в групі непарна кількість гравців, тоді скажіть одному гравцеві, щоб він представляв людину, яка утримується від сексу.** Підніміть ваші руки та продемонструйте, як ВІЛ може передаватися тільки одному вашому статевому партнерові і більше нікому!



Гравці програми Free Kick демонструють взаємно вірних партнерів

Порада тренеру: Єдиними, хто тримає свої руки догори, повинні бути ви та гравець, якого ви тримаєте за руку.

- Що сталося, коли кожен має лише одного взаємно вірного партнера?
 - ✓ Розповсюдження ВІЛ було зупинено!
 - ✓ ВІЛ міг передатися лише одній людині.

ОСНОВНА ІДЕЯ:

ВАША СЕКСУАЛЬНА МЕРЕЖА ВКЛЮЧАЄ ВСІХ ВАШИХ СТАТЕВИХ ПАРТНЕРІВ І ВСІХ ПАРТНЕРІВ ВАШИХ ПАРТНЕРІВ. ЧИМ БІЛЬШОЮ

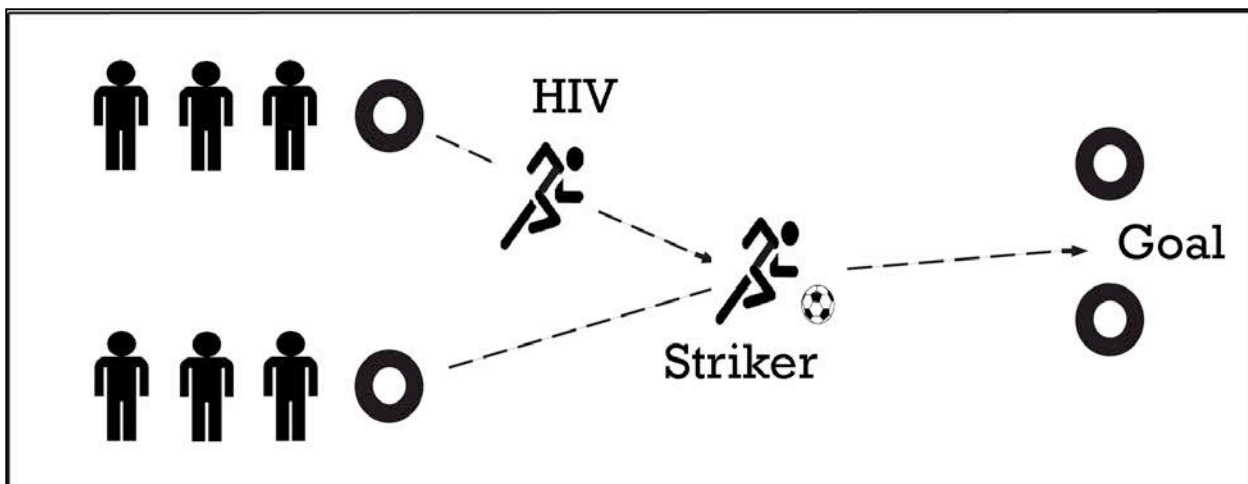
Є ВАША СЕКСУАЛЬНА МЕРЕЖА, ТИМ БІЛЬШЕ ШАНСІВ У ВАС
ЗАРАЗИТИСЯ ВІЛ.

ВІДРИВИСЬ ВІД ВІЛ (25 ХВИЛИН)

Порада тренеру: Для групи, що складається з гравців більш молодшого віку(14-16 років), підкреслюйте ідею утримання впродовж всієї цієї справи.

1// Розкажіть про гру

- Попросіть гравців пояснити, що таке «відрив від захисту» в футболі. Скажіть одному гравцеві провести м'яч по полю до воріт.
- Розділіть гравців порівну та поставте їх в лінію за двома конусами, які означають старт.
- На один конус причепіть карточку з надписом «ВІЛ». Поясніть, що гравці в цій лінії представлятимуть «ВІЛ», а гравці в іншій лінії представлятимуть «бомбардирів».
- Поясніть правила і цілі гри:
 - «Бомбардир» намагається провести м'яч до воріт.
 - «ВІЛ» намагається торкнутися «бомбардира» до того, як він добіжить до воріт.
 - Добігти до воріт означає досягти цілей свого життя. Якщо «ВІЛ» торкнеться, то це означатиме зараження ВІЛ.
 - М'яч, який проводить «бомбардир», представляє статевого партнера.
 - Перед кожним відривом я буду запитувати: «Бомбардире, ти готовий?» «ВІЛ, ти готовий?»
 - За першим свистком «бомбардир» починає вести м'яча до воріт.
 - За другим свистком «ВІЛ» буде гнатися за ним або за нею.



Заняття «Відрив»

2// Зіграйте без футбольного м'яча: утримання

- Поясніть правила першого раунду:
 - В цьому раунді «бомбардир» НЕ буде вести футбольного м'яча. Це означатиме утримання від сексу.
 - Давайте подивимось, наскільки легко досягти своєї мети в житті, якщо ви утримуєтесь від сексу!

Порада тренеру: Коли ви починаєте відрив, виставте руку перед гравцем, який представляє «ВІЛ», щоб він не почав раніше часу. Коли ви дасте інший свисток, опустіть свою руку, щоб «ВІЛ» почав гнатися за «бомбардиром».

- Продемонструйте цю вправу з однією або двома парами. Немає необхідності всім гравцям проходити цей раунд.

Порада тренеру: Для «бомбардира» це повинно бути легко. **НІКОГО** з «бомбардирів» НЕ мають наздогнати!

🗣️ Обговорення:

- Яка ваша мета в житті?
- Чому утримання є найефективнішим способом уникнути зараження ВІЛ?
 - ✓ Найпоширеніший шлях передачі ВІЛ – статевим шляхом, тому найлегшим способом уникнути зараження ВІЛ є не займатися сексом.

ОСНОВНА ІДЕЯ:

**НЕ ЗАЙМАТИСЯ СЕКСОМ – ЦЕ НАЙБЕЗПЕЧНІШИЙ СПОСІБ
УНИКнути ЗАРАЖЕННЯ ВІЛ.**

3// Зіграйте з одним футбольним м'ячем: секс з одним партнером

- Поясніть правила другого раунду:
 - В цьому раунді «бомбардир» буде намагатися добігти до воріт, ведучи при цьому один футбольний м'яч. Це представляє, що в нього один статевий партнер.
 - Давайте подивимось, чи важче досягти мети в житті, якщо ти займаєшся сексом!
- Покажіть гравцям, як вести м'яча:
 - Тримайте м'яча на відстані двох кроків і весь час контролюйте його.

Порада тренеру: На свій розсуд стежте за тим, аби відриви були чесними. Якщо гравці в рівній мірі є швидкими, то ви можете дати другий свисток швидше. Якщо «бомбардир» є дуже повільним, тоді дайте йому більше фори перед тим, як почне бігти «ВІЛ»!

- Нехай кожен гравець зіграє по разу.

Порада тренеру: Тільки ДЕКІЛЬКОХ «бомбардирів» потрібно наздогнати!

💡 Обговорення:

- Чи було легше досягти воріт у першому раунді, де не було сексу, або в другому раунді, де був лише один статевий партнер?
- Якби ви мали ВІЛ, ви б досягли своєї мети в житті?
 - ✓ Можливо, але це було б набагато складніше.

4// Гра з двома м'ячами: секс з двома партнерами

- Поміняйте лінії місцями, щоб ті, хто був «ВІЛ» в останньому раунді, стали «бомбардирами».
- Дайте два футбольних м'яча першому «бомбардиру» в лінії та поясніть правила третього раунду:
 - В наших громадах деякі люди мають більше, ніж одного статевого партнера одночасно. Це означає, що в них може бути 2, 3 або 4 різних особи, з ким вони мають статеві стосунки.
 - В цьому раунді «бомбардири» повинні вести два м'ячі одночасно. Це означає наявність двох статевих партнерів в один і той самий час.
 - Давайте подивимося, чи зможете ви досягти мети в житті, маючи декількох статевих партнерів!
- Дозвольте кожному гравцеві зіграти один раз.

Порада тренеру: Майже КОЖНОГО «бомбардира» потрібно наздогнати!

💡 Обговорення:

- Скільком людям вдалося досягти воріт в цьому раунді?
- Чому ризик заразитися ВІЛ збільшився разом зі збільшенням кількості статевих партнерів?
 - ✓ Чим більше у вас статевих партнерів, тим більше шансів на те, що в одного з них є ВІЛ.
 - ✓ Якщо у вас більше, ніж один статевий партнер, то у ваших партнерів, напевно, теж більше, ніж один статевий партнер!
 - ✓ **Люди часто не користуються презервативами на постійній основі з усіма своїми партнерами.**
- Що б сталося, якби ми грали трьома м'ячами?
- Який найбезпечніший спосіб уникнути зараження ВІЛ?
 - ✓ Утримання, постійне та правильне користування презервативом тощо.

ОСНОВНА ІДЕЯ:

**ЯКЩО ВИ ОБИРАЄТЕ ЗАЙМАТИСЯ СЕКСОМ, ТО ВИ МОЖЕТЕ
УБЕЗПЕЧИТИ СЕБЕ, КОРИСТУЮЧИСЬ ПРЕЗЕРВАТИВАМИ ТА МАТИ
ОДНОГО ПАРТНЕРА, З КИМ У ВАС ВЗАЄМНА ДОВІРА, І ЯКИЙ НЕ Є
ІНФІКОВАНИМ ВІЛ**

ПЕРЕРВА (10 ХВИЛИН)

1// Підбиваємо підсумки практики

2// Малий крок

- Поясніть Малий крок:
 - Подивіться ваш улюблений серіал чи фільм. Визначте персонажів, які мають декілька статевих партнерів.

3// Перекличка

4// Підбадьорююче вітання програми «Вільний удар»