

# Квест «Безопасность – мой выбор!»

## Пояснительная записка

Проблема профилактики ВИЧ-инфекции остаётся одной из самых острых социальных задач современного общества. В последние годы вследствие социально-экономических изменений в Российской Федерации произошло ослабление традиционной половой морали, масштабирование коммерческого секса и потребления наркотиков. Эти процессы особенно ярко отражаются на подростках и молодежи, среди которых наблюдается рост таких негативных явлений, как наркомания, курение, алкоголизм, а также снижение значимости духовно-нравственных ценностей. Одновременно фиксируется рост инфекций, передаваемых половым путем (ИППП).

Именно молодежь является наиболее уязвимой группой в отношении заражения ВИЧ-инфекцией: недостаток знаний, психологические особенности возраста, склонность к рисковому поведению и стремление к экспериментированию делают молодых людей особенно подверженными угрозе инфицирования. Несмотря на успехи в лечении ВИЧ, эпидемия сохраняет высокие темпы распространения новых случаев, в том числе среди молодых людей.

По официальным данным на 1 января 2025 года в Свердловской области зарегистрировано более 60 000 человек, живущих с ВИЧ, а показатель поражённости населения составляет 1,4%, что в три раза превышает средний российский уровень.

В этих условиях проведение квеста «Безопасность — мой выбор!» приобретает особую значимость. Квест «Безопасность — мой выбор!» включает в себя активные методы обучения: игровыми формами, дискуссиями, анализом реальных ситуаций. Квест ориентирован на вовлечение подростков и молодежи в активное осознание проблематики ВИЧ/СПИДа, формирование навыков ответственного поведения, развитие критического мышления, воспитание уважения к себе и окружающим. Играя, участники учатся принимать осознанные решения, анализировать последствия своих действий, понимать ценность здоровья и личной безопасности.

**Целевая группа** – обучающиеся 9-11 классов ОУ ВСМО.

**Цель** - повышение уровня информированности по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции, способствовать формированию установок социально-ответственного поведения.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- Сформировать знания о путях передачи ВИЧ-инфекции и способах её предотвращения.
- Закрепить понятий, связанных с темой ВИЧ/СПИД (понятийная карта).
- Способствовать освоению информации о степени риска в различных жизненных ситуациях.
- Сформировать представления о ценности здоровья и осознанного выбора поведения.

*Развивающие задачи:*

- Развить критическое и аналитическое мышление;
- Способствовать формированию навыков самоанализа и рефлексии.
- Развить коммуникативные и дискуссионные навыки через групповые обсуждения и споры, умение принимать аргументированное решение и защищать свою точку зрения.

*Воспитательные задачи:*

- Сформировать толерантность, уважение и эмпатию к людям, живущим с ВИЧ.
- Снизить уровень стигматизации и предвзятости по отношению к ВИЧ-инфицированным людям.
- Сформировать установки на здоровый и безопасный образ жизни.

**Планируемые результаты:**

*Предметные результаты:*

- Овладеют знаниями о путях передачи ВИЧ-инфекции и способах её профилактики.
- Закрепят понятийный аппарат по теме ВИЧ/СПИД через работу с картой понятий.
- Научатся оценивать степень риска различных жизненных ситуаций с позиции вероятности заражения ВИЧ.
- Осознают ценность здоровья и важность ответственного поведения.

*Метапредметные результаты:*

- Разовьют навыки критического и аналитического мышления.
- Научатся анализировать свои действия, осмысливая собственные установки и поведенческие модели.
- Повысят уровень коммуникативной культуры.

*Личностные результаты:*

- Сформируется толерантное, уважительное и эмпатичное отношение к людям, живущим с ВИЧ.
- Снизится уровень стигматизации и предвзятости по отношению к ВИЧ-инфицированным людям среди участников.
- Укрепятся установки на здоровый, безопасный и социально-ответственный образ жизни.

В проведении квесте «Безопасность-мой выбор!» используются следующие **педагогические технологии:**

1. Игровые технологии. Основная форма проведения — квест-игра, где обучение происходит через выполнение заданий, прохождение этапов и решение проблемных ситуаций в игровой форме.
2. Технология развития критического мышления. Упражнения на анализ спорных утверждений, обсуждение неоднозначных ситуаций способствуют развитию умения анализировать, сопоставлять разные точки зрения, делать обоснованные выводы.
3. Технология проектной деятельности. Построение «Дома здорового будущего» — проектирование модели собственной жизни, что требует самостоятельного планирования, принятия решений и коллективного обсуждения.
4. Технология групповой работы. Все задания выполняются в команде, что развивает навыки сотрудничества, ответственности за общее дело, распределение ролей. Дискуссии, ролевые упражнения, работа с понятийной картой, дебаты при обсуждении спорных утверждений вовлекают участников в активное взаимодействие и совместный поиск решений.
5. Технология проблемного обучения.

**Условия реализации квеста**

1. *Кадровые условия*: наличие подготовленного специалиста по программе «Профилактика ВИЧ-инфекции»

2. *Организационные условия*: формирование команд участников (оптимально — 10-14 человек в группе), подготовка карточек, раздаточных материалов.

3. *Материально-техническое обеспечение*:

- Ноутбук для финального этапа (с возможностью ввести код и вывести финальное сообщение).

- Распечатанные карточки «Степень риска».

- Флипчарт или ватман с изображением «Дома здорового будущего».

- Маркерные доски, фломастеры, маркеры для фиксации идей.

- Карточки с ситуациями и утверждениями (распечатанные заранее).

- Метафорические карты для этапа «Это хорошо и это плохо».

- Бейджи для знакомства участников.

- Распечатки понятийных карт для этапа «Карта понятий».

- Таймер (можно использовать телефон или проектор) для отслеживания времени на этапах.

- Папки и конверты для хранения загадок, подсказок и заданий.

- Просторное помещение, позволяющее свободно передвигаться и выполнять групповые задания (например, актовый зал, большая аудитория, коворкинг-пространство).

- Наличие стола для финального задания с ноутбуком.

4. *Информационные условия*: подготовленные справочные материалы по теме ВИЧ/СПИД для опоры в заданиях (на столах или в папках), доступ к Интернету (по возможности) для выполнения задания «Карта понятий» при необходимости поиска информации.

Апробация квеста «Безопасность — мой выбор!» состоялась 11 апреля 2025 года на базе загородного оздоровительного лагеря «Лесная сказка» в городе Верхняя Салда в рамках проведения городского профилактического форума "Чтобы жить".

В мероприятии приняли участие 100 учеников 9–11 классов школ города. Квест был проведён как одно из ключевых профилактических мероприятий форума, направленного на повышение уровня информированности подростков по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции и формирование установок на здоровый образ жизни.

В ходе апробации было отмечено:

- высокий уровень вовлечённости участников в игровые этапы;

- проявление активной командной работы и умения аргументировать свою позицию;

- интерес к обсуждению сложных вопросов, связанных с темой ВИЧ/СПИД;

- положительная обратная связь от участников и педагогов, присутствовавших на форуме.

Проведение квеста подтвердило его эффективность как интерактивной формы профилактической работы с молодежью, способствующей формированию ответственного отношения к своему здоровью и снижению уровня стигматизации людей, живущих с ВИЧ.

Время проведения – 60 минут.

## Ход квеста «Безопасность - мой выбор!»

### Мотивационный (10 минут)

- Добрый день! Сегодня нам предстоит пройти увлекательный квест, где от ваших знаний, умений работать в команде и принимать решения будет зависеть успех всей группы.

- Для начала давайте познакомимся.

- По очереди назовите своё имя и одно дело, которое у вас получается особенно хорошо. Напишите своё имя на бейджике — пусть мы все быстрее запомним друг друга! (*Представляются, пишут имена на бейджиках*)

- Отлично! Атмосфера уже доброжелательная, а значит, мы готовы начать наше путешествие.

- Вы — команда молодых исследователей, стажирующихся в международной организации по вопросам общественной безопасности и здравоохранения.

- Несколько дней назад вы получили странное письмо без подписи. Оно выглядело так, будто его специально пытались спрятать. В письме говорится:

- *«В старом архиве, который долгие годы был заброшен, хранится манускрипт. В нём зашифрованы знания, способные изменить будущее — они касаются того, как каждый человек может защитить себя и других, делая осознанный выбор. Этот архив охраняется системой цифровой защиты, и доступ к нему возможен только через особый код. Найдёт его тот, кто по-настоящему поймёт смысл: безопасность — это не случайность, а выбор каждого. Только те, кто способен думать, анализировать и действовать, смогут добраться до истины.»*

- И вот вы здесь. Перед вами — первое зашифрованное послание. Комната наполнена следами, оставленными предыдущими исследователями, которые не смогли дойти до конца.

- Конечная точка — ноутбук, стоящий на столе в центре комнаты. Чтобы открыть его и получить секретное послание, вам предстоит собрать код-пароль, части которого вы будете получать после выполнения заданий. У вас есть ровно 45 минут.

- Задача ясна: выбрать безопасность, разгадать все тайны, доказать, что вы готовы нести ответственность — за себя, за других, за будущее. Готовы? Поехали!

### Организационный (35 минут)

#### Этап 1. «Это хорошо и это плохо..»

**Цель** - развить у участников способность видеть ситуацию с разных точек зрения, понимать и анализировать неоднозначные моменты в жизни, а также научиться конструктивно обсуждать темы с разными мнениями.

- Жизнь — как зебра: светлые моменты сменяются тёмными, а люди, казавшиеся замечательными, порой могут разочаровать. Всё в мире неоднозначно, и даже на самые привычные вещи можно взглянуть под разным углом.

- Предлагаю вам взять любую карточку со стола. На ней изображена ситуация, предмет или поступок. Первый участник должен начать с фразы: «Это хорошо, потому что...» — и объяснить, почему он считает это позитивным.

- Следующий участник берёт ту же карточку, повторяет сказанное и продолжает, начиная с фразы: «А это плохо, потому что...». Затем — снова «хорошо», затем «плохо» и так далее, пока все не примут участие.

- После упражнения мы обсудим, что получилось. Вы удивитесь, сколько разных смыслов может скрываться за одним и тем же выбором!

*Обсуждение:* какое высказывание было легче сделать позитивное или негативное, от чего это зависит и как это проявляется в повседневной жизни людей.

**Получают шифр: 1**

## **Этап 2. «Степень риска»**

**Цель:** Закрепить знания учащихся о путях передачи ВИЧ-инфекции

— А теперь поговорим о рисках.

— Перед вами ситуации. Ваша задача — оценить каждую: где риск заражения ВИЧ высокий, где низкий, а где его нет.

— Распределите карточки в нужную категорию.

— Не забывайте аргументировать свои решения!

**После выполнения:**

— Обсудим каждый выбор. Где возникли споры? Почему?

— Очень важно понимать, что знание реальных путей передачи защищает нас от необоснованных страхов.

### *Ситуации*

Поцелуи нет\* ☐

Объятия нет ☐

Оказание первой медицинской помощи без перчаток да ☐

Чихание, кашель нет ☐

Езда в общественном транспорте нет ☐

Укусы насекомых (комаров, например) нет ☐

Использование чужих игл, шприцев да ☐

Плавание в бассейне нет ☐

Массаж нет ☐

Татуировка да ☐

Прокалывание ушей да ☐

Использование чужого стакана нет ☐

Использование стерильных инструментов для инъекций нет ☐

Сдача донорской крови нет ☐

Использование чужой зубной щетки да ☐

Совместное использование бритвы да ☐

Внутривенное введение наркотиков да ☐

Половые контакты без презерватива да ☐

\* ответы даны для преподавателей

**Получают шифр: 2**

## **Этап 3. Дом здорового будущего**

**Цель** - помочь участникам осмыслить, из каких компонентов строится их здоровье, безопасность, благополучие и как они сами могут «построить» свою жизнь на устойчивом, осознанном основании.

- Представьте, что вы строите дом своего будущего. Но это не просто здание — это символ здоровой, полноценной и безопасной жизни, которую вы хотите

построить для себя с мыслями, решениями, привычками и отношениями. Чтобы дом был устойчивым, комфортным и надёжным, мы распределим все важные жизненные элементы — по фундаменту, стенам, крыше, дверям и другим частям. Вы можете предлагать идеи сами или использовать уже подготовленные карточки. Но как построить прочный дом, который не рухнет при первом же ветре? Из чего он состоит? Какие детали самые важные? Сейчас мы это выясним вместе!

### Ход этапа

- На флипчарте схематично изображен шаблон дома (фундамент, стены, крыша, окна, двери) *Приложение 3*.
- Ведущий по очереди называет части дома и спрашивает: «*Что бы вы поместили в фундамент?*» «*Что защищает нас как крыша?*»
- Участники обсуждают все необходимые элементы, фиксируют их на карточках. Могут воспользоваться заготовленными карточками).
- Задача — разложить их по нужным частям дома.
- После — обсуждение, почему участники выбрали именно такие сочетания, и презентация готового дома.

### Основные элементы дома

- Фундамент – *основа личности* - ценности, установки, на которых «держится» вся жизнь. Без прочного фундамента — нет устойчивости. Примеры: доверие, ответственность, честность, уважение к себе и другим, самооценność, стремление к развитию, принятие себя, любовь к жизни, ценность здоровья, осознанность, смысл жизни.

- Стены – *то, что формирует опору и границы* - знания и информация, которые помогают ориентироваться в мире и принимать решения. Примеры: знания о ВИЧ/СПИД, понимание психологии, права человека, навигация по информации, осведомлённость о зависимостях и их последствиях, знания о теле и здоровье, финансовая грамотность, основы медицины и первой помощи, правила цифровой безопасности.

- Крыша – *защита и навык выживания* - навыки, которые «прикрывают» от рисков и трудностей, позволяют сохранять себя. Примеры: навык говорить «нет», критическое мышление, эмоциональный интеллект, умение решать конфликты, стрессоустойчивость, умение действовать в кризисных ситуациях, умение планировать, коммуникативные навыки.

- Дверь – *взаимодействие с другими* - готовность быть частью общества, открытость, коммуникация. Примеры: умение просить помощь, способность делиться, эмпатия, инициативность и гибкость в общении, настроенность на сотрудничество, адаптивность, способность управлять ресурсами, доверие, умение просить и принимать помощь.

- Окна – *перспективы и мечты* - способность видеть за пределы «сейчас» и стремиться к развитию. Примеры: мечты, личные цели, саморазвитие, позитивное мышление, вера в себя, личностный рост, стремление к новому, самомотивация, умение расставлять приоритеты, планирование будущего, готовность к изменением.

- Посмотрите, насколько дом получился наполненным и устойчивым. Чего может не хватать? Что особенно важно для вас лично? Дом здорового будущего — это не архитектура, а осознанный выбор каждого. Сегодня вы сделали шаг к его проектированию!

## Получают шифр: 8

### Этап 4. Спорные утверждения

**Цель** - провести дискуссию по проблеме «ВИЧ и СПИД» внутри группы и выявить различные точки зрения по данной проблеме, предоставить участникам возможность обменяться мнениями и обосновать свою точку зрения.

— Сейчас я буду зачитывать спорные утверждения о ВИЧ и безопасном поведении.

— Ваша задача — выбрать угол комнаты, соответствующий вашей точке зрения: «Полностью согласен», «Согласен с оговорками», «Не согласен», «Не уверен».

— После выбора каждая группа кратко объяснит свою позицию.

— Помните: можно менять свою точку зрения в ходе обсуждения!

*После дискуссий:*

— Обратите внимание, как знания помогают нам правильно оценивать ситуации и разрушать мифы!

### Спорные утверждения:

- Один раз не страшно;
- В жизни нужно попробовать все;
- Я смогу вовремя остановиться;
- Если человек хорошо выглядит, значит у него точно нет ВИЧ;
- Опасно здороваться с человеком, инфицированным ВИЧ (нет)
- ВИЧ можно заразиться бытовым путем, используя чужие личные вещи: расческу, одежду, полотенце (нет)
- Злоупотребление алкоголем повышает риск заражения ВИЧ (да)\*
- ВИЧ-инфицированная беременная женщина не должна рожать детей (может)
- ВИЧ-инфицированные дети не должны посещать спортивные секции (должны)
- ВИЧ можно заразиться, если вводить наркотики одним шприцем или использовать общее оборудование (да)
- Опасно дружить с ВИЧ-инфицированным человеком (нет)
- ВИЧ можно заразиться, пользуясь общественным туалетом (нет)
- Использование презервативов при половых контактах обеспечивает защиту от ВИЧ (да)
- Употребление противозачаточных таблеток предотвращает передачу ВИЧ (нет)
- ВИЧ можно заразиться, плавая в бассейне, моясь в бане (нет)
- Нельзя заразиться ВИЧ, если есть из посуды, которой пользовался ВИЧ-инфицированный человек (нельзя)
- Целуясь с ВИЧ-инфицированным, можно заразиться (нет)
- ВИЧ нельзя заразиться, если делиться нестерильным инструментом для прокалывания ушей, нанесения татуировок, пирсинга (можно)
- Если человек хорошо выглядит, значит у него точно нет ВИЧ.
- Люди, живущие с ВИЧ, должны говорить об этом всем.
- Молодежь недостаточно информирована о ВИЧ, чтобы защитить себя.
- ВИЧ — это болезнь «маргинальных» людей.

- Если я не употребляю наркотики и не занимаюсь "опасным" сексом — мне не о чем волноваться.

- Раз у него/неё ВИЧ, значит он/она сам(-а) виноват(-а).

Я бы не хотел(-а), чтобы мой одноклассник был ВИЧ-положительным.

Говорить открыто о ВИЧ — это смело и правильно.

Если человек принимает терапию, он всё равно опасен для других.

ВИЧ-инфицированные люди не должны создавать семьи.

- Если у человека нет симптомов — у него нет ВИЧ.

- Я бы не стал(-а) встречаться с человеком с ВИЧ.

Современная медицина делает ВИЧ хроническим заболеванием, с которым можно жить.

**Получают шифр: 9**

### **Этап 5. Шифр**

**Цель** - продемонстрировать участникам важность борьбы с стигмой и дискриминацией в отношении ВИЧ-инфицированных людей.

- Наличие стигмы и дискриминации по отношению к ВИЧ-инфицированным людям, до сих пор остаются актуальными проблемами современного общества. Участникам предлагается расшифровать загаданную фразу в лабиринте (Приложение 1).

**Ответ - Юрий Исаев – первый подросток в России, открыто рассказавший о своем ВИЧ-статусе**

**Получают шифр: 1**

### **Этап 6. Карта понятий**

**Цель** - актуализация знаний участников по ключевым понятиям, связанным с ВИЧ/СПИДом.

- В одном из ящиков стола находится папка с надписью “История”. Участники могли обнаружить ее ранее, но могут найти и непосредственно сейчас. В папке находится альбомный лист с заданиями вам необходимо их решить, заполнив карту. (Приложение 4)

- Сейчас вам предстоит заполнить карту понятий. Вы можете пользоваться информацией, расположенной на столах, а также в сети Интернет. После заполнения карты, Вам необходимо ее представить.

**Получают шифр: 18**

### **Заключительный этап (5 минут)**

-Теперь Вам нужно разгадать код для активации ноутбука. Вы получаете подсказку с текстом. Внимательно присмотревшись можно разглядеть спрятанное послание. Увидев это послание, вы получите возможность получить доступ к компьютеру:

“Расшифруй послание и найди код доступа:



**вариокушвсемирныйбехсцденьплюшидиуборьбытвейшсоимкаслиСПИДо  
мышйтнькотмечаетсяеайдиртежегоднчсапро1зиюудидекабряниргумьфау1988я  
китовгода**

**- Всемирный день борьбы со СПИДом отмечается ежегодно 1 декабря.**

**Впервые он был провозглашён ВОЗ в 1988 году.**

**Правильный ответ: 1121988**

- Посмотрите внимательно на экран. Что это за символ? Что означает алая лента? (Дождается ответов или размышлений участников)

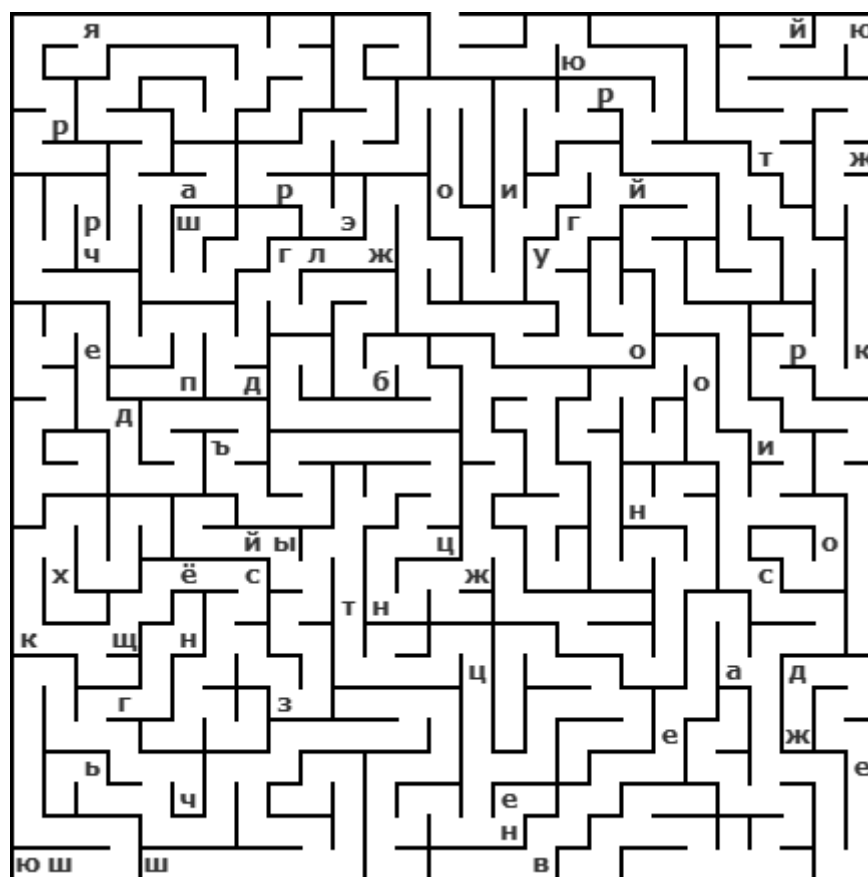
- Верно. Алая лента — это международный символ солидарности с людьми, живущими с ВИЧ, и знак борьбы с распространением инфекции. Это напоминание о важности знаний, взаимной поддержки и уважения. Это финальная точка вашего квеста, но не конец истории. Вы доказали, что вместе — вы команда, способная справиться с любой задачей. И главное — вы теперь знаете больше о здоровье, о важности выбора и ответственности.

### **Рефлексия (10 минут)**

- Прежде чем мы попрощаемся, давайте на минутку остановимся и подумаем. Я задам вам несколько вопросов — попробуйте ответить честно, в первую очередь себе.

- Что для вас было самым неожиданным в этом квесте
- Что заставило вас задуматься или вызвало эмоции?
- Что вы поняли о своей роли в команде?
- Что теперь вы знаете о теме ВИЧ, чего раньше не знали?
- Какие установки — из позитивных или негативных — вы узнали про себя сегодня?
- Сегодня вы не просто разгадали шифры — вы прикоснулись к важной теме, которая касается каждого. Берегите себя, своих друзей и не бойтесь говорить вслух о сложном. Ведь изменения начинаются с понимания.

Этап «Шифр»



**Приложение 2**

Шифр  <b>2</b>	Шифр  <b>1</b>	Шифр  <b>8</b>
Шифр  <b>1</b>	Шифр  <b>1</b>	Шифр  <b>98</b>

Этап «Дом здорового будущего»

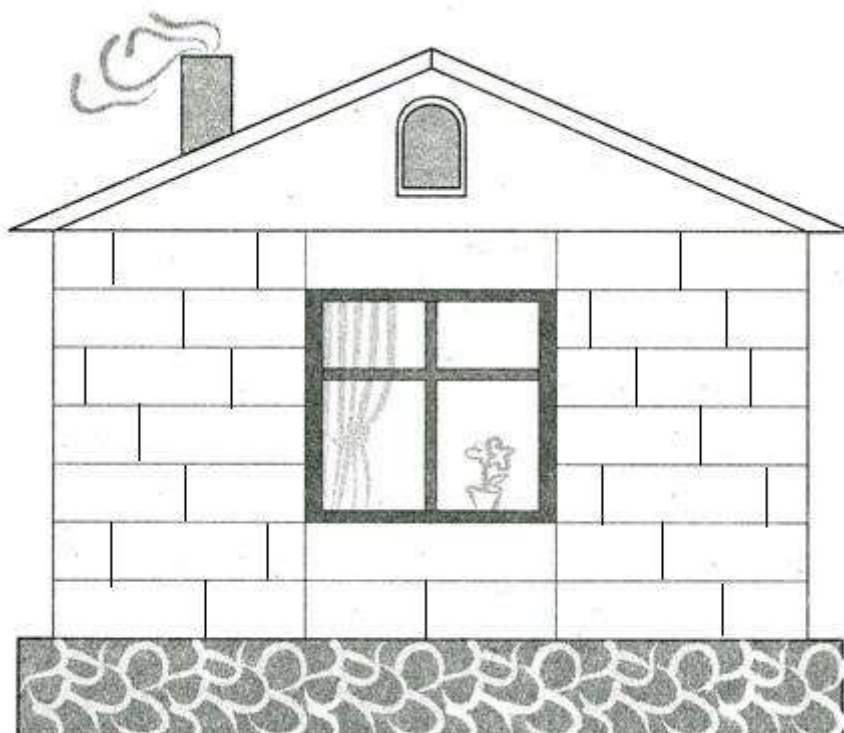


Рисунок 1. Шаблон дома

## Приложение 4

1983 год	Название вируса	Пути передачи
		1.
Люк Монтанье		2.
		3.

### Основные понятия

