

NABÍDKOVÝ LIST PROGRAMU VŠEOBECNÉ PRIMÁRNÍ PREVENCE

Program primární prevence Proxima Sociale o.p.s. je založen na principech osobnostní a sociální výchovy a probíhá sebezkušenostní zážitkovou formou.

Témata programu primární prevence jsou rozdělena do čtyř oblastí:

VZTAHY SEBEPOJETÍ SEBEROZVOJ ZÁVISLOSTI

Základní myšlenkou programu je, aby žáci prošli všemi oblastmi primární prevence. Níže uvádíme jednotlivá témata, jejich cíle, návrh, pro kterou věkovou skupinu je téma vhodné, a doporučení, jak by měla témata za sebou následovat.

DÉLKA BLOKŮ PP

Doporučená, je délka bloků 3 – 4 vyučovací hodiny. Dlouhodobou praxí jsme si ověřili, že bloky trvající 3 – 4 vyučovací hodiny umožňují dostat se v tématu více do hloubky, navázat se třídou bližší kontakt, zařadit více sebezkušenostních aktivit a s tím spojené reflexe. Ve dvouhodinových blocích, které stále některé školy žádají, je prostor převážně jen pro předávání informací a sami žáci pak reflektují, že by zařadili více aktivit. V případě, že je Vaš čas pro primární prevenci omezen, délka bloků je minimálně 2 vyučovací hodiny.

JAK VYBRAT TÉMA BLOKU PP

Většina škol umožňuje žákům projít bloky primární prevence 2x za školní rok. Nejlépe se nám pracuje se školami, které mají sestavený plán základních témat pro jednotlivé ročníky. Zároveň se našemu týmu osvědčilo, když mají třídní učitelé nebo žáci možnost sami ovlivňovat výběr tématu. Proto jsme s některými školami vytvořili systém, kde v 1. pololetí absolvují třídy „povinné téma“, tzn. téma, které plánuje školní metodik PP tak, aby všichni žáci absolvovali nejdůležitější bloky PP v průběhu školní docházky podle plánu, a ve 2. pololetí si téma vybírá třídní učitel podle aktuální situace ve třídě, nebo třídní učitel ve spolupráci se třídou, podle zájmů žáků konkrétní třídy.

CENA PROGRAMU

Cena za jednu vyučovací hodinu programu a dva lektory je 1000 Kč.

KOMBINACE TÉMAT

Kombinace témat je možná po domluvě. Je nutno počítat s časově delšími bloky (minimálně 3 - 4 vyučovací hodiny). Upozorňujeme také, že je v těchto případech potřeba započítat do ceny bloku delší přípravu lektorů, a proto je cena za jednu vyučovací hodinu 1400 Kč.

V případě dotazů nebo potřeby konzultace, jak vytvořit plán primární prevence z naší nabídky, kontaktujte vedoucí koordinátorku primární prevence.

PhDr. Eva Weislová
+420 777 471 805
weislova@proximasociale.cz

Doporučení a návaznost tematických bloků

- Program všeobecné primární prevence by měl začínat vztahovými bloky.
- Číselná řada u názvů bloků označuje pořadí, jak mají bloky navazovat na sebe.
- Doporučujeme zařadit blok *Obecné závislosti* před bloky *Alkohol*, *Kouření* a *Nelegální návykové látky*.
- Blok *Co po základní škole* doporučujeme zařadit nejpozději do prvního pololetí deváté třídy.

ROČNÍK	OBLAST	TÉMA
1. ročník	vztahy	Třídní pravidla Vztahy 1 – Emoce
2. ročník	vztahy	Třídní pravidla Vztahy 1 – Emoce Vztahy 2 – Komunikace Vztahy 3 – Kamarádství a respekt
	sebepojetí	Zdraví a rizikové chování
	seberozvoj	Bezpečný internet
3. ročník	vztahy	Třídní pravidla Vztahy 1 – Emoce Vztahy 2 – Komunikace Vztahy 3 – Kamarádství a respekt Vztahy 4 – Spolupráce
	sebepojetí	Zdraví a rizikové chování
	seberozvoj	Bezpečný internet Život v rozmanitosti
	závislosti	Obecné závislosti
4. ročník	vztahy	Třídní pravidla Vztahy 1 – Emoce Vztahy 2 – Komunikace Vztahy 3 – Kamarádství a respekt Vztahy 4 – Spolupráce
	seberozvoj	Digitální gramotnost Život v rozmanitosti
	závislosti	Obecné závislosti Alkohol Kouření
5. ročník	vztahy	Třídní pravidla Vztahy 1 – Emoce Vztahy 2 – Komunikace Vztahy 3 – Kamarádství a respekt Vztahy 4 – Spolupráce
	seberozvoj	Digitální gramotnost
	závislosti	Obecné závislosti Alkohol Kouření

6. ročník	vztahy	Třídní pravidla Vztahy I – Komunikace a emoce Vztahy II – Prevence šikany
	sebepojetí	Práce se stresem a emocemi Zdravý životní styl
	seberozvoj	Vztahy v kyberprostoru Efektivní učení
	závislosti	Obecné závislosti Alkohol Kouření Nelegální návykové látky Závislosti na hrách a internetu
7. ročník	vztahy	Vztahy I – Komunikace a emoce Vztahy II – Prevence šikany Vztahy III – Kooperace a důvěra
	sebepojetí	Práce se stresem a emocemi Zdravý životní styl
	seberozvoj	Vztahy v kyberprostoru Efektivní učení Předsudky a stereotypy
	závislosti	Nelegální návykové látky Závislosti na hrách a internetu
8. ročník	sebepojetí	Sebepoznání Práce se stresem a emocemi Zdravý životní styl Partnerství a sexualita I
	seberozvoj	Efektivní učení Předsudky a stereotypy Odpovědnost a právo Finanční gramotnost Mediální gramotnost Co po základní škole
	závislosti	Nelegální návykové látky
9. ročník	sebepojetí	Sebepoznání Práce se stresem a emocemi Partnerství a sexualita I Partnerství a sexualita II
	seberozvoj	Efektivní učení Předsudky a stereotypy Odpovědnost a právo Finanční gramotnost Mediální gramotnost Co po základní škole Závěrečný blok – První pracovní příležitost
SŠ	sebepojetí	Sebepoznání Práce se stresem a emocemi Zdravý životní styl

		Partnerství a sexualita I Partnerství a sexualita II
	seberozvoj	Efektivní učení Předsudky a stereotypy Odpovědnost a právo Finanční gramotnost Mediální gramotnost

Společné cíle programu primární prevence

- Pracovat s pravidly.
- Zajistit bezpečné prostředí.
- Informovat o možnostech pomoci.
- Posílit dobré vztahy ve třídě.
- Provázet tématem sebezkušenostní formou.

Cíle jednotlivých tematických bloků

Alkohol

- Seznámit se s riziky užívání alkoholu.
- Formulovat zásady první pomoci při předávkování alkoholem.
- Nabourat mýty týkající se alkoholu.
- Podpořit schopnost odolávat vnějšímu tlaku.

Bezpečný internet

- Seznámit se s přínosy a riziky užívání internetu.
- Formulovat zásady bezpečného pohybu v kyberprostoru.
- Navrhnout reakci na nevhodnou komunikaci nebo nepatřičný obsah na internetu.
- Porovnat online aktivity s alternativami trávení volného času.

Co po základní škole

- Zorientovat se v systému navazujícího vzdělávání.
- Zamyslet se nad faktory ovlivňujícími výběr navazujícího vzdělávání.
- Připravit se na přechod do nového kolektivu.
- Legitimizovat případné obavy z nové životní situace.

Digitální gramotnost

- Pojmenovat výhody a rizika pohybu v kyberprostoru.
- Formulovat zásady bezpečného užívání aplikací a sociálních sítí.
- Posoudit rizika seznamování se na internetu.
- Navrhnout řešení rizikových situací.

Efektivní učení

- Objasnit si základní principy a procesy paměti a učení.
- Sdílet vlastní strategie učení a jejich účinnost.
- Vyzkoušet si různé strategie učení.
- Seznámit se s technikami práce se stresem.

Finanční gramotnost

- Zamyslet se nad vlastní odpovědností při uzavírání smluv.
- Zorientovat se v úvěrových produktech a spoření.
- Seznámit se s riziky a důsledky zadlužení.
- Vyzkoušet si rozplánovat rozpočet.

Kouření

- Seznámit se s riziky kouření.
- Diskutovat o závislosti na cigaretách.
- Nabourat mýty týkající se kouření.
- Podpořit schopnost odolávat vnějšímu tlaku.

Mediální gramotnost

- Seznámit se s formami mediální manipulace a možnostmi obrany.
- Podpořit kritické myšlení a ověřování informací.
- Zamyslet se nad rozdíly mezi typy médií a složkami žurnalistiky.

Nelegální návykové látky

- Zamyslet se nad riziky užívání nelegálních drog v bio-psycho-sociálním kontextu.
- Objasnit si mechanismus účinku drog.
- Nabourat mýty týkající se užívání nelegálních návykových látek.
- Podpořit schopnost odolávat vnějšímu tlaku.

Obecné závislosti

- Popsat, na čem může být člověk závislý.
- Pojmenovat si znaky závislosti.
- Přiblížit si bio-psycho-sociální příčiny a důsledky závislosti.
- Objasnit si fáze rozvoje závislosti.
- Posílit schopnost vlastního rozhodnutí.

Odpovědnost a právo

- Zamyslet se nad vlastní odpovědností a možnými důsledky svého jednání.
- Seznámit se s právy a povinnostmi souvisejícími s dovršením 15. roku.
- Objasnit si základy trestně právní odpovědnosti.
- Posoudit morální aspekty jednání a jejich relativitu.

Partnerství a sexualita I

- Podpořit schopnost otevřeně mluvit o partnerství a sexualitě.
- Vyjasnit si informace o tématu a vyvrátit omyly.
- Zamyslet se nad vlastním přístupem k intimitě a jejím hranicím.
- Posílit přijetí fyzických a psychických změn a odlišností.
- Rozvíjet zodpovědnost ke zdravému sexuálnímu chování.

Partnerství a sexualita II

- Podpořit otevřenou komunikaci o sexualitě a intimitě v partnerství.
- Sdílet odlišné pohledy na intimitu, sexualitu a vztahy.
- Rozvíjet toleranci k různé sexuální orientaci a identitě.
- Posílit zodpovědné postoje k partnerství a sexualitě.

Práce se stresem a emocemi

- Podpořit přijetí a vyjadřování vlastních emocí.
- Zorientovat se v pojmech stres, špatná nálada, úzkost, deprese.
- Zjistit, co může ovlivnit moji psychickou pohodu.
- Sdílet metody práce se stresem.
- Vyzkoušet si relaxační techniky.

Předsudky a stereotypy

- Zorientovat se v pojmech rasismus, xenofobie, diskriminace.
- Nabourat případné předsudky a stereotypy.
- Přiblížit si pocity minorit.
- Posílit toleranci a respekt k odlišnostem.
- Seznámit se s lidskými právy.

Sebepoznání

- Diskutovat o významu vnitřní a vnější motivace.
- Zamyslet se nad svým vztahem k zastávaným sociálním rolím.
- Pojmenovat své životní priority a sestavit žebříček hodnot.
- Popsat svoje silné a slabé stránky a možnosti, jak s nimi pracovat.

Třídní pravidla

- Uvědomit si, proč potřebujeme pravidla.
- Zamyslet se, jaká pravidla naše třída potřebuje.
- Nastavit si systém třídních pravidel.
- Naučit se revidovat pravidla.

Vztahy 1 – Emoce

- Pojmenovat základní spektrum emocí.
- Popsat vlastní prožitek.
- Podpořit přijetí celé škály emocí u sebe i druhých.

Vztahy 2 – Komunikace

- Seznámit se s procesem a složkami komunikace.
- Vysvětlit si pojmy emoce, konflikt, kompromis, empatie.
- Zažít si efektivní způsoby komunikace a řešení konfliktů.
- Vyzkoušet si dát a přijmout zpětnou vazbu.

Vztahy 3 – Kamarádství a respekt

- Vysvětlit si pojmy konflikt, žalování, šikana.
- Zorientovat se v podobách kamarádství.
- Podpořit toleranci a respekt k odlišnostem.
- Seznámit se s možnostmi řešení konfliktů ve třídě.

Vztahy 4 – Spolupráce

- Zorientovat se v pojmech důvěra a kooperace.
- Podpořit komunikaci i mimo obvyklé skupinky ve třídě.
- Vyzkoušet si konstruktivní řešení problému.
- Zprostředkovat společný pozitivní zážitek.

Vztahy I – Komunikace a emoce

- Seznámit se s procesem a složkami komunikace.
- Vysvětlit si pojmy konflikt, kompromis, manipulace.
- Zažít si efektivní způsoby komunikace a řešení konfliktů.
- Vyzkoušet si dát a přijmout pozitivní i negativní zpětnou vazbu.
- Ukázat si vliv emocí na komunikaci.

Vztahy II – Prevence šikany

- Vyjasnit si fenomény šikana, konflikt a jejich důsledky.
- Posílit odmítavé postoje vůči bezohlednému a nerespektujícímu chování.
- Seznámit se s možnostmi řešení šikany ve třídě.
- Uvědomit si důsledky svého pasivního chování a možnosti vzájemné pomoci.

Vztahy III – Kooperace a důvěra

- Zorientovat se v pojmech důvěra a kooperace.
- Podnítit komunikaci i mimo obvyklé skupinky ve třídě.
- Posílit pozitivní vzorce chování v konkrétním třídním kolektivu.
- Vyzkoušet si konstruktivní řešení problému.
- Zprostředkovat společný pozitivní zážitek.

Vztahy v kyberprostoru

- Zorientovat se v pojmech kyberšikana, kybergrooming, kyberstalking, sexting.
- Formulovat zásady vhodné komunikace v kyberprostoru.
- Posílit odmítavé postoje vůči nevhodnému chování na internetu.
- Navrhnout postup řešení kyberšikany a jiných rizikových situací.
- Seznámit se s bezpečnostním nastavením aplikací.

Závěrečný blok – První pracovní příležitost

- Zvědomit si reálnou cestu za svým vybraným povoláním.
- Sdílet, jak vyhledávat pracovní příležitosti.
- Zorientovat se v náležitostech životopisu a motivačního dopisu.
- Vyzkoušet si přípravu a průběh výběrového řízení.
- Ujasnit si, na co si dát pozor v pracovních smlouvách.

Závislost na hrách a internetu

- Seznámit se s riziky, specifiky a důsledky netolismu.
- Rozpoznat varovné signály vznikající závislosti.
- Seznámit se s prvky, typy a riziky gamblingu a online gamblingu.
- Nabourat mýty týkající se tématu.

Zdraví a rizikové chování

- Posílit odpovědnost za svoje zdraví a bezpečí.
- Posoudit, co může být zdravé, nezdravé a nebezpečné.
- Seznámit se s dopady životního stylu na vlastní zdraví.
- Podpořit přijetí změn souvisejících s dospíváním.

Zdravý životní styl

- Diskutovat o bio-psycho-sociálním konceptu zdraví.
- Nabourat stereotypy a ideály konstruované společností.
- Posílit přijetí změn souvisejících s dospíváním.
- Podpořit pozitivní sebepojetí a sebehodnocení.
- Seznámit se s riziky poruch příjmu potravy a extrémního životního stylu.

Život v rozmanitosti

- Rozvíjet zodpovědnost a ohleduplnost k okolnímu světu.
- Posílit toleranci a respekt k odlišnostem.
- Uvědomit si, že odlišnosti jsou přirozenou součástí života.
- Zamyslet se nad propojeností světa.