

Челябинск
2009

Издано Челябинским городским благотворительным общественным фондом «Береги себя», при финансовой поддержке:

- **Общероссийского общественного фонда «Национальный благотворительный фонд», в рамках реализации проекта при государственной поддержке, выделенной в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 14 апреля 2008 года № 192-рп;**

- **Фонда «Российское здравоохранение», в рамках Программы «Развитие стратегии лечения населения РФ, уязвимого к ВИЧ/СПИДу» Глобального фонда по борьбе со СПИДом, туберкулезом и малярией.**

Рецензенты:

М.В. Жукова — кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики, психологии и предметных методик Челябинского государственного педагогического университета.

М.А. Березин — заведующий кафедрой клинической психологии Южно-Уральского государственного университета, кандидат медицинских наук, доцент.

Начало приема Антиретровирусной терапии (АРВТ) — важный и очень сложный этап в процессе лечения ВИЧ-инфекции, особенно, когда речь идет о детях.

Использование пособия, которое предлагается вашему вниманию, — один из способов формирования положительного отношения к приему АРВТ у ВИЧ-положительных детей. Умеющие читать ребята, могут прочесть книгу самостоятельно, тем не менее, мы рекомендуем родителям, педагогам и социальным работникам сделать это вместе с детьми, чтобы помочь им разобраться в вопросах своего здоровья и такой особенной составляющей их жизни, как прием АРВТ.

Пособие предполагает выполнение заданий, которые дают детям возможность в игровой форме закрепить полученную информацию о собственном здоровье. Заполнение «Календаря приема лекарственных препаратов» и наклейки, приложенные к пособию, помогут сформировать привычку своевременного и регулярного приема лекарств.

Авторы идеи надеются, что данное пособие будет способствовать формированию приверженности к лечению ВИЧ-инфекции у ВИЧ-положительных детей.

Соня в Арвии

Был зимний вечер. За окном медленно падал снег. Звезды совсем спрятались за тучками. Машин было мало, пешеходов тоже. Смотреть на улицу было совершенно неинтересно. Маленькая Сонечка легла в свою кроватку, но не смогла уснуть. Она положила своего любимого мишку на подушку.

— Только ты меня понимаешь, Мишутка! — прошептала она ему и стала рассказывать про то, как ей грустно. — Сегодня никто не приходил ко мне в гости, и я весь день скучала. Книжки мне надоели, мультики тоже... Еще таблетки эти пить заставляют... А я так мечтаю научиться кататься на коньках!

Соня вздохнула, закрыла глазки, закуталась в одеяло... и не заметила, как комната вдруг куда-то исчезла. Почему-то запахло свежескошенной травой, и сквозь закрытые глаза Сонечка почувствовала, как на нее светит солнце. Девочка приподнялась и огляделась. Она лежала не в кровати, а на мягкой молодой травке. Вокруг росли высокие деревья и летали птицы. Неподалеку был маленький пруд, в котором резвились золотые рыбки. Рядом с ним девочка увидела тропинку. Соня встала и пошла по тропинке.

«Интересно, где же я?» — подумала девочка.

Тропинка привела ее в небольшой сад, где росли цветы. На зеленой скамейке сидел медвежонок. Подойдя ближе, Соня узнала своего Мишутку.





— Мишутка! Как же ты здесь оказался? И что ты тут делаешь?

— Привет, Сонечка! Я тут тебя жду! — ответил медвежонок.

— А где мы? И почему ты вдруг начал разговаривать? — спросила Соня.

— Мы с тобой в сказочном королевстве Арвития. А говорить я всегда умел, просто ты раньше меня ни о чем не спрашивала, — сказал мишка. — Я вчера видел, как ты плакала, когда тебя уговаривали выпить таблетки...

— Да, потому что они горькие и противные! — у Сони на глазах заблестели слезы. — А доктор говорит, что их надо пить каждый день и нельзя пропускать! — пожаловалась она Мишутке и подошла к кусту с красивыми розовыми цветами.

Медвежонок погладил ее мягкой лапой:

— Ну вот посмотри на этот цветок, его нужно поливать каждый день, утром и вечером, чтобы он рос. А если пропустить — он завянет. Иногда в воду для цветов добавляют полезные удобрения — и она становится горькой. Но пить ее цветочкам все равно очень важно. Так же и с твоими лекарствами: они горькие, но очень нужны, чтобы ты росла и была здоровой. Их тоже надо обязательно принимать каждый день, утром и вечером... Кроме того, лекарства — это оружие для твоих защитников.

— Какие еще защитники? — не поняла Соня.

— Сейчас узнаешь... — сказал мишка. К скамейке приближался какой-то большой и сильный человек.





Соня и рыцарь Имунальдь

— Здравствуй, принцесса Соня! — поздоровался незнакомец.

Он был одет в блестящие доспехи, которые сверкали на солнце, за поясом у него был большой меч, а на шлеме развевалось красивое красное перо.

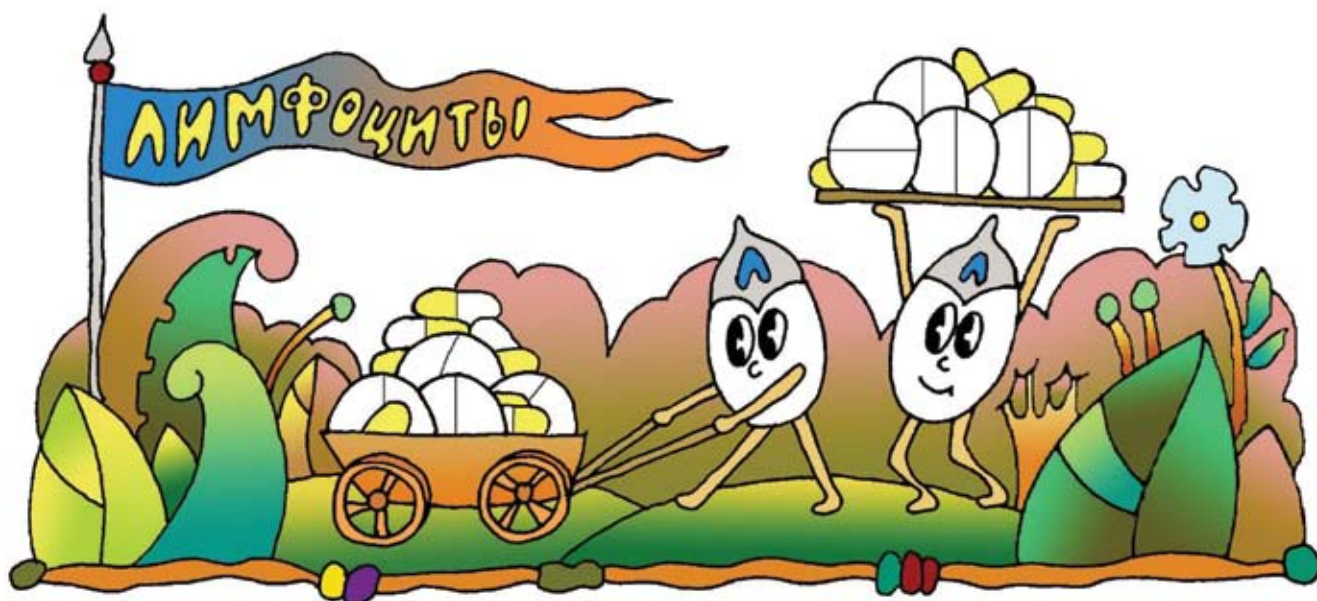
— Я рыцарь Имунальдь из армии защитников Арвитии! Мишутка уже рассказал тебе про злого Вируса Вичиллу?

— Здравствуйте, рыцарь! — ответила Соня. Ей очень понравился высокий красивый рыцарь. Сразу захотелось стать такой же большой и сильной.

— Мишутка ничего не говорил мне про армию и про Вируса...

— Тогда слушай, принцесса! В нашей стране есть прекрасный город София. На самом деле, это твой организм, твоё тело. Поэтому ты в нём самая главная: его хозяйка, принцесса. Вокруг города стоит высокая каменная стена с башнями, которая не даёт врагам войти. Врачи называют эту стену «иммунитет». На каждой башне стоит солдат-защитник (по-научному, «лимфоцит»), который смотрит, чтобы к стене не подходили злые ведьмы-болючки. А если они вдруг подходят, то солдат прогоняет их.

Слушая Имунальда, Соня рисовала палочкой на земле. У неё получилась большая неприступная стена с башнями и армия защитников.





Имунальд продолжал:

— Долгое время все было хорошо. Но однажды появился коварный колдун — Вирус Вичилла. Тайком он пробрался в город София, спрятался в нем и стал посылать своих слуг на башни стены-«иммунитета». Эти хитрые слуги колдовали над солдатами-защитниками так, чтоб они больше не защищали город, а помогали болючкам попасть в него! И тогда весь город — твой организм, начинал болеть. Чтобы победить Вичиллу, солдатам нужно специальное оружие: то, которое дает тебе врач.

— Но врач не дает мне никакого оружия! — возразила Соня.

— Как, а таблетки, которые тебе нужно пить? — напомнил Мишутка. — Ведь против Вичиллы и его злых слуг это и есть самое страшное оружие! С ним твои солдаты поймают Вичиллу и спрячут его в крепость! В ней они сделают прочные стены, которые Вичилла не сможет сломать.

— Принцесса! Ты самая главная в нашем городе! Пожалуйста, помоги нам защититься от Вичиллы и его болючек! Пей свои лекарства! — попросил рыцарь Имунальд.

— Ну, ладно. Я выпью лекарства. — Соня пожалела свой город, но ей все равно не хотелось пить горькие таблетки каждый день. — Я разочек выпью. Этого хватит?

— Нет, принцесса! В этом и есть хитрость злого Вичиллы! Он думает, что сможет убежать из крепости. Поэтому нужно обязательно пить таблетки утром и вечером — чтобы у твоих защитников всегда было оружие для защиты крепости, в которой сидит Вичилла.

Посмотри вокруг — видишь вдалеке крыши красивых замков? В нашей стране много городов, таких же, как твой, и в каждом есть свой принц или принцесса. Те города, где удалось поймать болючек, день ото дня растут, становятся больше и красивее. А значит, растут и хо-



рошеют их хозяева, мальчики и девочки. Они играют, ходят в походы, катаются на велосипедах, санках...

— И на коньках? — добавила Сонечка, потому что она давно мечтала об этом.

— Конечно! — сказал рыцарь.

— Хорошо. Я помогу своим защитникам. Но что будет, если я случайно забуду выпить таблетки?

— В нашей стране это бывает очень редко, — начал рыцарь, но Мишутка перебил его.

— Тогда тебе надо будет сказать об этом взрослым и доктору. Они

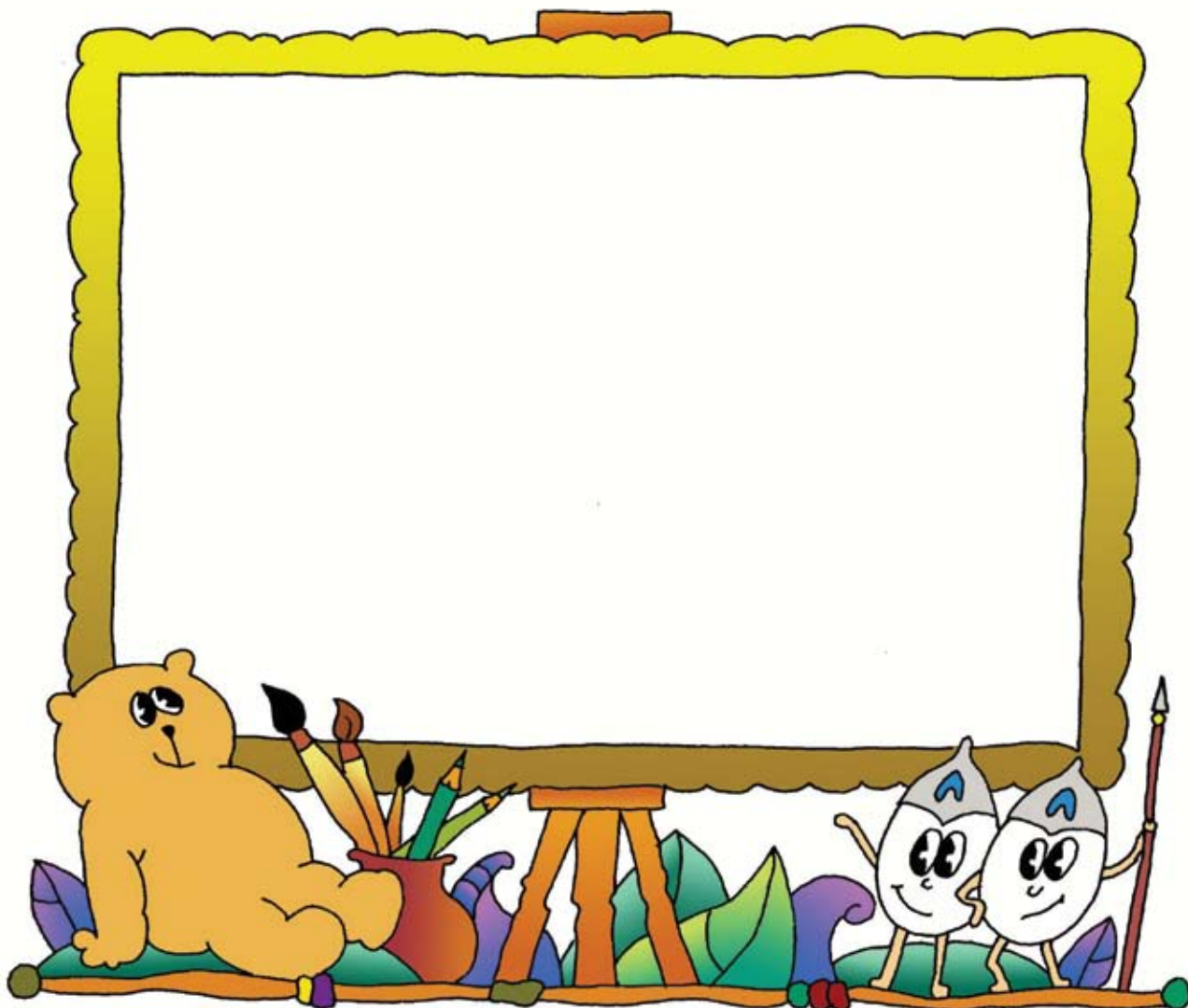


дадут тебе другое оружие... ой, ну, то есть, лекарства, которые помогут в борьбе с Вичиллой. Но лучше не давать злому колдуну ни единого шанса выбраться из крепости и вовремя пить таблетки.

— Раз ты согласилась нам помогать, мы отведем тебя к фее Пантине. У нее для тебя какой-то волшебный подарок! — сказал рыцарь Имунальд.

Откуда-то вдруг появилась красивая белая лошадь, которая мигом перенесла Соню к дворцу феи Пантины.

Попробуй и ты нарисовать свой город с высокой стеной и смелыми защитниками.





Соня и фея Пантина

Фея Пантина жила в красивом разноцветном дворце. На каждом окошке стоял цветок, а на самой высокой башенке были золотые часы с изумрудными стрелками. Когда Соня увидела Пантину, та сидела во дворе за столом и что-то рисовала большой блестящей кисточкой. Платье феи было раскрашено как радуга, а в ушах были сережки-колокольчики. Если она качала головой или даже просто говорила, раздавался приятный тихий звон.

— О, вот и Сонечка! — обрадовалась фея Пантина. Колокольчики три раза прозвенели. — Я как раз приготовила подарок тебе.

— Правда? — Соня не поверила своим ушам. Она очень любила подарки!

— Конечно. Очень хорошо, что ты согласилась помочь рыцарю Имунальду победить злого Вируса Вичиллу. Но дело это непростое. Чтобы защитить стены крепости, надо всегда знать, когда ты выпила таблетки, а когда нет, и сколько ты их выпила.

— Ой, боюсь, сама я это не запомню... — растерялась Соня.

— Для этого я подарю тебе волшебный календарь и чудо-наклейки, которыми ты можешь клеить в свой календарь. Выбери себе три фигурки, которыми ты будешь пользоваться постоянно — продолжила фея.

— Каждая фигурка — это одна таблетка. Нарисуй свою таблетку и рядом нарисуй фигурку, которая будет обозначать твою таблетку.

— Но как они помогут мне? — удивилась девочка.

— Чтобы узнать это — послушай историю о календаре.





Волшебный календарь

В нашем королевстве Арвитии живут четыре добрых волшебника. Зовут их УТРО, ДЕНЬ, ВЕЧЕР и НОЧЬ.

Волшебник УТРО приходит к детям на рассвете. Каждому ребёнку он приносит таблеточки, которые дают детям силы на весь день, до самого вечера. На смену УТРУ приходит ДЕНЬ, когда дети играют, занимаются разными интересными и полезными делами. ДЕНЬ сменяет ВЕЧЕР. Этот волшебник дает детям другие таблетки (чтобы стены крепости Вичиллы оставались прочными ночью, когда ты спишь). После ВЕЧЕРА приходит НОЧЬ. Этот волшебник следит за тем, чтобы к детям приходили только добрые и красивые сны.

Для волшебников УТРО и ВЕЧЕР в нашем календаре есть окошечко. Когда девочка или мальчик пьет таблетки, он ставит в окошечке фигурки фломастером или наклейкой. Попробуй на этом рисунке поставить фигурку в окошечко.



Вот видишь, теперь жители твоего города будут тоже смотреть на этот календарь и радоваться, что Вичилла надежно заперт!

— А можно я сразу везде поставлю фигурки? — спросила Соня.

— Нет, что ты! Это же все волшебное! Очень важно, чтобы картинок на календаре было столько же, сколько таблеток ты выпила. Только тогда волшебство получится и Вичилла будет надежно заперт в крепости.



— Но что же мне делать, когда календарь закончится? — вдруг испугалась Соня.

— Тогда ты нарисуешь новый такой же и продолжишь каждый день отмечать количество новых таблеток, которые ты выпила — спокойно объяснила фея Пантина.

— А он будет волшебным? — уточнила девочка.

— Да, будет. Уж я-то знаю! — ответила фея Пантина так уверенно, что Соня действительно поверила ей. — А чтобы ты вовремя вспоминала о лекарствах, надо всегда знать, который час.

— Я еще маленькая и не умею определять время... — обиженно сказала Соня.

— Сейчас я тебя научу, это довольно просто. Во сколько ты обычно пьешь таблетки?

— В девять часов утром и в девять часов вечером.

— Отлично. Тогда сейчас мы сделаем часы-напоминалки. Бери чудо-фломастеры или чудо-карандаши и рисуй ими круг... Теперь посмотри на мои дворцовые часы и срисуй с них цифры — чтобы получилось, как на обычном циферблате. Какого цвета сделаем стрелки?

— Давайте зеленые, как на ваших часах! — предложила Соня.

— Хорошо. Нарисуй и вырежи две зеленые стрелочки, маленькую и большую. Но такие, чтобы они обе поместились в нашем круге... Теперь возьмем клей и приклеим их. Пусть большая — минутная — показывает на двенадцать, а маленькая — часовая — на девять. Теперь ты знаешь, как выглядят часы, когда тебе пора принимать лекарства! Когда вернешься домой, можешь повесить напоминалки рядом с настоящими часами и сравнивать их. Как только увидишь, что стрелки на обоих циферблатах расположены одинаково, — значит, пора укреплять крепость — пить таблетки и рисовать фигурки фломастером или ставить наклейки.

— Ух ты! Оказывается, это так просто! — обрадовалась Сонечка.

— Конечно! Ну, а теперь, когда мы закончили с делами, пошли в гости к тетушке Вкусняшке на угощение!





Сонечка в гостях у тетушки Вкусняшки

Тетушка Вкусняшка жила неподалеку, у речки. Только вот домик у нее был очень странный: низкий-низкий и почему-то из тоненьких веточек.

Фея Пантина сказала, что им с Сонечкой нужно уменьшиться, чтобы в него попасть, и взмахнула своей волшебной палочкой. Соня не успела удивиться тому, какая она стала маленькая, потому что в это время из домика вышла тетушка Вкусняшка. Это оказалась Бобриха! Только в фартучке и в чепчике. Она очень обрадовалась гостям:

— Здравствуйте, мои дорогие! Проходите скорее к столу! У меня как раз сварился компот из ягод! Сейчас и Бобер придет с работы!

В домике было уютно и пахло свежим хлебом. Посреди большой комнаты стоял деревянный стол с белой скатертью. На нем были расставлены всякие угощения: пирог с яблоками, тарелка сочных груш и варенье из ягод, а еще... большая кастрюля с овсяной кашей!

Пока фея Пантина и Сонечка усаживались на стулья с мягкими подушками, они услышали, как открылась дверь и вошел Бобер.

— Ну, что, обед для строителей готов? — спросил он у Бобрихи.

— Конечно-конечно! — отозвалась она.

— А кто здесь еще строитель, кроме Вас? — спросила Сонечка.

— Как это кто? Ты! — ответил Бобер.

— Я не строитель... я хозяйка города! — вспомнила девочка.



— Я знаю. А каждый хозяин должен строить красивые и крепкие дома в своем городе, и стены вокруг него.

— Ой... а я не умею ничего строить! — огорчилась Сонечка.

— Не переживай, здесь ведь все волшебное! — успокоила ее фея. — Вот и строительство у нас тоже необычное. В нашей стране все строят из продуктов. Фрукты и овощи заменяют нам кирпичи, а каша скрепляет их, чтобы все не развалилось.

— Ух ты! — обрадовалась Соня. — А из шоколадок и конфет можно строить дома?

— Нет. В нашей стране все делают только из полезных продуктов, — сказал Бобер.

— Как это? — не поняла девочка.

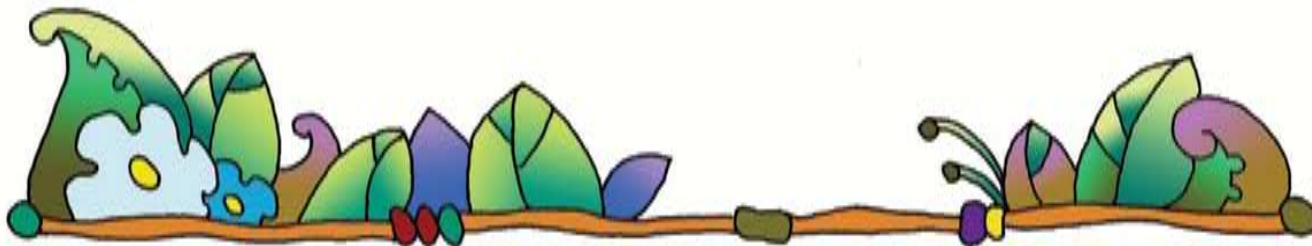
— Ну, тех, в которых внутри есть полезные витамины. Из них получают самые крепкие дома и стены! — объяснила Бобреха. — А нам ведь очень важно, чтобы в твой город не проникли вредные ведьмы-болючки. Так что, пожалуйста, помни, что тебе обязательно нужно есть правильную еду: сыр и яйца, молоко и масло, фрукты и овощи, супы и каши. Тогда стены вокруг твоего города (Иммунитет) будут прочными.

И ты попробуй вспомнить, что было у тебя вчера на завтрак, обед и ужин. Что из этого — правильная еда для волшебного строительства, а что — нет? Обведи кружочками на картинке те продукты, которые ты считаешь правильными и полезными.

— Но это же скучная еда! — воскликнула девочка.

— Как же скучная? А волшебство на что? Ты ведь можешь делать из нее на тарелках красивые картинки и рожицы! Например, из огурца получится чей-нибудь нос, а из укропа — волосы... Из редисок — глазки, а из сыра можно вырезать ротик! — придумала фея Пантина.

— Здорово! — обрадовалась Соня. — А еще можно, чтобы виноградинки — глазки, вишенки — щечки, груша — нос, а яблоко — рот!..





— Ой, а что, сладкого совсем-совсем нельзя? — спохватилась она.

— Почему же? Можно! Просто лучше есть мед, изюм, курагу, чернослив, финики — они и вкусные, полезные и для строительства годятся! — объяснил Бобер. — В отличие от конфет и шоколадок, которые можно есть, но в очень малом количестве и когда разрешают взрослые. Понимаешь, в нашем городе всегда очень тепло, 36,6 градусов в тени, а конфеты в такую жару становятся липкими и мягкими, так что дома из них падают. Но украшать ими домик иногда и немного — можно.

— Понятно, — сказала Сонечка. — Спасибо вам за все, пойду я своего Мишутку искать! — попрощалась она с новыми друзьями.

Бобры дали ей в путь корзинку со всякими полезными вкусностями.

Фея Пантина положила туда свои подарки (волшебный календарь и наклейки) и сделанные Соней часы. А еще она взмахнула волшебной палочкой, и перед Соней появилась дорожка, посыпанная мягким песочком:



— Она приведет тебя прямо к Мишутке! Счастливо!

Девочка пошла по дорожке и стала вспоминать, какой необычный день был у нее сегодня.

Она узнала про своих защитников и про то, как помочь им победить злого Вируса Вичиллу и ведьм болючек. Она познакомилась с прекрасной феей и узнала историю о Волшебном календаре и четырех братьях-волшебниках, которых звали Утро, День, Вечер и Ночь.

Узнала, что по календарю теперь всегда можно будет посмотреть, сколько таблеточек она выпила и не разрушается ли крепость, в которой сидит злой Вирус Вичилла.

Научилась узнавать время на часах, чтобы самой уметь определять, когда пора пить лекарства. Ну и, конечно, теперь она будет есть только правильную еду, чтобы все дома в ее городе были крепкими и красивыми, а крепость, где прячут Вичиллу, была прочнее всех.

Вдруг Соня услышала какой-то звон. Он становился громче и громче...

Сонечка открыла глаза и увидела звенящий будильник. Она была в своей кроватке, а на подушке лежал ее любимый Мишутка.

— Вот ты где! Значит, все это мне приснилось? А я-то думала, что ты и вправду ожил, — сказала она медвежонку. — Зато я теперь точно знаю, что ты умеешь говорить!

И Сонечка, спрыгнув с кровати, побежала умываться. Ей не терпелось скорее сделать часы-напоминалки и волшебный календарь.

За окном светило зимнее солнышко, снег на деревьях сверкал разноцветными искорками. Начинался новый день!....





ПУТЕШЕСТВИЕ В АРВИТИЮ

Пособие для детей

Авторы идеи: М.В. Гришин (ЧГБОФ «Береги себя»),
Л.В. Астахова (ЧГБОФ «Береги себя»), В.А. Андриюшкевич (СГБОФ «Содействие 2014»).

Составитель: *М. Г. Климова*
Художник: *Г.А. Лапковская*
Дизайнер: *С. В. Никонюк*
Верстка: *С. В. Никонюк*

Подписано в печать 12.03.2009. Формат 60x90/16.
Гарнитура Arial. Печать офсетная. Усл. печ. л. 3.



ЧГБОФ «Береги себя». E-mail: takecare@chel.surnet.ru.
(351) 265-39-42; 265-52-16

СГБОФ «Содействие 2014». E-mail: assistance2014@list.ru.