

## Nabídka témat programu všeobecné primární prevence pro 1. stupeň ZŠ

### 1. PŘÁTELSTVÍ, KAMARÁDSTVÍ, OSAMĚLOST

Žáci pochopí důležitost navazování přátelských vztahů a osvojí si možné způsoby ocenění žádoucího chování svých spolužáků. Žáci si uvědomí, co je to přátelství, co je v přátelství důležité, ale také, že někdo si kamarády získává hůř, někdo je rád sám apod.

### 2. ZVLÁDÁNÍ AGRESE A ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ

Žáci si osvojí možné způsoby zvládnutí agrese a naučí se předcházet konfliktům. Dokáží přiměřeným způsobem vyjádřit vztek a negativní pocity, pokud se jim děje něco špatného. Poznájí možnosti řešení konfliktů, jak v prostředí třídy a školy, tak v prostředí svého domova. Zamyslí se, jak je možné konfliktům předcházet.

### 3. VZTAHY VE TŘÍDĚ A ŠIKANA

Žáci se dozvědí, jak se cítí člověk, který je vyčleněn z kolektivu. Poznájí možnosti, jak se zachovat v situacích, kdy jsou oni sami či někdo jiný vyčleňován a odstrkovan ostatními i co dělat, aby se přirozeně zařadili do skupiny. Budou vědět, kde hledat pomoc, a že to není žalování nebo ostuda.

### 6. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Žáci znají význam pojmu zdravý životní styl a vědí, jaké chování je v kontextu stravování a životního stylu zdravé, a jaké může být rizikové. Vědí, že je důležité dodržovat správný režim dne, práce a odpočinku. Umí rozlišit mezi zdravím a nemocí a uvědomují si, co mohou v rámci prevence sami pro své zdraví udělat.

### 7. BEZPEČNÝ POHYB NA INTERNETU

Žáci si uvědomí rizika a nástrahy užívání internetu a sociálních sítí. Získají přehled o možnostech bezpečného chování na internetu.

### 8. BEZPEČNÉ CHOVÁNÍ V DOPRAVĚ A PŘI SPORTU

Program motivuje žáky k bezpečnému chování v dopravě a při sportu, vede je k uvědomění si možných rizik, která jsou s provozováním sportovních aktivit spojená. Žáci se učí přemýšlet o vlastní bezpečnosti a převzít zodpovědnost za své chování. Dozví se, jak postupovat v některých ohrožujících situacích, jsou motivováni k používání vhodných ochranných pomůcek.

### 9. PREVENCE RASISMU, TOLERANCE

Cílem programu je vést žáky k uvědomění, že existují rozdíly mezi obyvateli celého světa, i mezi jednotlivými lidmi stejné národnosti, a přesto má každý právo na život. Posiluje schopnost žáků tolerovat odlišnosti a zbavit se případných předsudků.

### 10. PREVENCE KOUŘENÍ A UŽÍVÁNÍ ALKOHOLU

Žáci se zamyslí nad možnými riziky kouření a užívání alkoholu a také nad důvody, které k jejich užívání vedou. Dále posílí svou schopnost odolat skupinovému tlaku a najdou alternativní způsoby, jak se zapojit do kolektivu jinak,

než díky konzumaci návykových látek. Uvědomí si, že každý nese odpovědnost za své rozhodnutí a musí být připraven nést následky svého chování.

### 11. 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.

### 12. 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.