

## Nabídkový list programu primární prevence

ROČNÍK	TÉMA
<b>1. ročník</b>	Úvodní seznamovací blok Jak být zdraví – Ohrožující látky kolem nás Emoce – Jak na naše pocity
<b>2. ročník</b>	Úvodní seznamovací blok Jak být zdraví – Ohrožující látky kolem nás Bezpečný internet Vztahy k ostatním – kamarádství a respekt
<b>3. ročník</b>	Úvodní seznamovací blok Ohrožující látky kolem nás Bezpečný internet Vztahy k ostatním – kamarádství a respekt Já a my spolu ve světě – život v rozmanitosti
<b>4. ročník</b>	Úvodní seznamovací blok Já a my spolu ve světě – život v rozmanitosti Alkohol Kouření Vztahy ve třídě I Komunikace, konflikty a jejich řešení Abychom si neubližovali – prevence šikany
<b>5. ročník</b>	Alkohol Kouření Vztahy ve třídě I Vztahy ve třídě II Komunikace, konflikty a jejich řešení Abychom si neubližovali – prevence šikany Digitální gramotnost
<b>6. ročník/ prima</b>	Alkohol Kouření Vztahy ve třídě II Abychom si neubližovali – prevence šikany Digitální gramotnost Efektivní učení
<b>7. ročník/ sekunda</b>	Digitální gramotnost Nelegální návykové látky Lidská rozmanitost a prevence rasismu Sebehodnocení - Poruchy příjmu potravy



<b>8. ročník/ tercie</b>	Nelegální návykové látky Sebehodnocení - Poruchy příjmu potravy Partnerské vztahy a sexualita I Trestní odpovědnost Práce se stresem a emocemi, péče o duši
<b>9.ročník/ kvarta</b>	Gambling Partnerské vztahy a sexualita II Práce se stresem a emocemi, péče o duši Finanční gramotnost Manipulace Mediální gramotnost Závěrečný blok
<b>1. ročník SŠ</b>	Partnerské vztahy a sexualita Sebehodnocení - Poruchy příjmu potravy Práce se stresem a emocemi, péče o duši Finanční gramotnost Mediální gramotnost Manipulace
<b>2. a 3. ročník SŠ</b>	Práce se stresem a emocemi, péče o duši Finanční gramotnost Mediální gramotnost Jak nevidět svět černobíle – prevence extremismu

## Tematické bloky programu primární prevence a jejich cíle

### Abychom si neubližovali – prevence šikany

- Objasnit žákům, co je a co není šikana
- Seznámit žáky s možnostmi řešení šikany ve třídě
- Informovat žáky o možných důsledcích šikany pro její oběť
- Posílit odmítavé postoje vůči bezohlednému a nerespektujícímu chování
- Posílit u žáků spolupráci a vzájemnou pomoc. *(Rozvedeno více v případě 3 hod bloku)*

### Alkohol

- Objasnit žákům, že alkohol je nebezpečná droga.
- Žáci se seznámí s riziky užívání alkoholu (bio-psycho-sociální složky).
- Předat zásady první pomoci při předávkování alkoholem.
- Žáci si procvičí techniky odmítání.
- Uvést na pravou míru mýty týkající se alkoholu.

### Bezpečný internet – základní bezpečné užívání internetu a aplikací, alternativy trávení volného času

- Žáci se seznámí s riziky pohybu na internetu.
- Žáci zformulují zásady bezpečného užívání internetu.
- Žáci si uvědomí propojenost internetu.

### Digitální gramotnost

- Pojmenovat rizika pohybu v kyberprostoru.
- Předat zásady bezpečného pohybu v kyberprostoru.
- Popsat varovné signály vznikající závislosti.
- Žáci si vyzkouší dobré způsoby řešení rizikových situací. *(Rozvedeno více v případě 3 hod bloku)*

### Efektivní učení

- Žáci si uvědomí, jaké strategie učení používají, vzájemně si je představí a doporučí.
- Vyzkouší si nové techniky učení a ověří si jejich efektivitu.
- Podpořit žáky v nalezení efektivních způsobů učení a jejich následném využití.

### Emoce – Jak na naše pocity

- Žáci dokáží rozpoznat radost, smutek, vztek, strach.
- Žáci se seznámí s hrami a relaxačními aktivitami, které jim mohou pomoci zvládat jejich emoce.
- Žáci jsou podpořeni v přijetí celé škály svých emocí.
- Žáci jsou podpořeni ve schopnosti dát i přijmout pozitivní zpětnou vazbu.

### Finanční gramotnost

- Žáci si uvědomí nebezpečí plynoucí ze zadlužení se.
- Žáci si uvědomí závaznost vlastního podpisu.
- Žáci získají základní znalosti o půjčkách.
- Žáci získají povědomí o měsíčních výdajích rodiny a vyzkouší si hospodaření s rodinným rozpočtem.
- Žáci se seznámí s pojmy z oblasti finanční gramotnosti *(Rozvedeno více v případě 3 hod bloku)*

### **Gambling**

- Žáci se seznámí s typy, specifiky a důsledky hráčských závislostí.
- Žáci se dozvědí, jak rozpoznat závislost na hazardních hrách.
- S žáky budou prodiskutovány hráčské mýty a omyly.
- Žáci jsou informováni o tom, kam se obrátit o pomoc nebo radu.

### **Jak být zdraví – ohrožující látky kolem nás**

- Žáci si ujasní, co může být pro člověka zdravé či škodlivé, a v jakých případech.
- Žáci si uvědomí dopady životního stylu na vlastní zdraví.
- Žáci si vyzkouší formulovat způsoby odmítání. (3. třída)
- Představit tři složky důležité pro lidské zdraví – psychická, tělesná a sociální. (1. a 2. třída)

### **Jak nevidět svět černobíle – prevence extremismu**

- Žáci si připomenou významy pojmů stereotyp a předsudek, (diskriminace apod.).
- Žáci si uvědomí, jakými mechanismy mohou předsudky a stereotypy vznikat a jak mohou ovlivňovat naše chování.
- Žáci prožitkovou formou porozumí pocitům minorit.
- Podpořit žáky v pochopení širších souvislostí sociálních vztahů a problémů.

### **Já a my spolu ve světě – život v rozmanitosti**

- Žáci si uvědomí propojenost a provázanost světa.
- Program podpoří pocit zodpovědnosti a ohleduplnosti k okolnímu světu a lidem v něm žijícím.
- Žáci si uvědomí, že odlišnosti jsou přirozenou součástí života.
- Program podpoří žáky v respektu vůči odlišnostem.

### **Komunikace, konflikty a jejich řešení**

- Žáci znají složky komunikace.
- Žáci si vyzkouší efektivní způsoby komunikace a řešení konfliktů.
- Žáci rozumí pojmům konflikt, kompromis, emoce a empatie.
- Žáci si vyzkouší nahlížet na situaci z různých úhlů pohledu.

### **Kouření**

- Žáci vyjmenují rizika kouření.
- Žáci vysvětlí důvody, proč lidé začínají kouřit a to, že cigarety jsou drogou, na které může vzniknout silná závislost.
- Posílit (iniciovat) protikuřácké postoje.
- Uvést na pravou míru mýty týkající se kouření a cigaret.

### **Lidská rozmanitost a prevence rasismu**

- Objasnit pojmy k danému tématu (rasismus, xenofobie, diskriminace, předsudky, privilegia...).
- Nabourat případné předsudky a stereotypy.
- Žáci prožitkovou formou porozumí pocitům minorit.
- Žáci si uvědomí, že odlišnosti jsou přirozenou součástí života.
- Program podpoří žáky v respektu vůči odlišnostem.

### **Manipulace**

- Podpořit žáky v rozpoznání manipulativních technik a situací.
- Poskytnout žákům nástroje, díky kterým se mohou manipulaci bránit.
- Žáci pochopí principy fungování sekt a budou upozorněni na signály sektářského chování. *(Rozvedeno více v případě 3 hod bloku)*

### **Mediální gramotnost**

- Podpořit žáky v kritickém myšlení a ověřování informací.
- Zviditelnit žákům, jaké způsoby manipulace mohou využívat média a jak je možné se jim bránit.
- Žáci pochopí, jak fungují procesy manipulace, a z jakých důvodů jsou účinné. Poukázat na rozdíly mezi veřejnoprávními a soukromými médii.

### **Nelegální návykové látky**

- Vyjasnit pojmy závislost, návyková látka.
- Předat pravdivé informace o návykových látkách a rizicích spojených s jejich užíváním.
- Objasnit, co droga přináší a jak mohu dané pozitivum získat jinak.
- Posílit schopnost vlastního rozhodnutí a schopnost odolávat skupinovému tlaku. *(Rozvedeno více v případě 3 hod bloku)*
- Seznámit žáky s možnými riziky užívání a zneužívání návykových látek v širším kontextu osobního a společenského života (bio-psycho-sociální model závislosti).

### **Partnerské vztahy, sexualita I**

- Nabourat mýty týkající se partnerského a sexuálního života.
- Předat základní informace o zásadách bezpečného sexu.
- Zprostředkovat pohled opačného pohlaví na danou věc.
- Podpořit zodpovědný postoj k partnerskému a sexuálnímu životu.

### **Partnerské vztahy, sexualita (II)**

- Podpořit zodpovědné postoje k partnerství a sexualitě.
- Podpořit schopnost žáků otevřeně o sexualitě a intimitě hovořit.
- Žáci si uvědomí vlastní přístup k intimitě a jejím hranicím.
- Poskytnout prostor pro srovnání odlišných pohledů na různé situace týkající se sexuality a vztahů.
- Podpořit tolerantní postoje k odlišné sexuální orientaci.

### **Práce se stresem a emocemi, péče o duši**

- Žáci uvedou příklady, co narušuje a posiluje naše duševní zdraví.
- Žáci vyjmenují různé možnosti řešení stresu a obtížných situací.
- Žáci jsou podpořeni ve schopnosti popsat vlastní emoce.
- Žákům je objasněna psychohygienická funkce vyjadřování vlastních emocí.
- Žáci si vyzkouší relaxační techniky. *(Rozvedeno více v případě 3 hod bloku)*

### **Sebehodnocení - Poruchy příjmu potravy**

- Prohloubit vědomosti o problematice poruch příjmu potravy a rizik, které jsou s nimi spojené.
- Předat informace o možnostech pomoci nemocným.
- Žáci si uvědomí konstruovanou povahu ideálu krásy a proměnlivost norem kladených na vzhled.
- Podpořit pozitivní sebezpejetí a sebehodnocení.

### **Trestní odpovědnost**

- Seznámit žáky s právy a povinnostmi, které získávají dovršením 15. roku.
- Žáci si uvědomí morální aspekty jednání a jejich relativitu. *(Rozvedeno více v případě 3 hod bloku)*
- Seznámit žáky s právními důsledky vlastního jednání a s možným trestním postihem za jednotlivé činy.
- Informovat žáky o jejich právech a povinnostech při styku s policií a bezpečnostní službou.

### **Úvodní seznamovací blok**

- Seznámit žáky s programem PP (cíle, témata).
- Žáci si vyzkouší techniky používané v rámci programů PP.
- Žáci se seznámí se základními pojmy vztahujícími se k rizikovému chování.

### **Vztahy ve třídě I**

- Posílit dobré vztahy ve třídě.
- Zlepšit komunikaci mezi žáky – větší otevřenost v komunikaci, posílit schopnosti konstruktivně mluvit o problémech.
- Rozvíjet spolupráci, podnitit komunikaci i mimo obvyklé skupinky ve třídě.
- Podpořit žáky ve sdílení pozitivní zpětné vazby. *(Rozvedeno více v případě 3 hod bloku)*

### **Vztahy ve třídě II**

- Posílit pozitivní vzorce chování v konkrétním třídním kolektivu.
- Žáci si uvědomí, co by mohli sami za sebe pro dobré klima ve třídě udělat.
- Zprostředkovat žákům náhled, co je v třídních vztazích „dobře“ a co „špatně“.
- Zlepšit komunikaci mezi žáky – větší otevřenost v komunikaci, posílit schopnosti konstruktivně mluvit o problémech.

### **Vztahy ve třídě – kamarádství a respekt**

- Žáci se seznámí se základními „vhodnými“ a „nevhodnými“ způsoby komunikace.
- Žáci se zorientují v tom, co je („správné“) kamarádství.
- Podpořit schopnost empatie žáků.
- Podpořit respekt žáků a žákyň k odlišnostem.

### **Závěrečný blok**

- Žáci si navzájem poskytnou pozitivní zpětnou vazbu.
- Připravit žáky na přechod do nového kolektivu.
- Zprostředkovat pozitivní společný zážitek.
- Obsahově a tematicky uzavřít program PP, zreflektovat proběhlé bloky.