

## 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.