

Příloha č.1 Nabídka programu Prevence v MŠ

Nabídka programu Prevence v mateřských školách Proxima Sociale o.p.s.

Nabízíme Vám certifikovaný program **Prevence v mateřských školách** v oblasti specifické všeobecné primární prevence rizikového chování dle původní metodiky Institutu Filia, kterou dále rozvíjíme.

CÍLEM PROGRAMU JE

- *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 **5 blocích** po zhruba **45 minutách**.
- ✓ Všech 5 bloků je realizováno ideálně v **5 týdnech za sebou**, aby byla zajištěna návaznost mezi jednotlivými setkáními.
- ✓ S třídním kolektivem pracuje vždy **jeden lektor/ka**, který se s dětmi setkává na všech 5 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, omalovánky 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.
- ✓ Při **prvním setkání** je s dětmi probráno téma o zdraví „**Jak se mít dobře?**“, na které další témata navazují. Další čtyři témata jsou již zcela na výběru mateřské školy z Nabízených témat viz níže.
- ✓ Z každého realizovaného bloku jsou vyhotovovány **zprávy**, které mateřská škola obdrží e-mailem.
- ✓ Před zahájením programu lze domluvit **informativní schůzku** s vedením mateřské školy a koordinátorkou projektu nad harmonogramem preventivních aktivit.
- ✓ Třídní učitel informuje lektora před vstupem do třídy o **aktuální situaci** ve třídě.

CENA PROGRAMU

<i>Množství tříd v jednom dni</i>	<i>Cena za 1 blok</i>	<i>Cena celkem</i>
1 třída	700,- Kč	3.500,- Kč
2 třídy	600,- Kč	6.000,- Kč
3 třídy	570,- Kč	8.550,- Kč

Koordinátorka Prevence v mateřských školách

Mgr. Jana Rathouská
PROXIMA SOCIALE o.p.s.
Rakovského 3138/2
143 00 Praha 4 Modřany
Tel: 775 608 508
www.proximasociale.cz
rathouska@proximasociale.cz

NABÍZENÁ TÉMATA

programu Prevence v mateřských školách

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 některé 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 se seznámí s možnostmi předcházení a řešení šikany
- ✓ děti mají možnost vcítit se do aktérů procesu šikan

5) DROGY – „Jak zajíček nechtěl 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

6) NEBEZPEČÍ ODHOZENÝCH JEHEL A STRÍKAČEK – „Jak si děti hrály se stříkačkami“

- ✓ 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

7) 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

8) LÉKY – „Není lék, jako lék“

- ✓ děti se seznámí s existencí různých léků, které mohou pomáhat i škodit
- ✓ děti si uvědomí, že každá nemoc potřebuje speciální léčení (správný lék ve správném množství) i lékaře – odborníka
- ✓ děti se seznámí s tím, že ordinovat a podávat léky mohou pouze osoby, které jsou k tomu určeny (lékař, rodiče)
- ✓ děti si uvědomí, že si nemohou brát léky samy, neboť nesprávné užití léků může způsobit i smrt
- ✓ děti se seznámí s tím, že léky se nesmí užívat bez přečtení návodu a že je nutné dodržet dávkování uvedené v příbalovém letáku nebo doporučené lékařem
- ✓ děti budou seznámeny s tím, že nikdy nesmí užívat léky, které jsou určeny pro někoho jiného

9) 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

10) 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

11) 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

12) 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

13) 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

14) 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 neublížovaly sobě ani okolí