

---

# PRIMÁRNÍ PREVENCE V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH

## POSLÁNÍ

Posláním programu je podporovat zdravý životní styl a předcházet vzniku a rozvoji rizikového chování u dětí v mateřských školách v Praze a Středočeském kraji.

## CÍLE PROGRAMU

- Podporovat u dětí zdravý životní styl.
- Seznámit děti s různými formami rizikového chování a jeho důsledky.
- Seznámit děti s možnostmi předcházení a řešení důsledků rizikového chování.

## INFORMACE O PROGRAMU

- Program Primární prevence pro mateřské školy je realizován v blocích po zhruba 90 minutách.
- Všechny bloky jsou realizovány ideálně v týdnech za sebou, aby byla zajištěna návaznost mezi jednotlivými setkáními.
- S třídním kolektivem pracuje vždy jeden/a lektor/ka, který/á se s dětmi setkává na všech blocích.
- Program probíhá v prostorách mateřské školy.
- Program je určen pro děti z předškolních tříd.
- Pokud je v mateřské škole více předškolních tříd, je třeba pracovat s každou třídou zvlášť. Velikost jedné třídy nesmí přesáhnout počet 30 dětí.
- Práce s jednotlivými tématy se opírá vždy o pohádku nebo příběh, na jehož základě pomocí dalších pomůcek a diskuse se vysvětlují potřebná fakta o vybrané tematice. Při programech jsou užívány obrázky, maňásci, pracovní listy a další pomůcky.
- Pracujeme takovou formou, aby předávané informace dokázaly děti uplatnit ve svém chování, a to nejen v době realizace programu, ale i v budoucnu.

- Jako první setkání doporučujeme vybrat téma o zdraví „Jak se mít dobře“, na které další témata navazují. Další témata jsou již zcela na výběru mateřské školy z Nabízených témat, viz níže.
- Z každého realizovaného bloku je vyhotovován záznamový arch, který mateřská škola obdrží v elektronické podobě.
- Před zahájením programu lze domluvit informativní schůzku s vedením mateřské školy a zástupkyní koordinátorky projektu nad harmonogramem preventivních aktivit.
- Třídní učitel informuje lektora před vstupem do třídy o aktuální situaci ve třídě.

## OSVĚDČENÍ

Program Prevence v mateřských školách je certifikovaný v oblasti specifické všeobecné primární prevence rizikového chování dle původní metodiky Institutu Filia, kterou dále rozvíjíme již od roku 2015.

## KONTAKTNÍ OSOBY

Monika Davidová  
[davidova@proximasociale.cz](mailto:davidova@proximasociale.cz)  
[prevence-ms@proximasociale.cz](mailto:prevence-ms@proximasociale.cz)  
+420 777 471 828

PhDr. Eva Weislová  
[weislova@proximasociale.cz](mailto:weislova@proximasociale.cz)  
+420 777 471 803

---

# PRIMÁRNÍ PREVENCE V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH

## NABÍZENÁ TÉMATA V PROGRAMU PRIMÁRNÍ PREVENCE

### 1) JAK SE MÍT DOBŘE – „Tři bratři a zakletá princezna“

- ✓ děti se seznámí s vysvětlením pojmu „mít se dobře“ jako naprosté pohody duševní, tělesné a sociální a uvedou příklady těchto tří složek
- ✓ děti dokáží určit, kdo je za to, že se máme dobře, zodpovědný
- ✓ děti navrhnou různé činnosti a věci, kterými podporujeme to, že se máme dobře a dokáží vyjmenovat i takové věci, kvůli kterým se dobře nemáme

### 2) KOUŘENÍ – „O Sněhurce trochu jinak“

- ✓ děti se seznámí s různými důvody, proč lidé kouří
- ✓ děti objasní, jaké má kouření škodlivý vliv na lidský organismus

### 3) ALKOHOL – „Jak se zvířátka poučila“

- ✓ děti se seznámí s důvody, účinky, následky a riziky požití alkoholu
- ✓ děti pojmenují rizika spojená s užíváním alkoholu a s činnostmi, které člověk pod vlivem nesmí vykonávat (řízení auta, práce atd.)
- ✓ děti si uvědomí, že větší množství alkoholu je pro dospělého člověka zdraví nebezpečné
- ✓ děti rozliší vliv požívání alkoholu u dětí a dospělých (u dětí má ještě větší dopad na organismus)
- ✓ děti si uvědomí, že alkohol může škodit zdraví ve všech jeho složkách
- ✓ děti dokáží určit, že každý je za konzumaci alkoholu a její následky sám zodpovědný

### 4) ŠIKANA – „Jak se žije tučňákům ve škole“

- ✓ děti se seznámí s chováním, které je možné považovat za šikanu



✓ děti mají možnost vcítit se do aktérů procesu šikany

#### **5) DROGY – „Jak kotě nechtělo spát“**

✓ děti se seznámí s důvody, účinky, následky a riziky požití neznámé drogy

✓ děti dokáží určit, kdo je za konzumaci drogy a následky této konzumace zodpovědný

✓ děti objasní, jakou roli hraje odpočinek a energie v lidském organismu

✓ děti vlastními slovy vyjádří souvislost mezi konzumací drog a trestnou činností

✓ děti se seznámí s nebezpečím plynoucím z manipulace s použitými jehlami a stříkačkami, s možností nákazy závažnými chorobami

✓ děti vysvětlí, jak se vhodně zachovat při nálezu těchto předmětů

#### **6) VYTVÁŘENÍ PRÁVNÍHO VĚDOMÍ – „Jak Verunka zrušila pravidla“**

✓ děti vlastními slovy vyjádří, proč je důležitá existence určitých norem, předpisů a zákonů pro možnost spokojeného života každého člena společnosti

✓ děti uvedou příklady situací, kdy jsou tyto normy zapotřebí

#### **7) LÉKY A ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI – „Není lék jako lék“**

✓ děti se seznámí s existencí různých léků, které mohou pomáhat i škodit

✓ děti vlastními slovy vyjádří, proč je důležité bránit většinu léků pouze na doporučení lékaře

✓ děti se seznámí se základy první pomoci

#### **8) HYGIENA – „Jak se sluníčko nemylo“**

✓ děti se seznámí s riziky nedodržování základní osobní hygieny

✓ děti objasní důležitost dodržování základní osobní hygieny z důvodů předcházení nákazám

✓ lektoři podpoří motivaci dětí k dodržování hygienických návyků

### **9) VÝŽIVA – „O tajemném lese“**

- ✓ děti se seznámí s různými typy potravin, které se řadí k tzv. zdravým nebo nezdravým
- ✓ děti uvedou příklady a důležitost pestré stravy (prevence poruch příjmu potravy)
- ✓ děti se seznámí se základními principy zdravého stravování

### **10) VZTAHY K OSTATNÍM – „Žabička Amálka“**

- ✓ děti si uvědomí podstatu přátelství, kamarádství a jeho důležitosti pro lidský život
- ✓ děti si uvědomí důležitost pomoci v mezilidských vztazích

### **11) NEBEZPEČÍ OD CIZÍCH LIDÍ – „Kůzlátka“**

- ✓ děti se seznámí s riziky kontaktu s neznámými lidmi
- ✓ děti uvedou příklady rizik plynoucích z tohoto kontaktu
- ✓ děti vysvětlí, jak se vhodně zachovat při kontaktu s neznámými lidmi
- ✓ děti rozliší mezi neznámými lidmi a známými svých rodičů
- ✓ děti se seznámí s rizikem kontaktu cizích lidí skrze internet

### **12) VIRTUÁLNÍ LÁKADLA – „Jak Vendelína kamarádi zachránili“**

- ✓ děti popíší nevýhody, které plynou z nadměrného užívání virtuálních technologií (počítač, tablet, mobilní telefon)
- ✓ děti vyjmenují činnosti, kterými lze jinak a kvalitně trávit volný čas bez těchto technologií

### **13) ROZPOZNÁVÁNÍ A ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ – „Ferda a hra na schovávanou“**

- ✓ děti se naučí rozpoznávat základní emoce (radost, smutek, vztek, strach) a uvedou příklady, jak se s danými pocity zdraví prospěšným způsobem samy vyrovnávají
- ✓ děti se naučí s pomocí her a relaxačních aktivit pracovat se vztekem tak, aby neubližovaly sobě ani okolí

## 14) JAK POROZUMĚT SVÉMU TĚLU :

### **JAK JSEM SE TU VZAL – “O zvědavých dvojčatech”**

- ✓ děti se dozví správné pojmenování a podobu vnějších a vnitřních pohlavních orgánů
- ✓ děti se seznámí s proměnou dětského těla v tělo dospělé
- ✓ děti pochopí, jak dojde k početí dítěte

### **PRÁCE S NEPŘÍJEMNÝMI POCITY – „Dvojčata Boženka a Eda v ZOO“**

- ✓ děti si uvědomí, že je normální zažívat nepříjemné pocity jako je strach a stud
- ✓ děti si uvědomí, že je normální zažívat divné pocity
- ✓ děti se zamyslí nad tím, které dotyky jsou jim příjemné a které nepříjemné
- ✓ děti sdílí strategie, které jim pomáhají při překonávání strachu a studu

### **UMĚNÍ ŘÍCT NE – „Dvojčata Boženku a Edu hlídá babička“**

- ✓ děti se dozví, že zkoumat své nahé tělo a dotýkat se ho je v pořádku, ale mají to dělat v soukromí o samotě
- ✓ děti si uvědomí, že mají věřit svému tělu a svým pocitům
- ✓ děti si uvědomí, že dospělému mohou říct NE, pokud po nich žádá nesprávnou věc
- ✓ děti si vyzkouší říkat NE na různé prosby
- ✓ děti dokážou rozlišit běžné tajemství od „tajemství jedovatého“
- ✓ děti určí, které dospělé osobě důvěřují a svěřily by jí jedovaté tajemství