



# Волонтеры медики

Всероссийское  
общественное движение

## Школа волонтера-медика 2.0

**Цель:** укрепление мотивации волонтеров-медиков к активному системному участию в добровольческой деятельности в сфере здравоохранения, а также расширение их навыков, умений и знаний для ее эффективной реализации, посредством вовлечения в интерактивно-образовательные занятия Школы волонтера-медика 2.0 (далее – ШВМ 2.0).

**Задачи:**

- Выявление активистов в региональных отделениях Движения;
- Укрепление команды в регионе;
- Предоставление добровольцам возможности приобрести новые и повысить имеющиеся навыки, знания и умения, необходимые для дальнейшего развития;
- Повышение уровня заинтересованности в медицинской добровольческой деятельности и создании проектов в рамках медицинского добровольчества;
- Воспитание лидеров волонтерского движения в сфере здравоохранения.

**Результат:** формирование актива регионального отделения из числа волонтеров-медиков.

**Технология реализации:**

1. Перед началом проведения ШВМ 2.0 координатору необходимо зарегистрировать информацию о ней по ссылке: <https://волонтеры-медики.рф/projects/shkola-volontera-medika/> После регистрации координатор получает пакет материалов для проведения ШВМ 2.0.
2. Проведение ШВМ 2.0.
3. По итогам проведения ШВМ 2.0 координатору необходимо заполнить отчетную форму по той же ссылке. На основании предоставленной информации на электронную почту координатору будут отправлены сертификаты для участников.

## Инструкция по проведению занятий

К участию в Школе волонтера-медика 2.0 приглашаются действующие волонтеры региональных отделений ВОД «Волонтеры-медики», ранее обучавшиеся в ШВМ 1.0.

Занятия проводятся в группах (по 10-30 человек). Цикл занятий включает в себя 8 интерактивно-образовательных мероприятий, по окончании которых выдаётся типовой сертификат за подписью регионального координатора. Возможно два варианта организации: первый – 8 занятий 1 раз в неделю по 1,5 часа; второй – организация выезда, рассчитанного на 2 дня по 4-5 занятий в день.

Перед проведением каждого занятия ответственному за проведение ШВМ 2.0 необходимо внимательно ознакомиться с планом проведения и инструкцией, подготовить все необходимые материалы, а также при необходимости скорректировать или уточнить отдельные пункты в соответствии с особенностями и потребностями группы. На усмотрение ответственного в рекомендованные к проведению занятия могут быть добавлены какие-либо упражнения по заданной тематике. Также перед каждым занятием возможно дополнение в виде вводной мини-лекции (не более 15 мин), а после занятия – выделение дополнительного времени на обсуждение, обмен выводами и впечатлениями.

## 1 ЗАНЯТИЕ

**Тема:** «Сила команды»

**Цель:** сплочение участников в группе, налаживание взаимопонимания

## 2 ЗАНЯТИЕ

**Тема:** «Быть волонтером» (упражнение Джеффа)

**Цель:** содействие самоопределению волонтеров-медиков как активных добровольцев, нацеленных на решение определенных проблем общества и осознающих свою внутреннюю мотивацию для роста и развития в Движении в целом и в рамках отдельных направлений

## 3 ЗАНЯТИЕ

**Тема:** «Лидерами не рождаются, лидерами становятся»

**Цель:** выявление и развитие лидерских качеств

## 4 ЗАНЯТИЕ

**Тема:** «Вперед к цели»

**Цель:** формирование и развитие навыков эффективного целеполагания

## 5 ЗАНЯТИЕ

**Тема:** «Не знаешь, что делать? Импровизируй!»

**Цель:** отработка навыка ориентирования в непривычной ситуации, импровизации, публичного выступления

## 6 ЗАНЯТИЕ

**Тема:** «Окажи помощь – спаси жизнь»

**Цель:** отработка навыков оказания первой помощи

## 7 ЗАНЯТИЕ

**Тема:** «От мечты к реальности: социальное проектирование»

**Формат:** лекция и практика (индивидуальный мозговой штурм)

**Цель:** формирование теоретических знаний и практических навыков создания проектов в социальной сфере

## 8 ЗАНЯТИЕ

**Тема:** итоговое занятие

**Цель:** подведение итогов курса, систематизация и творческое проектирование дальнейшего применения полученных знаний и навыков в дальнейшей практической повседневной деятельности каждого участника

**Тема:** «Сила команды»

**Цель:** сплочение участников в группе, налаживание взаимопонимания

Перед началом занятия проводится презентация ВОД “Волонтеры-медики”, если присутствуют лица, не знающие о Движении. Далее – упражнения на командообразование и сплочение коллектива

## Упражнение «Листок за спиной»

**Цель:** познакомиться в случае, если кто-то с кем-то не знаком, а также получить друг от друга обратную связь.

**Время:** 15 минут

**Материалы:** маркер, булавки, листы бумаги

У каждого за спиной приколот лист бумаги. Задача - собрать как можно больше оценок того, насколько тебе доверяют. По 10-ти- балльной шкале. 0 - не доверяю, 10 - готов с тобой в разведку, замуж, открыть все душевные тайны здесь и немедленно.

Упражнение будет проходить так - все хаотично двигаются, образуя пары. В паре люди несколько секунд смотрят друг на друга, после чего ставят друг другу оценки. Они могут как разговаривать, так и молчать. При этом листки находятся за спиной.

**Обсуждение:**

1. Из чего строится ваше доверие к членам вашей команды?
2. Как именно вы определяли ваш уровень доверия к человеку?
3. Что вы чувствуете, глядя на то, какие оценки вам поставили? Намерены ли вы сделать что-то, чтобы ваши товарищи стали доверять вам больше?

## Упражнение «Необитаемый остров»

**Цель:** получить опыт внутрикомандной коммуникации (научиться договариваться внутри команды и вырабатывать общие решения)

**Время:** 1 ч 15 минут

**Инструкция:**

*1 часть.*

«Ваша группа летела на ковре-самолете и потерпела крушение (птицы проклевали в ковре дыры, и он более непригоден для полетов). Вы оказались в неизвестном месте. Осмотревшись, вы поняли, что это необитаемый остров, представляющий собой высоко поднятое над морем плато, имеющий обрывистые скалистые берега и узкую полосу земли внизу, на побережье.

На плато есть деревья, животные, пресная вода, то есть условия для жизни. На побережье нет ничего. Поэтому на острове можно просуществовать лишь несколько дней.

Исследуя остров, вы обнаруживаете в скале пещеру, и от случайно произнесённых слов, которых никто не

запомнил, она неожиданно открылась. В ней есть любые предметы. Каждый из вас может взять по 10 предметов. Советоваться с другими нельзя. Поделиться, обменяться предметами с другими участниками потом тоже будет нельзя.

Составьте список тех предметов, которые вы хотели бы взять из пещеры. Время на составление списка – 7 – 8 минут».

*2 часть.*

«У каждого из вас есть по 10 предметов, однако ситуация такова, что вся группа может унести из пещеры только 10 предметов. В течение 20 минут вы должны посоветоваться между собой и составить единый, общегрупповой список».

*3 часть.*

«Теперь вам необходимо прожить на острове 10 дней. Как вы распределите функции между собой? У вас по-прежнему есть только те 10 предметов, которые вы с собой взяли»

### **Обсуждение:**

Удалось ли участникам группы договориться? Если нет, то почему? Какие формы взаимодействия в группе способствовали достижению результата, а какие препятствовали? Был ли в дискуссии лидер? Назначили его сознательно или он проявил себя сам? Что вы почувствовали, когда ваши предметы были отвергнуты? Выбраны? Вы сами взяли на себя свои функции или приняли те, что вам предложили? Почему?

**Тема:** «Быть волонтером»

**Формат проведения:** упражнение Джеффа

**Цель упражнения:** содействие самоопределению волонтеров-медиков как активных добровольцев, нацеленных на решение определенных проблем общества и осознающих свою внутреннюю мотивацию для роста и развития в Движении в целом и в рамках отдельных направлений, а также отработка умения формулировать и выразить свою позицию и мнение.

**Примеры вопросов:**

**Упражнение проводится в два этапа:** первый – ответы на вопросы; второй – анализ происходящего. Для ведения упражнения необходимы двое ведущих. Готовятся три плаката с надписями: «ДА», «МОЖЕТ БЫТЬ», «НЕТ». Крайние плакаты вывешиваются в двух концах помещения, а средний – в центре. Ведущие располагаются в середине зала на возвышении, чтобы задаваемые вопросы были лучше слышны. После заданного вопроса все участники переходят под тот плакат, который соответствует их ответу. Ведущий спрашивает, кто хотел бы сказать, почему он выбрал именно этот ответ (встал именно под этот плакат). Желающий поднимает руку. Ведущий кидает ему мяч. Тот, у кого в руках мяч, имеет право на ответ.

**Основные правила при проведении упражнения:**

- Если участник хочет высказаться, он поднимает руку, ведущий кидает ему мяч, и только после того, как участник поймал мяч, он может говорить;
- Говорит только один человек - тот, у кого в руках находится мяч;
- Свое высказывание лучше начинать с обозначения позиции (“Я считаю..., потому что”);
- В рамках упражнения запрещено спорить или отвечать на мнения других, разрешается только высказывать собственное отношение к проблеме.

### Вопросы 1 этапа Упражнения Джеффа

Установка	Вопрос первого этапа	Возможный вопрос второго этапа (опционально раскрывающие вопросы после основной серии вопросов)
Да	Я считаю, что волонтер должен иметь возможность помогать в любой сфере общественной жизни, которую он сочтет для себя значимой	Что может помешать волонтеру помогать там, где он хочет?
Да	Я считаю, что доброволец, умеющий оказывать первую помощь, может и должен учить этому других;	Как волонтер может убедиться, что его навыки оказания первой помощи правильны?
Да	Я считаю, что недостаток определенных знаний не является преградой для совершения добрых дел	Как в таком случае можно решить проблему некомпетентных помощников?
Нет	Я считаю, что в обществе есть проблемы, к решению которых добровольцы привлекаться не должны	Какие это проблемы?
Без установки	Достаточно ли доступна в обществе информация о том, куда обращаться в случае, если человек желает стать добровольцем?	Что можно сделать, чтобы она стала доступнее?
Без установки	Достаточно ли доступна в обществе информация о том, куда обращаться в случае, если человек нуждается в добровольческой помощи?	Что можно было бы сделать для того, чтобы люди были больше осведомлены об этом?

Без установки	Я считаю, что, объединяясь в коллективы, команды, отряды и движения, волонтеры могут помогать людям эффективнее	В чем преимущество организованного волонтерства перед стихийным?
Без установки	Я считаю, что в обществе существует предвзятое отношение к людям, оказывающим добровольческую помощь	Какие существуют негативные мнения о добровольцах и как их можно развенчать?
Да	Я считаю, что доброволец, занимающийся волонтерством постоянно и системно, оказывает больше помощи обществу, чем тот, кто делает это время от времени	Что может мешать человеку заниматься добровольчеством систематически?
Да	Я считаю, что каждый доброволец руководствуется не только желанием помогать, но и внутренними мотивами	Какие это могут быть мотивы?
Да	Я считаю, что, вырастая как доброволец, я делаю себе важный задел для дальнейшей карьеры	Если, да (нет), то почему?
Да	Нормальна ли ситуация, когда организации, имеющие средства и финансирование, обращаются к помощи добровольцев для реализации социально значимых проектов?	В каком случае привлечение добровольцев оправдано, а в каком случае люди вправе ожидать оплаты за свою работу?
Без установки	Для оказания помощи медперсоналу я скорее приду в красивую, большую и популярную клинику, чем в маленькую, бедную и скромную	Если, да (нет), то почему?
Да	Я считаю, что если бы люди были более осведомлены о донорстве, то донорами становилось бы гораздо большее число людей	Если, да (нет), то почему?
Нет	Я считаю, что люди не доверяют информации о болезнях и их профилактике, полученной не от медиков, а от добровольцев	Если, да (нет), то почему?
Да	Я считаю, что для правильного выбора профессии обязательно следует попробовать ее «наощупь», попрактиковаться и только после этого принимать решение, обучаться ей или нет	Если, да (нет), то почему?
Да	Я считаю, что каждого человека можно заинтересовать здоровым образом жизни, если объяснить, что вести ЗОЖ реально, доступно и интересно	Если, да (нет), то почему?
Да	Даже если мне неинтересна или слишком сложна задача, которую передо мной ставят как перед добровольцем, я все равно выполню ее, раз уж меня о ней просят	Если, да (нет), то почему?
Без установки	Я не стремлюсь оказывать помощь людям, когда я не на волонтерском дежурстве	Если, да (нет), то почему?
Без установки	Я жду, что за мою добровольческую помощь меня поблагодарят, пусть даже не материально	Если, да (нет), то почему?
Без установки	Мне важно признание того, что я делаю, поэтому я стремлюсь оказывать помощь так, чтобы это было заметно	Если, да (нет), то почему?
Без установки	Я размышляю о том, где еще я мог бы быть полезен как доброволец, кроме тех направлений, в которых я уже работаю, какие общественные проблемы помочь решить	Если, да (нет), то почему?
Без установки	Я стремлюсь учиться и развиваться для того, чтобы оказывать добровольческую помощь лучше, чем я делю это сейчас	Если, да (нет), то почему?
Да	Я горжусь тем, что я доброволец	Если, да (нет), то почему?

## **Вопросы 2 этапа «раскрывающие», типовые для Упражнения Джеффа**

- 1.** Было ли Вам интересно, если да, то почему?
- 2.** Как Вы думаете, какую цель преследовали заданные вопросы?
- 3.** Были ли вопросы, над которыми Вы раньше не задумывались?
- 4.** Были ли вопросы, над которыми Вам хотелось бы подумать или поговорить подольше? Что Вы чувствовали к тем, кто давал ответ противоположный Вашему?
- 5.** Менялось ли при этом ваше мнение?
- 6.** Помогли ли эти вопросы узнать друг друга больше?
- 7.** Открыли ли Вы что-нибудь новое для себя и в себе?



**Тема:** «Лидерами не рождаются, лидерами становятся»

**Цель:** выявление и развитие лидерских качеств

## Упражнение «Хорошо или плохо быть лидером?»

**Цель** — повышение привлекательности позиции «лидера» для личного и профессионального роста.

**Цель для координатора/ведущего** – выявить волонтеров, осознанно стремящихся к лидерской позиции.

**Время:** 20-30 минут

**Материалы:** два набора маркеров, два флипчарта или ватмана

### Инструкция:

**Группа делится на две команды:** команда «А» — «оптимисты» и команда «Б» — «пессимисты». Участники подгруппы «А» составляют список преимуществ лидерской позиции и поведения, продолжая высказывание: «Лидером быть хорошо, потому что...». Подгруппа «Б» формулирует и записывает аргументы против лидерской позиции: «Лидером быть плохо, потому что...». Результаты каждая подгруппа презентует на флип-чарте или ватмане.

После представления результатов ведущий предлагает каждому определиться, хотел ли бы он быть лидером, независимо от того, в какой группе он сейчас работал. Для этого те, кто «за» быть лидером, группируются возле ватмана со списком группы «А», а те, кто против – возле ватмана группы «Б».

## Упражнение «Выборы главврача в лесной больнице»

**Цель** – отработка и демонстрация лидерских качеств, навыков самопрезентации и публичного выступления, развитие умения работать в команде.

**Время:** 40 – 50 мин.

**Материалы:** карточки с ролями, листы бумаги, ручки.

### Инструкция:

Ведущий предлагает сыграть в сказочную игру, но с реальной жизненной ситуацией. Фабула сюжета: В лесной больнице случилось несчастье: Лев, главный врач, покинул свой пост. Место главврача в больнице для зверей осталось вакантным. На него претендует ряд кандидатов. Каждому из кандидатов нужно будет обосновать и аргументировано доказать: чем он отличается от других зверей и какие личные качества всех других важнее (при каких условиях и ситуациях)? На роль кандидатов главврача необходимо выдвинуть 5 кандидатов.

### Этап 1. Распределение ролей.

Вышедшие участники вытягивают карточки лидеров претендентов.

В списке кандидатов зарегистрировалось шесть лесных жителей (1 карточка запасная):

- 1) Лиса – хитра, дипломатична, находчива.
- 2) Заяц – скромн, застенчив, уступчив.
- 3) Медведь – силен, прямолинеен, настойчив.

- 4) Волк – храбр, спокоен, сдержан.
- 5) Муравей – трудолюбив, умен, умеет работать в команде.
- 6) Сова – мудра, уравновешенна, нетороплива.

### **Этап 2. Формирование группы поддержки (5 минут).**

Ведущий: Сейчас каждому лидеру по очереди нужно набрать себе команду из оставшихся участников (других лесных жителей).

### **Этап 3. PR-кампания (10 – 15 минут).**

Ведущий: Сейчас каждому лидеру и его группе поддержки необходимо выполнить следующее:

–написать на листочке положительные черты, качества своего лидера в соответствии с выпавшей ролью (если вдруг группа считает, что у их кандидата только отрицательные качества, важно убедить посмотреть на эти черты с другой стороны и найти в минусах что-то положительное);

–продумать рекламный ролик своего кандидата (по времени не более 3 – 5 минут). Ролик может быть сделан в любом формате: интервью, представляющее героя; инсценировка, представление личных качеств кандидата; рисунок, шарж, с последующей театрализацией и комментариями; стихотворение, песня.

Важное условие: каждый член группы должен принимать участие в обсуждении и создании презентации.

### **Этап 4. Презентация рекламных роликов в течение 3 – 5 минут на каждую команду (если есть возможность, желательно снять этот этап на камеру)**

### **Этап 5. Дебаты между кандидатами (5 – 7 минут).**

Ведущий: Главные кандидаты садятся в центр круга. Сейчас у вас будет последняя возможность перед выборами показать, что вы лучший претендент на эту должность. Ваша задача – в течение 5 минут проявить себя в лучшем свете перед лесными жителями на этих дебатах. Все участники группы поддержки садитесь, пожалуйста, во внешний круг, вы теперь становитесь наблюдателями.

### **Этап 6. Выборы (5 – 10 минут).**

Ведущий: Итак, предвыборная кампания завершилась. Наступил день выборов. Каждая команда, скорее всего, хотела бы проголосовать за своего кандидата, считая его лучшим. Но у нас выборы будут организованы несколько иначе: команды должны будут обсудить и выбрать любого лидера, кроме своего, с кратким объяснением почему.

### **Этап 7. Подведение итогов. Объявление победителей.**

#### **Вопросы для обсуждения:**

- 1.Что помогло выиграть выборы (вопрос победителю и группе поддержки)?
- 2.Что было сложнее всего в предвыборной борьбе? Почему?
- 3.Помогали Вам или мешали заданные роли?
4. Вопрос к тем, кто выбирал: почему, основываясь на чем, вы сделали свой выбор? Что стало решающим фактором при принятии данного решения?

**Тема:** «Вперед к цели»

**Цель:** формирование и развитие навыков эффективного целеполагания, формулировка личностных целей

## Упражнение «Желание, Мечта, Цель»

**Цель:** найти различия между понятиями желания, мечты и цели.

**Время:** 20 мин

### Инструкция:

Для того, чтобы четко понять, что такое «цель», давайте разберем еще два родственных понятия – это «желание» и «мечта».

- 1 группа обсуждает и готовится ответить на вопрос: «Что такое желание?»
- 2 группа: «Что такое мечта».
- 3 группа: «Что такое цель?»

### Обсуждение – 10 мин:

Итак, мы определили, что низшей ступенью является желание, что-то сиюминутное, влечение, стремление к осуществлению чего-нибудь. Затем идет мечта, уже что-то более обособленное, глобальное, но мы необязательно предпринимаем шаги для ее осуществления. И высшее понятие – цель – предвосхищение конкретного результата, который обособлен во времени, для достижения цели мы предпринимаем конкретные действия.

## Упражнение «Желания»

**Цель:** определение личных целей

**Время:** 15 минут

**Материалы:** листы и ручки по количеству участников

### Инструкция:

Каждому из участников записать свои цели (исходя в том числе из записей и мыслей, возникших в ходе выполнения предыдущих заданий). Желательно, чтобы их было порядка 20 шт. Потом на отдельные полоски бумаги выписывается фиксированное количество целей - 5. Отбор целей ученики производят сами по произвольному признаку.

Следующим шагом участники объединяются в пары по принципу комфорта или интереса. Им предлагается по очереди предъявлять своему визави полоску-цель, описывая ее (цель) самым подробным образом и приводя аргументы «за». В это время напарник держит полоску за другой край и на каждый аргумент «за» приводит свой аргумент «против». Т.е. получается условное «перетягивание». Если у какой-либо стороны заканчиваются аргументы, полоска с желанием остается у напарника. Так «тестируются» цели каждого из участников. На руках у них остаются только «заряженные» истинные цели, имеющие все шансы быть реализованными.

## Упражнение «Пять лет спустя»

**Цель:** определение каждым участником образа желаемого будущего

**Время:** 20 минут

**Материалы:** листы и ручки по количеству участников

### Инструкция:

Поразмышляйте над ближайшими пятью годами своей жизни и напишите о том, как бы вы хотели жить. Заполните рабочий лист «Пять лет спустя...»

Представьте себе, что вы стали старше на пять лет. Как должна выглядеть ваша жизнь? Пожалуйста, ответьте кратко на следующие вопросы:

Где вы хотите жить?

Как вы хотите проводить большую часть своего времени?

Сколько денег вы хотите зарабатывать?

Кого вы хотите видеть рядом с собой в виде самого близкого человека?

Чем вы будете заниматься в обычные дни?

Чем вы будете заниматься для собственного удовольствия?

От чего вы будете зависеть в вашей жизни?

Что будет наиболее важным в вашей жизни?

В чем будет заключаться главное отличие от вашей сегодняшней жизни?

В чем будет заключаться главная цель на будущее?

Что надо сделать сегодня для того, чтобы в будущем ваши желания исполнились?

Будет ли в вашей жизни место для волонтерской деятельности?

После того, как рабочие листы заполнены, расскажите о том, какой вы хотите видеть свою жизнь через пять лет. Главное - постарайтесь найти ответ на вопрос: что надо сделать сегодня для того, чтобы в будущем ваши желания исполнились? Есть ли уже сейчас в наличии все ресурсы, нужна ли стратегия для достижения того, чего я хочу достичь через 5 лет?

## Упражнение «Цели должны быть SMART»

**Цель:** выработка навыка анализа и прояснения цели

**Время:** 20 минут

**Материалы:** листы и ручки по количеству участников

### Инструкция:

Каждому из участников необходимо выбрать для себя одну наиболее актуальную на данный момент цель (из тех, что «остались на руках» после выполнения предыдущего задания).

Ведущий возвращает участников к презентации, представленной в начале занятия, на слайд, посвященный концепции SMART. Затем он предлагает участникам проанализировать свою цель по указанным характеристикам. Возможно, ее нужно как-то уточнить.

(Время – 5 минут)

**Теперь ведущий предлагает поговорить о плате за достижение поставленной цели:**

- С какими трудностями я могу столкнуться на пути к своей цели?
- На что я готов ради достижения своей цели?
- Чем я готов пожертвовать во имя своей цели?

**Финальное обсуждение:**

Каждый участник по цепочке называет свою цель (ту, что была проанализирована по технологии SMART) по следующей схеме:

«Моя ближайшая цель - \_\_\_\_\_. И я намерен(а) ее достичь!»

**Тема:** «Не знаешь, что делать? Импровизируй!»

**Формат:** кейс-сессия

**Цель:** отработка навыка ориентирования в непривычной ситуации, импровизации, публичного выступления, ведения диалога

**Инструкция:**

## Упражнение «Что вижу, то пою»

**Участники делятся на группы по 5-7 человек.**

Каждый участник группы вытягивает карточку с набором слов. У него 10 минут на то, чтобы сочинить и записать на бумаге текст, который будет якобы предназначен для размещения в соцсетях в группе регионального отделения в качестве новости, случившейся вчера. В тексте должны быть использованы все слова с карточки (слова можно склонять, менять падежи или менять местами).

1. Волонтер-медик, лес, пятнадцать, радуга, подоконник, телефонный звонок, три подростка, жгут.
2. Волонтер-медик, засуха, концерт Григория Лепса, мечта, микроскопический, календарь, полосатые носки, скорость.
3. Волонтер-медик, мечта, пагубная зависимость, хоровое пение, транспарант, решение, фикус, заседание.
4. Волонтер-медик, хруст, зарядка, снегопад, Аквамен, скамейка, гибкость, шорты.
5. Волонтер-медик, веревка, лодка, летящие утки, упаковка творога, диагноз, красный, крик о помощи.
6. Волонтер-медик, пауза, перемена, тряпка, равнодушный, взрыв, сирена, развлечения.
7. Волонтер-медик, медуза, солнцепек, школьник, роман Александра Дюма, болельщики, полотенце.
8. Волонтер-медик, сопереживание, экзамен, пенсионер, фаст-фуд, снегопад, селфи, приложение.

Затем в течение 5 минут участники каждой группы зачитывают друг другу внутри группы получившиеся новости. Выбирается одна лучшая.

Теперь каждая группа презентует свою новость на всю аудиторию.

## Упражнение «Перехвати волонтера»

**Участники делятся на группы по 5 человек.**

В каждой группе разыгрывается следующая ситуация.

По жребию вытягиваются роли. Согласно роли ведущий выдает каждому свернутую бумажку. Все участники вступают во взаимодействие друг с другом согласно инструкции на первой строчке бумажки. После сигнала ведущего они разворачивают новую строчку на бумажке и действуют согласно новым вводным. Свою бумажку нельзя показывать окружающим. На отыгрыш каждой строчки ведущий отводит 3 минуты.

**Стартовая ситуация:** в волонтерскую организацию приходят три человека просить волонтерской помощи. В организации всего два волонтера, соответственно, они могут помочь не всем.

Роль	Волонтер 1	Волонтер 2	Персонаж 1	Персонаж 2	Персонаж 3	Персонаж 4
Разворот 1 (5 минут)	Студент-разгильдяй, хочет избежать любой работы	Прилежный студент, жаждет проявить себя	Старушка, которой нужна волонтерская помощь для присмотра за больным мужем	Главный врач, которому нужно пригласить добровольцев в свою больницу	Директор школы, которому нужно провести среди учащихся лекцию о вреде курения	Представитель минздрава, приглашающий волонтеров провести акцию по здоровому образу жизни
Разворот 2 (5 минут)	Ты не успеваешь отработать необходимое количество часов! Тебе срочно нужно приступить к волонтерской работе!	Тебе предложили сегодня же отправиться в туристическую поездку твоей мечты, тебе никак нельзя соглашаться на волонтерскую работу!	У вас приступ паранойи: вам кажется, что волонтеры пытаются вас обмануть и что они недостаточно компетентны	Вам только что стало известно, что у вас уволилось несколько медсестер. Вам <b>ОЧЕНЬ</b> нужна волонтерская помощь!	Вам поступило предложение от добровольцев из другого отряда о проведении такой лекции, но раз уж вы пришли, поговоривайте именно этих волонтеров поработать с вами	Вам пришло сообщение о том, что если вы не наберете волонтеров для вашей акции, вас немедленно уволят
Разворот 3 (5 минут)	Волонтерская гордость ни в коем случае не позволяет тебе брать деньги за твою работу	Поездка откладывается на три дня, и у тебя не хватает денег на то, чтобы поехать	Паранойя прошла, но вам становится нехорошо: вы чувствуете резкую боль в сердце, у вас перекашивает лицо, вы не можете связно говорить находите на грани обморока, настолько сильно вы волнуетесь, что волонтеры вам не помогут. Вам срочно нужна первая помощь	Вы не умеете оказывать первую помощь, но стараетесь скрыть свою некомпетентность	В пылу спора вы случайно споткнулись, упали и сломали ногу. У вас перелом	Вы в порыве эмоций так сильно жали стакан, что порезали себе ладонь. От вида крови вам стало плохо и вы на грани обморока. Срочно требуйте оказать вам первую помощь
Разворот 4 (5 минут)	Зато ваш координатор позвонил вам с сообщением, что он покидает пост и хочет выдвинуть вместо себя вашу кандидатуру. Для того, чтобы занять его место, вам нужно срочно проявить себя как успешный волонтер и получить волонтерское задание	Поездка отменена. Зато ваш координатор позвонил вам с сообщением, что он покидает пост и хочет выдвинуть вместо себя вашу кандидатуру. Для того, чтобы занять его место, вам нужно срочно проявить себя как успешный волонтер и получить волонтерское задание	Позвонил лечащий врач вашего мужа: он внезапно пошел на поправку, сиделка ему уже не нужна	Врачи вашего коллектива организовали забастовку. Вам уже не до волонтеров, нужно отказаться от любой добровольческой помощи	Вам позвонил представитель родительского комитета с требованием отменить лекцию, поскольку она вызовет нездоровый интерес к данной теме у школьников	Пришло сообщение о том, что акция, на которую вам нужны волонтеры, отменяется, и вам больше не нужно набирать волонтеров



**Тема:** «Окажи помощь – спаси жизнь»

**Цель:** ознакомление с навыками оказания первой помощи

Занятие должно включать в себя теоретическую (45 мин) и практическую части (45 мин).

**Теоретическая часть** – выявляет знания слушателей о понятии первой помощи, о состояниях, при которых оказывается первая помощь, о перечне мероприятий по оказанию первой помощи.

**Практическая часть** – демонстрация практических навыков первой помощи на манекенах и статистах (из числа учащихся).

**Должны быть отработаны следующие навыки:**

- придание устойчивого бокового положения;
- восстановление проходимости дыхательных путей;
- сердечно-лёгочная реанимация;
- остановка кровотечения;
- транспортировка;
- обработка ран и наложение повязок;
- наложение шин.

Практическая часть проводится в формате кейс-сессии. Участники делятся на небольшие команды по несколько человек, каждой команде достается карточка с ситуационной задачей. Один игрок из команды – пострадавший, задача остальных – правильно оказать пациенту первую помощь.

## Ситуационные задачи

- 1.** Пострадавший ранен при взрыве шариковой бомбы. На переднебрюшной поверхности правого бедра в средней трети – рана размером 0,5х 0,5 см. Возникло сильное кровотечение: из раны вытекает пульсирующим фонтаном ярко-алая кровь. Представьте ситуацию и отразите алгоритм оказания первой помощи.
- 2.** В результате автомобильной катастрофы у одного из пострадавших видна открытая рана на правой ноге в области голени, в ране видны отломки костей, кровотечение умеренное. Пострадавший находится без сознания. Представьте ситуацию и отразите алгоритм оказания первой помощи.
- 3.** Во время проведения высотных ремонтных работ на высоте порядка 5 метров один из промышленных альпинистов на ваших глазах сорвался и упал навзничь. Дыхания и сознания не наблюдается. Пострадавший находится в каске. Представьте ситуацию и отразите алгоритм оказания первой помощи.
- 4.** Идя вечером по парку, вы увидели лежащего мужчину без сознания с резаной раной на передней поверхности предплечья. Из раны струей вытекает венозная кровь. Специальных приспособлений для остановки кровотечения нет. Нет стерильного перевязочного материала. Представьте ситуацию и отразите алгоритм оказания первой помощи.
- 5.** Гуляя по парку, вы обнаружили лежащего на земле мужчину. Рядом с ним бежит собака породы бультерьер без намордника. Издали вы видите, что мужчина не подает признаков сознания или жизни. Представьте ситуацию и отразите алгоритм оказания первой помощи.



- 6.** Из ледяной воды извлечен ребенок 5 лет без признаков жизни, сознание и дыхание отсутствуют. По свидетельствам родителей, ребенок провалился под лед и находился там порядка 3-5 минут. Представьте ситуацию и отразите алгоритм оказания первой помощи.
- 7.** Вашего соседа по даче, мужчину 52 лет, ужалила пчела. Пострадавший отмечает боль, жжение на месте укуса, затрудненное дыхание, слабость, тошноту, отечность лица, повышение температуры. Лицо мужчины лунообразное за счет нарастающих плотных, белых отеков. Глазные щели узкие.
- 8.** Вы едете в переполненном автобусе. Вдруг один из пассажиров, мужчина 70-80 лет, падает. Представьте ситуацию и отразите алгоритм оказания первой помощи.
- 9.** В кафе за соседним с вами столиком пожилая дама вдруг начинает судорожно кашлять, она хватается ртом воздух, руками держится за горло, пытается что-то сказать, лицо становится синюшным, дыхание шумное. Представьте ситуацию и отразите алгоритм оказания первой помощи.
- 10.** Во время прогулки во дворе ребенок 5 лет упал с горки на разогнутую руку и почувствовал резкую боль в области правого локтевого сустава, где возникла выраженная деформация. Ребенок поддерживает травмированную конечность здоровой рукой, движения ограничены. Рядом находится мама ребенка, впавшая в панику. Представьте ситуацию и отразите алгоритм оказания первой помощи.
- 11.** Молодая женщина, 20 лет, идет рядом с вами по скользкому тротуару. Поскользнувшись, она падает и ударяется о край тротуара. Вы помогли ей подняться, она говорит вам о боли в правой половине грудной клетки, резко усиливающейся при движениях, кашле, дыхании. Передвигается медленно, придерживает рукой болезненное место. Представьте ситуацию и отразите алгоритм оказания первой помощи.

\*Для проведения подобного тренинга необходимо пригласить специалиста-эксперта в данной области.

\*\*Для проведения занятия понадобятся: жгуты, бинты, носилки, шины, манекен и др.

**Тема:** «От мечты к реальности: социальное проектирование»

**Формат:** лекция и практика (индивидуальный мозговой штурм)

**Время:** 1 час 30 мин

**Цель:** формирование теоретических знаний и практических навыков создания проектов в социальной сфере

**1 часть** – просмотр презентации (см. Приложение)

**2 часть** – практика (индивидуальный мозговой штурм)

**Инструкция:**

Участникам предлагается индивидуально обдумать и проработать согласно плану, представленному на презентации, свой социальный проект по решению одной из предложенных проблем при помощи волонтерских усилий.

**Темы для проектирования:**

- Недостаточная доступность медицинской помощи для маломобильных категорий граждан;
- Низкая информированность молодых родителей о верной стратегии сохранения и укрепления детского здоровья в рамках семьи;
- Проблемы со здоровьем у школьников: лишний вес, падение зрения, искривление осанки;
- Психологическое здоровье старших школьников и студентов, подвергающееся угрозе вследствие высоких нагрузок.

**Проект необходимо прописать на бумаге, хотя бы в общих чертах.**

**Обсуждение:**

По завершению работы проводится общегрупповое обсуждение. Предметом обсуждения является на данном этапе сам процесс социального проектирования:

- Были ли у кого-то из вас идеи по решению данных проблем еще до начала сегодняшнего занятия? Развивали ли вы их или взяли другие?
- Легко ли было выработать свое видение решения данной проблемы в одиночку, ни с кем не советуясь?
- Поднимите руки те, кто предложил внутренние изменения? А кто предложил внешние?
- Вам удалось предложить критерии для оценки успешности вашего проекта? У кого возникли с этим проблемы? Какие вы видите возможные варианты?
- Поднимите руки те, у кого проект предполагает использование только внутренних ресурсов?
- А у кого запланировано привлечение внешних ресурсов? Продумали ли вы, как именно планируете их привлечь, где взять недостающее? Поделитесь своими мыслями.
- Кто готов презентовать проект на публику? Расскажите о вашем проекте так, словно вы презентуете его потенциальным членам вашей команды. Вдруг действительно сейчас вы найдете себе единомышленников и сможете приступить к реализации вашего проекта?

Желающие презентуют свои проекты. Остальные сдают свои наработки координатору. Координатору необходимо отсмотреть получившиеся проекты,

**Тема:** итоговое занятие

**Цель:** подведение итогов курса, систематизация и творческое проектирование дальнейшего применения полученных знаний и навыков в дальнейшей практической повседневной деятельности каждого участника

**Инструкция:** Модератор делает акцент на том, что при работе над выполнением заданий этого урока необходимо максимально использовать все знания, полученные ранее на всех предыдущих занятиях.

## 1 часть. «Идеальный день».

Модератор предлагает добровольцам объединиться в команды по 5-7 человек.

Внутри каждой команды необходимо разработать презентацию (на ватмане, флипчарте или иным творческим способом) на тему «Идеальный день нашей волонтерской команды». В презентации должен быть описан рабочий день данной команды волонтеров. Это должен быть интересный, продуктивный трудовой день, который каждому члену команды покажется идеальным. В ходе презентации необходимо ответить на следующие вопросы:

1. Как распределены роли в команде?
2. Над каким проектом работает команда? (проект не нужно разрабатывать, нужно просто указать, в каком направлении или по какой тематике команде интересно было бы работать в идеале) Почему команда выбрала именно этот проект или эту тему? Чем эта тема важна для общества и лично для участников команды?
3. Что происходит? Проводятся ли какие-то мероприятия, или ведется подготовка к мероприятиям, или подводятся итоги какого-то события, или планируется некая новая акция? Как организован рабочий день? (здесь уместно представить в общих чертах план рабочего дня)
4. Какую личную цель в рамках движения преследует каждый член команды и какие шаги по ее достижению он предпримет в течение этого идеального дня?
5. В завершение презентации представьте, что этот идеальный день завершился. Что будет самым приятным и важным итогом этого дня для каждого члена команды?

Вопросы можно менять местами и раскрывать в творческой или иной удобной для команды форме.

Время на подготовку – 20 минут, время для презентации каждой команды – 5 минут.

## 2 часть. Обратная связь.

Заранее готовится ватман с перечислением всех тем прошедших занятий, включая сегодняшнее.

Каждый волонтер получает три цветных стикера: два красных (розовых) – «понравилось» - и три зеленых (синих) – «не очень понравилось». Каждый волонтер приклеивает на ватман свои стикеры рядом с названиями занятий в соответствии со своими предпочтениями. Минимально необходимо наклеить хотя бы один стикер, максимально – все.

Также готовится ватман с надписью «Спасибо ШВМ 2.0 за...» и перечислением в столбик ФИО обучившихся ребят. Пока одни ребята клеят стикеры, остальные на этом ватмане пишут напротив своего имени в свободной форме свои благодарности.

Третий ватман с надписью «Теперь я точно сделаю вот что:» и перечислением в столбик ФИО обучившихся ребят. На данном ватмане ребята пишут напротив своего имени, какие действия они теперь предпримут.

**Финал:**

Обсуждение в свободной форме, чаепитие, дружеское общение.