prev·centrum

Programy primární prevence

TEMATICKÁ NABÍDKA PROGRAMU VŠEOBECNÉ PRIMÁRNÍ PREVENCE PRO STŘEDNÍ ŠKOLY, STŘEDNÍ ODBORNÁ UČILIŠTĚ A GYMNÁZIA

Obsah

SPOLUPRÁCE A POZITIVNÍ KLIMA 2

Na střední jsme prima parta (1. – 2. ročník) 2

EMOCE A PSYCHIKA 2

Buď svým hrdinou (1. – 3. ročník) 2

PSYCHOAKTIVNÍ LÁTKY 2

Bez iluzí (1. – 3. ročník) 2

NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI 2

Když ptáčka lapají, pěkně mu zpívají (1. – 3. ročník) 2

Hazard pod lupou (1. – 3. ročník) 2

DIGITÁLNÍ SVĚT 3

Věřte nevěřte (1. – 3. ročník) 3

SEXUALITA A TĚLO 3

Sex bez obav a bezpečně I. (1. – 3. ročník) 3

Sex bez obav a bezpečně II. (1. – 3. ročník) 3

TOLERANCE A PŘEDCHÁZENÍ RASISMU 3

8 miliard (1. – 3. ročník) 3

Kdo chce psa bít (1. – 3. ročník) 4

Prev-Centrum, z.ú.
Meziškolská 1120/20
169 00 Praha 6
IČ: 673 64 012

Tel.: +420 242 498 335
+420 776 619 505

E-mail: prevence@prevcentrum.cz
Web: www.prevcentrum.cz
ID datové schránky: ujg3q3c

Bankovní spojení: Raiffeisenbank a.s.
Číslo účtu: 127202283/5500
Zapsaný v rejstříků ústavů vedeném
Městským soudem v Praze, oddíl U, vložka 232

SPOLUPRÁCE A POZITIVNÍ KLIMA

Na střední jsme prima parta (1. – 2. ročník)

Třídní kolektiv – prostředí spolupráce a pozitivní atmosféry. Společné zážitky a vzájemné poznávání jsou klíčem k tomu, aby se třídní kolektiv proměnil v prostředí spolupráce a pozitivní atmosféry. Program prostřednictvím společného zážitku rozvíjí schopnost spolupráce a podporuje pozitivní klima v třídním kolektivu. Nedílnou součástí bloku je i vzájemné poznávání žáků pomocí interaktivních technik.

EMOCE A PSYCHIKA

Buď svým hrdinou (1. – 3. ročník)

Duševní zdraví se týká každého z nás – pojďme mu porozumět a nebát se o něj pečovat. Žáci se seznámí s problematikou duševního zdraví a duševních onemocnění, včetně konkrétních typů duševních poruch. Program je zároveň seznámí s principy psychohygieny a umožní jim prakticky vyzkoušet konkrétní strategie psychické podpory v krizi. Žáci získají informace o tom, na koho se obrátit v případě potřeby pomoci, a budou jim vysvětleny postupy a typy léčby duševních onemocnění. Součástí programu je také práce s mýty a fakty s cílem destigmatizace duševního zdraví a nemoci.

PSYCHOAKTIVNÍ LÁTKY

Bez iluzí (1. – 3. ročník)

„Jen to zkusím…“ – věta, která může vést i k velkým problémům. Pro mladé lidi je typické experimentování a objevování neznámého – jednou z těchto oblastí mohou být i psychoaktivní látky. Program seznamuje studenty se základními skupinami těchto látek, jejich účinky na centrální nervovou soustavu a rozdělením podle legislativy. Studenti získají přehled o rizicích spojených s jejich užíváním i základní vhled do problematiky závislosti. Nedílnou součástí je diskuze o situacích a motivacích, které mohou vést k nadměrnému užívání či rozvoji závislosti. Program nabízí také praktické informace o *harm reduction* postupech pro různé situace, které mohou v důsledku užití nastat v reálném životě.

NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI

Když ptáčka lapají, pěkně mu zpívají (1. – 3. ročník)

Technologie nám život usnadňují – ale kdy se z pomocníka stává past? Program ukazuje, že technologie jsou důležitou součástí našeho života a mohou nám v mnohém pomáhat – je však nutné znát hranice, protože všeho moc škodí. Diskuze se zaměřuje na rizika spojená s jejich nadužíváním a rozvojem závislosti. Studenti se dozvědí, jak závislost vzniká, jaké varovné signály sledovat a kde hledat pomoc. Součástí je také debata o vlivu sociálních sítí – jak získávají naši pozornost a proč nás poutají k obrazovkám. Závěrečná část programu se věnuje problematice *gamblingu*, kterou si studenti vyzkouší zážitkovou formou prostřednictvím simulace emocí spojených s hazardním hraním.

Hazard pod lupou (1. – 3. ročník)

Hazardní chování už dávno není jen o automatech a kasinech. Dnes se s jeho moderními podobami setkávají i děti a mladí lidé – ve formě sportovního sázení, sázkového poradenství, online investic, lootboxů nebo „zaručených tipů“ od influencerů. Tento preventivní program žákům a studentům interaktivní a zážitkovou formou přibližuje, jak gambling funguje, čím láká a jak snadno může přerůst ve vážný problém. Účastníci si sami zkusí rozhodování pod tlakem „výhry“, poznají manipulační techniky a společně odhalí, kde je hranice mezi hrou a rizikovým chováním. Program podporuje kritické myšlení, všímá si vlivu sociálních sítí a reklamy, a nabízí prostor pro diskuzi bez hodnocení.

DIGITÁLNÍ SVĚT

Věřte nevěřte (1. – 3. ročník)

Kritické myšlení je nejlepší obrana proti manipulaci. Program se zabývá tématem důvěryhodnosti a ověřitelnosti informací v žurnalistice vč. informací z internetu - např. sociálních sítí. Motivuje žáky a studenty ke kritickému přemýšlení nad informacemi, které přijímají. Vede je k uvědomění, jak nás mohou média ovlivňovat či manipulovat a proč to dělají, předává jim prostředky, jak se takové manipulaci bránit. Rozebírá téma dezinformací a falešných zpráv. Nastavuje žákům zrcadlo, jak oni sami přijímají informace z internetu – věnuje se např. konfirmačnímu zkreslení, nebo důvěryhodnosti informací od umělé inteligence a jak s ní pracovat. Dává žákům nástroje, jak rozpoznat důvěryhodný článek, dotýká se i témat jako je vlastnictví médií, dělení médií (veřejnoprávní, soukromá).

SEXUALITA A TĚLO

Sex bez obav a bezpečně I. (1. – 3. ročník)

Blok se zaměřuje na partnerské vztahy, komunikaci a intimitu. Žáci se zamýšlejí nad tím, co ovlivňuje připravenost člověka na sexuální aktivity a jakou roli v partnerských a intimních situacích hrají otevřená komunikace, vzájemný respekt a osobní hranice. Důležitou součástí bloku je téma souhlasu. Žáci se učí rozpoznat, za jakých podmínek je souhlas platný, jakými způsoby může být vyjádřen a proč se vždy vztahuje ke konkrétní situaci. Zároveň si osvojují, že souhlas lze kdykoliv odvolat. Prostřednictvím modelových situací pracují s tématy nejistoty, nátlaku či změny rozhodnutí a učí se respektujícím způsobem přijímat odmítnutí. Blok zároveň žákům pomáhá porozumět tomu, že souhlas je důležitý ve všech situacích s intimním či sexuálním rozměrem, nejen při pohlavním styku. Seznamují se také se základními právními souvislostmi sexuálního chování, pornografie a pořizování či sdílení intimních materiálů.

Sex bez obav a bezpečně II. (1. – 3. ročník)

Blok se zaměřuje na praktické možnosti ochrany sexuálního a reprodukčního zdraví. Žáci se seznamují s různými metodami antikoncepce, principy jejich fungování, způsobem používání, výhodami a omezeními jednotlivých metod. Důraz je kladen na rozlišení ochrany před neplánovaným těhotenstvím a ochrany před sexuálně přenosnými infekcemi. Součástí bloku je podrobnější práce s prezervativem jako bariérovou metodou ochrany. Žáci se seznamují se zásadami jeho správného použití, nejčastějšími chybami a možnostmi, jak v partnerské situaci komunikovat o použití ochrany. Další část programu se věnuje sexuálně přenosným infekcím. Žáci získávají základní orientaci v tom, jaké infekce existují, jakým způsobem se mohou přenášet, jak se mohou projevovat, že některé mohou probíhat bez příznaků a jak lze riziko přenosu snižovat. Učí se také, jak postupovat při podezření na infekci nebo po rizikovém sexuálním kontaktu. Závěr bloku se věnuje péči o intimní zdraví, prevenci a orientaci v odborné pomoci. Žáci se seznamují s tím, na jakého zdravotnického odborníka či službu se mohou obrátit při různých obtížích a proč jsou důležité preventivní prohlídky, očkování a včasné řešení zdravotních problémů.

TOLERANCE A PŘEDCHÁZENÍ RASISMU

8 miliard (1. – 3. ročník)

Každý z nás je jedinečný. Na Zemi žije více než 8 miliard lidí. 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 nenávist. Program 8 miliard se zabývá naší identitou a její mnohovrstevnatostí. Dále má za cíl nabourávat předsudky a stereotypy. Věnuje se diskriminaci, privilegiím a znevýhodnění, jejich udržování, příčinám a následkům. Podporuje žáky a studenty ve vzájemném porozumění a vnímání lidské různorodosti jako obohacení a dává jim nástroje, jak se navzájem podporovat.

Kdo chce psa bít (1. – 3. ročník)

Extrémní ideologie lákají, porozumění chrání. Program se věnuje tématu extremismu a radikalizace, a to prostřednictvím nenásilné komunikace – skrze poznání vlastních pocitů a potřeb. Cílem je žákům a studentům nejen ukázat nebezpečí radikálních a extremistických ideologií, ale především jim pomoci pochopit, proč se k nim lidé uchylují – často kvůli pocitu osamělosti, nespravedlnosti nebo touze po sounáležitosti a uznání. Žáci a studenti si osvojí, jak se formují uzavřené skupiny lidí s radikálními nebo extremistickými názory a jaké tyto skupiny využívají strategie k nalákání nových členů. Znají příklady radikálních a extremistických názorů a skupin. Program podporuje kritické myšlení, učí žáky rozeznávat manipulaci v online i offline světě a ukazuje jim nástroje, jak předcházet vzniku předsudků a extremismu, a to i ve svém vlastním životě.