

Nabídka témat programu všeobecné primární prevence pro 2. stupeň ZŠ a SŠ

1. PREVENCE AGRESE A ŠIKANY

Program učí žáky rozlišovat šikany od škádlení a rozeznávat znaky psychického a fyzického násilí. Lektorská dvojice představí základní pojmy (agrese, agresor, oběť, formy šikany), i právní rámec v kontextu agrese a šikany. Žáci se dozví, jak takové situace řešit, kam se obrátit. Zároveň program podporuje zdravé sebevědomí žáků, vzájemnou toleranci a porozumění v kolektivu.

2. ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ – LEGÁLNÍ NÁVYKOVÉ LÁTKY

Žáci si díky programu uvědomí rizika spojená s konzumací alkoholu a kouřením tabáku, posílí svou schopnost odolávat skupinovému tlaku (technika „asertivního ne“). Zvýší svou motivaci ke zdravému životnímu stylu, budou hledat bezpečné alternativy trávení volného času i to, jak se zapojit do kolektivu jinak, než s pomocí návykových látek.

3. ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ – NELEGÁLNÍ NÁVYKOVÉ LÁTKY

Žáci získají informace o nelegálních návykových látkách, jejich druzích, účincích, základní legislativě a možnostech léčby. Uvědomí si rizika spojená s užíváním návykových látek, ale i důvody, proč je lidé užívají. Program umožňuje žákům ujasnit si vlastní názor na toto téma a motivuje je k protidrogovým postojům. Rozvíjí schopnost samostatně se rozhodovat, odolávat tlaku skupiny a řešit problematické situace jinak než pomocí nelegálních návykových látek.

4. ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ - NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI

Program seznamuje žáky s tématy nelátkových závislostí (nadměrné užívání PC a jiných komunikačních technologií, hraní počítačových her, gambling...), učí je uvědomit si hranici mezi běžným užíváním a závislostí. Vede k bezpečnému užívání internetu, sociálních sítí a dalších médií. Motivuje ke zdravému životnímu stylu a ke komunikaci s osobním kontaktem.

5. KYBERŠIKANA, BEZPEČNÉ UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

Žáci porozumí pojmu kyberšikana, uvědomí si, že se jedná o jednu z forem šikany. Seznámí se s jejími důsledky, právním rámcem a budou vědět, jak se proti kyberšikaně bránit. Ujasní si pravidla bezpečného chování na internetu a sociálních sítích.

6. SVĚT CHLAPCŮ A DÍVEK

Cílem programu je vést žáky k uvědomění možných rozdílů mezi dívkami a chlapci, jak vývojových, tak rolových, zároveň motivovat k odstranění předsudků ve vnímání druhého pohlaví (genderové stereotypy, genderová nerovnost). Žáci se zamyslí, jaké vlastnosti se obvykle připisují mužům a jaké ženám, umí popsat důsledky, které má toto připisování pro individuální život.

7. PARTNERSKÉ VZTAHY

Žáci se zamyslí nad svojí představou ideálního partnera, nad vlastním hodnotovým žebříčkem, uslyší názory ostatních spolužáků, budou mít příležitost hovořit o tom, jak druhému projevit zájem, jak navázat vztah. Program připravuje žáky na první úskalí partnerských vztahů, poukazuje na časté mýty v oblasti vztahů a zdůrazňuje význam komunikace jako cesty k řešení problémů.

8. PREVENCE RIZIKOVÉHO SEXUÁLNÍHO CHOVÁNÍ, PREVENCE HIV/AIDS

Cílem programu je podpořit žáky ve schopnosti navazovat zdravé vztahy mimo rodinu a chovat se odpovědně. Žáci získají informace o rizicích spojených se zahájením sexuálního života, mohou pokládat vlastní dotazy ohledně sexuality a vztahů, uvědomí si zodpovědnost za své chování, posílí schopnost svobodně se rozhodovat a odolávat tlaku.

9. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Program motivuje žáky k odpovědnosti za jejich životní styl a pomáhá ujasnit si, jaké chování v kontextu stravování a životního stylu je zdravé, a jaké může být rizikové. Žáci získají informace o poruchách příjmu potravy (mentální anorexie, bulimie), naučí se rozeznat jejich příznaky, dostanou kontakty, kam se případně obrátit o pomoc. Uvědomí si vlastní jedinečnost a také to, že vzhled není naše jediná charakteristika.

10. MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA, PREVENCE RASISMU A XENOFOBIE

Cílem programu je vysvětlit, co to jsou předsudky, jak vznikají a jak nás mohou ovlivnit. Program vede žáky k uvědomění, že přestože jsou lidé různí, každý má stejná práva. Dále zvyšuje toleranci k odlišnostem, národnostem a menšinám.

11. DOSPÍVÁNÍ, DOSPĚLOST, PŘECHOD NA SŠ

Téma je vhodné zařadit do druhého pololetí devátého ročníku. Připravuje třídu na ukončení ZŠ, minimalizuje obavy žáků z přechodu na SŠ. Umožňuje žákům zamýšlení nad vlastními hodnotami, cíli a nad cestou k jejich realizaci. Na závěr si žáci v rámci svého kolektivu vzájemně předají pozitivní zpětné vazby.

12. MASOVÁ MÉDIA A SPOLEČNOST

Žáci získají informace o médiích a jejich druzích. Uvědomí si, jak na nás média působí, i jak nás ovlivňují. Žáci jsou vedeni ke kritickému přemýšlení o podávaných informacích, jsou schopni si vytvořit vlastní názor. Pochopí důležitost ověřování informací z různých zdrojů, zamyslí se nad vlivem reklamy a nad stereotypy užívanými v médiích.

13. NÁBOŽENSTVÍ, SPIRITUALITA, NOVÁ NÁBOŽENSKÁ HNUTÍ

Žáci se seznámí s pojmy náboženství, spiritualita, víra, sekty a nová náboženská hnutí. Zamyslí se nad motivací pro příklon k náboženství a důvody ke vstupu do náboženského uskupení. Rozlišují mezi běžným praktikováním víry, fundamentalismem a extremistickým chováním. Umí pojmenovat rizika vstupu do neznámé skupiny a vědí, jak těmto rizikům předcházet.

14. POMOC, NĚCO SE ZMĚNILO!

Seznámit žáky s procesem změn, které jsou běžnou součástí našich životů. Žáci vědí, že každá změna může přinést něco pozitivního i negativního. Žáci vědí, že obavy a strach jsou přirozenou součástí změn. Žáci jsou schopni vyrovnat se se změnami zdravě a bez stresu. Žáci si dokáží požádat o pomoc při řešení obtížných situací. Seznámit žáky s reakcemi na změnu a se strategiemi vyrovnávání se se změnami. Konečným cílem programu je definování strategií, které jsou vhodné pro zvládnutí náhlých změn.

15. JE MI SE MNOU FAJN

Žáci vědí, že může nastat situace, kdy budou sami. Žáci nezaměňují samotu za osamělost. Žáci dokáží pojmenovat, v čem nám může být samota prospěšná. Žáci vědí, jak na ně samota působí. Žáci se dokáží vyrovnat se samotou, znají její pozitiva i negativa. Žáci jsou si vědomi, že je samota může vést k samostatnosti, seberozvoji a kreativnímu myšlení. Žáci znají svou hodnotu a jsou schopni rozvíjet pozitivní postoj k sobě samému. Žáci se dozvědí, proč je důležitý denní režim, zejména v situaci kdy se ocitnou o samotě. Žáci si dokáží udělat čas jen pro sebe a tento čas dokáží využít k relaxaci a odpočinku.