

NABÍDKA TÉMAT PROGRAMU VŠEOBECNÉ PRIMÁRNÍ PREVENCE PRO MATEŘSKÉ ŠKOLY

1. VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH (TĚLESNÉ, DUŠEVNÍ A SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ)

Cílem programu je seznámit děti se základními složkami, které mají vliv na naše zdraví: psychickou, tělesnou, duševní a sociální. Děti jsou vedeny k odpovědnosti za své zdraví a jsou schopné uvést příklady činností a věcí, které mají pozitivní vliv na naše zdraví. Dokážou také vyjmenovat, co naše zdraví ovlivňuje negativně.

2. a POZNÁVÁM SVÉ EMOCE I. (RADOST, SMUTEK, HNĚV, STRACH)

Blok rozvíjí emoční gramotnost dětí, děti se učí rozpoznávat a pojmenovávat základní emoce (radost, smutek, vztek, strach), vnímat jejich projevy v těle a seznamují se se způsoby, jak bezpečně zvládat vztek. Cílem programu je rozvíjet schopnost dětí vnímat své emoce, mluvit o nich a reagovat na ně přiměřeným způsobem.

2. b POZNÁVÁM SVÉ EMOCE II. (STRACH, NADĚJE, DŮVĚRA) *(*Téma není možné objednat pro třídu, která neabsolvovala téma Poznávám své emoce I.)*

Blok se zaměřuje na rozpoznávání a pojmenování emocí strachu, naděje a důvěry. Děti se učí porozumět jejich významu v každodenních situacích a vnímat tzv. varovné tělesné signály, které jim pomáhají rozpoznat nejisté nebo nebezpečné situace. Program vede děti k naslouchání vlastnímu tělu, sdílení pocitů a vyhledání pomoci u důvěryhodné dospělé osoby.

2. c POZNÁVÁM SVÉ EMOCE III. (ZVĚDAVOST, OČEKÁVÁNÍ, PŘEKVAPENÍ, VDĚČNOST) *(*Téma není možné objednat pro třídu, která neabsolvovala téma Poznávám své emoce I. a II.)*

Blok seznamuje děti s dalšími emocemi (zvědavost, očekávání, překvapení, vděčnost) a jejich významem v každodenním životě. Děti se učí naslouchat vlastnímu tělu a vnímat, co jim jejich pocity sdělují. Program podporuje orientaci ve vlastních emocích, rozvoj sebepoznání a citlivé vnímání sebe i druhých.

3. VÍM, CO JÍM (VÝŽIVA-ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL)

Náplní bloku je seznámit děti základními principy zdravého stravování. Děti se seznámí s různými typy potravin, které se řadí k tzv. zdravým nebo nezdravým. Děti umí vysvětlit důležitost pestré a vyvážené stravy (prevence poruch příjmu potravy) a umí uvést konkrétní příklady.

4. ČISTOTA-PŮL ZDRAVÍ (HYGIENA)

Smyslem programu je děti seznámit s riziky nedodržováním základní osobní hygieny. Děti po programu dokážou objasnit důležitost dodržování základní osobní hygieny z důvodů předcházení nákazám.

5. NENÍ VŠECHNO ZLATO, CO SE TŘPYTÍ (VIRTUÁLNÍ SVĚT)

Cílem programu je seznámit děti a zvědomit jim rozdíly mezi virtuální realitou a skutečností. Děti dokážou vyjmenovat činnosti, kterými lze jinak a kvalitně trávit volný čas bez těchto technologií. Děti po programu dokážou popsat výhody a

nevýhody, které plynou z nadměrného užívání virtuálních technologií (počítač, tablet, mobilní telefon).

6. DOBRÉ SLOVO I ŽELEZNÁ VRATA OTVÍRÁ (PŘÁTELSKÉ VZTAHY VE TŘÍDĚ- PODPORA POZITIVNÍHO KLIMATU VE TŘÍDĚ)

V rámci programu jsou děti vedeny k uvědomění si toho, co je přátelství, kamarádství a jeho důležitosti pro lidský život. Děti po programu jsou schopné vyjádřit vlastními slovy, jaké chování vede ke kamarádství, k hezkým vztahům a jaké naopak ostatní štve.

7. V NOUZI POZNÁŠ PŘÍTELE (NEVHODNÉ CHOVÁNÍ VE TŘÍDNÍM KOLEKTIVU-ŠIKANA)

Cílem programu je děti seznámit s chováním, které je možné považovat za šikanu. Děti se seznámí s možnostmi předcházení a řešení šikany. Děti v rámci programu mají možnost vcítit se do aktérů procesu šikany a pojmenovat emoce s tím spojené.

8. KDYŽ PTÁČKA LAPAJÍ, PĚKNĚ MU ZPÍVAJÍ (NEBEZPEČÍ KOLEM NÁS)

V programu se děti seznamují s riziky kontaktu s neznámými lidmi. Děti jsou také seznámeny s tím, jak reagovat, když je osloví cizí člověk online a co mají dělat (jak se mají zachovat), když se ztratí. Děti jsou schopné po programu rozlišit mezi známými a cizími lidmi, vysvětlí, jak se vhodně zachovat při kontaktu s neznámými lidmi a jsou schopné uvést příklady rizik plynoucích z tohoto kontaktu.

9. POLÁMAL SE MRAVENEČEK (LÉKY)

V programu se děti seznamují s existencí různých léků, které mohou pomáhat i škodit, a že ordinovat a podávat léky mohou pouze osoby, které jsou k tomu určeny (lékař, rodiče). Jsou informované o tom, že si nemohou brát léky samy, neboť nesprávné užití léků může způsobit i smrt. Děti jsou seznámeny s tím, že léky se nesmí užívat bez přečtení návodu a že je nutné dodržet dávkování uvedené v příbalovém letáku nebo doporučené lékařem. Jsou také seznámeny s tím, že nikdy nesmí užívat léky, které jsou určeny pro někoho jiného a že každá nemoc potřebuje speciální léčení (správný lék ve správném množství) i lékaře – odborníka.

10. ČISTÝ VZDUCH, SVĚŽÍ DUCH (KOUŘENÍ)

Cílem programu je, aby se děti seznámily s různými důvody, proč lidé kouří. Děti se během programu seznámí také s tím, jaké účinky a škodlivý vliv má kouření na lidský organismus. Děti vědí, že kouření je dovoleno pouze dospělým lidem. Děti vědí, že nejlepším je dýchat čistý vzduch.

11. HRÁTKY S ČERTEM (ALKOHOL)

Cílem programu je, aby se děti seznámily s důvody, účinky, následky a riziky požití alkoholu. Jsou obeznámené s tím, že alkohol může škodit zdraví ve všech jeho složkách. Děti jsou po programu schopny pojmenovat rizika spojená s užíváním alkoholu a s činnostmi, které člověk pod vlivem nesmí vykonávat (řízení auta, práce atd.). Děti vědí, že alkohol mohou konzumovat pouze dospělí lidé.

12. a MOJE TĚLO, MOJE KRÁLOVSTVÍ I. (*Téma není možné objednat pro třídu, která neabsolvovala minimálně tři témata z předchozí nabídky)

Programy primární prevence

Program hravou formou učí děti pojmenovávat všechny části svého těla, včetně pohlavních orgánů, správnými a srozumitelnými pojmy. Děti se zároveň dozví, jak se liší ženské a mužské tělo, a získají tak zdravý a přirozený základ pro vnímání sebe sama i druhých.

12. b MOJE TĚLO, MOJE KRÁLOVSTVÍ II. *(*Téma není možné objednat pro třídu, která neabsolvovala téma Moje tělo, moje království I.)*

Program učí děti poznávat své tělo a pojmenovávat intimní partie správnými názvy. Děti se učí, kdo a kdy se jich může dotýkat, a kdo ne, a získávají základní povědomí o soukromí a respektu k vlastnímu tělu. Program také pomáhá dětem pochopit téma nahoty a její (ne)vhodnosti na různých místech a podporuje jejich schopnost chránit své hranice.

12. c MOJE TĚLO, MOJE KRÁLOVSTVÍ III. *(*Téma není možné objednat pro třídu, která neabsolvovala téma Moje tělo, moje království I. a II.)*

Program pomáhá dětem uvědomit si, které dotyky jsou pro ně příjemné a které nikoli. Děti se seznamují s pojmy osobní zóna a hranice svého těla, učí se je chránit a rozpoznávat, od koho jsou dotyky příjemné. Zároveň si osvojí právo říct „ne“ a naučí se, kdy a jak požádat o pomoc, pokud se necítí bezpečně.