

**Министерство общего и профессионального образования Свердловской области**  
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**  
**Средняя общеобразовательная школа № 46**

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА педагогическим советом МАОУ СОШ № 46 Протокол № 1 от « 28_ » августа 2019 г.	УТВЕРЖДЕНА Директор МАОУ СОШ № 46 Л.В.Кондрашкина/ Приказ № _____ от « 2 » сентября 2019 г.
---	--



**ПРОГРАММА**  
**ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ**

Составитель: Ляхова О.А.,  
Заместитель директора по ВВР

Екатеринбург  
2019 г

## Паспорт программы

Наименование программы	ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ –инфекции в МАОУ СОШ № 46, формированию толерантного отношения к ВИЧ -позитивным людям и их ближайшему окружению
Основание для разработки программы	Приказ Минобр. и проф. образования СО, Минздрав СО от 01.12.2011 № 855 – и – 1344 - п «О внедрении программы профилактики ВИЧ – инфекции в образовательные учреждения СО», Требования ФЗ от 30 марта 1995 года № 38 - ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)», ФЗ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 - ФЗ
Цель программы	первичная профилактика ВИЧ/СПИДа среди подростков посредством формирования системы духовно - нравственных ориентиров
Задачи программы	1.Информирование подростков о ВИЧ-инфекции и сопряженных с ней проблемах, развитие представлений об основных источниках риска ВИЧ-инфицирования; 2.Формирование у обучающихся толерантного отношения к ВИЧ-положительным людям и их ближайшему окружению 3. Организация систематической работы с родителями учащихся по информированию их о проблемах, связанных с ВИЧ-инфицированием, созданию поддерживающей воспитательной семейной среды 4. Привитие норм ответственного поведения несовершеннолетних с формированием мотивации на здоровый образ жизни, изменение проблемного и рискованного поведения, повышение социальной, межличностной компетентности
Сроки реализации	2019-2024 г.
Планируемый результат	Высокий уровень информированности, проявляющийся в знании механизмов распространения ВИЧ –инфекции, способов профилактики заражения. Устойчивая личностная позиция участников образовательного процесса в вопросах морально –нравственных ценностей. Снижение подверженности факторам риска ВИЧ-инфицирования. Толерантное отношение к ВИЧ -позитивным людям и их окружению

## **Введение**

Проблема распространения вируса иммунодефицита человека (ВИЧ) среди подростков и молодежи в современной России не только остается чрезвычайно актуальной – с каждым годом она все более обостряется. Сегодня общество переходит от декларативного признания необходимости профилактики ВИЧ/СПИДа к активным действиям.

Стабильно высокий уровень пораженности населения ВИЧ-инфекцией, как в России, так и в Свердловской области является следствием недостаточного уровня информированности молодых людей об актуальности проблемы ВИЧ-инфекции, наряду с практикой рискованного поведения. Ситуация усугубляется отсутствием настороженности молодых людей в отношении наличия у них факторов риска инфицирования ВИЧ.

В эпидемический процесс ВИЧ-инфекции вовлечены все социальные и возрастные группы населения. Несмотря на выраженную тенденцию вовлечения в эпидпроцесс ВИЧ-инфекции старших возрастных групп, наибольшая доля ВИЧ-инфицированных приходится на лиц молодого возраста.

Принимая во внимание международный опыт борьбы с эпидемией ВИЧ-инфекции и опыт, накопленный в России, можно констатировать, что превентивное обучение в области ВИЧ/СПИДа позволит не только уменьшить угрозу заражения, но и создать у подрастающего поколения установки на формирование навыков здорового образа жизни и ответственного поведения.

Молодёжь – мощный ресурс деятельности в области профилактики. Придерживаться безопасного поведения и установок легче, если привыкать к ним заранее. Необходимость проведения информационно - просветительских мероприятий среди школьников не вызывает сомнения.

Программа профилактики ВИЧ –инфекции в школе, формирование толерантного отношения к ВИЧ –положительным людям направлена на первичную профилактику ВИЧ/СПИДа среди подростков, формирование и развитие защитных факторов, препятствующих ВИЧ-инфицированию как биологическим (физиологическим), так и к психологическим и социальным факторам. Поэтому ведущими принципами работы в данном направлении являются программы формирования здорового образа жизни детей и подростков, их жизненных навыков, в том числе коммуникативных, а также подготовка к сложным жизненным обстоятельствам.

Особое значение для здоровых несовершеннолетних имеет информационно-образовательная, просветительская работа по половому воспитанию, а также информация о ВИЧ-инфекции и методах ее предупреждения.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа профилактики ВИЧ-инфекции в школе разработана в целях исполнения приказа Министерства общего и профессионального образования Свердловской области, Министерства здравоохранения Свердловской области от 01.12.2011 N 855- и – 1344 - п «О внедрении программы профилактики ВИЧ –инфекции в образовательные учреждения СО», требований ФЗ от 30 марта 1995 года N 38 - ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)», ФЗ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Программы первичной профилактики ВИЧ/СПИДа и рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста Ладья (в ладу с собой) авт. коллектив под руководством Сирота Н.А., ГОУ ВПО МГМСУ Росздрав, 2012г.

**Цель программы: первичная профилактика ВИЧ/СПИДа среди подростков посредством формирования системы духовно-нравственных ориентиров.**

**Задачи программы:**

1. Информирование подростков о ВИЧ-инфекции и сопряженных с ней проблемах, развитие представлений об основных источниках риска ВИЧ-инфицирования;
2. Формирование у обучающихся толерантного отношения к ВИЧ-положительным людям и их ближайшему окружению.
3. Организация систематической работы с родителями учащихся по информированию в вопросах, связанных с ВИЧ-инфицированием, созданию поддерживающей воспитательной семейной среды.
4. Привитие норм ответственного поведения несовершеннолетних с формированием мотивации здорового образа жизни, изменение проблемного и рискованного поведения, повышение социальной, межличностной компетентности.

**Основные принципы информирования о ВИЧ:**

- достоверность информации;
- ненанесение вреда неправильной (ложной) или неправильно понятой информацией;
- исключение манипулирования информацией (смешение достоверной и недостоверной информации или подача достоверной информации в контексте, позволяющем делать ложные выводы);
- нейтральность в подаче информации;
- осведомленное согласие на получение профилактической информации;
- взаимоуважение в процессе информирования;
- всестороннее представление проблемы (объективность и многоаспектность: рассмотрение физиологического, социального, демографического, правового, духовного, психологического аспектов);
- личностное отношение при информировании о путях предохранения от ВИЧ-инфекции;
- адекватность целевой группе (социокультурная и когнитивная информации);
- создание экзистенциальной перспективы: побуждение к более полному восприятию жизни, с положительными ценностями, правильным жизненным смыслом и дальнейшей жизненной перспективой;
- сочувственное отношение к ВИЧ-инфицированным.

**Основные направления деятельности:**

1. *Информационное просвещение в области ВИЧ/СПИД всех участников образовательного процесса. Обеспечение предоставления всесторонней и точной информации: о механизме инфицирования, путях передачи ВИЧ-инфекции, обстоятельствах, повышающих риск инфицирования (злоупотребление наркотическими средствами и др.), о мерах профилактики.)*
2. *Обучение ответственному поведению.*
3. *Создание условий, поддерживающих профилактическую деятельность в школе.*

**Условия реализации программы**

Нормативно –правовые:

В школе разработаны и приняты локальные акты:

- Приказ «О назначении ответственного за организацию работы по профилактике ВИЧ –инфекции».
- Приказ «Об утверждении Программы по профилактике ВИЧ –инфекции».
- Инструкции по охране труда в части профилактики ВИЧ –инфекции.

Кадровые:

Педагоги школы проходят курсовую подготовку по теме «Современные технологии первичной профилактики наркомании и ВИЧ инфекции, участвуют в семинарах по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции.

Материально –технические:

При реализации программы используются имеющиеся ресурсы: технические, программные, учебно –методические, библиотечные.

Организационные формы деятельности по предупреждению ВИЧ-инфекции:

- фрагменты уроков и (или) отдельные уроки в рамках учебных предметов: биология, литература, обществознание, экономика, ОБЖ, история;
- консультации, организуемые для учащихся и родителей;
- внеучебные и внеурочные массовые профилактические акции;
- тематические классные часы;

Ожидаемые результаты

- Высокий уровень информированности, проявляющийся в знании механизмов распространения ВИЧ –инфекции, способов профилактики заражения.
- Устойчивая личностная позиция участников образовательного процесса в вопросах морально –нравственных ценностей.
- Снижение подверженности факторам риска ВИЧ-инфицирования.
- Толерантное отношение к ВИЧ-позитивным людям и их окружению.

№/П	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<i><b>Информационное просвещение работников школы</b></i>			
1	Лекция «ВИЧ –инфекция»	1 раз в год (сентябрь)	Администрация
2	Оформление раздела в уголке по охране труда «Всё о ВИЧ - инфекции»	По мере поступления информации	Ответственный по охране труда
3	Анкетирование с целью выяснения степени информированности в вопросах ВИЧ -профилактики	1 раз в год	Администрация
4	Ознакомление с информацией о состоянии ВИЧ-инфицирования населения региона, с нормативными документами	В течение года	Администрация
5	Подготовка и пополнение копилки информационно –методических материалов для использования в работе с учащимися на бумажных и электронных носителях	В течение года	Администрация

6	Повышение квалификации в вопросах профилактики ВИЧ с использованием вебинаров, семинаров, курсовой подготовки	В течение года	Администрация
<b><i>Информационное просвещение родителей (законных представителей) учащихся</i></b>			
1	Беседы на родительских собраниях «Профилактика ВИЧ – инфекции»	1 раз в полугодие	Классные руководители
2	Включение вопроса «Профилактика ВИЧ» в тематику общешкольных родительских собраний	1 раз в год	Администрация, учителя биологи
3	Размещение информации по вопросам профилактики ВИЧ на официальном сайте школы (раздел «Охрана здоровья учащихся»)	В течение года	Администрация, ответственный за наполнение сайта школы
4	Распространение печатной информации	В течение года	Администрация
5	Индивидуальные консультации по обращениям родителей	В течение года	Администрация, школьный психолог, школьный медик
<b><i>Информационное просвещение учащихся</i></b>			
1	Занятия в рамках внеучебной деятельности с учащимися начальной школы с использованием элементов сказкотерапии, арттерапии, игр, конкурсов с целью привлечения внимания к проблеме заботы о собственном здоровье	1 раз в месяц	Учителя начальных классов
2	Беседа «Заботимся о своем здоровье» с учащимися 1 –4 классов	1 раз в месяц	Учителя начальных классов, школьный медик
3	Включение вопросов профилактики ВИЧ- инфекции в преподавание учебных предметов: ОБЖ, обществознание, биология, экономика, география, литература, физическая культура: - Иммунитет. Развитие	Согласно учебному плану и учебной программе	Учителя учебных предметов

	приобретённого иммунодефицита; - Жизненный цикл вируса; - Распространение ВИЧ на территории РФ; - Глобальные проблемы человечества; - Психологические и нравственные аспекты, связанные с тяжёлыми или смертельными болезнями персонажей художественной литературы; - Нравственность и здоровье и др.		
4	Интерактивные выставки, тематические раскладушки	1 раз в полугодие (по согласованию)	Учителя биологии
5	Размещение информации по вопросам профилактики ВИЧ на официальном сайте школы (раздел «Профилактическая работа»)	В течение года	Ответственный за наполнение сайта школы
6	Организация «Всемирного дня борьбы со СПИДом»	Ежегодно 1 декабря	Зам.директора по ВР
7	Классные часы по темам профилактики ВИЧ –инфекции с использованием современных образовательных технологий	По планам классных руководителей	Классные руководители
<b>Обучение ответственному поведению</b>			
1	Классные часы по темам: •Береги честь и здоровье смолоду •Здоровье и здоровый образ жизни •Профилактика инфекционных заболеваний •ВИЧ инфекция. Зона особого внимания •Этика отношений между людьми	По планам классных руководителей	Классные руководители
2	Встречи с выпускниками с целью знакомства учеников с возможностями профессионального и жизненного определения; включение в мероприятия программы «Профи-Дебют»	По планам классных руководителей, по плану профориентации школы	Классные руководители, ответственный за профориентацию
3	Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни	В течение года	Администрация, классные руководители
4	Совместные мероприятия с	В течение года	Зам.директора по

	учреждениями – социальными партнерами: ТКДН и ЗП, Центр профилактики СПИДа, ОП № 14, Институт МВД		ВР, классные руководители
5	Акции, посвященные Всемирному дню борьбы со СПИДом	1 декабря	Зам.директора по ВР, волонтерский отряд «Радуга добра»
<b>Формирование условий, поддерживающих профилактическую деятельность</b>			
1	Создание имиджа общественно и ценностно значимых качеств личности	В течение года	Администрация, классные руководители
2	Создание условий для проявления индивидуальных способностей, социальной активности <ul style="list-style-type: none"> <li>•Творческие конкурсы;</li> <li>•Деятельность отряда волонтеров «Радуга добра»</li> <li>•Деятельность спортивных секций</li> <li>•Участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах и т.д.</li> </ul>	В течение года	Администрация, классные руководители, учителя

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Анкета 1.

1. Можно ли снизить риск передачи ВИЧ, если иметь половые контакты только с одним верным партнером?
2. Можно ли снизить риск передачи ВИЧ, если использовать презервативы?
3. Может ли здоровый на вид человек иметь ВИЧ?
4. Можно ли заразиться ВИЧ через укус комара?
5. Можно ли заразиться ВИЧ, если принимать пищу совместно с ВИЧ –инфицированным?

### Анкета 2

1. Что такое СПИД?
  - А) венерическая болезнь;
  - Б) болезнь иммунной системы;
  - В) инфекционная болезнь;
  - Г) социальная болезнь.
  
2. Что такое ВИЧ-инфекция?
  - А) инфекционное заболевание людей;



- Б) эпидемическое распространение заболевание СПИД;
- В) инфекционное поражение иммунной системы;
- Г) наличие в организме человека ВИЧ и связанные с ним проявления.

3. Чем вызывается заболевание СПИД?

- А) различными микроорганизмами;
- Б) употреблением наркотиков;
- В) вирусом иммунодефицита человека;
- Г) аморальным поведением.

4. От кого можно получить заражение ВИЧ-инфекцией?

- А) от больного иммунодефицитом;
- Б) от кошки со СПИДом;
- В) от больного саркомой;
- Г) от здорового человека носителя ВИЧ.

5. Как реально передается возбудитель СПИД?

- А) при общении с больным СПИДом;
- Б) при взятии крови в лечебном учреждении;
- В) при половом контакте;
- Г) при поцелуе.

6. Каковым из указанных путей возможна передача ВИЧ?

- А) от матери ребенку;
- Б) кровососущими насекомыми;
- В) через маникюрный инструмент;
- Г) при половой связи с использованием презерватива.

7. Кто имеет наибольший риск заражения ВИЧ?

- А) наркоман;
- В) больной в лечебном учреждении;
- в) постоянный половой партнер.

8. Через какое время после заражения развивается заболевание СПИД?

- а) сразу после заражения;
- б) в среднем через 5 лет;
- в) через несколько месяцев;
- г) через 3-4 недели.

9. Каков исход от СПИД?

- а) инвалидность;
- б) истощение сил организма;
- в) смерть;
- г) выздоровление при интенсивном лечении.

10. Какое самое эффективное средство профилактики СПИД?

- а) знание путей передачи ВИЧ и избежание риска контакта с потенциально зараженными лицами;
- б) проведение прививок;
- в) проведение медикаментозной профилактики;
- г) использование презервативов при половых связях.

11. Что наиболее правильно в отношении зараженного ВИЧ?

- а) изоляция его от общества;
- б) сострадание и забота о его судьбе;
- в) помещение в профилакторий;
- г) оповещение о его заразности друзей, знакомых.

### Анкета 3

1. Слышали ли Вы о ВИЧ-инфекции?

- а) да    б) нет

2. Если да, то достаточно ли Вы проинформированы о ВИЧ?

- а) достаточно
- б) не достаточно
- в) нечего не знаю
- г) затрудняюсь ответить

3. Как Вы считаете ВИЧ и СПИД, это одно и то же?

- а) да
- б) нет
- в) отличается, но не знаю чем
- г) затрудняюсь ответить

4. Что такое СПИД?

- а) инфекция
- б) вирус
- в) неизлечимое заболевание
- г) излечимое заболевание

5. Что вызывает СПИД?

- а) бактерия
- б) вирус
- в) грибок
- г) не знаю

6. Знаете ли

Вы, как передается ВИЧ?

- а) через иглу наркомана
- б) через поцелуй
- в) при переливании крови
- г) при рукопожатии
- д) от матери к ребенку
- е) при половом контакте
- ж) при укусе комара
- з) по воздуху
- ж) затрудняюсь ответить
- и) Ваш вариант \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Как можно защититься от ВИЧ?

- а) не принимать наркотики
- б) избегать случайных половых контактов
- в) не пользоваться общим бассейном

- г) пользоваться только одноразовыми шприцами
- д) не пользоваться общей посудой ВИЧ-инфицированным
- е) избегать переливания не обследованной на ВИЧ донорской крови
- ж) вести здоровый образ жизни
- з) всегда пользоваться презервативом
- и) затрудняюсь ответить

8. Как Вы думаете, какие группы населения больше всего рискуют заразиться ВИЧ?

- а) женщины секс бизнеса
- б) наркоманы
- в) гомосексуалисты
- г) люди, которым переливалась донорская кровь
- д) заключенные
- е) медицинские работники
- ж) подростки
- з) затрудняюсь ответить

9. Как Вы думаете, можно ли отличить по внешнему виду здорового человека от человека, инфицированного ВИЧ?

- а) да
- б) нет

10. Есть ли у Вас знакомые зараженные ВИЧ/СПИДом?

- а) да
- б) нет

11. Готовы ли Вы что-либо предпринять или изменить в своей жизни, чтобы снизить риск заражения ВИЧ лично для себя?

- а) да
- б) нет

12. А для своих близких?

- а) да
- б) нет

13. Куда можно обратиться у нас в городе, чтобы сдать анализ на ВИЧ?

- а) не знаю
- б) у нас в городе нет такой лаборатории
- в) в городские больницы
- г) социальные службы
- д) затрудняюсь ответить

14. Как Вы считаете, достаточно ли в нашем городе освещают проблему ВИЧ/СПИДа?

- а) достаточно
- б) не достаточно
- в) не знаю
- г) затрудняюсь ответить

#### **Анкета 4**

1. Что такое ВИЧ-инфекция?

- А. Неизлечимое инфекционное заболевание.
- Б. Неизлечимое врожденное заболевание.
- В. Неизлечимое кожное заболевание.
- Г. Неизлечимое заболевание крови.

2. СПИД – это:
- А. То же, что и ВИЧ-инфекция.
  - Б. Конечная стадия развития ВИЧ-инфекции.
  - В. Смертельное заболевание, но не ВИЧ-инфекция.
  - Г. Возникает только при развитии других инфекций у ВИЧ-инфицированного больного.
3. Заболевание ВИЧ возникает при попадании вируса иммунодефицита человека:
- А. В слюну.
  - Б. В кровь.
  - В. На кожу.
  - Г. Всеми указанными путями.
4. СПИДом можно заразиться:
- А. При поцелуе.
  - Б. Если пользуешься одним стаканом, расческой, туалетом.
  - В. Если вместе куришь сигарету.
  - Г. Только при попадании вируса в кровь ( при половом контакте без презерватива, при использовании инфицированного шприца, при переливании зараженной крови).
5. СПИД переносится:
- А. Комарами.
  - Б. Домашними животными.
  - В. Только от человека к человеку.
  - Г. Всеми указанными способами.
6. СПИДом чаще других могут болеть:
- А. Наркоманы.
  - Б. Лица, имеющие беспорядочные половые связи.
  - В. Гомосексуалисты.
  - Г. Все указанные категории.
7. При обращении за медицинской помощью:
- А. Всегда требую проведения всех манипуляций только стерильным или одноразовым инструментарием.
  - Б. Мне все равно, я доверяю врачам.
  - В. Только, когда делаю внутривенные инъекции, требую одноразовый шприц.
  - Г. Только при посещении стоматолога контролирую, чтобы врач надевал перчатки.
8. Если я узнаю, что среди моих друзей есть ВИЧ-инфицированный, то я:
- А. Моментально прекращу все контакты с ним, но сам обследоваться не буду.
  - Б. Прекращу общение с этим человеком, обязательно обследуюсь на ВИЧ анонимно.
  - В. Буду соблюдать особенно тщательно правила защиты от ВИЧ-инфекции, обследуюсь анонимно, но общение не прекращу.
  - Г. Мне все равно.
- . Если при анонимном обследовании у меня обнаружат ВИЧ:
- А. Я буду жить как раньше, никому ни о чем не скажу, ничего не изменю в своей жизни.
  - Б. Буду лечиться втайне от всех, но воздержусь от половых контактов без средств защиты, не допущу использования для других своих шприцев и медицинских инструментов, никогда не стану донором.
  - В. Я буду втайне от всех лечиться, но защищать других не обязан.
  - Г. Я не буду лечиться и буду заражать других.

10. Я должен воспользоваться презервативом:
- А. Только при первом половом контакте с этим партнером.
  - Б. При каждом половом акте.
  - В. Только при оральном половом контакте.
  - Г. Только при половом контакте с ВИЧ-инфицированным партнером.
11. Я посещаю предлагаемые лекции о вреде СПИДа, потому что:
- А. Этого требуют учителя.
  - Б. Мне просто интересно послушать, но это не значит, что я буду выполнять рекомендуемые меры защиты.
  - В. Я забочусь о своем здоровье и пытаюсь все запомнить.
  - Г. По другой причине.
12. Если мне предложат попробовать шприцевые наркотики, то я:
- А. Соглашусь, чтобы быть своим в компании.
  - Б. Ни за что не соглашусь, потому что боюсь заболеть СПИДом.
  - В. Соглашусь, потому что не верю, что можно уберечься от СПИДа.
  - Г. Для меня этот вопрос не важен, так как я уже пробовал шприцевые наркотики.
13. Я согласен с мнением, что:
- А. При частой смене полового партнера увеличивается риск заражения ВИЧ-инфекцией.
  - Б. Наркоманы заражаются при использовании общих шприцев, игл, жидкости для промывания шприцев, инфицированного наркотического вещества.
  - В. Новорожденные дети могут заразиться от больной матери до и во время родов.
  - Г. Каждое из этих утверждений верно.
14. Исключение детей, больных ВИЧ из общественной жизни и из школы:
- А. Оправдано, так как снижает риск распространения инфекции.
  - Б. Оправдано, так как снижает риск заболевания ВИЧ-инфицированных простудными заболеваниями.
  - В. Мне все равно.
  - Г. Неправильно, так как это нарушение прав человека и не имеет никакого медицинского смысла.
15. Мы все вместе сможем избавиться от риска дальнейшего распространения ВИЧ/СПИДа, если:
- А. Усилим просветительскую работу среди подростков.
  - Б. Обеспечим обследование беременных на ВИЧ и снизим число инфицированных новорожденных.
  - В. Будем соблюдать все правила индивидуальной защиты.
  - Г. Все указанные меры будут соблюдаться как можно большим количеством людей.

### **Свод правил человека, ответственного за свое здоровье**

1. Твое тело принадлежит только тебе и достойно уважения и защиты.
  2. Ты можешь предупредить заражение ВИЧ и другими ЗППП.
  3. Ты имеешь право оберегать себя от болезней и оставаться здоровым.
  4. Ты имеешь право сказать «нет» тому, что может нанести тебе вред.
- Например, ты можешь сказать «нет» незащищенным интимным контактам или

другому рискованному поведению: физическому насилию, употреблению алкоголя и других

ПАВ. Ты не должен делать со своим телом то, что может принести тебе вред, и не важно с кем ты, что ты делал или на что соглашался до этого. Если ты решил сказать «нет» ты не должен оправдывать себя. Ты не должен говорить «Я не хочу, потому что...» «Я не хочу!» - этого достаточно.

5. Также у тебя есть ответственность и обязанность защищать других людей. Это значит, что это не нормально оставлять другого человека в опасности. Необходимо уважать право человека сказать тебе «нет», даже если ты чувствуешь себя в безопасности.

Если ты решился на рискованные действия, постарайся вести себя максимально безопасно для твоего эмоционального и физического состояния.

6. Эмоциональная безопасность – это когда два человека уверены в поведении друг друга и могут сказать «нет», если они этого хотят. Ты не находишься в эмоциональной безопасности, если чувствуешь, что не можешь сказать «нет» или к твоему «нет» не хотят отнестись уважительно. Употребление алкоголя или других ПАВ могут серьезно повлиять на твою способность сохранять и защищать свою эмоциональную и физическую безопасность.

7. Физическая сохранность может также подвергаться опасности в других рискованных ситуациях, такие как использование одной иглы для введения инъекционных наркотиков, пирсинг, татуировки. С точки зрения сохранения здоровья, единственным верным решением будет не употреблять наркотики как таковые, в том числе и инъекционные и тем более никогда не использовать одну иглу.

8. Иногда люди делают те, вещи, которые на самом деле не хотят делать и которые являются опасными. Если кто-то заставляет тебя делать нечто, что не является безопасным для тебя.

9.

Имеешь право на уважительное отношение к своей проблеме и получить помощь. Найди взрослого человека, которому ты доверяешь и расскажи ему о том, что случилось.

10. Ты являешься полноценной личностью и важной частью общества.

11. Ты имеешь право быть выслушанным с уважением.

12. Ты имеешь право защищать себя от рисков и несешь ответственность за других людей.