
VŠEOBECNÁ PRIMÁRNÍ PREVENCE

CÍLE PROGRAMU PRIMÁRNÍ PREVENCE

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

DÉLKA BLOKŮ PP

Doporučená délka bloků je 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 interaktivních činností 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.

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

Viz aktuální ceník na webových stránkách.

<https://www.proximasociale.cz/vychovne-a-vzdelavaci-programy/primarni-prevence/>

V případě dotazů nebo potřeby konzultace, jak vytvořit plán primární prevence z naší nabídky, kontaktujte zástupkyni pro program primární prevence.

KONTAKTNÍ OSOBA

Mgr. Michaela Hladká
hladka@proximasociale.cz
prevence@proximasociale.cz
+420 775 608 508

NABÍDKA PROGRAMU PRIMÁRNÍ PREVENCE PROXIMA SOCIALE o.p.s. pro školní rok 2022/2023

OBLAST	NÁZEV BLOKU	ROČNÍK											
		ZŠ										SŠ	
VZTAHY	Třídní pravidla	1	2	3	4	5	6						
VZTAHY	Vztahy 1 (emoce)	1	2	3	4								
VZTAHY	Vztahy 2 (komunikace)		2	3	4	5							
VZTAHY	Vztahy 3 (kamarádství, respekt)			3	4	5							
VZTAHY	Vztahy 4 (spolupráce)			3	4	5							
VZTAHY	(Ne)zdravý kolektiv						6	7	8				
VZTAHY	Hranice a důvěra						6	7	8	9			
VZTAHY	Agresivita a asertivita							7	8	9			
KYBER	Bezpečný internet	1	2	3									
KYBER	Digitální gramotnost				4	5							
KYBER	Vztahy v kyberprostoru						6	7					
KYBER	(Nad)užívání technologií						6	7	8				
ZDRAVÍ	Zdraví a riziková chování	1	2	3	4								
ZDRAVÍ	Stres a emoce					5	6	7					
ZDRAVÍ	Zdravé já							7	8	9	1	2	
ZDRAVÍ	Partnerství a sexualita I								8	9	1	2	
ZDRAVÍ	Partnerství a sexualita II								8	9	1	2	
SEBEROZVOJ	Život v rozmanitosti			3	4	5							
SEBEROZVOJ	Předsudky a stereotypy						6	7	8	9	1	2	
SEBEROZVOJ	Efektivní učení						6	7					
SEBEROZVOJ	První pracovní příležitost									9	1	2	
SEBEROZVOJ	Odpovědnost a právo								8	9	1	2	
SEBEROZVOJ	Finanční gramotnost								8	9	1	2	
SEBEROZVOJ	Mediální gramotnost								8	9			
ZÁVISLOSTI	Alkohol a kouření			3	4	5							
ZÁVISLOSTI	(Nad)užívání a závislost					5	6	7	8	9			
ZÁVISLOSTI	(Ne)legální drogy								8	9			

Obsah a průběh programu je upraven s ohledem na konkrétní třídu.

Třídní pravidla

Program je primárně určen pro žáky 1. až 6. ročníků základní školy. Jeho cílem je ve spolupráci s třídním učitelem/učitelkou a žáky spoluvytvořit věcná a konstruktivní pravidla, která budou vést k podporujícímu a podnětnému klima ve třídě. Vytvořená pravidla by měla směřovat především k maximalizaci podporujícího chování a minimalizaci nerespektujícího a rušivého chování a zároveň by měla zajistit bezpečnost třídního prostředí. Některá pravidla, která podporují kooperaci a soudržnost ve třídě si žáci zažijí pomocí aktivit.

Vztahy 1 (emoce)

Program je primárně určen pro žáky 1. až 4. ročníků základní školy. Jeho cílem je podpořit v žácích schopnost pojmenovat své emoce, popsat svému okolí svůj aktuální prožitek a uvědomit si, že každý může prožívat své emoce odlišně. Prostřednictvím aktivit budou žáci podpořeni k přijetí celé škály emocí u sebe i druhých a vzájemně, ve spolupráci s lektory, si předají tipy, jak s emocemi pracovat.

Vztahy 2 (komunikace)

Program je primárně určen pro žáky 2. až 5. ročníků základní školy. Jeho cílem je seznámit žáky s procesem a složkami komunikace, vysvětlit si pojmy emoce, konflikt, kompromis a empatie. Prostřednictvím aktivit si žáci zažijí efektivní způsoby komunikace a řešení konfliktů a vyzkouší si dát a přijmout zpětnou vazbu.

Vztahy 3 (kamarádství a respekt)

Program je primárně určen pro žáky 3. až 5. ročníků základní školy. Jeho cílem je vysvětlit žákům pojmy konflikt, žalování, šikana a ukázat na rozdíly, které sebou tyto pojmy nesou. Žáci se zorientují v podobách kamarádství a budou mít možnost vzájemně sdílet a porovnávat své představy o kamarádství. Pomocí aktivit různého druhu podpoří program žáky v toleranci a respektu k odlišnostem a seznámí je s konstruktivními možnostmi řešení konfliktů nejen ve třídě.

Vztahy 4 (spolupráce)

Program je primárně určen pro žáky 3. až 5. ročníků základní školy. Jeho cílem je zorientovat se v pojmech kooperace, soutěž a pojmenovat zásady pro dobrou spolupráci. Pomocí aktivit různého druhu budou žáci podpořeni v komunikaci i mimo obvyklé skupinky ve třídě a vyzkouší si konstruktivní řešení nastalého problému. Program je koncipován tak, aby žákům zprostředkoval společný pozitivní zážitek.

(Ne)zdravý kolektiv

Program je primárně určen pro žáky 6. až 8. ročníků základní školy. Jeho cílem je podpořit žáky v zamyšlení se nad tím, co je nezbytné pro bezpečné třídní klima a pojmenovat žádoucí a nežádoucí chování v kolektivu. Lektori upřesní pojmy šikana, konflikt, bezpečí, nepsaná pravidla a skupinové normy. V rámci aktivity si žáci vyzkouší praktický nácvik řešení konkrétních konfliktních situací, ke kterým dochází v třídních kolektivech.

Hranice a důvěra

Program je primárně určen pro žáky 6. až 9. ročníků základní školy a 1. až 2. ročníků středních škol. Jeho cílem je ujasnit si pojmy hranice a důvěra a posílit u žáků schopnost uvědomit si individuální nastavení hranic a zvědomit si rozdílné nastavení hranic a důvěry uvnitř skupiny.

Agresivita a asertivita

Program je primárně určen pro žáky 7. až 9. ročníků základní školy a 1. až 2. ročníků středních škol. Jeho cílem je podnitit v žácích pravidla asertivního a respektujícího chování ke druhým. Žáci se dozvědí, jakým způsobem prosazovat ve skupině svůj názor, zažijí si rozdíly mezi agresivitou a asertivitou a pomocí aktivního nácviku modelové situace budou mít možnost vyzkoušet si zdravě asertivně jednat.

Bezpečný internet

Program je primárně určen pro žáky 1. až 3. ročníků základní školy. Jeho cílem je diskutovat o přínosech internetu a zároveň objasnit rizika spojená se sdílením osobních informací. Žáci se v průběhu programu dozvědí, jaké informace nesdílet a

prostřednictvím modelových situací z prostředí internetu se zamyslí, jak předcházet rizikovým situacím, případně jak je řešit, když k nim dojde.

Digitální gramotnost

Program je primárně určen pro žáky 4. až 5. ročníků základní školy. V průběhu programu lektoři mapují, jaké aktivity žáci provozují na internetu a na základě toho společně definují výhody a rizika pohybu v kyberprostoru. Prostřednictvím praktických tipů se žáci dozvědí, jak posílit své bezpečí v prostředí internetu a zamyslí se, jak předcházet rizikovým situacím případně jak je řešit, když k nim dojde.

Vztahy v kyberprostoru

Program je primárně určen pro žáky 6. až 7. ročníků základní školy. Jeho cílem je seznámit žáky s tím, co je kyberšikana, jaké mohou být její formy a důsledky a dále se zorientovat v pojmech kybergrooming, kyberstalking a sexting. Formou aktivit různého druhu lektoři spolu se žáky formulují zásady vhodné komunikace v kyberprostoru a zamýšlí se nad tím, jak předcházet, případně řešit rizikové situace. Účelem programu je posílit u žáků odmítavé postoje vůči nevhodnému chování v prostředí internetu a zamyslet se nad důsledky svého chování v internetovém prostředí. Žáci se v závěru seznámí také s bezpečnostním nastavením aplikací.

(Nad)užívání technologií

Program je primárně určen pro žáky 6. až 8. ročníků základní školy. Jeho cílem je vyhodnotit rizika spojená s nadměrným trávením času na internetu a v kyberprostoru a vést žáky k jejich vědomému a zodpovědnému využívání technologií. Pomocí aktivit vedených různou formou mohou žáci rozpoznat varovné signály vznikající závislosti u sebe i u druhých a zvědomit si možné způsoby předcházení či řešení netolismu.

Zdraví a riziková chování

Program je primárně určen pro žáky 1. až 4. ročníků základní školy. Jeho cílem je posílit odpovědnost za svoje zdraví a bezpečí, posoudit, co může být zdravé, nezdravé, nebezpečné. Žáci se seznámí s dopady životního stylu na vlastní zdraví a budou podpořeni v přijetí změn souvisejících s dospíváním. V rámci modelového příkladu si žáci vyzkouší vyřešit rizikovou situaci a budou hledat vhodná řešení.

Stres a emoce

Program je primárně určen pro žáky 5. až 7. ročníků základní školy. Jeho cílem je podpořit u žáků přijetí a vyjadřování vlastních emocí, zorientovat se v pojmech stres, špatná nálada, úzkost a deprese. Žáci se dozvědí, co může ovlivnit naši psychickou pohodu, kdy může být stres pro člověka prospěšný a kdy mu naopak může škodit. Lektori žákům představí metody práce se stresem a společně si vyzkouší různé relaxační techniky.

Zdravé Já

Program je primárně určen pro žáky 7.-9. ročníků základní školy a 1.-2. ročníků střední školy. Jeho cílem je umožnit žákům lépe poznat vztah k sobě samému, rozvíjet jej ve smyslu vlastního pozitivního sebepojetí a sebehodnocení a posílit schopnost podpořit sebe i druhé v psychicky náročných situacích. Žáci se seznámí s riziky plynoucími z nízkého seběvědomí (PPP, závislosti, sebepoškozování a další.) a zamyslí se, jaký vztah mají ke svým zastávaným sociálním rolím.

Partnerství a sexualita

Program je primárně určen pro žáky 8. až 9. ročníků základní školy a 1. až 2. ročníků střední školy. Jeho cílem je posílit u žáků zodpovědný postoj k vlastní sexualitě a intimitě a umět se vymezit vůči druhým a určit si své hranice. Program podporuje žáky otevřeně mluvit o partnerství a sexualitě a posiluje je v přijetí fyzických a psychických změn a odlišností a v neposlední řadě si klade za cíl vyjasnit si informace o tématu a vyvrátit omyly.

Život v rozmanitosti

Program je primárně určen pro žáky 3. až 5. ročníků základní školy. Jeho cílem je posilovat u žáků vlastní zodpovědnost a ohleduplnost k okolnímu světu, posílit toleranci a respekt k odlišnostem a uvědomit si, že odlišnosti jsou přirozenou a přínosnou součástí života. Žáci se prostřednictvím aktivit zamyslí nad propojeností světa a globálních důsledcích jednání jednotlivců.

Předsudky a stereotypy

Program je primárně určen pro žáky 6. až 9. ročníků základní školy a 1. až 2. ročníku střední školy. Jeho cílem je zorientovat se v pojmech rasismus, xenofobie, diskriminace, předsudek a stereotyp a pomocí aktivit různého druhu posílit toleranci a respekt k odlišnostem, přiblížit si pocity minorit a nabourat případné předsudky a stereotypy, se kterými se žáci setkávají.

Efektivní učení

Program je primárně určen pro žáky 6. až 7. ročníků základní školy. Jeho cílem je zamyslet se nad efektivitou vlastních strategií učení a seznámení se s novými strategiemi. Program směřuje k podpoře žáků v nalezení konkrétních způsobů učení, které budou reflektovat jejich individuální potřeby a schopnosti.

První pracovní příležitost

Program je primárně určen pro žáky 9. ročníků základní školy a 1. až 2. ročníku střední školy. Jeho cílem je motivovat žáky k zamyšlení se nad reálnými možnostmi jejich budoucího uplatnění pomocí zvědomění osobních silných a slabých stránek. V průběhu programu se žáci dozvědí, jakými způsoby lze vyhledat pracovní příležitosti. Formou praktického nácviku se zorientují v náležitostech životopisu a motivačního dopisu a vyzkouší si přípravu a průběh výběrového řízení. Žáci získají povědomí o možných nástrahách pracovních smluv a nekalých praktik zaměstnavatelů.

Odpovědnost a právo

Program je primárně určen pro žáky 8. až 9. ročníků základní školy a 1. až 2. ročníků střední školy. Jeho cílem je posílit u žáků vlastní odpovědnost a umět si vyvodit možné důsledky svého jednání. Žáci se seznámí s právy a povinnostmi souvisejícími s dovršením 15. roku a objasní si základy trestně právní odpovědnosti. V závěru programu žáci posoudí také morální aspekty jednání a jejich relativitu.

Finanční gramotnost

Program je primárně určen pro žáky 8. až 9. ročníků základní školy a 1. až 2. ročníků střední školy. Jeho cílem je předat žákům základy finanční gramotnosti a zodpovědného chování k financím. Žáci se v rámci praktického nácviku dozvědí, co jsou zbytné a nezbytné výdaje, seznámí se s rodinným/osobním rozpočtem, s možnostmi spoření, zvyšování příjmů, dostupnými úvěrovými produkty a bezpečným uzavíráním nejen úvěrových smluv.

Mediální gramotnost

Program je primárně určen pro žáky 8. až 9. ročníků základní školy. Jeho cílem je seznámit žáky s formami manipulace ve veřejném mediálním prostoru, podpořit jejich kritické myšlení a vést je k ověřování informací. Žáci se seznámí s rozdílnými typy médií a složkami žurnalistiky.

Alkohol a kouření

Program je primárně určen pro žáky 3. až 5. ročníků základní školy. Jeho cílem je objasnit žákům rizika a vyvrátit mýty týkající se užívání legálních návykových látek jakými jsou alkohol, cigarety a další. Žáci si prostřednictvím aktivit vyzkouší způsoby, jakými lze odmítnout své okolí v případě, kdy mi nabízí něco, co nechci. V závěru programu se žáci seznámí s možnostmi pomoci v případě, kdy někdo v jejich okolí užije příliš alkoholu.

(Nad)užívání a závislost

Program je primárně určen pro žáky 5. až 9. ročníků základní školy. Jeho cílem je představit žákům, na čem všem může být člověk závislý. Žáci se dozví, jaké jsou znaky závislosti, jak rozpoznat závislosti u sebe i u druhých a jaké bio-psycho-sociální příčiny a důsledky závislost má. Prostřednictvím aktivit si žáci objasní fáze rozvoje závislosti a posílí si schopnost vlastního rozhodování.

(Ne)legální drogy

Program je primárně určen pro žáky 8. až 9. ročníků základní školy. Jeho cílem je objasnit žákům rizika užívání legálních a nelegálních drog v bio-psycho-sociálním

kontextu a seznámit je s mechanismy účinku drog. V průběhu programu lektori s žáky diskutují o mýtech týkajících se užívání nelegálních návykových látek a podpoří jejich schopnost odolávat vnějšímu tlaku.