













NABÍDKA PROGRAMŮ PRIMÁRNÍ PREVENCE OD5K10

4. třída 1. pololetí	TŘÍDNÍ KLIMA -lektoruje Lucie Zelená		4. třída 2. pololetí	ŽIJEME ZDRAVĚ -lektoruje Lucie Zelená	
5. třída 1. pololetí	JSI UNIKÁT -lektoruje Lucie Zelená		5. třída 2. pololetí	JSI ONLINE? -lektoruje Lucie Zelená	
6. třída 1. pololetí	PREVENCE ŠIKANY -lektoruje Bc. Katka Dostrašilová		6. třída 2. pololetí	DOSPÍVÁNÍ -lektoruje Bc. Katka Dostrašilová	
7. třída 1. pololetí	ŽIVOT V KYBERSVĚTĚ -lektoruje Bc. Katka Dostrašilová		7. třída 2. pololetí	KOUŘENÍ A ALKOHOL -lektoruje Bc. Matyáš Pichert	
8. třída 1. pololetí	DROGOVÁ ZÁVISLOST -lektoruje Bc. Matyáš Pichert		8. třída 2. pololetí	PARTNERSKÉ VZTAHY A SEXUALITA -lektoruje Mgr. Martin Vlasák	
9. třída 1. pololetí	HLAVU VZHŮRU -lektoruje Bc. Matyáš Pichert		9. třída 2. pololetí	ZA HRANOU -lektoruje Bc. Matyáš Pichert	

O PROGRAMECH PRIMÁRNÍ PREVENCE OD5K10

Programy jsou mladým lidem „ušité na míru“ – nepostrádají zážitkové aktivity, humor, využití audiovizuální techniky, poutavé příběhy, a především jasné pozitivní poselství o zodpovědnosti, zralosti, odvaze a osobnostním růstu.

Cena programu

- Cena jednoho programu primární prevence trvajících 2 vyučovací hodiny je **1000,-**. V ceně je standardně zahrnuto cestovné.

Délka programu

- Program standardně trvá **2 za sebou jdoucí vyučovací hodiny** a přednášející se snaží respektovat přestávku. Ta mimo jiné slouží jako čas pro přípravu anonymních dotazů přítomných žáků, které lektor zodpoví na začátku druhé hodiny.

Informace pro učitele

- Třídu před programem není třeba nijak speciálně připravovat – stačí vyvětraná **třída s čistou tabulí, křídou a dataprojektorem a plátnem**. Programů se účastní příslušný vyučující, ideální je účast třídního učitele.



TŘÍDNÍ KLIMA

– 4. třída, 1. pololetí
– lektoruje Lucie Zelená

Vztahy ve třídě jsou základem nejenom pro pozitivní přístup ke škole, ale také pro každodenní život. Proto je důležité dát jim pozornost a péči. Program pomáhá rozkrýt vzájemné vztahy ve třídě. Také vede žáky ke spolupráci, vzájemnému respektu, přijímání jinakosti a důležitosti přátelství. Lektor v programu využívá interaktivní aktivity, vyprávěné příběhy a audiovizuální ukázky.

Cíl programu: Rozvíjet vztahy ve třídě, vzájemnou spolupráci, úctu a přátelství. Lektor mapuje daný kolektiv a učitelé následně získají zpětnou vazbu o třídním klimatu.



ŽIJEME ZDRAVĚ

– 4. třída, 2. pololetí
– lektoruje Lucie Zelená

Lektor motivuje žáky skrze různé zábavné aktivity ke zdravému životnímu stylu - dostatek spánku, vyvážená strava apod. Také citlivým způsobem seznámí žáky s riziky kouření a nadměrného užívání alkoholu.

Cíl programu: Motivovat žáky ke zdravému životnímu stylu a obeznámit je s riziky alkoholu a kouření a s tím spojenými patologickými jevy.



JSI UNIKÁT

– 5. třída, 1. pololetí
– lektoruje Lucie Zelená

Program se zabývá jedinečností a důležitostí každého jednotlivce. Aktivitami vede lektor žáky k uvědomění si vlastní hodnoty, ale také hodnoty druhých. Pokud žák nemá osvojené tyto hodnoty, hrozí riziko vzniku šikany. O záměrném ubližování bude také lektor hovořit pomocí poutavých příběhů.

Cíl programu: Vést žáky ke zdravému sebevědomí a k úctě k druhým. Prevence výskytu šikany.



JSI ONLINE?

– 5. třída, 2. pololetí
– lektoruje Lucie Zelená

Být on-line je v dnešní době pro každého přirozené. Avšak být on-line bezpečně, neumí každý. Lektor s žáky nahlédne do virtuálního světa a seznámí je s určitými riziky, které zde číhají, ale také jaké dopady může mít nadměrné trávení času na internetu, sociálních sítích atd. Interaktivními aktivitami lektor také poučí o bezpečnosti na internetu.

Cíl programu: Obeznámit žáky s riziky on-line světa a jak se zde bezpečně pohybovat.



PREVENCE ŠIKANY

– 6. třída, 1. pololetí
– lektoruje Bc. Katka Dostrašilová

Zárodky šikany, její první stádia, se pravděpodobně vyskytnou na každé základní škole. Program žáky pozitivně motivuje směrem k vzájemnému přátelství, spolupráci, respektu a úctě. Často lektor zachytí i eventuální náznaky existence tohoto sociálně patologického jevu mezi dětmi v dané třídě. Program obsahuje interaktivní aktivity, audiovizuální ukázky a silné příběhy.

Cíle programu: Žáci rozumí, co je a co není šikana. Znají způsoby řešení šikany. Jsou motivováni bránit bujení šikany v jejich třídě a získají způsoby řešení. Učitelé získávají zpětnou vazbu o situaci ve třídě.



DOSPÍVÁNÍ

– 6. třída, 2. pololetí
– lektoruje Bc. Katka Dostrašilová

Program připravuje žáky na období puberty, do kterého vstupují. Vysvětluje fyzické a psychické změny a nové výzvy ve vztazích k druhým a k sobě. Citlivým způsobem žáky informuje o sexuálním dozrívání a bourá mýtus o „normálnosti“ předčasného zahájení sexuálního života. V rámci programu se lektor také věnuje otázkám duševního zdraví a jeho vztahu s životem v online světě.

Cíle programu: Žáci přijmou sebe sama jako jedinečné a hodnotné individuality. Uvědomí si základní výzvy dospívání spojené s fyzickým, duševním, sociálním a sexuálním dozríváním. Učitelé získávají zpětnou vazbu o psychickém stavu žáků.



ŽIVOT V KYBERSVĚTĚ

– 7. třída, 1. pololetí
– lektoruje Bc. Katka Dostrašilová

Mladí lidé tráví v průměru 7 hodin denně online. Jaká jsou rizika spojená s životem online? Kyberšikana, sexting, pornografie, závilost na počítačových hrách, sociální sítě, hoax, fake news, phishing a internetové podvody. Jak být online a žít smysluplný a vyrovnaný život?

Cíle programu: Žáci znají základní rizika online světa. Povzbudit a potvrdit žáky, kteří netráví tolik času online, že jejich chování je úplně v pořádku.



KOUŘENÍ A ALKOHOL

– 7. třída, 2. pololetí
– lektoruje Bc. Matyáš Pichert

Program poskytne žákům pravdivé informace o důsledcích nadměrné konzumace alkoholu a rizicích konzumace alkoholu dětmi a mladistvými. Lektor řeší různé rizikové situace spojené s opilostí: nebezpečí úrazů a nehod, zadávení zvratky, či riziko sexuálního zneužití. Druhá hodina programu je zaměřena na poskytnutí přesných informací o důsledcích kouření. Věnovat se budeme i elektronickým cigaretám a energy drinkům.

Cíle programu: Podpořit žáky, kteří ještě s užíváním alkoholu a tabákových výrobků nezačali. Žáci znají zdravotní, sociální a ekonomické důsledky abúzu alkoholu a užívání tabákových výrobků.



DROGOVÁ ZÁVISLOST

– 8. třída, 1. pololetí
– lektoruje Bc. Matyáš Pichert

Program poskytuje studentům pravdivé informace o riziku a užívání OPL (omamných a psychotropních látek), či experimentování s nimi. Žáci jsou směřováni k tomu, aby sami dospěli k závěru, že do jejich života drogy nepatří.

Cíle programu: Žáci znají účinky a rizika užívání základních drog (marihuana, pervitin, heroin, extáze).



PARTNERSKÉ VZTAHY A SEXUALITA

– 8. třída, 2. pololetí
– lektoruje Mgr. Martin Vlasák

Mladí lidé se často zbytečně trápí mýty ohledně partnerských vztahů a sexu. Program poskytne mladým lidem možnost přemýšlet a diskutovat o tom, jak vybudovat trvalý partnerský vztah a jaké je propojení vztahu a sexu. V druhé hodině se žáci dozví výhody a rizika základních antikoncepčních metod a informace o pohlavně přenosných nemocech. Informace jsou předkládány odlehčenou, humornou formou, úměrně věku studentů.

Cíle programu: Žáci jsou motivováni k zodpovědnosti v sexuálním a partnerském životě. Znají rizika předčasného zahájení sexuálního života a promiskuitního chování včetně rizik spojených s přenosem pohlavních chorob. Žáci znají různé formy antikoncepce včetně jejich rizik.



HLAVU VZHŮRU

– 9. třída, 1. pololetí
– lektoruje Bc. Matyáš Pichert

Program pracuje s pojmy týkajícími se duševního zdraví a poskytuje žákům základní přehled psychických obtíží a jejich rozpoznání za pomoci popisu různých příběhů. Formou jednoduché aktivity reaguje na různorodost žáků a povzbuzuje jejich originalitu. Závěr je věnován možnostem nabídky odborné pomoci v případě potřeby.

Cíle programu: Poskytnout žákům přehled duševních obtíží. Vést žáky k možnostem sebenáhledu. Povzbudit žáky ke sdílení obtíží a vyhledání odborné pomoci.

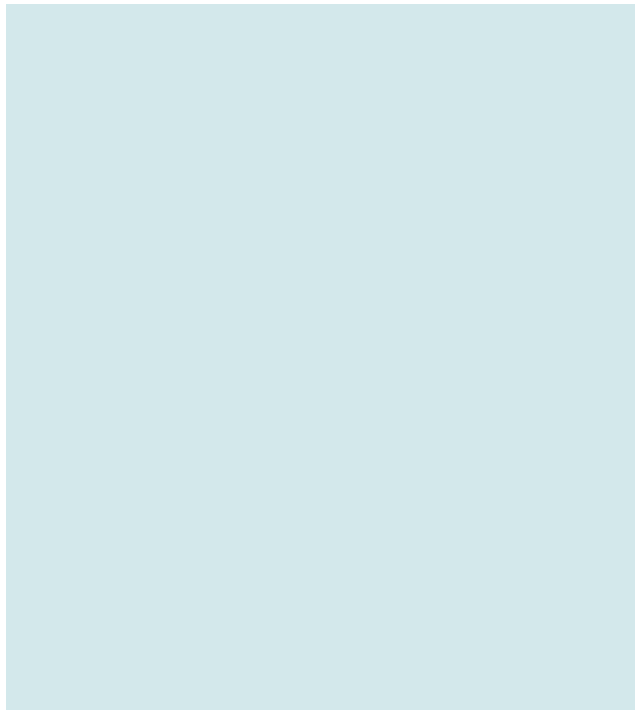


ZA HRANOU

– 9. třída, 2. pololetí
– lektoruje Bc. Matyáš Pichert

Jak se vyhnout manipulaci od různých sekt, extremistických a rasistických hnutí? Jak hledat smysl života a neupadnout do spáru náboženských, politických anebo ekonomických manipulátorů? Program je postavený na vyvolání diskuze mezi žáky.

Cíle programu: Žáci ví o existenci různých sekt a extremistických skupin a hnutí. Rozumí jejich odlišnosti od mainstreamových skupin jako jsou církve, politické strany či ideová hnutí. Žáci dokáží odhalit manipulativní techniky včetně tzv. love bombingu s tím, že je dokáží oddělit od autentického chování.



KONTAKT PRO OBJEDNÁVÁNÍ A DOTAZY

Bc. Katka Dostrašilová,
koordinátorka a odborná lektorka primární
prevence

☎ Tel.: 778 444 910

✉ primarniprevence@od5k10.cz

OD5K10, z. s.

📍 Tylova 373

Rychnov nad Kněžnou, 516 01

🌐 www.od5k10.cz/seminare-primarni-prevence



Pro objednání stačí napsat na náš email a uvést:

údaje školy, vybrané programy pro vaše třídy a případně
i vaše preference pro termíny realizace.

S dotazy se na nás neváhejte obrátit!



OD PĚTI K DESETI

KRÁLOVÉHRADECKÝ
KRAJ

