



Црвен крст на Република Македонија



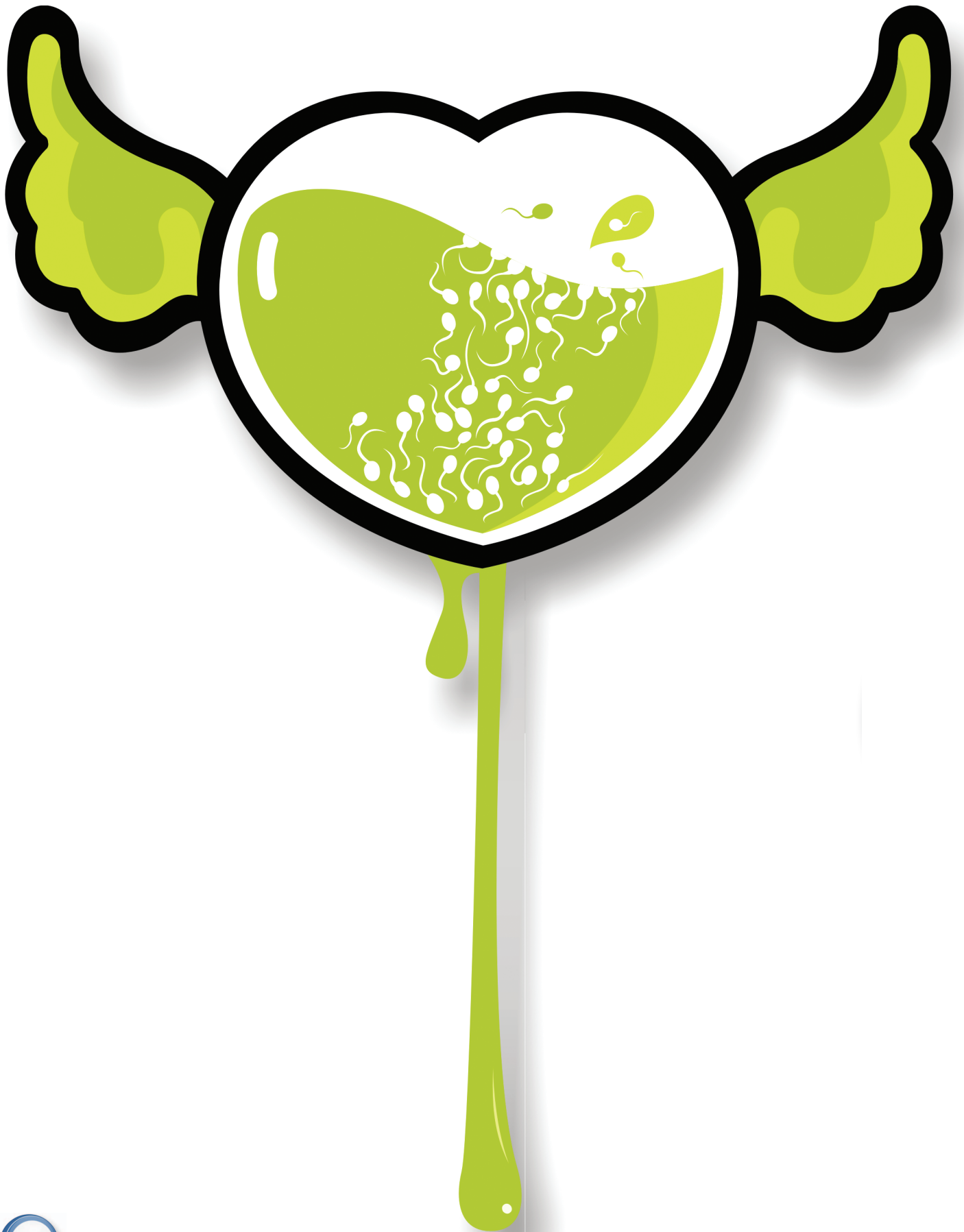
# ПРИРАЧНИК

ЗА ПИЕР ЕДУКАТОРИ ЗА ПРЕВЕНЦИЈА ОД  
**ХИВ/СИДА** И СЕКСУАЛНО ПРЕНОСЛИВИ БОЛЕСТИ



# СОДРЖИНА

ВОВЕД	5
ГЛАВА ПРВА - ПИЕР едукација	7
ГЛАВА ВТОРА - ХИВ/СИДА И СПИ	11
ХИВ/ СИДА	11
СЕКСУАЛНО ПРЕНОСЛИВИ ИНФЕКЦИИ (СПИ)	14
КОНТРАЦЕПЦИЈА	17
ГЛАВА ТРЕТА - ПРИМЕР ЗА ЕДУКАТИВНА СЕСИЈА	20
ГЛАВА ЧЕТВРТА - ДОДАТОЦИ	24
ВЕЖБИ	26
РЕЧНИК	34



# ВОВЕД

Црвениот крст на Република Македонија како членка на Меѓународната Федерација на друштвата на Црвениот крст и Црвената полумесечина, има за цел да го намали страдањето на ранливото население преку мобилизирање на моќта на хуманоста. На овој план во рамките на своето дејствување, една од целите е да врши едукација и подигнување на свеста кај општата популација што ќе води кон зачувување и унапредување на здравјето и превенција од одредени болести.

Денес, ширум светот, младите се најизложената група на епидемијата со СИДА. Се смета дека денес околу половина од сите нови заразувања со ХИВ (вирусот кој предизвикува СИДА) се јавуваат кај млади на возраст до 25 год, поради тоа, младите станаа значајна целна група во превентивните програми за ХИВ/СИДА.

Но, младите истовремено се и сила за борба со епидемијата. Со стекнување на соодветни информации и потребни животни вештини, младите стануваат значаен капацитет за прифаќање на сигурно однесување. Тие исто така се значително мотивирани за учество во програми кои што им нудат одговорност за себе и за своите врстници.

## ЗА КОГО Е НАМЕНЕТ ОВОЈ ПРИРАЧНИК?

За вас младите кои работите со групи на млади врстници. Прирачникот претставува корисно средство за оние кои работат пиер едукација. Во себе содржи конкретни методи, пристапи и стратегии со примери од секојдневниот живот кои се корисни за подобрување на нашето здравје и животните вештини.

## КОЈА Е ЦЕЛТА НА ОВОЈ ПРИРАЧНИК?

Овој прирачник е изготвен за да:

- обезбеди информации за ХИВ/СИДА и СПИ, како и нивните влијанија;
- да ве подготви да станете едукатор;
- да ги мотивира и поттикне младите да земат што поголемо активно учество во процесите на пиер едукацијата;
- и сугерира на Вашата младинска група, методи за планирање и евалуација на програми за унапредување на здравјето во врска со ХИВ и СПИ.
- да даде идеи за проекти на заедницата за унапредување на здравјето во врска со ХИВ СИДА, кои може да бидат спроведени од страна на млади од вашата група или заедница.

## КАКО ТРЕБА ДА ГО КОРИСТИМЕ ОВОЈ ПРИРАЧНИК?

Прирачникот нуди пакет на материјали за едукативни активности со млади. Но, можно е овие активности целосно да не одговараат на вашата култура и за младинската група со која вие работите. Целта е да се направи избор и ако е потребно да се изврши адаптација на содржините, на пример со прикажување на случај и користење на локални имиња и ситуации.

Едукативните активности се наменети за средношколци и повозрасни лица. Материјалот може да се употребува и ако работите со млади на возраст до 15 год, но тоа бара внимателност и адаптација.



# ГЛАВА ПРВА - П И Е Р едукација

## Што е ПИЕР едукација?

ПИЕР едукација е метод за трансфер на знаење меѓу лица кои имаат нешто заедничко, се едно дали станува збор за: возраст, пол, општествена припадност, професија. Овој метод се стреми кон подобрување на комуникацијата со цел што подобро пренесување на информациите преку добро изградена комуникација и доверба. Целта на методот е да се развие знаење, ставови, убедувања и вештини потребни за да се пристапи кон здраво однесување.

Како стратегија пиер едукативните програми обучуваат претставителни адолесценти преку пренесување на информации за ХИВ/СИДА. За возврат се очекува овие млади да ги споделат овие информации со своите врстници. Комуникацијата може да се одвива на големи групни состаноци или општествени настани, во мали групи или пак во директна лична комуникација меѓу пиер едукатор и целната група.

Пиер едукацијата се смета за една од многуте достапни алатки да се допре до младите луѓе со информации и вештина. Обично се користи во комбинација со други начини на комуникација и дисеминација, како што се медиумски кампањи, поддршка од славни личности, и младински сервиси.

Методите во пиер едукацијата варираат според типот и зачестеноста на активностите како и бројот и интензитетот на средбите. Местата каде што може да се одвива една пиер едукација вклучуваат: училишта, универзитети, младински клубови, цркви, работни места или било кое друго место каде се среќаваат младите.

## Која е улогата на ПИЕР едукаторот?

- Пренесување на знаење преку предавање на точни информации и факти кои ќе ја подигнат свеста за даденото прашање ( на пр. ХИВ/ СИДА и СПИ, семејно насилство, злоупотреба на супстанции...);
- Мотивација на слушателите да почнат да ги применуваат советите споделени на таа ПИЕР едукација во секојдневниот живот;
- Да претставува ПРИМЕР со своето знаење и ставови што ќе резултира со поодговорно однесување на своите врстници.

## Предности и предизвици на пиер едукацијата

Пиер едукацијата како модел на пренесување на знаењето се покажа како ефективна во полето на работата со млади. Но и покрај успехот на ова поле, пиер едукацијата се соочува со многу предизвици преку чие надминување би се постигнале повисоки резултати.

# ПИЕР ЕДУКАЦИЈА

+	-
Доверба меѓу ПИЕР едукаторот и неговата група поради заедничките работи кои ги поврзуваат	Недостиг на искуство резултира со недоверба за нивото на познавање на темата
Отворена и опуштена комуникација	Културни бариери- во некои средини едноставно не е лесно да се зборува за некои теми, како што е на пример сексуалноста.
Економична- квалитетен трансфер на знаења за ниски цени	Неприфаќање на пиер едукацијата како релевантна поради недоверба во методот
Во интерес на заедницата преку подигнувањето на свеста на општествените групи за одредено прашање	Пронаоѓањето на вистинските капацитети за пиер едукација може да претставува потешкотија
Пријателски однос	Работата со млади бара поголем тренинг и надгледување од колку работата со возрасни.
Развивање на комуникациски и лидерски способности кај младите пиер едукатори	На младите може да им недостига зрелост, вештина и знаење да одговорат на предизвиците кои им ги поставуваат нивните врсници и заедницата.
Прилагодлива кон формални и неформални услови	
Преку овој метод се развива способност да се слушаат другите и да се учи директно од туѓото искуство	



# Теоретски пристапи во ПИЕР едукацијата<sup>1</sup>

**Теоријата на социјално учење**, произлезена главно од работата на психологот Алберт Бандура, вели дека луѓето учат од непосредно искуство, како и од набљудувањето на своите идоли. Исто така таа вели дека луѓето учат преку тренинг кој развива самоефикасност, на пример преку вежбање на одговор на симулирани ситуации.

**Теоријата на активно учество** предлага дека целосното вклучување и јакнењето на луѓето засегнати од проблемот е клучен предуслов за издејствување на промена.

**Теоријата на распрскување на идеите** нагласува дека врз влијателните лидери и почитувани индивидуалци влијаат нормите од раширување на информации преку контактите очи во очи и преку групните дискусии. Пријателските групи и општествените мрежи се важни канали на комуникацијата и промената.

**Теоријата на разумно дејствување** тврди дека намерата да се прими новото однесување е под влијание на личните уверувања на една личност, како и на нејзините нормативни убедувања... на пр. Како нормите или општествените стандарди влијаат на индивидуата.

**Моделот на верување во здравјето** го објаснува здравственото однесување преку индивидуално согледување на подложноста, бариерите и користа. Односно, доколку личноста сака одреден здравствен напредок, тој или таа ќе преземат активности за да дојдат до саканиот резултат.

**Социјално еколошкиот модел за здравствена промоција** ги вклучува повеќето влијаниа на однесувањето, каде индивидуата е само еден дел од процесот. Според тоа, промената во однесувањето е одредена од карактеристиките на индивидуата, како и од меѓучовечките односи и општествени мрежи, членството во институции, фактори на задницата и јавната политика.

**ИМБР моделот** се фокусира на информацијата (ШТО), мотивацијата (ЗОШТО), вештините во однесувањето (КАКО), и ресурсите (КАДЕ) кои се користа за да се одреди однесувањето штетно по здравјето.

**Развојната теорија** се концентрира на преминот од адолесценција во зрелост и силната улога која вршниците ја имаат со влијанието на однесувањето на својата генерација.

**ИМБР (information, motivation, behaviour, resources) Модел - информација (што), мотивација (зошто), вештини за однесување (како) и ресурси (каде).**

ИМБР моделот се однесува на однесување поврзано со здравјето на разбирлив и јасен начин соодветен за многу култури. Сконцентриран е на информацијата (што), мотивацијата (зошто), вештини за однесување (како) и ресурси (каде, кога и кој) кои може да се искористат за да се делува врз ризичното однесување.

---

<sup>1</sup> Source: United Nations Population Fund (UNFPA), Family Health International (FHI). Training of Trainers Manual. Youth Peer Education Toolkit. (New York and Arlington, VA: UNFPA and FHI, 2005) 15-18.

Ако млад човек знае дека со правилна употреба на кондом може да се спречи ширењето на ХИВ, тој/таа сепак можеби ќе треба да се мотивира да ги користи, да се стекне со вештините тоа да го прави правилно и да дознае каде, кога и од кого да ги набави.

Совршен пример за правилна апликација на ИМБР методот е користењето на методот на **играње улоги** при ПИЕР едукацијата. Овој метод се вклопува во концептот на ИМБР методот со тоа што:

- **Нуди информации:** Играњето улоги е привлечен начин преку кој се пренесуваат информации преку хумор и случки од животот. Преку него пиер едукаторите може да издраматизираат одредени митови кои луѓето ги шират и да покажат како истите може да се срушат. Со играње на улоги можат да се истражуваат проблемите на младите кои тие не сакаат да зборуваат во вистинскиот живот.
- **Мотивира:** Играњето улоги може реално да го претстави надврешниот притисок и тешките психосоцијални ситуации кои се понекогаш последица на погрешните одлуки и на ризичното однесување. Со нив може да се оживеат реалните ситуации, како што се несаканата бременост, инфицирање со некоја сексуално пренослива инфекција како ХИВ вирусот итн. Како резултат на предизвикување на многу силни чувства, играњето на улоги ги освојува душата и срцето на публиката и може да ја мотивира да ги промени ставовите и одредени прашања.
- **Развива вештини:** кога добро ќе се одиграа улогите, тие имаат потенцијал на обликување на однесувањето. Преку нив може да се демонстрираат различни вештини, како што се вештини за преговарање, одбивање на понуда и одлучување, како и практично знаење.
- **Претставува врска со ресурсите:** Играњето на улоги на учесниците им нуди можност да дознаат кои улоги ги имаат на располагање во средината во која живеат или да поразговараат за нивните карактеристики, на пример, дали услугите им се достапни на младите, дали се почитува нивното право на дискретност, итн.<sup>2</sup>

# ГЛАВА ВТОРА - ХИВ/СИДА И СПИ

## ХИВ

**ХИВ (хуман имунодефициентен вирус)** е вирус кој го напаѓа имуниот систем на човекот. Кога одбрамбениот систем (имунитетот) е ослабнат, организмот е помалку способен да се бори со најразлични болести и инфекции. Инфекцијата со ХИВ води кон СИДА. ХИВ спаѓа во категоријата на лентовируси (подкатегија на ретровирусите). Карактеристично за лентовирусите е што се бавни вируси, па така од моментот на инфицирање со ХИВ може да изминат и до 10 години пред личноста да развие СИДА. Во тој период личноста-носител на вирусот може да изгледа и да се чувствува сосема здраво. И покрај тоа што носителот на ХИВ не пројавува никакви симптоми на болест тој може да го пренесува вирусот. Денес и покрај големите напори на современата медицина сеуште не постои лек за ХИВ/СИДА, меѓутоа со помош на достапната антиретровирална терапија ХИВ-позитивните личности може да останат и да се чувствуваат релативно здраво подолг период пред да настане последниот стадиум СИДА.

## СИДА

Кратенката СИДА означува стекнат синдром на имунодефициенција (франц. - Syndrome d'Immunodeficiency Acquisie - SIDA) (анг. - Acquired Immunodeficiency Syndrome - AIDS). СИДА-та претставува последен и најтежок стадиум на заразеноста со ХИВ. Основна карактеристика на СИДА-та е тешко оштетување на имунолошкиот систем, односно онеспособување на имунитетот да го брани човечкиот организам од најразлични болести. На тој начин организмот е изложен на разни опортунистички инфекции и тумори. И покрај тоа што со помош на антиретровирусната терапија се забавува развојот на ХИВ инфекцијата, крајниот исход на СИДА-та е смрт.

Во 2007-та во светски рамки со ХИВ живееле околу 33,2 милиони луѓе, а од СИДА умреле околу 2,1 милион луѓе, од кои 330.000 деца.

## НАЧИНИ НА ПРЕНОС НА ВИРУСОТ

ХИВ се шири преку инфицирани телесни течности, доколку тие стигнат во крв та кај друг човек. Вирусот го има во доволни концентрации за тој да може да се пренесе во следниве течности: крв, сперма, пред-семена течност, вагинални секрети и мајчино млеко. Вирусот го нема во доволна концентрација во следниве телесни течности: пот, солзи, плунка, урина и фецес (измет) и преку истите вирусот не може да се пренесе.

## КАКО СЕ ПРЕНЕСУВА ВИРУСОТ?

Инфекцијата може да се пренесе преку заразна крв и крвни продукти со употреба на заеднички игли, жилети и сличен прибор на кој може да се наоѓаат клетки кои го содржат вирусот (истите не се видливи за човечкото око).

ХИВ може да се пренесе со сексуален контакт (анален, орален или вагинален) ако при тоа не се превземат мерки на заштита. Инфицирана сперма, предсемена течност, вагинални секрети вклучувајќи ја и менструалната крв, може да навлезат преку мали гребнатинки во организмот на партнерот.

Жени кои се ХИВ позитивни може да го пренесат вирусот на нивните бебиња во тек на бременоста, породувањето или во тек на доењето.

Во минатото ХИВ можел да се пренесе и преку трансфузии. Од 1985, целокупната донирана крв и органи во нашата земја (и во други земји) се тестира на ХИВ и веќе не е можен пренос на ХИВ на тој начин. Банките на сперма исто така се тестираат на ХИВ.

## КАКО НЕ СЕ ПРЕНЕСУВА ВИРУСОТ?

- Ракување, допирање или преку обично бакнување на ХИВ позитивни лица;
- Преку увод на комарец или инсекти;
- Ако го делите домот со ХИВ позитивно лице;
- Ако работите или одите на училиште со лице кое е ХИВ позитивно;
- Ако донирате крв;
- Преку тоалетната школка, рачки на вратите или преку шолји за кафе;
- Преку кашлање, кивање и зборување од близина;
- Ако пливате во ист базен со ХИВ+ лице.

ХИВ не може да живее долго надвор од организмот. Само по една минута надвор од организмот, ризикот за да се инфицирате со ХИВ е многу мал. Вирусот лесно се уништува со сапун и вода, обични дезинфициенси или со сушење.

## КАКО ДЕЛУВА ХИВ ВО ОРГАНИЗМОТ?

ХИВ го напаѓа имуниот систем, чија улога е борба против инфекција и спречување на растот на повеќето тумори, односно се што е туѓо за организмот. Кога ХИВ ќе го нападне имуниот систем, во организмот настанува битка помеѓу имунитетот и ХИВ, која може да трае повеќе години. Во тој период, инфицираните луѓе не чувствуваат никакви симптоми. Со поминување на времето, доаѓа до оштетување на имуниот систем и тој веќе не може да функционира така добро како претходно (не може ефикасно да го брани човечкиот

организам од инфекции). Инфекциите стануваат се потешки (на пример наместо обична настинка, таквото лице ќе добие пневмонија).

Во стадиумот на СИДА, организмот станува и цел на нападите на т.н. опортунистички инфекции предизвикани од бактерии и вируси кои вообичаено живеат во човековото тело, но бидејќи во овој стадиум имунитетот е крајно оштетен тој не може да се бори со нив и може да се развијат многу сериозни болести и тумори.

## ХИВ ТЕСТИРАЊЕ

Постоењето на ХИВ во организмот се утврдува преку специјални тестови на крвта. Со ХИВ тестот се бара присуство на специфични антитела. По инфекцијата со вирусот, на организмот му се потребни три до шест месеци за да создаде мерлива количина антитела, кои можат да се утврдат со тестот. Овој период се нарекува период на прозорец. Можно е, лицето да е инфицирано (да го има вирусот во организмот) пред испитувањето на крвта да го покаже тоа. Затоа тестовите се вршат по три месеци од ризичното однесување. Доколку тестовите покажат присуство на бараните антитела во крвта тогаш лицето е ХИВ позитивно (ХИВ+). Доколку тестот покаже негативен резултат тоа значи дека лицето не е заразено со ХИВ, односно лицето е ХИВ негативно (ХИВ-), меѓутоа се препорачува повторно тестирање по три месеци (односно шест месеци од ризичното однесување) со цел резултатот сигурно да сепотврди.



Притоа многу е значајно да се применува принципот

**ДДСТ - Доброволно, доверливо советување и тестирање**

**Доброволно** - личноста се тестира исклучиво по своја волја

**Доверливо** - разговорот со советувачот, и резултатот од тестирањето се заштитени

**Советување** - размена на информации, сесија на учење помеѓу лицето кое решило да се тестира и советувачот.



## КАДЕ МОЖЕ ДА НАПРАВАМ ТЕСТ ЗА ХИВ?

Вакво тестирање кај нас може да се направи на Клиниката за инфективни болести и фебрилни состојби, Републички завод за здравствена заштита и здравствените заводи за заштита низ земјава. Тестовите кои што се прават на оваа клиника се доверливи и бесплатни, односно за изведување на тестот не е потребен упат од матичен лекар.

## ПРЕВЕНЦИЈА НА ХИВ ИНФЕКЦИЈА

На кој начин можете да се заштитите од ХИВ инфекција?

- При секој сексуален однос (орален, анален, вагинален) користете соодветен кондом кој е правилно наместен. Кондомот е единственото средство кое може да превенира пренесување на вирусот навреме на сексуален однос.
- Никогаш немојте да делите игли или прибор за инјектирање со други.
- Треба да се внимава со интервенцијата при различни несреќи, на пример ако некој крвари или со манипулацијата со медицинскиот отпад (игли).

Секој новооткриен случај на ХИВ позитивно лице задолжително се регистрира во Републичкиот завод за здравствена заштита, притоа не откривајќи го идентитетот на лицето.



# СЕСУАЛНО ПРЕНОСЛИВИ ИНФЕКЦИИ

Сексуални преносливи инфекции се инфекции кои се пренесуваат преку сексуален однос, и тоа:

- вагинален
- анален
- орален

**Главните знаци на инфекцијата** секогаш се појавуваат на местото на сексуален однос, а можат да се јават и други, општи знаци, како: висока температура, болка во стомакот и карлицата, болка во половината (крстот), инфекција и црвенило на очите итн.

Од овие инфекции заболуваат подеднакво и **мажите и жените**.

При појава на било кој знак на инфекција **задолжително** да се отиде на лекар - гинеколог. Најдобра заштита од сексуални преносливите инфекции е **употреба на кондом**.

## КАНДИДИЈАЗА

**Главни знаци** ►

- Бел, густ, леплив секрет (исцедок како урда) од вагината, со јак мирис.
- чешање и црвенило на вагината.

● Истите знаци се јавуваат и кај мажите ● Задолжителна посета на лекар - гинеколог.

## ТРИХОМОНИЈАЗА

**Главни знаци** ►

- Течен, жолто-зелен секрет (исцедок) од вагината, со јак мирис.
- чешање и црвенило на вагината
- болка (печење) при мокрење

● Истите знаци се јавуваат и кај мажите ● Задолжителна посета на лекар - гинеколог.

## ХЛАМИДИЈАЗА

**Главни знаци** ►

- Жолтеникав гноен секрет од вагината
- црвенило
- болка (печење) при мокрење
- болка во стомакот и половината (крстот)
- болка за време на сексуален однос
- крварење особено после сексуален однос
- температура

● доколку не се лекува може да предизвика вон-матерична бременост и стерилитет.

При породување, оваа инфекција се пренесува од мајката на бебето и ако не се лекува, може да предизвика инфекција на очите и слепило кај бебето, инфекција на белите дробови и друго.

Голем број жени кои се инфицирани со Хламидија немаат никакви знаци на инфекција. Затоа е потребна редовна посета на лекар-гинеколог.

## ХУМАН ПАПИЛОМА ВИРУС - ГЕНИТАЛНИ БРАДАВИЦИ

### Главни знаци ►

- брадавици на местото на сексуален однос (вагина, чмар, уста) а кај мажите, на penisот.
- брадавици на матката
- Од оваа инфекција може да се развие тумор на матката кај жената. Тестот со кој се открива туморот се вика тест на **Папаниколау или ПАП - тест**.
- При породување, оваа инфекција се пренесува од мајката на бебето и ако не се лекува, може да предизвика брадавици во грлото на бебето.
- Задолжителна посета на лекар-гинеколог.

## ГЕНИТАЛЕН ХЕРПЕС

### Главни знаци ►

- Херпесни ранички полни со течност на местото на сексуален однос (вагина, penis, уста, чмар)
- чешање и печење
- црвенило
- При породување, оваа инфекција се пренесува од мајката на бебето и ако не се лекува, кај бебето може да се појави осип од херпесни ранички по кожата, инфекција на мозокот и белите дробови (плуќа).
- Задолжителна посета на гинеколог.

## ГОНОРЕА

- Првите знаци на оваа инфекција се јавуваат **2 до 5 дена** после сексуален однос со инфицирана личност.

### Главни знаци ►

- **Жолтеникав гноен секрет (исцедок) од вагината, чмарот или penisот.**
- Црвенило
- Болка и печење при мокрење
- Болка во стомакот и половината
- Болка при сексуален однос
- Крварење од вагината, чмарот или penisот
- Кај мажите се јавува болка во тестисите
- Висока температура
- При породување, оваа инфекција се пренесува од мајката на бебето и ако не се лекува, кај бебето може да дојде до **инфекција на очите и слепило**.
- Задолжителна посета на гинеколог.!

## СИФИЛИС

### Главни знаци ►

- Првите знаци на оваа инфекција се јавуваат 10 дена до 3 месеци после сексуален однос со инфицирана личност:
- Црвена раничка (чир) со подигнати ивици и вдлабната на средината на местото на сексуалниот однос (вагина, penis, уста, грло, чмар) а може да се рашири на рацете, матката и на други места кои ќе бидат во допир со раничката. После 2-8 недели раничката ќе зарасне.
  - Црвен осип по целото тело, на рацете и на стапалата

- Висока температура
- Зголемени лимфни јазли и заморе
  
- После неколку месеци може да се загубат овие знаци на болеста и личноста да мисли дека е здрава, но инфекцијата сеуште е во нејзиното тело. Овој период без знаци на - инфекција може да трае од 1 до 4 години и потоа повторно се појавува болеста со карактеристични рани - Гуми- на кожата, коските, во внатрешните органи, мозокот, на срцето, во устата и др.
  
- При породување, оваа инфекција се пренесува од мајката на бебето, со појава на:
  - ранички и црвен осип на селото тело
  - искривување на коските,
  - слепило
  - инфекција на внатрешните органи и смрт.
  - Доколку оваа инфекција не се лекува настапува смрт.
  - Посетата на лекар-гинеколог е задолжителна.





# КОНТРАЦЕПЦИЈА

Според Светската здравствена организација, поимот **контрацепција** значи *спречување на несакана бременост и прекинување на природните процеси на репродукција*.

За таа цел се користат контрацептивни средства и методи кои можат да се поделат според начинот на употреба, ефикасноста, според траењето на употреба итн. Прифатена е следната класификација:

- Природни методи
- Механички методи
- Хемиски контрацептивни средства
- Хормонска контрацепција
- Интраутеринска контрацепција
- Стерилизација.

## Природни методи

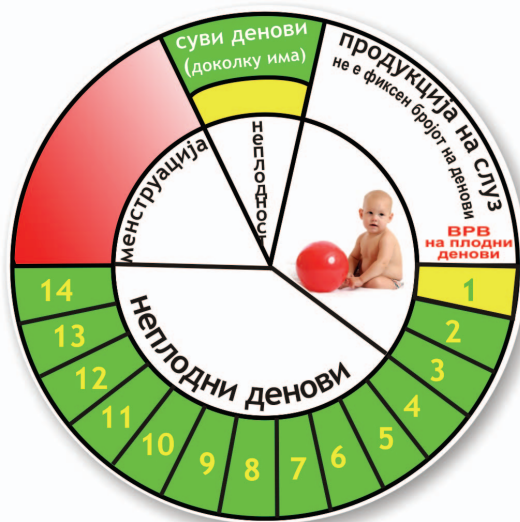
Во природни методи на контрацепција спаѓаат: календарски метод, постпартална неплодност, прекинат однос, апстиненција.

### 🌸 Календарски метод

**Календарскиот метод** претставува предвидување на настапот на овулација. Кај девојки со менструален циклус кој трае 28 дена овулацијата настанува околу четиринаесетиот ден. Ова значи дека 3-4 дена пред и 2-3 дена после овој ден не се препорачливи сексуални односи поради можноста од забременување.

Шематски тоа би изгледало вака:

1-2-3..... xxxx 14xxx.....26-27-28, при што деновите означени со x се ризични.



### 🌸 Постпартален метод

**Постпарталниот метод**, како што и самото име кажува-после пораѓањето. Тој се базира на тоа што жените што дојат до четвртиот месец, неможат да останат бремени.

### 🌸 Прекинат однос

**Прекинатиот однос** е традиционален метод кој на латински се нарекува **coitus interruptus**. Тој се состои во прекинување на односот пред ејакулацијата, т.е. спречување на внесување на спермата во вагината. Овој метод не е безбеден и се смета за примитивен бидејќи извесен број на сперматозоиди стигнуваат во вагината и пред ејакулацијата. Процентот на веројатност од забременување е 18%.

## Механички методи

Во **механички методи** спаѓаат: презервативот (кондом), женскиот презерватив (фемидом), дијафрагмата, цервикалната капа.

■ Користењето на кондомот е најпопуларен начин на контрацепција.

Ратата на неуспех изнесува 3-4%, а 2% од кондомите руптурираат (се кинат).

Поради овој факт потребно е партнерите кои го користат ова средство за контрацепција со себе да имаат контрацептивна пена за итна употреба. Или пак најдоцна до 72 часа да земат ургентна контрацепција.



■ Женскиот кондом им овозможува на жените да бидат помалку зависни од мажите.

Фемидомот се внесува во вагината и се мести на грлото од матката. Овозможува и заштита од преносливи болести како и кондомот.

■ Дијафрагмата преставува гумена чашка со флексибилен обрч. Ратата на забременување е 3%.

Се мести на грлото од матката и механички го спречува навлегувањето на сперматозоидите.

Големината на дијафрагмата ја определува гинеколог.

■ Цервикалната капа е слична како дијафрагмата и може да остане на местото до 48 часа.



## Хемиски методи

Во **хемиски методи** спаѓаат: спермициди, вагинална пена, крем, филм и супозитории, кои се користат комбинирано со кондом и дијафрагма. Се внесуваат пред половиот однос, но можат да предизвикаат иритација поради што е потребна консултација со гинеколог.



## Хормонска контрацепција

**Хормонската контрацепција** се остварува преку земање на хормонална терапија (таблети). Тие се земаат континуирано 21 ден и не смее да се пропушти ниту еден ден. Се пијат на 24 часа и ја одложуваат менструацијата, која настапува после 21 ден откако ќе се престане со земањето на таблетите. Се смета дека ова е најдобар метод за контрацепција за младите генерации кои планираат понатаму да се репродуцираат. За тие 21 ден додека се пијат таблетите, бременост не може да настане.



Исто така во групата на хормонска контрацепција спаѓа и ургентната контрацепција. Таа претставува контрацепција по избор и се зема само во ургентни итни ситуации ( кинење на кондомот или пак секс без кондом). Ваквата контрацепција се зема најдоцна 72 часа по односот, но колку тоа се стори порано, толку таа ќе биде поефикасна. Ваквиот вид на контрацепција се состои исто така од женски хормони, но во многу поголемо количество. Се земаат три таблети, а со нив се зема исто така и апчиња против повраќање, како не би се повратиле контрацептивните апчињата.

### Позитивни страни

- Многу се ефикасни ако се земаат таблетите правилно.
- Нема потреба од прекинување на сексуалниот однос.
- Можна е долга употреба без штетни последици.
- Помага во спречување на некои болести како вонматерична бременост и други.
- Може да се прекине со земање во секое време

### Негативни страни

- Не штитат од полово преносливи болести
- Ако се земаат неправилно, или нередовно можат да бидат неефикасни
- Можат да предизвикаат несакани ефекти како гадење, повраќање...
- Интраутеринска контрацепција

**Интраутеринската контрацепција** е многу попозната како спирала. Таа е наменета за жени кои не планираат да се репродуцираат и кои не сакаат понатаму да имаат деца.

Обично ја употребуваат жени кои се во брак и не сакаат да имаат многу деца. Спиралата ја поставува гинеколог, таа се поставува во матката и не смее да стои повеќе од 6 години.

Од неа се ослободуваат хемиски материји кои предизвикуваат стерилност.



## Стерилизација

**Стерилизација** е метод при кој со оперативен зафат се врши прекин во преносот на гаметите кај мажите, т.е. се врши прекинување на семеводот. Процесот се изведува амбулантно и трае 20 минути со локална анестезија. Кај жените се врши сечење и прекинување на јајцеводите. Оваа операција е многу покомплицирана, а се изведува со целосна анестезија.

## КОРИСНИ СОВЕТИ

■ Ејакулација надвор (коитус интеруптус), не се препорачува како сигурен метод за контрола на бременоста кај тинејџери. Овој метод, кога penisот излегува од вагината пред да ејакулира, не е секогаш ефикасен. Овој начин не штити од СПБ.

■ При одлука да се користи кондом, тој треба да биде нов при секој сексуален контакт. Многу ретко, кондомот може да предизвика алергична реакција.

■ Рацете треба секогаш да се измијат со сапун и топла вода, пред да се вметне контрацептивно средство во вагината.

■ Одредување на плодните и неплодните денови во месецот е тешко, ако не ги одредува стручно лице.

■ Жената може да остане бремена или да се зарази со СПБ, дури и при нејзиниот прв сексуален контакт во животот.

■ Не треба да се менуваат често сексуалните партнери/партнерки, бидејќи постои голема можност за СПБ, особено во последно време вирусни инфекции со ХПВ (хуман папилома вирус за кого со сигурност се знае дека одредени типови предизвикуват рак на грлото на матката).

# ГЛАВА ТРЕТА - ПРИМЕР ЗА ЕДУКАТИВНА СЕСИЈА

## Цел

Основна цел на едукативната сесија меѓу врсници е подигање на свеста за ХИВ/СИДА и сексуално и репродуктивно здравје меѓу младите, како и рушење на стигмата кон луѓето кои живеат со ХИВ/СИДА.

## Целна група

Младите луѓе на возраст од 14 до 24 години

## Потребни ресурси

**Материјални:** Секој простор соодветен за одржување на претходно испланирани образовни активности, како што се училишта, простории на Црвен крст, младински клубови, кампови, итн.  
Средства за пишување (Флип чарт, табла, маркери, креди...), прашалници, промотивен материјал (брошури, флаери, кондоми...), предмет за демонстрација на употреба на кондом (модел на пенис...)

**Човечки:** Едукативната сесија препорачливо е да ја изведуваат двајца пиер едукатори, а активностите се предвидени за група од 15 до 30 луѓе.

**Времетраење** Активностите опишани во оваа сесија се предвидени да траат од 45 минути до 1 час.

## Претходна подготовка на пиер едукаторите

Едукаторите потребно е да имаат поминато тренинг за комуникациски вештини и интерактивни методи за работа со група како и да имаат пошироки познавања од соодветната област, што би им овозможило непречено одвивање на едукативната сесија како и соодветно пренесување на знаењето.

Одреден период пред закажаната едукативна сесија потребно е едукаторите да се состанат за да состават агенда и да извршат распределба на одговорностите со цел едукативната сесија да тече во најдобар ред. Неколку дена пред закажаната едукативна сесија пожелно е едукаторите да изведат проба со цел реално да ја увидат својата спремност, како и да се надминат евентуалните слаби страни.

## Агенда

Пратставување на едукаторите (2 минути)  
Прашалник А (6 минути)

### Вежба за опуштање (5-10 минути)

- Вовед во темата (3 минути)
- ХИВ/СИДА (15 минути)
- Кратенки
- Што претставува ХИВ, а што СИДА?
- Начини на пренос/ непренос
- Тестирање
- Контрацепција ( 5 минути)

### Сексуално преносливи инфекции (СПИ) (5-10 минути)

- Демонстрација за правилна употреба на кондом ( 5 минути)
- Прашалник Б (5 минути)
- Резиме на сработеното (4 минути)

# Краток опис на активностите

## Претставување на едукаторите

Сесијата почнува со претставување на ПИЕР едукаторите и потсетување на присутните која е целта за одржување на оваа сесија како и напомена на основните правила кои сите треба да ги почитуваат за да резултира со успешно одржана едукативна сесија.

Пример за претставување на едукаторите и опис на основните правила следат подолу:

### **Пример претставување на ПИЕР едукатор: “КОЈ СУМ, ШТО СУМ, ЗОШТО СУМ?”**

Вежбата се состои во тоа што едукаторите стојат пред присутните еден до друг, се претставуваат себе си и Општинската организација на Црвениот крст од којашто доаѓаат. Ги набројуваат и објаснуваат причините и целта на тековната едукативна сесија. На крајот од претставувањето едниот од едукаторите го потенцира реалниот проблем со кој сите ние се соочуваме секојдневно, како и огромната потреба од вакви и на нив слични едукативни сесии.

#### **Основни правила:**

**Доверливост** (информациите може да се споделат надвор од групата, но без да се открие идентитетот или наруши интимата на учесниците)

**Почитување** - сите прашања, идеи и мисли се сметаат за еднакви (Нема глупави идеи!) Секој учесник е еднакво важен, како и неговото мислење.

**Внимание** (Кога еден зборува, другите внимателно слушаат. На тој начин покрај размената на информации, секој учесник ќе се чувствува посамоуверено да учествува во дискусијата)

**Отвореност** (со цел сесијата да има максимален ефект потребно е да ги мотивирате и поттикнете учесниците да зборуваат отворено за се она што ги засега околу оваа тематика, тоа што ги интересира и да го споделат своето искуство со другите)

## Прашалник А

Со цел да се оцени нивото на запознаеност на групата со темите кои ќе бидат опфатени на едукацијата, пред да се започне со самата едукација, од секој од учесниците се бара да пополни прашалник (види пример за *Прашалник А* во глава IV - Додатоци). Додека едниот од едукаторите го дели прашалникот А на групата, другиот објаснува како овие прашалници се анонимни, потребни само за наша евиденција и дека потребно е да се пополнат искрено и самостојно бидејќи само така ќе се добие реална слика за успешноста на сесијата. Едукаторот кој објаснува исто така напоменува дека прашалниците се пополнуваат со заокружување на еден од понудените одговори и дека тоа треба да го сторат за време од 3 до 4 минути. Додека се пополнуваат прашалниците двајцата едукатори внимаваат на групата. Доколку забележат како некој препишува повторно потсетуваат дека прашалниците не се оценуваат, се анонимни и дека се пополнуваат самостојно. По истекот на времето еден од едукаторите ги собира прашалниците додека другиот се заблагодарува за соработката и експедитивноста на учесниците.

#### **Вежба за опуштање**

Доколку временската рамка и просторот дозволуваат би било добро да се направи вежба за опуштање со цел групата да се зближи, како меѓу себе така и со едукаторите. На тој начин вниманието на групата ќе биде поголемо и едукаторите ќе ја уживаат нивната доверба. Постојат многу вежби за опуштање, а примери за таквите вежби може да најдете во делот IV - Додатоци.

## Вовед во темата

Постојат повеќе начини за воведување на присутните во темата меѓутоа како еден од најефикасните, кој воедно го препорачуваме е преку вежбата “Бура на идеи”. Опис на вежбата следи подолу.



## Пример вовед во темата: “БУРА НА ИДЕИ “

За оваа вежба потребен е флип-чарт или табла и соодветно средство за пишување. Еден од едукаторите запишува додека другиот ја води вежбата. Оној кој ја води вежбата ги прашува учесниците што прво им паѓа на памет кога ќе се споменат зборовите ХИВ/СИДА. Во исто време оној кој запишува го пишува насловот ХИВ/-СИДА. Доколку групата е комуникативна и отворена за соработка и веднаш почнат да даваат одговори и идеи тие веднаш се запишуваат. Доколку групата е позатворена и срамежлива тогаш водителот ја провоцира групата и им дава предлог идеи (пр. змија, крв, комарец, вагина, ...) кои може, но не мора да бидат запишани. Со помош на оваа

вежба едукаторите може да го оценат предзнаењето на групата како и да одлучат на кое ниво да го прилагодат јазикот и самата едукација. Воедно им даваат до знаење на учесниците дека се работи за интерактивна едукација, а не за класично предавање (кое рачиси секогаш е досадно и непривлечно за целната група) со што го предизвикуваат нивното внимание. Откако ќе измине времето за вежбата или пак групата ќе престане да дава, идеи водителот резимира што се е кажано и потсетува дека во текот на сесијата ќе видат дали кажаните работи се поврзани со темата и ако се на кој начин тие се поврзани.

## ХИВ/СИДА

Во овој дел се пренесуваат информациите поврзани со главната тема на едукативната сесија. Делот може да го водат двајцата едукатори најизменично бидејќи промена на тонот и интонацијата помага за зголемена концентрација и внимание на слушателите. Стилот на предавањето треба да се прилагоди во зависност од групата меѓутоа пожелно е да се оди со објаснувања на пониско ниво и да се цели кон тоа групата што е можно повеќе активно да учествува. Пред секоја нова информација пожелно е да се праша групата дали е запознаена со тоа и доколку одговорот што ќе произлезе од неа е точен или пак делумно точен, водителот го прифаќа и дообјаснува. Информации за ХИВ/СИДА може да најдатете во делот II.

## Контрацепција

Со оглед на тоа дека една од целите на едукативната сесија е да дејствува превентивно, начините на заштита и контрацептивните методи претставуваат мошне важен дел од сесијата. Во овој дел накратко се објаснува што претставува контрацепцијата, а потоа посебен акцент му се дава на кондомот како најдостапно и најефективно

средство за заштита од несакана бременост и сексуално преносливи инфекции (вклучувајќи го тука и ХИВ). Стилот на предавање е како и во претходниот дел (се поттикнува што е можно поголема интерактивност). Информации за контрацепција може да најдатете во делот II.



## Сексуално преносиви инфекции

Доколку во предвидената едукативна сесија има време за овој дел тогаш знаењето се предава на истиот начин како и во претходните делови. Најнапред водителот упатува прашање до учесниците дали знаат за некои сексуално преносливи инфекции. Доколку добие одговор или доколку добие директно барање од публиката да објасни за некоја конкретна инфекција едукаторот најнапред започнува со неа (нив), а потоа продолжува со останатите по редослед на најчесто застапените меѓу младите. Информации за сексуално преносливите инфекции може да најдете во делот II.

### Демонстрација за правилна употреба на кондом

Неизоставен дел на секоја едукативна сесија од овој тип е и демонстрацијата на правилна употреба на кондом. Во овој дел еден од едукаторите го држи моделот додека другиот демонстрира и објаснува. Најнапред едукаторите прашуваат дали некој од групата знае и сака да демонстрира. Доколку има пријавени тогаш заедно со пријавениот доброволец едукаторот ја објаснува правилната употреба на кондомот и го поправа доброволецот доколку греша. Ако нема доброволци во групата тогаш едукаторите може да се обидат со некои мотивациски методи (делење кондоми за секој обид и слично). Ако и по таквиот обид нема пријавени тогаш едукаторите не треба да вршат притисок туку самостојно да објаснат.

### Прашалник Б

Оваа активност се реализира на ист начин како и прашалник А. Прашалникот Б е содржински ист со прашалникот А. На тој начин може да се утврди напредокот постигнат кај групата по одржаната едукативна сесија. Примерок од прашалник Б може да најдете во делот IV- Додатоци.



### Резиме на сработеното

На самиот крај од едукативната сесија едукаторите повторно се навраќаат на запишаните поими од вежбата “Бура на идеи” и утврдуваат што од запишаното е поврзано со темата. На тој начин уште еднаш ќе се повторат најважните информации.

# ГЛАВА ЧЕТВРТА - ДОДАТОЦИ

## ПРАШАЛНИК ЗА ЕВАЛУАЦИЈА

1. Дали содржините на едукацијата ги задоволија Вашите очекувања?  
а) да                              б) делумно                              в) не
2. Дали сметате дека стекнатите искуства од едукацијата ќе Ви бидат корисни?  
а) да                              б) делумно                              в) не
3. Дали Ви се допаѓаше начинот на кој Ви беа презентирани информациите?  
а) да                              б) делумно                              в) не
4. Времетраењето на обуката според Вас беше:  
а) премногу кратко      б) доволно                              в) премногу долго
5. Оценете ги едукаторите:  
1        2        3        4        5
6. Дали едукаторите Ве поттикнаа на активен придонес:  
а) не      б) малку              в) делумно              г) доволно              д) многу
7. Општа оценка за едукацијата:  
1        2        3        4        5
8. Дополнителни коментари:

---

---

---

### Прашалник А и Б

Име и презиме: \_\_\_\_\_

Пол: \_\_\_\_\_

Возраст: \_\_\_\_\_

Датум: \_\_\_\_\_

1. ПИЕР едукација е:  
а) едукација изведувана од страна на стручно лице ( доктор)  
б) врсничка едукација  
в) едукација за младински прашања
2. СИДА-та е:  
а) вирус                              б) болест                              в) не знам
3. ХИВ е:  
а) исто што и сида      б) вирус што предизвикува СИДА              в) не знам
4. ХИВ се пренесува преку: (постојат повеќе можни одговори)  
а) крв    д) пот  
б) плунка    е) вода  
в) сперма    ж) мајчино млеко  
г) вагинален секрет                              ж) солзи





# ВЕЖБИ

## ИГРИ ЗА ЗАПОЗНАВАЊЕ И КРШЕЊЕ НА МРАЗОТ

### ВОВЕД

Секоја игра, при која што од учениците се бара да се занимаваат со теми, спротивни една на друга или да си ги користат вообразувањето и чувствата може да продолжи само, ако учесниците се чувствуваат добро заедно. Така, времето поминато во взаемно запознавање, барем на прв поглед да изгледа “загубено”, всушност е од големо значење. Можат да бидат искористени различни дејности. Некои од нив се опишани подолу

### ИМИЊА

Замолете го секој по ред да си го напише на таблата или на лист своето име и да каже нешто за него - зошто е крстен така, потеклото на името, дали му се допаѓа, како сака другите да се обраќаат кон него, прекар и др.

Варијанта на играта е да се направи крстозбор од имиња. За таа цел, секој, кој што е на ред да си го напише името, треба да користи барем една буква од веќе напишаните имиња на таблата.

Учесниците шетаат слободно низ просторијата и во моментот, кога ќе сретнат некој учесник, го поздравуваат и си го кажуваат името. Таа игра се повторува, но следниот пат, секој не го кажува своето, туку името на човекот што го сретнал.

Сите се шетаат слободно. Во еден момент водачот на групата кажува “СТОП” и учесниците се групираат по двајца. Секој го гледа својот партнер 30 секунди, после тоа застануваат со грб еден кон друг. Водачот на групата задава едно прашање од видот:

- како се вика човекот зад тебе
- каква боја на очите има човекот зад тебе
- колку обетки има и т. н.

Учесниците почнуваат одново да се шетаат, додека водачот на групата не каже “СТОП” и го зададе следното прашање.

### РАЗГОВОРИ ПО ДВАЈЦА

Учесниците се разделуваат по двајца, избирајќи си партнер, кого не го познаваат добро. Паровите се канат да разговараат. Секој има по 5 минути да се претстави на својот партнер. Можно е да се задаваат поспецифични теми за разговор. После тоа секој може да го претстави другиот пред друг пар или на целата група.

### ТОПКА

Сите се редат во круг. Водачот на групата ја фрла топката на еден учесник од кругот, притоа кажувајќи си го името и од каде доаѓа. Следниот учесник го прави истото, а топката се подава постојано во кругот. После извесно време, кога водачот на групата ќе реши ги усложнува правилата по следниот начин - оној што ја фрла топката, веќе треба да го кажува името на човекот, на кој што ја фрла.

На крајот сите од групата се сврзани по некаков начин со топката и се навистина заедно во моментот.

### ИМИЊА

Се редат столови во една редица, се врзуваат очите на учесниците и им се помага да се качат на столовите. Целта е да се подредат по азбучен ред од првиот до последниот стол. Се прави проверка дали се справиле со задачата.

Учесниците се седнати во круг. Секој од нив го кажува своето име и што сака да прави во животот (или работата), ако има власт да го промени. На пр. “Билјана - Глумица”. Следниот човек во кругот прво го претставува својот сосед, потоа го кажува своето име и што би сакал да постигне. Играта продолжува, додека последниот човек не ги претстави останатите (пред него) и себе си. Тоа не е само начин луѓето да ги научат имињата на останатите, но исто така да научат и нешто повеќе за нив.

**ШТО БИ  
МОЖЕЛ ДА  
НАПРАВАМ?**

Секој човек добива лист хартија, на кој што треба да напише јасно и со големи букви 3 работи за себе си, кои што не се очевидни.

**ЈАС СУМ**

Не треба да се пишуваат работи, како на пр. јас сум жена или јас носам очила, или имам црвена коса. Тие можат да бидат дотолку лични, доколку што секој сака. После тоа секој од учесниците го закачува тој лист на својата облека (или го држи со раце, така што останатите да можат да го видат) и се исправа. Учесниците почнуваат да се движат низ просторијата. Секој се претставува на останатите, поздравувајќи се, кажувајќи си го името, го чита напишаното на листот на човекот пред него и накратко коментира и задава прашања. Тоа овозможува вистински личен контакт меѓу сите учесници уште од самиот почеток.

За оваа вежба за загревање имате потреба од големо ќебе. Разделете ја групата на две екипи. Ќебето треба да се држи растегнато вертикално од двајца учесници - по еден од секој страна. Натерајте ги екипите да застанат од страната на ќебето, така што да не се гледаат еден со друг. Секоја екипа испраќа по еден учесник, кој што се доближува до ќебето и клекнува точно зад него. Двајцата играчи, кои го држат ќебето проверуваат дали има по еден играч од секоја страна, пред да избројат 1, 2, 3 и да го пуштат ќебето. Клекнатите играчи треба брзо да се исправат и да го кажат името на човекот пред нив. Победува оној, што побрзо ќе го каже името на другиот. Оној што губи се присоединува кон екипата на противниците. Играта продолжува, додека едната екипа не премине целосно кон другата.

**ЌЕБЕ ШТО  
ПАЃА**

Разделете ја групата по двајца и замолете ги партнерите да се свртат со лицето, еден кон друг. Лидерот кажува делови од телото, кои што паровите треба да ги допрат, на пр. лактот со лактот, и посложени како, десен голем прст на ногата со лево уво или десна рака со десно рамо. Лидерот може да викне “луѓе со луѓе”, при што целата група треба да се измеша многу брзо, секој избирајќи си нов партнер - не може да избирате еден човек два пати, освен ако групата не е многу мала.

**ЧОВЕК ДО  
ЧОВЕКОТ**

*Играчи: 8+*

Може да се користи и за затворање на сесија. Со командата на водачот на групата сите допираат нешто во салата. Тоа може да е еден и ист предмет, кој што се среќава неколку пати во просторијата или на луѓето во просторијата. На пр. таблата, вратата, нешто стаклено, нешто зелено, патики и др. Важно е сите да трчаат и да го допираат за кратко време тоа што им се кажува.

**ДОПРИ**

## ИГРИ ЗА КОМУНИКАЦИЈА

Разделете ги луѓето што учествуваат по двајца и натерајте ги да се запознаат. Едниот партнер ја започнува играта, посочувајќи дел од своето тело, но погрешно ја нарекува. На пр. А ја посочува својата брада и вели, колку што може убедливо: “Тоа е мојот ХОЦ”. Партнерот Б го покажува делот на телото, за кој што се зборува и погрешно го нарекува. На пр. Б го посочува својот нос и си вели: “Тоа е мојата десна нога”. Партнерот А го посочува тој дел од телото, кој што го спомнал Б и ја нарекува погрешно. На пр. А ја посочува својата десна нога и вели: “Тоа е моето лево уво”.

**ТОА Е  
МОЈОТ ХОЦ**

*Играчи: 2+*

Играта продолжува, додека се изморите да зборувате или додека ги изброите сите можни делови од телото.

**ПОГОВОРКИ** Децата се разделуваат на три екипи. Се избира по еден претставник од секоја екипа и му се дава една поговорка. Тој треба да ја претстави поговорката со цртеж или со серија цртежи. Екипите треба да ја распознаат поговорката од растојание по цртежот. Првите што ќе успеат се победници.

**НЕВЕРБАЛНА КОМУНИКАЦИЈА** Има неколку вежби, што можат да им помогнат на луѓето да размислат за некои од начините, на кои што комуницираме без зборови. Невербалната комуникација може да биде од голема важност. Таа може да ви помогне во многу ситуации, а особено при работа во екипа. Некои луѓе ја осознаваат улогата на невербалната комуникација, а други пак ја користат без тоа да го осознаваат.

**РЕД ОД РОДЕНДЕНИ** Замовете ги луѓето да се исправат. Нека се наредат во редица од едниот крај на просторијата до другиот, според своите дати на раѓање. Едниот крај е јануари, а другиот декември. Учесниците треба да ја исполнат задачата без да разговараат.

*Варијанти:* подредувањето да зависи од првата буква од името; местото на раѓање или местото на живеење- од север кон југ и т.н.

**РЕДЕЊЕ СПОРЕД АСТРОЛОШКИТЕ ЗНАЦИ** Вежбата е иста како претходната, но луѓето не треба да формираат редица, а групи според својот астролошки знак. Им се дава определено време - 3 до 5 минути - за да подготват демонстрација за некоја од карактеристиките на нивниот знак со продолжение околу 10-20 сек. Таа треба да биде подготвена без употреба на зборови и во себе си да не вклучува зборови.

**ДВА СЛИЧНИ ЗБОРА** На мали ливчиња се пишуваат делови од зборови, кои припаѓаат еден на друг - на пр. клуч и клучалка и се раздаваат на сите учесници, кои што треба да ги сврзат деловите на зборот преку наоѓање на партнерот што ги има, притоа, служејќи се само со гестови. Во играта победуваат двајца, кои што први го пронашле зборот.

## ИГРИ ЗА ИЗРАЗУВАЊЕ НА ОЧЕКУВАЊАТА

**ВОВЕД** Добра идеја е во почетокот на семинарот или состанокот да се проучат индивидуалните и групните очекувања. На тој начин се разбира, што би сакал секој човек, како и какви и се желбите на групата како цело. Тоа ќе покаже, дека ги сваќате сериозно потребите на сите учесници. Можат да се користат различни методи. Треба да им се даде време на учесниците да размислат самостојно за секој од нив.

**ДОБИЈ, ДАЈ И ИЗБЕГНИ** Ставете неколку листа на сидот на три различни места во просторијата. Напишете по еден од тие три збора: победи, дај, избегни.

Дајте на секој учесник по три празни карти или по три самолепливи ливчиња, на кои што може да пишува.

Замовете го секој да напише кратко и јасно, што очекува да добие од курсот/состанокот, што сака да даде и што очекува да избегне.

Замовете ги после тоа, да ги залепат картите или ливчињата на соодветните големи листови. Така ќе изградите “сид на очекувањата”. Дајте им можност на учесниците да го разгледаат.

Прочитајте ги очекувањата и вие, накратко направете изводи на основните теми и коментирајте, дали сметате дека тие се остварливи. Ако чувствувате, дека е малку веројатно да се постигне нешто, кажете го.

Оставете ги закачени до крајот, за да може подоцна да се видат пак.

Учесниците се групираат по двајца или по тројца. Потоа замолете ги да го споделат меѓу себе, тоа што го очекуваат. Во големата група секој ги претставува своите партнери (или еден од нив) и ги раскажува накратко нивните очекувања. Запишувајте ги сите очекувања. Ислушајте ги сите и потоа направете изводи и дајте коментари. Оставете го листот залепен на видно место до крајот.

## ОЧЕКУВАЊАТА НА ДРУГИТЕ ЛУЃЕ

Оваа вежба можете да ја користите како дополнителна дејност, која што ќе и помогне на групата или ќе и послужи како вовед во темата. Дајте му на секој учесник лист и пенкало. Замолете ги да размислат за својот најголем страв или за нештото, што најмногу ги тревожи во таа група. Тие треба да напишат анонимно, во што се изразува тој страв или тревога. Кога ќе завршите, листовите се ставаат наопаку во центарот на просторијата. Тие се мешаат и секој добива по еден лист, кој што ќе го прочита гласно. Никој не знае, кој лист на кого припаѓа.

## ГОЛЕМИОТ СТРАВ

Сите се читаат по ред и се слушнати од останатите, останувајќи анонимни.

На крај можете да го замолите секој да го истутка или да го искине листот што го држи и да си го фрли зад грбот. Ваков симболизам може да ги остави некои луѓе рамнодушни, но за други ќе биде знак за вашата надеж, тие стравови да не станат реалност, и дека творештвото и симболизмот се ценат во таа група.

Постојат различни методи, кои што можат да бидат разработени. Првиот важен елемент е да се покаже, дека очекувањата на секој, присуствуваат во програмата, кое што докажува, дека го цените секој како личност, а не само тие со највисок глас. Вториот суштински елемент е тој прв преглед на очекувањата да се зачува (да се запише) и подоцна да се види, дали, до колку и како истите биле задоволени или зошто не се задоволени.

## ЗАКЛУЧОЦИ

## ИГРИ ЗА ГРУПНА ДИНАМИКА

Ова се кратки вежби за воведување, со цел да ги зближат учесниците во групата и кон темата. Може да се прават на почетокот на секоја сесија или на почетокот на секој работен ден. Вежбите вклучуваат движење и групно дејство, за да се стимулира активноста на учесниците во предстојните задачи. Тие можат да биат сврзани со темата што следува и така да послужат како вовед кон неа. Постојат голем број такви вежби и е можно секогаш да бидат променети или да се измислат нови.

## ВОВЕД

Седнати во круг (без маси) секој учесник избира еден од четирите плода, предвреме посочени од водачот на групата (на пр. праски, кајсии, јаболка и малини) за себе си. Полесно е да се следи кругот и по ред луѓето да го кажуваат на глас името на секој иден плод. На тој начин се образуваат четори групи.

## ПЛОДОВИ

Вие сте готвачот и останувате во средината на кругот без место за седење, но вие исто сте од групата на некој од плодовите.

Кога ќе го кажете името на еден плод, сите луѓе кои се од таа група, треба да си ги сменат местата. Никој не треба да се враќа на истото место. Така некој останува во средината без место.

После тоа, тој човек го кажува името на друг плод или “овошна салата” (во тој случај сите плодови се движат и си ги сменуваат местата). Играта продолжува кратко време, додека луѓето се изморат и пред да им здосадило.

Варијанта на играта е секој сам да си измисли плод, но така потешко се помнат и ризикувате некој често да останува избегнат во “мешањето на салатата”.

## РАСИПАН ТЕЛЕФОН

Групата е седната во круг. Шепнете една реченица на човекот од вашата лева страна. Потоа, тој го шепнува тоа, што го слушнал (кое што се разбира, може да биде различно од оригиналното) на неговиот сосед од лево и така по целиот круг.

Последниот човек од кругот го кажува на глас тоа, кое што го слушнал. Можете да го забавите темпото, пуштајќи како обраќање, неколку реченици истовремено. Во тој случај, различни луѓе од кругот го определуваат почетокот, прошепнувајќи на своите соседи од лево една реченица.

## СЕ СЕ ПРОМЕНУВА

Разни видови на првата игра. Овој пат не се определуваат никакви плодови. Сите седат во затворен круг, а вие стоите во средината. Замолувајте некој да покани дел од луѓето да станат, избројувајќи различни критериуми (можат да бидат, како физички така и внатрешни карактеристики, а исто и факти од секојдневието), на пр:

- сите, кои се со панталони
- сите, кои се со бели чорапи
- пушачи
- навивачи на фудбал
- оние, што имаат домашни миленици
- оние, под 99 години
- оние, кои тоа утро бакнале некого

Учесниците, кои одговараат на посочените од човекот критериуми во средината, треба да си ги сменат местата. Останатиот без место, застанува во средината и измислува нова карактеристика. Продолжете, додека не осетите, дека учесниците се измориле.

Варијанта на играта е не сите да си ги сменат местата, а да се преместуваат по принцип, зададен од водачот на групата. На пр: “Сите, кои што ... да се преместат со еден стол налево / два стола надесно / и т.н.” Така луѓето треба да седнуваат еден на друг. Ако тој најдолу одговара на зададената карактеристика, сите останати, што седат на него, се преместуваат заедно со него.

## ТОПКИ

Земете голема топка. Тоа е симбол. Оној, во кој што е топката зборува. Замолете го секој по ред да каже нешто со еден збор или реченица (но предвреме да решите кое од двете да биде), за тоа како се чувствува сега, нешто интересно или впечатливо за него, додека групата била за последен пат заедно или на некаква друга тема (но превреме да решите која да биде). Потоа, топката се фрла кон друг човек или се предава во кругот, додека мине низ рацете на сите и секој имал можност да зборува.

## МУЗИЧКИ ФОРМИ

Пуштете некаква музика. Луѓето треба да се движат низ просторијата и кога музиката ќе запре треба да образуваат групи со таков број на луѓе, каков што сте кажале (на пр. меѓу 2-7 луѓе во група). Потоа, кажува категорија, како на пр: зеленчук; мебел; држава; пејсаж; животно. Секоја група тивко избира еден вид од таа категорија и образува форма или го игра пред останатиот дел од групата. После играњето, останатите треба да погодат, што конкретно изиграла групата.

Музиката започнува одново, како и целиот процес, со различни на број групи и категории.

## ЗАКЛУЧОК

Учесниците во групата може да имаат слични примери или идеи за такви вежби за групна динамика. Можете да ги поканите, тие самите да ги раководат. Некои од примерите можат логички да доведат до теми како лидерство, комуникација, исклучување и т.н. Такви вежби можат да бидат многу поефикасни од физичките вежби за групна динамика, затоа што дејствуваат исто така на интелектуално или емоционално ниво.



## ИГРИ ЗА ДОВЕРБА

Натерајте ги учесниците да образуваат мал стегнат круг во средината на просторијата. (Ако учесниците се многу, можат да образуваат неколку круга, околу 6 души секој). Сите застануваат по ред во средината на кругот и ги затвораат очите, или си ги врзуваат. Потоа, се отпуштаат назад, напред или настрана, без да ги отвараат очите и се факани од другите учесници во кругот. Секој играч паѓа по неколку пати, пред да го отстапи своето место на друг. На почетокот може да е страшно, но е наполно безопасно, ако групата работи сплотено. На крајот, прашајте ги учесниците што научуваат еден за друг од таа игра.

**ПИЈАН  
МОРКОВ  
(Кругови на  
доверба)**

Натерајте ги учесниците да образуваат голем круг, застанувајќи со лице кон внатрешноста на кругот. Секој учесник си избира друг учесник од другата страна на кругот. Кога ќе кажете “Почеток”, секој учесник треба да си ги затвори очите, да помине низ кругот и да застане на местото на учесникот, избран од него. Сите тргнуваат истовремено. Луѓето се многу збунети, но на крајот успеваат да се снајдат. После играта, прашајте ги како се чувствувале, додека биле со затворени очи, кои вистински преживувања можат да се споредат со таа игра? (опасна вежба, внимавајте за контузии!!!)

**ПОМИНИ  
НИЗ КРУГОТ**

За играта е потребна крпа или шал за очите. Поканете доброволец бавно да се приближи до вас, движејќи се по права линија, така што да помине по целата должина на просторијата. Ставете ја крпата на неговите очи и завртете го неколку пати, пред да тргне по права линија по должината на просторијата, кон предвреме договорена точка на спротивната страна. Другите членови на групата треба да молчат, да не бодрат и да не даваат совети на доброволецот. Не треба ни да го пипаат. Кога ќе стигне до спротивната страна (пазете го да не се удри во ѕидот), натерајте го да си ја извади крпата. Проценете колку близу е до местото, до кое што сакал да стигне. Прашајте го како се чувствувал без помошта на другите. Натерајте го пак да си ја стави крпата и да ја повтори вежбата од почеток, но овој пат со помошта на останатите учесници. Групата одново нема право да го допира доброволецот. На крајот натерајте го доброволецот, по трет пат да ја изврши вежбата, но овој пат групата има право да му помага со раце и зборови. Коментирајте како се чувствувал на секоја етапа од вежбата. Потцртајте колку сигурен може да се чувствува човек со поткрепата и помошта на другите. Ова е прекрасна вежба при разговор за проблемите на ХИВ носителите и на болните од СИДА.

**ПРАВАТА  
ЛИНИЈА**

## ИГРИ ЗА ТОЛЕРАНТНОСТ

За оваа игра ви се потребни листови хартија, по еден лист за секој учесник. Замовете ги учесниците да ги затворат очите и натерајте ги да ветат, дека нема да гледаат. Подајте на секој по еден лист и натерајте ги учесниците да ги направат следните нешта: да го свиткаат листот на половина; да го скинат долниот десен агол на листот; да го свиткаат повторно на половина; да го скинат долниот лев агол на листот. Напомнете им на учесниците да не гледаат! Сега натерајте ги да ги отворат очите, да го одвиткаат листот и да го покажат на другите. Листовите се искинати по најразлични начини. Прашајте ги учесниците што ни покажува оваа вежба. Една од целите е учесниците да видат дека лесни упатувања можат да бидат интерпретирани на многу начини од разлучни луѓе.

**ИГРА СО  
СВИТКАНИ  
ЛИВЧИЊА**

Често мислиме, дека на луѓето им кажуваме нешто сосем јасно, за да разбереме, дека тоа што сме го имале во предвид и она, што тие го разбрале е сосема различно. Сите ги следеле правилно инструкциите, но на крајот резултатите се различни.

(Оваа игра е прекрасен вовед во лекцијата за демонстрација на презерватив).

## ЧЕВЛАРИ

*Вежба за емпатија- да се поставиме на местото на другите, за да ги разбереме полесно.*

*Играчи: 8+*

Сите играчи си ги собуваат чевлите и ги фрлаат во средината на кругот. На команда од лидерот “Тргувај!”, сите треба да станат и да направат еден голем чекор кон средината на кругот. Секој играч зема два случајни чевела (еден за левата и еден за десната нога), при што ниту едниот не е негов, а дури и не се пар од исти туѓи чевли. Потоа, секој ги обува така избраните чевли.

Сега идејата е секој да го побара “другарчето” на различниот чевел; кога ќе се најде соодветното другарче, паровите треба да останат заедно, но без да се собуваат. Веројатно ќе треба да се мешаат нозете, за да може да се соберат соодветните парови.

За да си ги вратите одново чевлите, натерајте ги сите од групата да се собујат, но без да ги местат чевлите, и да го формираат првиот круг. Идеалниот резултат е да има неколку парови чевли (колку што се учесниците), подредени чевли, кои што веќе лесно можат да бидат откриени од своите сопственици.

## ИГРА ЗА РАБОТА ВО ЕКИПА

### ВОВЕД

Ова е комплексна и интересна вежба, која што ги провоцира луѓето да работат во групи, за да откријат некои нови страни за начинот, на кој што комуницираат, како и за групната динамика.

*Начин на извршување:*

Потребни се 90 минути за вежбата и уште 60 минути за обратна врска и дискусија. Еден човек треба да ја раководи вежбата. Луѓето се разделуваат на 2 екипи - по можност 4-7 души во секоја. Потребни се и доброволци, кои што ќе набљудуваат - еден или двајца во секоја екипа. Потребни се исто така и две одделни простории и трето неутрално место.

Секоја просторија, соодветно екипата, треба да располага со следното:

- еден линијар за цртање;
- ножица;
- лепило;
- неколку листови хартија;
- неколку вида различни картончиња (различни по боја, дебелина, големина...);
- стар весник;
- дрвени боици или фломастери;
- 2-3 копчиња или други кружни предмети;
- пенкало;
- мало парче материјал во боја.

Материјалите можат да бидат и други (во зависност од тоа со што располагате), но задолжително еднакво распределени меѓу двете групи. Точно пред да ги објасните инструкциите, појаснете, дека нема правилен или грешен, како и лош или добар начин, по кој што нештата можат да бидат направени и дека луѓето нема да бидат оценувани. Луѓето, кои што набљудуваат, ќе имаат задача да гледаат како поставените задачи се исполнуваат и по каков начин луѓето си дејствуваат. Сега веќе може да ги објасните правилата.

*Правила:*

Ќе работите во 2 одделни екипи. Треба да изградите заедно мост, при што, секоја од екипите ќе ја изгради едната половина од него. На крајот на вежбата ќе ги собереме двете половини заедно, за да го изградиме мостот.

Двете екипи ќе работат во 2 одделни простории и нема да се гледаат една со друга.

Контактот меѓу двете екипи ќе биде овозможен преку претставник, кој што ќе биде избран од секоја екипа. Двајцата посредници ќе се сретнат



на неутрална територија за најмногу 3 минути. Тие можат да имаат најмногу 3 такви средби.

Двете полови на мостот треба да се сретнат на средината на мостниот свод. Сводот на мостот треба да биде долг барем 15см (можете да определите и други параметри во зависност од материјалите, кои што сте им ги дале на групите). Кога двете полови на мостот ќе бидат поставени една наспроти друга, не може да биде користено лепило или друг материјал, кој што ќе ги залепи.

За квалитетот на мостот ќе биде судено по неговата стабилност, убавина и творештво. Тој треба да може да ја издржи тежината на пенкало, поставено на средината.

Можете да ги користите само материјалите, кои што ќе ги најдете на масата.

Не можете да задавате прашања на лидерите или на луѓето, кои што ја набљудуваат вашата работа. Имате на располагање 90 минути за извршување на оваа вежба.

Кога претставникот на една од групите сака да се види со другиот претставник, тој може да чукне на вратата на другата екипа или да го замоли лидерот да им организира средба. Само лидерот може да присуствува на таа средба. Времето стриктно се отчитува.

## МЕТОДИ ЗА КРАЈНА ОЦЕНКА

Крајната оценка има неверојатна вредност за сите учесници на некој тренинг, едукација или настан. Таа дава можност на секој учесник да си ги открие погледите, уште еднаш уверувајќи ги учесниците дека не се само публика на настанот туку и тие самите се дел од од него.

Замолете го секој од учесниците да каже нешто на крајот на средбата или курсот. Искажувањето може да е сврзано со тоа, што го научиле или со тоа, што имало вредност за нив, додека биле заедно, или да биде оставено отворено како тематика. Можете да ги замолите луѓето да кажат збор, реченица. Можете да им поставите ограничување од по 1 минута на човек или да го оставите тоа според желбата на учесниците. Што и да изберете, добро е да го оставите вашето искажување за на крај - можеби ќе изберете да ги обедините искажувањата и да ја оставите последната позитивна нота во разговорот.

**ПОСЛЕДНА  
РУНДА**

Сите застануваат во тесен круг. Замолете го оној учесник што стои в лево од вас да ја испружи својата рака кон средината на кругот и да каже што му/и било тешко во лекцијата и што му се допаднало во неа. Нека го формулира со зборовите “Не ми се допадна, кога ... “ и “Ми се допадна, кога ... “. Замолете го следниот учесник да го направи истото, поставувајќи си ја раката врз раката на предниот учесник. Продолжете, додека сите учесници се искажат, а рацете им се собираат во средината на кругот. Завршете со зборовите, дека единството, кое што го сугерираат собраните раце, ја претставува силата на учесниците како група.

**РАКА ЗА  
РАКА**

На секој учесник се дава “Дрво” со човечиња (видете ја приложената шема). Секој треба да си избере човече, кое што најдобро го претставува начинот, на кој што се чувствува во моментот. Потребни се маркери и дрвени боици во боја. Замолете ги луѓето да го обојат избраното човече. Потоа, тие можат да му објаснат на друг учесник кое човече го избрале и зошто. Сите човечиња можат да бидат залепени на ѕидот или секој човек може да го објасни накратко својот избор пред групата. Во зависност од целите и времето, со кое што располагате, можете да ја прекратите играта на етапата на споделување на учесник со учесник, без да се даваат објаснувања пред целата група. Вежбата може да се користи и за средна оценка, дозволувајќи проследување на еволуцијата на поведението, адаптирањето и расположението на учесниците.

**ДРВОТО**

# РЕЧНИК

## Апстиненција

Да се нема сексуални односи (орален, анален или вагинален)

## Антибиотици

Лекови што се користат против одреден тип на инфекции.

## Антитела

Материи кои се создаваат во крвта за да се борат против вирусите, бактериите и паразитите. Антителата обично го бранат телото од микроорганизмите, што не е случај кај болните од СИДА.

## Бактерии

Микроорганизми кои живеат во земјата, воздухот и водата, како и во луѓето, животните и растенијата. Некои бактерии не се опасни, додека другите предизвикуваат болести.

## Бисексуален

Лице кое има сексуална привлечност кон мажите и кон жените.

## Вакцина

Материја, која се дава со инекција или преку устата, која ги заштитува луѓето од одредени болести, дури и ако тие стапат во контакт со микроорганизмите.

## Вагина

Дел од родилниот канал кај жената кој води кон матката. Има должина од 10-15 см.

## Вагинална секреција

Лубрикантна течност на вагината која се лачи во поголеми количини кога жената ќе биде сексуално возбудена.

## Вирус

Многу мал микроорганизам (помал од бактеријата) која предизвикува болест.

## Ејакулација

Исфрлање на семената течност надвор од penisot, како резултат на сексуална стимулација.

## Ендометриум

Слузокожата на матката, која еволуира за време на менструалниот циклус, со цел подготовка за имплементација на оплодената јајце клетка. Ако јајце клетката не се оплоди, за време на менструацијата се губи-отпаѓа.

## Епидемиологија

Наука за дистрибуцијата, инциденцата, и можната контрола на болестите кај одредена популација.

## Имун систем

Заштитива од инфекции преку препознавање на болести, убивање на причинителите и запомнување како тие изгледаат, така што при повторно заразување би можеле да бидат униени.

## Јајници

Репродуктивни женски органи во кои се произведува јајце клетка.

## Клиторис

Ткиво кај вагината што може да постигне ерекција кога жената ќе биде сексуално возбудена.

## Кондом

Сретство за контрацепција, како и заштита од СПИ кај двајцата сексуални партнери. Машкиот кондом се поставува на penisot кога е во ерекција. Понекогаш кондомот содржи спермицидна крема. Женскиот кондом се поставува на грлото на матката, а ја заштитува и вагината и вулвата.

## Контагиозен

Способен да ја пренесе болеста при контакт.

## Кумулативен збир

Број, формиран со sukcesивно додавање. Во контекст на овој прирачник, кумулативниот број на случаи на ХИВ позитивни лица е бројот на лица кои се заразиле од поетокот на епидемијата.

## Лезија

Оштетување на ткивото на орган, како резултат на болест или повреда.

## Лубрикант

Материја (крема) која содржи маст или мазиво ткиво за подмачкување.

## Мастурбација

Сексуална стимулација на машките или женските полови органи.

## Менструација

Период од менструалниот циклус кога крвта излегува од вагината (одлепување на горниот слој на ендометриумот на матката)

## Менопауза

Период од животот на жената кога прекинува со менструалното крварење.

## Овулација

Ослободување на јајце клетката од јајниците.

## Пенетрација

Акт на поставување на машкиот полов орган во женскиот полов орган.

## Период на инкубација

Период од заразувањето со вирусот или друг патоген организам, до појавата на првите симптоми или знаци на болест.

## Период на прозорец

Времето од заразувањето до моментот кога телото ќе почне да произведува антитела.

## Проститутка / жиголо, сексуален работник

Жена или маж кои нудат секс за пари.

**Скарификација**

Правење на површни ранички на кожата.

**Семена течност**

Течност што поминува низ пенисот за време на ејакулацијата.

**Серопозитивен**

Уште се вика и ХИВ позитивен. Околу три месеци по заражувањето со ХИВ, телото развива антитела за инфекцијата со ХИВ. Овие антитела може да се откријат во крвта, при тестирање во лабораторија.

**Сексуално преносливи болести**

Болести кои може да се пренесат од едно на друго лице при интимен телесен контакт и при сексуален однос.

**СИДА(АДИС)**

Синдром на стекнат имун дефицит, комбинација од болести, поради вирусот кој го напаѓа имуниот (обрамбениот) систем. Имуниот систем не е во состојба да се бори со инфекциите.

**Спермицидна крема**

Крема која содржи материја која ги убива сперматозоидите.

**Стерилност**

Стерилност во однос на жена-состојба при која жената не е во состојба да забремени.

**Симптом**

Знак на болест.

**ХИВ**

Хуман имуно-дефициентен вирус, кој предизвикува СИДА.

**ХИВ-позитивен**

Заразен со ХИВ.

**ХИВ-негативен**

Не е заразен со ХИВ.

**Циркумцизија**

Кај мажи: одстранување на дел од кожата на пенисот околу главата, Кај жени: одстранување на клитрисот кај вагината, или одстранување на клиторисот и усните.

**Издавач:**

Црвен крст на Република Македонија

**За издавачот:**

Саит Саити  
Генерален секретар

**Изработиле:**

Владимир Вукелиќ  
Дамјан Николовски  
Весна Чолкова  
Љупка Новеска

**Стручна поддршка:**

Др. Елена Ефтимовска - Оддел за здравство на  
Црвен крст на Република Македонија

**Техничка обработка и дизајн:**

Владимир Хаџи Пулевски

Година: 2008

Тираж: 300

<sup>1</sup> Source: United Nations Population Fund (UNFPA), Family Health International (FHI). Training of Trainers Manual. Youth Peer Education Toolkit. (New York and Arlington, VA: UNFPA and FHI, 2005) 15-18.

<sup>2</sup> Peer Education- Training of Trainers Manuel UN Unteragency Group on Young Peoples Helath Development and Protection in Europe and Central Asia Sub- Committee on Peer Education





[www.redcross.org.mk](http://www.redcross.org.mk)

