

VŠEOBECNÁ PRIMÁRNÍ PREVENCE

Cíle programu

Pracovat s pravidly.

Zajistit bezpečné prostředí.

Informovat o možnostech pomoci.

Posílit dobré vztahy ve třídě.

Provázet tématem sebezkušenostní formou.

Cena programu

Viz aktuální ceník na webových stránkách:
www.proximasociale.cz

Charakter programu

Programy primární prevence jsou realizovány na základě komplexního přístupu k práci se třídou a jejich podstatou je prevence rizikového chování.

Všemi programy prostupuje sociálně osobnostní výchova, přičemž jednotlivé programy mají své specifické cíle, jejichž naplnění je vázáno na individuální potřeby třídy. Vzhledem k tomu, že lektori flexibilně přizpůsobují program aktuálním situacím a naléhavým tématům, která se ve třídě objeví, může se stát, že nedojde k naplnění všech předem stanovených cílů.

Každý program se skládá z řady podpůrných a interaktivních aktivit, jejichž průběh je poté vždy předmětem společné reflexe. Takový formát umožní žákům lépe se zamyslet nejen nad vybraným tématem programu, ale rovněž nad vlastním či skupinovým jednáním. Programy zahrnují individuální i skupinovou práci, jež je záměrně koncipována tak, aby podporovala spolupráci i mimo běžné skupiny ve třídě. Lektori programu podněcují diskuse a vedou žáky k vzájemnému respektu a pochopení. Diskuse jsou vedeny takovým způsobem, který umožňuje dobrovolné zapojení každého žáka.

Délka bloku PP

Doporučená délka bloků je 3–4 vyučovací hodiny. Dlouhodobou praxí jsme si ověřili, že takováto časová dotace umožňuje ponořit se v tématu více do hloubky, navázat se třídou bližší kontakt, zařadit více interaktivních činností a s nimi spojených reflexí.

Dvouhodinové bloky, jež některé školy stále žádají, poskytují prostor primárně k předávání informací. Samotní žáci v jejich závěru litují nedostatku aktivit.

Jak vybrat téma bloku PP

Většina škol umožňuje svým žákům účast na bloku primární prevence 2x za školní rok. Nejlépe se nám spolupracuje se školami, které mají sestavený plán základních témat pro jednotlivé ročníky. Za osvědčený a efektivní způsob volby tématu považujeme takový, na němž se může podílet jak třídní učitel, tak třídní kolektiv jako takový.

Proto jsme s některými školami vytvořili systém, kdy v 1. pololetí absolvují třídy „povinné téma“, tzn. téma, které plánuje školní metodik prevence 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.

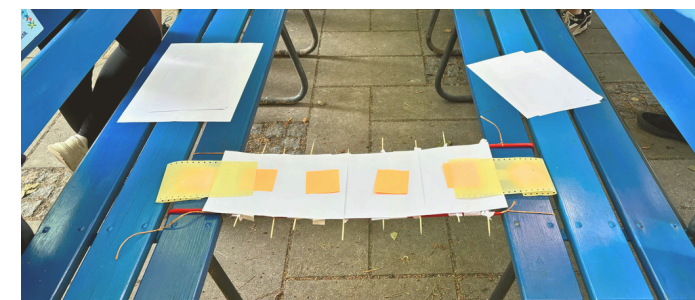
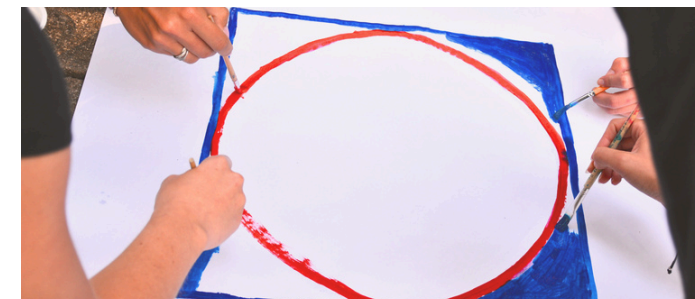
Jednotlivá témata bloků jsou doplněna o doporučení, ve kterých ročnicích je dané téma vhodné zařadit. Po vzájemné domluvě je však možné programy uzpůsobit i pro jiné ročníky.

V případě jakýchkoli dotazů nebo potřeby konzultace, jak vytvořit plán primární prevence z naší nabídky, kontaktujte prosím koordinátorku Všeobecné primární prevence.



✳ Nabídka programu Primární prevence Proxima Sociale

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



* VZTAHY

TŘÍDNÍ PRAVIDLA

- program je primárně určen žákům **1. až 6. tříd ZŠ**

Cílem programu je vytvořit věcná a konstruktivní pravidla, která povedou k podporujícímu klimatu ve třídě. Tato pravidla směřují k minimalizaci nerespektujícího a nevhodného chování a zajištění bezpečného třídního prostředí. Na tvorbě třídních pravidel se budou podílet žáci sami ve spolupráci s třídním učitelem.

VZTAHY 1 – EMOCE

- program je primárně určen žákům **1. až 4. tříd ZŠ**

Cílem programu je pojmenovat základní spektrum emocí a pomoci žákům rozpoznávat a popisovat emoce. Třídní kolektiv bude seznámen s tím, že emoce jsou přirozenou součástí života a každý může prožívat různé emoce v různých situacích. Žáci si navzájem předávají tipy, jak s emocemi pracovat, jak na ně reagovat a jakým způsobem poskytovat podporu a porozumění těm, kteří nás obklopují.

VZTAHY 2 – KOMUNIKACE

- program je primárně určen žákům **2. až 5. tříd ZŠ**

Program se zaměřuje na komunikaci především v oblasti mezilidských vztahů. Lektori žákům představí jednotlivé složky a procesy komunikace a vysvětlí pojmy emoce, empatie, konflikt a kompromis. Program žáky podporuje v rozvoji aktivního naslouchání a vyjadřování vlastních myšlenek a emocí.

VZTAHY 3 – KAMARÁDSTVÍ A RESPEKT

- program je primárně určen žákům **3. až 5. tříd ZŠ**

Program se zaměřuje na různé podoby kamarádství a důležitost vzájemného respektu. Jeho cílem je podpořit vytváření zdravého a respektujícího třídního klimatu, které napomáhá rozvoji pozitivních mezilidských vztahů. Program taktéž seznamuje žáky s možnostmi konstruktivního řešení konfliktů (nejen) ve třídě. Lektori spolu se třídou vymezí pojmy konflikt, žalování a šikana, poukáží na rozdíly mezi těmito pojmy i jejich častou dezinterpretaci.

VZTAHY 4 – SPOLUPRÁCE

- program je primárně určen žákům **3. až 5. tříd ZŠ**

Program je koncipován tak, aby žákům zprostředkoval pozitivní společný zážitek a umožnil jim osvojit si principy úspěšné spolupráce v praxi, a to nejen v rámci běžných skupin ve třídě, ale také mimo ně. Cílem programu je představit žákům principy dobré spolupráce a poskytnout jim prostor pro rozvoj komunikačních dovedností a schopnosti konstruktivního řešení problémů.

(NE)ZDRAVÝ KOLEKTIV

- program je primárně určen žákům **6. až 8. tříd ZŠ**

S pomocí lektorů budou žáci identifikovat žádoucí a nežádoucí chování v kolektivu a ukáží si, jak posílit odmítavé postoje vůči bezohlednému a nerespektujícímu jednání. Třídní kolektiv bude seznámen s pojmy šikana, konflikt, bezpečí, nepsaná pravidla a skupinové normy a s jejich významem pro třídní klima.

HRANICE A DŮVĚRA

- program je primárně určen žákům **6. až 9. tříd ZŠ a studentům 1. až 2. ročníků SŠ**

Program přispívá k budování zdravých mezilidských vztahů, prevenci konfliktů a posílení celkové pohody a bezpečí ve třídě. Kromě tématu důvěry budou žáci/studenti během programu seznámeni rovněž s jednotlivými druhy hranic, které se budou učit rozpoznávat a akceptovat jejich rozdílné úrovně a nastavení.

AGRESIVITA A ASERTIVITA

- program je primárně určen žákům **7. až 9. tříd ZŠ a studentům 1. až 2. ročníků SŠ**

Cílem programu je posílit schopnost vyjadřovat své potřeby a názory s respektem k druhým, jejich potřebám a hranicím. Lektori žákům/studentům osvětlí pojmy agresivita a asertivita a seznámí je s principy asertivního chování a jeho výhodami. Žáci/studenti se dozvědí, jak efektivně vyjádřit svůj názor a jak se zdravě prosadit ve skupině.

* KYBER

BEZPEČNÝ INTERNET

- program je primárně určen žákům **1. až 3. tříd ZŠ**

Cílem programu je posílit digitální gramotnost jednotlivých žáků tak, aby byli schopni používat internet a digitální technologie zodpovědně a bezpečně. Žáci se seznámí jak s přínosy internetu, tak s riziky spojenými s jeho užíváním a vyzkouší si rovněž reagovat na nevhodnou komunikaci či nepatřičný internetový obsah.

DIGITÁLNÍ GRAMOTNOST

- program je primárně určen žákům **4. až 5. tříd ZŠ**

Lektori spolu se žáky pojmenují výhody a možná rizika používání digitálních technologií. Žáci získají rady a tipy, jak zvýšit svou digitální bezpečnost a společně s lektory zformulují zásady bezpečného užívání aplikací a sociálních sítí. Důraz je kladen na prevenci a řešení rizikových situací v online prostoru.

* KYBER

VZTAHY V KYBERPROSTORU

- program je primárně určen žákům **6. a 7. tříd ZŠ**

Program přispívá k posílení digitální gramotnosti a zvýšení povědomí o rizicích, kterým mohou žáci v digitálním světě čelit. Cílem programu je seznámit třídní kolektiv s pojmy kyberšikana, kybergrooming, kyberstalking a sexting a podpořit jej ve vytváření zdravých a bezpečných vztahů v kyberprostoru. Žáci se zamyslí nad důsledky vlastního chování v internetovém prostředí a dozvedí se, jak předcházet rizikovým situacím či jak je případně řešit.

(NAD)UŽÍVÁNÍ TECHNOLOGIÍ

- program je primárně určen žákům **6. až 8. tříd ZŠ**

Program se zaměřuje na vědomé a zodpovědné užívání technologií. Cílem programu je naučit žáky rozpoznat varovné signály vznikající závislosti u sebe i u druhých a seznámit se s riziky, specifiky i důsledky netolismu. Žáci budou reflektovat, jakým způsobem tráví čas na internetu a jak to ovlivňuje jejich každodenní život. Lektori se spolu s žáky zaměří nejen na identifikaci negativních dopadů nadměrného užívání technologií, ale i na způsoby, jak nadužívání předcházet či jak jej později řešit.

* ZDRAVÍ

ZDRAVÍ A RIZIKOVÁ CHOVÁNÍ

- program je primárně určen žákům **1. až 4. tříd ZŠ**

Program se zaměřuje na různé aspekty zdraví včetně identifikace rizikového chování a jeho dopadů na zdraví a duševní pohodu člověka. Cílem programu je posílit odpovědnost žáků za vlastní zdraví a bezpečí tím, že jim umožní posoudit, co je zdravé, nezdravé a potenciálně nebezpečné. Žáci budou seznámeni s dopady životního stylu na vlastní zdraví a budou podpořeni v přijímání změn souvisejících s dospíváním.

STRES A EMOCE

- program je primárně určen žákům **5. až 7. tříd ZŠ**

Cílem programu je podpořit žáky v přijímání a vyjadřování vlastních emocí a rozvíjet jejich emoční inteligenci. Žáci se seznámí s pojmy jako špatná nálada, úzkost, deprese či stres a dozvedí se, jak rozlišit prospěšný stres od stresu, který nám může škodit. Žáci budou mít možnost podělit se se svými spolužáky o vlastní techniky vyrovnávání se s emocemi a napětím. Lektori zároveň sami představí některé z metod práce se stresem a společně s třídním kolektivem si vyzkoušejí různé relaxační techniky.

ZDRAVÉ JÁ

- program je primárně určen žákům **7. až 9. tříd ZŠ a studentům 1. až 2. ročníků SŠ**

Cílem programu je posílit psychickou odolnost a sebevědomí žáků/studentů. Program podporuje rozvoj pozitivního sebepojetí a sebehodnocení, poskytuje žákům/studentům nástroje a rozvíjí dovednosti, které jim pomohou podporovat sebe i druhé v psychicky náročných situacích. Žáci/studenti budou seznámeni s riziky, která mohou plynout z nízkého sebevědomí a negativního sebepojetí.

PARTNERSTVÍ A SEXUALITA

- program je primárně určen žákům **1. až 9. tříd ZŠ a studentům 1. až 2. ročníků SŠ**

Cílem programu je posílit u žáků/studentů zodpovědný postoj k vlastní sexualitě a intimitě. Třídní kolektiv si spolu s lektory vyjasní informace o partnerském životě a sexualitě a vyvrátí případné mýty a omyly. Podoba programu je přizpůsobena věku a naladění ve třídě. V nižších ročnících je kladen důraz na vymezení samotného pojmu sexualita a na seznámení se s nejrůznějšími podobami lidského těla, děti se dozvedí, jak vzniká nový život. Zaměřujeme se taktéž na prevenci sexuálního zneužití a posilujeme u dětí schopnost říkat „ne“ v situacích, kdy by se cítily nepříjemně. Se staršími žáky/studenty se zaměřujeme na budování schopnosti vymezit se vůči druhým a určit si své hranice. Žáci/studenti jsou povzbuzováni k pochopení a respektování vlastních i cizích individuálních potřeb a preferencí. V rámci programu se žáci seznámí s celou řadou antikoncepčních a menstruačních pomůcek.

* SEBEROZVOJ

ŽIVOT V ROZMANITOSTI

- program je primárně určen žákům **3. až 5. tříd ZŠ**

Cílem programu je posilovat u žáků vlastní zodpovědnost a ohleduplnost vůči okolnímu světu i respekt kodlišností, a to nejen v rámci třídy, ale také v širším globálním kontextu. Žáci budou podporováni ve vnímání svého jednání jako součásti většího celku a uvědomění si, že svým postojem a jednáním mohou ovlivnit své okolí i svět kolem sebe. Žáci budou vedeni k uvědomění, že odlišnosti jsou přirozenou a přínosnou součástí života a společnosti.

PŘEDSUDDKY A STEREOTYPY

- program je primárně určen žákům **6. až 9. tříd ZŠ a studentům 1. až 2. ročníků SŠ**

Program je zaměřen na posílení tolerance a respektu kodlišností. Cílem programu je pomoci žákům/studentům zorientovat se v pojmech jako rasismus, xenofobie, diskriminace, předsudek a stereotyp. Třídnímu kolektivu bude osvětleno, jak mohou předsudky a stereotypy ovlivňovat jejich vnímání druhých lidí. Program nabízí příležitost seznámit se s pocity a zkušenostmi minorit, což umožní žákům/studentům lépe pochopit jejich perspektivu a posílí budování empatie.

* SEBEROZVOJ

EFEKTIVNÍ UČENÍ

- program je primárně určen žákům **6. až 7. tříd ZŠ**

Cílem programu je podpořit žáky v uvědomění si vlastních učebních preferencí a nalezení způsobu učení, který jim nejlépe vyhovuje. Program je navržen tak, aby žáci pochopili, že každý jedinec má své vlastní individuální potřeby a preferuje různé přístupy k učení. Lektori seznámí žáky s konkrétními učebními metodami, které jim mohou pomoci dosáhnout lepších výsledků ve studiu.

PRVNÍ PRACOVNÍ PŘÍLEŽITOSTI

- program je primárně určen žákům **9. tříd ZŠ a studentům 1. až 2. ročníků SŠ**

Program se zaměřuje na podporu žáků/studentů v zamýšlení se nad reálnými možnostmi jejich budoucího pracovního uplatnění. Důraz je kladen na uvědomění si vlastních silných a slabých stránek. Součástí programu je nácvik praktických dovedností spojených shledáním zaměstnání, jako je správná formulace životopisu či seznámení se sprůběhem výběrového řízení. Lektori žákům předají informace o možných rizicích a nástrahách pracovních smluv a nekalých praktikách zaměstnavatelů.

ODPOVĚDNOST A PRÁVO

- program je primárně určen žákům **8. až 9. tříd ZŠ a studentům 1. až 2. ročníků SŠ**

Program je zaměřen na seznámení se s právy a povinnostmi souvisejícími s dovršením 15. roku života. Cílem programu je pomoci žákům/studentům porozumět vlastní odpovědnosti a dopředu umět vyvodit možné důsledky svého jednání. Žáci/studenti budou seznámeni se základy a různými aspekty trestněprávní odpovědnosti. Prostřednictvím interaktivních aktivit dostanou žáci/studenti možnost posoudit morální hlediska jednání a jejich relativitu.

FINANČNÍ GRAMOTNOST

- program je primárně určen žákům **8. až 9. tříd ZŠ a studentům 1. až 2. ročníků SŠ**

Cílem programu je rozvíjet u žáků/studentů klíčové finanční dovednosti, které jim pomohou efektivně nakládat s penězi. Žáci/studenti se v rámci praktického nácviku dozvědí, co jsou zbytečné a nezbytné výdaje, seznámí se s rodinným či osobním rozpočtem, s možnostmi spoření a zvyšování příjmů či s dostupnými úvěrovými produkty. Důraz je kladen na finanční samostatnost a odpovědnost.

MEDIÁLNÍ GRAMOTNOST

- program je primárně určen žákům **8. až 9. tříd ZŠ a studentům 1. až 2. ročníků SŠ**

Cílem programu je podpořit v žácích/studentech schopnost kritického myšlení, posuzování a ověřování informací z médií. Během programu se třídní kolektiv seznámí s různými typy médií a bude se učit rozpoznávat různé složky žurnalistiky. Žáci/studenti budou informováni o konceptu umělé inteligence a o prostředcích, které využívají reklamy napříč médii.

* ZÁVISLOST

ALKOHOL A KOUŘENÍ

- program je primárně určen žákům **3. až 5. tříd ZŠ**

Cílem programu je objasnit žákům reálná rizika spojená suživáním alkoholu a cigaret a vyvrátit rozšířené mýty, které mohou ovlivňovat jejich postoj a chování vůči těmto návykovým látkám. Žáci se pomocí aktivit dozvědí o negativních dopadech alkoholu a kouření na zdraví a psychiku člověka. Program podporuje žáky v kritickém myšlení a rozvíjení schopnosti odolávat tlakům okolí.

(NAD)UŽÍVÁNÍ A ZÁVISLOST

- program je primárně určen žákům **6. až 9. tříd ZŠ**

Cílem programu je představit žákům širokou škálu oblastí, na nichž může být člověk závislý, a zvýšit povědomí žáků o znacích a faktorech spojených se závislostmi. Program se rovněž zaměřuje na vysvětlení podstaty bio-psycho-sociálních příčin a důsledků závislostí. Třídní kolektiv se seznámí s fázemi rozvoje závislosti, dozví se, jak může závislost postupně ovlivňovat život jedince a procvičí si komunikaci svého rozhodnutí odmítnout užívání návykových látek.

(NE)LEGÁLNÍ DROGY

- program je primárně určen žákům **8. až 9. tříd ZŠ**

Program se zaměřuje na rizika užívání legálních a nelegálních drog v bio-psycho-sociálním kontextu. Cílem programu je objasnit mechanismy užívání drog a nabourat mýty týkající se užívání nelegálních návykových látek. Žáci budou informováni o nejruznějších typech nelegálních látek a o dopadech jejich užívání na zdraví a psychiku člověka. Během programu je u žáků rozvíjena schopnost odolávat vnějšímu tlaku.

