



Program všeobecné primární prevence rizikového chování

ip INSTITUT
PREVENCE

O programu

Cílová skupina programu

Program je určen pro třídní kolektivy, které nevykazují zvýšenou míru rizikového chování. Je zaměřen na všechny žáky, nikoli pouze na ohrožené jednotlivce.

Program probíhá vždy v rámci jedné třídy (třídy se nespojují). Při realizaci přizpůsobujeme obsah věku žáků a specifikům kolektivu.

Cíl programu

Hlavním cílem je předcházet vzniku či rozvoji rizikového chování žáků a systematicky podporovat jejich zdravý životní styl a wellbeing. Program pomáhá:

- rozvíjet komunikační a emoční dovednosti a schopnost spolupráce
- rozvíjet kritické myšlení a rozhodovací dovednosti
- podporovat kompetence potřebné pro zvládání náročných životních situací
- podporovat zdravé sebevědomí a dovednosti potřebné pro odpovědný život
- formovat postoje a hodnoty směřující k respektu k sobě i ostatním

Průběh programu

V rámci programu všeobecné prevence nabízíme několik témat. Každé je členěno do 3 na sebe navazujících bloků po 2 vyučovacích hodinách (celkem 6 vyuč. hod.), které probíhají typicky v rozestupu 1-2 týdnů. Díky tomu se žáci k tématu vracejí, mají prostor pro reflexi a upevnění získaných znalostí a dovedností.

Program realizujeme ve škole, v době vyučování. Je potřebná přítomnost pedagoga, který si může zvolit roli aktivního či pasivního účastníka.

Před zahájením programu probíhá úvodní domluva se školou. Společně si vyjasníme očekávání, zvolíme tematický blok a prodiskutujeme cíle. Prodiskutujeme základní charakteristiky třídy a to, zda a jak se s daným tématem již pracovalo.

Práce s třídou probíhá v kruhovém uspořádání židlí. Během programu využíváme různé techniky – například psychosociální hry, hraní rolí, nácviky chování, dramatizaci, audiovizuální záznamy, obrázkové karty. Klíčová je reflexe po každé aktivitě, když žáci zpracovávají své zážitky, pojmenovávají své pocity, sdílejí zkušenosti a propojují prožité zkušenosti s tématem.

Při všech činnostech dbáme na bezpečné a podporující prostředí. Se třídou pracuje vždy jeden stálý lektor či lektorka.

Kontakt

Mgr. Kateřina Grofková – koordinátorka programu

728 040 336

prevence@institutprevence.cz

Tolerance a respekt: já ve společnosti

Cílová skupina

8. a 9. třída ZŠ, SŠ

Časová dotace a rozvržení

3 tematické bloky po 2 vyučovacích hodinách (celkem 6 vyučovacích hodin)

- 1) Předsudky: brýle, které zkreslují svět
- 2) My a oni: když se místo mostů staví zdi
- 3) Hejtování: když se klávesnice změnila na zbraň

Cíle

Rozvíjet u žáků toleranci, respekt a empatii vůči druhým lidem, podporovat jejich kritické myšlení a schopnost reflektovat vlastní postoje a chování. Žáci se učí rozpoznávat předsudky, stereotypy a projevy diskriminace, chápat jejich dopady na jednotlivce i společnost a hledat způsoby, jak jim čelit. Program je také vede k bezpečnému a odpovědnému chování v online prostředí, rozlišování mezi konstruktivní kritikou a nenávisťnými projevy a k aktivnímu vytváření prostředí, které podporuje respektující komunikaci a začleňování všech.

První blok programu informuje žáky o tom, co jsou to předsudky a stereotypy, jak vznikají a jak ovlivňují naše chování. Žáci si prakticky vyzkouší, jaké to je být posuzován na základě nálepky. Program je vede k uvědomění, že předsudky a stereotypy jsou často založené na domněnkách, nikoli na realitě.

Druhý blok programu otevírá téma rasismu, diskriminace a ostrakizace. Žáci reflektují své postoje k odlišnosti, učí se chápat, jaké to je být jiný nebo být vylučován z kolektivu. Program rozvíjí empatii, kritické myšlení a schopnost hledat způsoby podpory lidí, kteří se ocitají na okraji.

Třetí blok programu je zaměřen na projevy nenávisť v online prostoru. Žáci se učí rozlišovat mezi konstruktivní kritikou a hejtem, reflektují dopady nenávisťných komentářů na psychiku člověka a hledají způsoby, jak na ně reagovat nebo jak jim předcházet.

Metody práce

Program je založen na interaktivních a zážitkových metodách, které podporují aktivní zapojení žáků a vytvářejí bezpečné prostředí pro otevřenou diskuzi. Mezi hlavní metody patří práce v kruhu, skupinové aktivity, brainstorming, myšlenkové mapy, diskuze a reflexe. Program využívá také techniky hraní rolí a simulace (např. „čarodějnický proces“), modelové situace, práci se scénáři a videoukázkami, tvorbu živých soch či kampaní. Důraz je kladen na prožitkové aktivity, které žákům umožňují vcítit se do role druhých, uvědomit si dopady předsudků, diskriminace a nenávisťných komentářů a hledat způsoby podpory a respektující komunikace.

Svět práce a financí: já ve světě dospělých

Cílová skupina

8. a 9. třída ZŠ, SŠ

Časová dotace a rozvržení

3 tematické bloky po 2 vyučovacích hodinách (celkem 6 vyučovacích hodin)

- 1) Peníze v pohybu: jak přežít měsíc s rodinným rozpočtem
- 2) Poprvé makám: na co si dát pozor u brigády
- 3) Klikni a kup... stačí si jen vybrat

Cíle

Cílem programu je rozvíjet finanční gramotnost žáků a posilovat jejich schopnost zodpovědně hospodařit s penězi v každodenním životě. Program vede žáky k porozumění základním principům příjmů a výdajů, k uvědomění hodnoty peněz a významu práce a brigád jako zdroje příjmů. Součástí je také orientace v oblasti online nakupování a bezpečného platebního styku. Žáci se učí plánovat vlastní rozpočet, rozlišovat mezi skutečnými potřebami a zbytečnými výdaji a hledat způsoby, jak využívat finanční prostředky uvážlivě a bezpečně. Program tak posiluje praktické dovednosti, které žáci využijí v běžném životě i při postupném osamostatňování.

První blok programu informuje žáky o běžných příjmech a výdajích a ukazuje, jak funguje rodinný rozpočet. Žáci si vyzkouší jeho rozvržení a budou diskutovat o hodnotě peněz a finančních prioritách. Blok podporuje pochopení významu peněz a rozvoj schopnosti kriticky přemýšlet o hospodaření s nimi.

Druhý blok programu je zaměřen na první pracovní zkušenosti. Informuje žáky, co obnáší brigáda a jaké jsou náležitosti a povinnosti spojené s dohodou o provedení práce. Žáci se naučí rozpoznávat neférové chování zaměstnavatelů a získají představu o tom, jak postupovat v případech porušení pracovních podmínek.

Třetí blok programu seznamuje žáky s principy online nakupování. Ukazuje jim, jak na jejich rozhodování působí reklama, prodejní strategie a influenceri. Program rozvíjí jejich kritické myšlení, aby dokázali rozpoznat manipulativní techniky a zodpovědně se rozhodovat při nakládání s penězi v online prostředí.

Metody práce

Program je postaven na interaktivních, zážitkových a participativních metodách učení, které aktivně zapojují žáky a podporují jejich kritické myšlení. Využívá kombinaci diskuzí, brainstormingů a práce s modelovými situacemi, které simulují reálné finanční a pracovněprávní situace. Žáci pracují individuálně, ve dvojicích i ve skupinách, řeší praktické úkoly, vyhodnocují příklady a reflektují vlastní zkušenosti. Součástí programu jsou také krátká videa, praktické ukázky, práce s fiktivními i reálnými dokumenty (např. rodinný rozpočet, dohody o provedení práce, smluvní vzory), které umožňují procvičovat finanční rozhodování, rozpoznávat rizika a manipulativní strategie a zkusit různé způsoby řešení problémových situací.

Látkové závislosti: já mimo sebe

Cílová skupina

7., 8. a 9. třída ZŠ, SŠ

Časová dotace a rozvržení

3 tematické bloky po 2 vyučovacích hodinách (celkem 6 vyučovacích hodin)

- 1) Drogy: poznej, než začneš
- 2) Závislosti: neviditelná pouta
- 3) Moje cesta, moje volba

Cíle

Cílem programu je podpořit u žáků zdravý životní styl a zodpovědný přístup k vlastnímu chování. Program vede žáky k uvědomění rizik spojených s užíváním návykových látek a závislostním chováním, k rozpoznání mechanismů vzniku závislosti a jejich dopadů na jedince, rodinu i společnost. Žáci si zároveň rozvíjejí schopnost odmítat rizikové nabídky, hledat bezpečné a smysluplné způsoby zvládnutí zátěžových situací a posilovat vlastní hodnoty, postoje a dovednosti potřebné k prevenci závislosti.

První blok programu zprostředkovává žákům základní informace o drogách a jejich účincích na tělo i mysl. Žáci se zamýšlí nad tím, proč lidé drogy užívají, jaké mohou mít dopady na život jednotlivce i jeho okolí a jaký mají oni sami k drogám postoj.

Druhý blok programu je zaměřen na porozumění mechanismu vzniku a rozvoje látkové závislosti, na zprostředkování informací o příznacích a důsledcích závislosti na úrovni fyzické, psychické a sociální. Pomocí prožitkových technik si žáci uvědomí, co může člověk v důsledku závislosti ztratit a zamyslí se nad tím, jak mohou být oni sami pro druhé oporou.

Třetí blok programu ukazuje žákům zdravé způsoby zvládnutí náročných životních situací. Žáci se zamyslí, co lidé v drogách často hledají, a identifikují zdravé alternativy k uspokojení těchto potřeb. Rovněž si vyzkouší asertivní odmítnutí drogy v modelových situacích.

Metody práce

Program je založen na interaktivních a zážitkových metodách, které podporují aktivní zapojení žáků a vytvářejí bezpečné prostředí pro otevřenou diskusi. Mezi hlavní metody patří práce v kruhu, skupinové aktivity, brainstorming, myšlenkové mapy a reflexe. Program využívá také modelové situace a hraní rolí, při nichž si žáci nacvičují odmítání nabídek drog, dále prožitkové techniky simulující vliv návykových látek a aktivity zaměřené na uvědomění vlastních hodnot a postojů. Díky těmto metodám žáci lépe porozumí souvislostem vzniku závislosti a hledají zdravé způsoby zvládnutí zátěžových situací.