

## Nabídka témat programu všeobecné primární prevence pro základní školy a příslušné ročníky víceletých gymnázií

### SEXUALITA A TĚLO

#### **Moje tělo patří mně (2. – 5. třída)**

Žáci se v programu seznamují s tématem vztahů. Učí se znát pojem hranice a soukromí, respektovat hranice a soukromí své i ostatních. Žáci se dozvídají, že jim všechny dotyky či situace nemusejí být příjemné a mají právo se vymezit. Žáci vědí, že nikdo nemá právo narušovat jejich soukromí nebo integritu těla. Program se zaměřuje také na téma manipulace, slepé poslušnosti, odolávání tlaku. Cílem primární prevence v oblasti sexuality není, aby se děti bály doteků nebo lidí, ale aby se cítily dostatečně kompetentně v různých situacích, v kterých se mohou ocitnout bez přítomnosti bezpečných dospělých a věděli, kam se mohou obrátit o pomoc.

#### **Jsme kluci a holky (4. – 5. třída)**

Program se zaměřuje na to, co znamená být chlapcem či dívkou. Zaměřuje se na odlišnosti i podobnosti mezi chlapci a dívkami. Cílem tématu je respektovat odlišnosti, které mohou mít jedinci na základě pohlaví, ale zároveň podporovat rovnocennost dívek a chlapců a nabourávat genderové stereotypy, s nimiž se děti setkávají od narození. Program napomáhá stmelení chlapecké a dívčí části třídy.

#### **Sexualita není tabu (6. – 7. třída)**

Program se zaměřuje na detabuizaci tématu sexuality. Žáci se v tématu seznámí se správnými názvy pohlavních orgánů muže a ženy, jejichž využívání bude normalizováno. Téma adresuje tělesné změny dětí v období puberty. Program se zabývá také tématem soukromí, osobních hranic, osobního prostoru. Zaměřuje se na intimitu, blízké vztahy, rozdílnost mezi přátelským a partnerským vztahem a respekt ve vztazích mezi lidmi. Program se dotýká také tématu pornografie, s nímž se žáci často setkávají.

#### **Sex bez obav a bezpečně (8. – 9. třída)**

Program se zabývá otázkou vztahů, intimity, komunikace v partnerství. Dále se zaměřuje na osobní hranice, připravenost na sexuální styk, souhlas se sexuálním stykem. V tématu je kladen důraz na legalitu v kontextu pohlavního styku, pornografie. Žáci budou seznámeni s formami pohlavního styku, druhy antikoncepce a způsoby ochrany před neplánovaným těhotenstvím a sexuálně přenosnými chorobami. Pozornost v programu je věnována také řešení obtíží v intimní oblasti, žáci se seznámí s různými specializacemi lékařů, s důležitostí prevence.

### LÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI

#### **Vím, co s tím (5. třída)**

Psychoaktivní látky jsou od nepaměti součástí lidského života. Žáci se s nimi setkávají v běžném životě téměř na každém kroku. Program tedy nabízí seznámení se s významem psychoaktivních látek a s jejich působením na lidský organismus. Žáci mají možnost získat přehled o legálně dostupných látkách a motivacích, které vedou k užívání těchto látek, včetně rizik, která z tohoto plynou. Závěrečná část programu je věnována práci s vrstevnickým tlakem, zároveň nabízí možnosti, jak lze trávit volný čas efektivně a bezpečně.

### **Jasná mysl (6. – 9. třída)**

Psychoaktivní látky jsou všude kolem nás a mladí lidé se s nimi setkávají dnes a denně. Program tedy nabízí základní vhled do této problematiky a žákům jsou předány informace o různých typech psychoaktivních látek, včetně účinků na centrální nervový systém či legislativního dělení. Program by měl vést také k uvědomění si rizik, která z užívání látek mohou vznikat. Jedním z hlavních je rozvoj závislosti, jíž je část programu věnována. Lidé se na cestu užívání psychoaktivních látek vydávají z nejrůznějších důvodů, proto jsou se žáky probrány i různé motivace, které k tomuto chování vedou. Program nabízí také možnost probrat, jak pracovat s vrstevnickým tlakem v souvislosti s užíváním psychoaktivních látek a zdravé alternativy, jak zvládat stres a jiné krizové situace.

---

## **NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI**

### **Dobří sluha, zlý pán (2. – 5. třída)**

Technologie jsou již běžnou součástí našich životů. Nic se ale nesmí přehánět. Program tedy žákům nabízí diskuzi nad psychickými a fyzickými důsledky, které mohou z nadměrného užívání technologií plynout. Část programu je věnována zamyšlení nad časem stráveným touto kratochvílí a významu pojmu *dlouho*, které může pro každého znamenat něco jiného. Závěrečná část je zaměřena na jiné alternativy trávení volného času a jak najít správný balanc mezi využíváním technologií a jinými aktivitami.

### **Všeho s mírou (6. – 9. třída)**

Program vede k uvědomění, že v dnešní době nelze fungovat zcela bez technologií, které nám ulehčují život v mnoha oblastech. Důležité je však vědět, že všeho moc škodí. Program nabízí diskuzi nad možnými riziky, která jsou spojená s nadužíváním technologií, ať už se jedná o počítač, tablet či telefon. Žáci mají možnost se seznámit s mechanismy, které nás poutají k obrazovkám. Část programu je věnována také problematice nelátkových závislostí, včetně významu a projevů. Závěr se zabývá hazardním hraním a jeho formám. Žáci si mohou sami na sobě vyzkoušet, jaké pocity lze prožívat při této činnosti.

---

## **DIGITÁLNÍ SVĚT**

### **Bezpečně online (2. – 5. třída)**

Program seznamuje žáky s riziky a hrozbami, které na nás čekají i v online světě takřkajíc na každém rohu. Zabývá se např. zabezpečením dat, profilů, nástrahami sociálních sítí včetně nevhodného chování na internetu. Poskytuje žákům rady a nástroje, jak se v online světě chránit a využívat tak jeho potenciál chytře a bez starostí.

### **Důvěřuj, ale prověřuj (6. – 9. třída)**

Žáci si osvojí základy bezpečného pohybu na internetu. Program se zabývá zabezpečením osobních údajů, soukromí nebo digitální stopou. Seznamuje žáky s různými typy malwaru a podvodnými praktikami, se kterými se mohou na internetu setkat. Věnuje se důvěryhodnosti informací z prostředí internetu. Pojímá také téma reklamy. Dotýká se i bezpečnosti při hraní her či na sociálních sítích - nejsou to však nosná témata tohoto programu.

### **Zdání klame (6. – 9. třída)**

Sociální sítě hýbou světem. Program *Zdání klame* seznamuje žáky s principy jejich fungování, věnuje se jednak tomu, čím pro nás mohou být přínosné, ale především pak rizikům, která se pojí s jejich používáním. Vysvětluje, jak působí na naše názory, pocity a chování - ať už se jedná o obraz našeho těla, vliv influencerů, nastavení algoritmů, tvoření sociálních bublin nebo různé výzvy. Řeší téma nevhodného obsahu a chování na sociálních sítích či zabezpečení údajů, které na sociální sítě vkládáme.

### **Věřte nevěřte (8. – 9. třída)**

Program *Věřte nevěřte* se věnuje tématu masových médií. Žáci a studenti si utříbí informace o tom, která média se do této kategorie řadí, jak se se dělí a jak fungují (např. veřejnoprávní a soukromá média). Program se věnuje především žurnalistice, důvěryhodnosti a ověřitelnosti informací. Motivuje žáky a studenty ke kritickému přemýšlení nad informacemi, které přijímáme. Vede je k uvědomění, jak nás mohou média ovlivňovat či manipulovat, předává jim prostředky, jak se takové manipulaci bránit.

---

## **VZTAHY A ŠIKANA**

### **Kamarády máme rádi (2. – 3. třída)**

Téma je určeno pro nejmladší žáky. V rámci bloku se lektori s žáky společně zaměří na to, co to přátelství je a jak se projevuje. Věnovat se budou chování, které by se mezi kamarády mělo a nemělo objevovat, neshodám mezi kamarády a možnostem jejich řešení. V diskuzi se zaměří také na to, jaké výhody může člověku přátelství přinášet a jak je možné navazovat nová přátelství.

### **Šikana bolí (3. – 5. třída)**

Téma žáky seznamuje s problematikou vyčlenění z kolektivu. Žákům dále vysvětluje, co je to šikana, jaké má znaky a projevy. Program učí žáky rozlišovat šikanu od škádlení a rozeznávat znaky psychického a fyzického násilí. Diskuze se zaměřuje také na téma bránění se šikaně, a to v roli oběti i svědků. V neposlední řadě program adresuje téma jinakosti a pomáhá posilovat vědomí, že i když je každé dítě ve třídě jiné, všichni do ní patří.

### **Šikana není cool (6. – 8. třída)**

Program žáky seznamuje s tématem šikany, popisuje její znaky a konkrétní projevy. Věnuje se připomenutí odlišnosti mezi škádlením/pošťuchováním a šikanou. Podrobněji se zabývá jednotlivými aktéry šikany (oběť, agresor, svědek) a klade důraz na roli svědků a téma „efektu přihlížejícího“. V programu se žáci seznámí také s psychickými a právními důsledky šikany a pojmenují si možnosti jejího řešení.

---

## **EMOCE A PSYCHIKA**

### **Kamarádi bez křiku (2. – 5. třída)**

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

### **Je mi se mnou fajn (2. – 5. třída)**

Žáci vědí, že může nastat situace, kdy budou sami a jak se s touto situací vyrovnat. Žáci znají rozdíl mezi samotou a osamělostí. Žáci dokáží pojmenovat, v čem nám může být samota prospěšná. 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 vědí, že mohou nastat situace, které jsou pro ně nečekané a vědí také, jak se s takovými situacemi vyrovnat zdravě a bez stresu. Žáci jsou seznámeni s vyrovnávacími strategiemi.

### **Nezatěžuj se (6. – 7. třída)**

Téma je koncipováno jako předstupeň tématu *Bud' svým hrdinou* a je určeno pro žáky 6. a 7. tříd základní školy. Žáci se seznámí s teorií stresu a zátěžových situací a s procesem změn, které jsou běžnou součástí našich životů. V kontextu tématu bude probírána samota a osamělost, kdy si žáci uvědomí její pozitiva i negativa. Žáci se dozvědí, jak a proč je důležité o sebe pečovat v kontextu duševního zdraví.

Žáci vědí, co jsou to vyrovnávací strategie. Žáci dokáží požádat o pomoc při řešení obtížných situací a vědí, kam se obrátit. Program umožní žákům zaměřit se na své silné stránky.

### **Buď svým hrdinou (8. – 9. třída)**

Žáci jsou seznámeni s problematikou duševního zdraví, duševního onemocnění a dozvedí se o konkrétních druzích duševních onemocnění včetně poruch příjmu potravy. V rámci programu jsou žáci také seznámeni s tématem psychohygieny a prakticky si vyzkouší konkrétní strategie psychické pomoci. V průběhu bude žákům předáno, na koho se obrátit v případě potřeby psychické pomoci a vysvětleny postupy a typy léčby psychického onemocnění. Program se v průběhu zaměřuje na mýty a fakta a snaží se o destigmatizaci v oblasti duševního zdraví a nemoci.

---

## **SPOLUPRÁCE A POZITIVNÍ KLIMA**

### **Ve třídě jsme prima parta (2. – 9. třída)**

Cílem programu je zprostředkovat žákům společný zážitek se třídou, rozvíjet schopnost spolupráce a podpořit pozitivní klima v třídním kolektivu. Nedílnou součástí programu je i vzájemné poznávání žáků pomocí interaktivních technik.

---

## **TOLERANCE A PŘEDCHÁZENÍ RASISMU**

### **Jiní a přece stejní (2. – 5. třída)**

Program vede žáky k uvědomění, že se jednotliví lidé i kultury navzájem liší. Učí žáky vnímat lidskou rozmanitost jako bohatství, nikoliv jako něco, z čeho bychom měli mít strach. Motivuje je učit se od sebe navzájem, pomáhat si a nebát se poznávat neznámé, respektovat se takoví, jací jsme: různí a jedineční. Žáci se dozvedí, jak velkou součástí naší identity tvoří kultura, ve které vyrůstáme. Každý z nás je jedinečný a má na světě své místo.

### **Dělají šaty člověka? (6. – 9. třída)**

Šaty dělají člověka, to přece platí od pravěku. Nebo ne? Žáci se zamýšlejí nad tématy identity, ale i stereotypů a předsudků, které se s ní pojí. Program se věnuje především rozličnosti kultur a rozdílům mezi ženami a muži. Seznámí žáky s tím, jak velkou roli hraje v našem životě kultura a výchova a jak ovlivňuje i tradičně připsované mužské či ženské role. Žáci dokáží popsat dopady kulturních i genderových stereotypů na život konkrétních osob, umí uvést příklady nerovnosti. Program vede žáky k vnímání lidí skrze jejich individuální charakteristiky, nikoliv podle připsaných skupinových atributů.

### **8 miliard (8. – 9. třída)**

Na Zemi žije více než 8 miliard lidí. Každý z nás je jiný, jedinečný. Pocházíme z různých kultur, byli jsme jinak vychováni, máme jinou víru, lišíme se vzhledově, pohlavím, sexuální orientací, věkem nebo např. fyzickými a dalšími schopnostmi a možnostmi. Máme rozličné zájmy, zkušenosti, pocity a názory. Problém nastává, když mezi lidmi kvůli jejich vzájemným odlišnostem vzniká strach a nenávisť. Program 8 miliard se zabývá naší identitou a její mnohovrstevností. Dále má za cíl nabourávat předsudky a stereotypy, věnuje se diskriminaci a extremismu, jejich příčinám a následkům. Podporuje žáky a studenty ve vzájemném porozumění a vnímání lidské různorodosti jako obohacení, dává jim nástroje, jak se navzájem podporovat.

---

## **ZDRAVÍ TĚLA**

### **Zdraví mě baví (3. – 5. třída)**

Zdravá strava, pitný režim, ale i občasné mlsání je cesta ke zdravému a spokojenému bytí. Program se žáky otevírá nejen téma stravovacích zásad, ale i význam a důležitost dostatku kvalitního spánku či

pravidelného pohybu. Součástí zdravého životního stylu je i psychická pohoda a efektivní řešení nepříjemných situací, čemuž je v programu věnována závěrečná část.