



Program všeobecné primární prevence rizikového chování

ip INSTITUT
PREVENCE

O programu

Pro koho je určen

Program všeobecné prevence je určen pro třídy, které nevykazují zvýšenou míru rizikového chování (ve třídě nejsou narušeny vztahy, není zde výrazná nekázeň, žáci neexperimentují s drogami...). Program je určen pro všechny žáky, nikoli pouze pro jednotlivce ohrožené rizikovým chováním.

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

Co program přináší

Hlavním cílem všeobecné prevence je předcházet vzniku či rozvoji rizikového chování žáků a systematicky podporovat jejich zdravý životní styl a wellbeing. Konkrétní cíle se odvíjí od zvoleného tématu.

Jak program probíhá

Náš program je postaven na nabídce několika tematických okruhů, ze kterých si můžete vybrat podle potřeb konkrétní třídy. Každé téma je rozděleno do tří na sebe navazujících bloků, z nichž každý trvá 2 vyučovací hodiny (celkem 6 vyučovacích hodin). Bloky probíhají obvykle v rozestupu 1–2 týdnů, aby měli žáci prostor se k tématu vracet a upevňovat získané znalosti a dovednosti.

Nabízené tematické okruhy:

1. **Tolerance a respekt: já ve společnosti**
2. **Svět práce a financí: já ve světě dospělých**
3. **Látkové závislosti: já mimo sebe**
4. **Duševní zdraví: já v rovnováze**

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

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, kdy žáci zpracovávají své prožitky, 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 školské prevence
728 040 336
prevence@institutprevence.cz

Tolerance a respekt: já ve společnosti

Cílová skupina

8. a 9. třída ZŠ, 1. a 2. ročník 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. Hejtvání: když se klávesnice změní na zbraň

Cíl tematického okruhu

Cílem je rozvíjet u žáků toleranci, respekt a empatii vůči druhým lidem a podporovat jejich kritické myšlení a schopnost reflektovat vlastní postoje a chování. Žáci se učí rozpoznávat předsudky, stereotypy a projevy diskriminace, uvědomovat si jejich dopady na jednotlivce i společnost a hledat způsoby, jak na ně reagovat. Program zároveň podporuje bezpečné a respektující chování v online prostředí a schopnost rozlišovat mezi konstruktivní kritikou a nenávisťnými projevy.

1. Předsudky: brýle, které zkreslují svět

První blok se zaměřuje na toleranci, respekt, předsudky a stereotypy. Žáci si prostřednictvím prožitkových aktivit vyzkouší, jaké je být posuzován podle určité „nálepky“, a reflektují, jak mohou předsudky a stereotypy ovlivňovat naše vnímání a chování vůči druhým. Uvědomí si, že předsudky často vycházejí z domněnek, nikoli ze skutečné znalosti člověka, a hledají způsoby, jak se nenechat unáhlenými soudy vést.

2. My a oni: když se místo mostů staví zdi

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.

3. Hejtvání: když se klávesnice změní na zbraň

Třetí blok se zaměřuje na projevy nenávisti v online prostoru. Žáci se učí rozlišovat mezi konstruktivní kritikou a hejtem, přemýšlejí o tom, proč lidé nenávisťné komentáře píšou a jaký mohou mít dopad na psychiku člověka. Na modelových situacích si hledají bezpečné a respektující způsoby, jak na hejt reagovat, jak mu předcházet a jak podpořit člověka, který se stane jeho terčem.

Svět práce a financí: já ve světě dospělých

Cílová skupina

8. a 9. třída ZŠ

Časová dotace a rozvržení

3-4 tematické bloky po 2 vyučovacích hodinách (celkem 6-8 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
- 4) Od nápadu k podnikání (volitelný rozšiřující blok)

Cíl tematického okruhu

Cílem je rozvíjet finanční gramotnost žáků a posilovat jejich schopnost zodpovědně hospodařit s penězi v každodenním životě. Žáci se učí rozumět příjmům a výdajům, plánovat rozpočet, rozlišovat mezi potřebami a přáními a uvědomovat si hodnotu peněz. Program je zároveň připravuje na první pracovní zkušenosti a bezpečný pohyb v online prostředí. Podporuje jejich kritické myšlení a schopnost rozpoznávat rizika, manipulativní strategie a situace, ve kterých může být jejich rozhodování ovlivněno druhými.

1. Peníze v pohybu: jak přežít měsíc s rodinným rozpočtem

První blok seznamuje žáky s tím, jak fungují příjmy a výdaje a jak vzniká rodinný rozpočet. Žáci si vyzkouší sestavit fiktivní rozpočet, rozhodovat se, které výdaje jsou nezbytné a které lze omezit, a zda a jak mohou vytvářet finanční rezervy. Blok vede žáky k uvědomění, že při hospodaření je nutné stanovovat priority a promýšlet důsledky vlastních finančních rozhodnutí a zodpovědně nakládat s penězi.

2. Poprvé makám: na co si dát pozor u brigády

Druhý blok je zaměřen na první pracovní zkušenosti a základní orientaci v pracovních podmínkách. Žáci si vyzkouší rozpoznávat důležité náležitosti dohody o provedení práce. Rovněž se budou učit rozpoznávat neférové jednání zaměstnavatele a přemýšlet o možnostech řešení. Blok vede žáky k uvědomění jejich práv a povinností a k zodpovědnému přístupu k prvním pracovním zkušenostem.

3. Klikni a kup... stačí si jen vybrat

Třetí blok se zaměřuje na to, co ovlivňuje naše rozhodování při nakupování, zejména v online prostředí. Žáci si vyzkouší, jak mohou reklama, influenceři a prodejní strategie ovlivňovat jejich rozhodování. Rovněž se budou učit rozpoznávat manipulativní techniky a varovné signály online podvodů a přemýšlet o bezpečném způsobu, jak na ně reagovat. Blok vede žáky ke kritickému přemýšlení při nakupování a k zodpovědnému a bezpečnému rozhodování v online prostředí.

4. Od nápadu k podnikání

Jedná se o volitelný rozšiřující blok.

Čtvrtý blok seznamuje žáky se základy podnikání a možnostmi, jak proměnit vlastní nápad v podnikatelský záměr. Žáci si vyzkouší posuzovat podnikatelské nápady z různých perspektiv, odhadovat náklady a možný zisk a rozhodovat se, zda se vyplatí do daného záměru investovat. Rovněž se seznámí s výhodami a nevýhodami podnikání a základními pojmy, které s ním souvisejí. Blok rozvíjí kreativitu, kritické myšlení a schopnost odpovědně se rozhodovat.

Látkové závislosti: já mimo sebe

Cílová skupina

7. - 9. třída ZŠ

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

Cíl tematického okruhu

Cílem je podpořit u žáků zdravý životní styl a zodpovědný přístup k vlastnímu chování. Žáci se seznamují s riziky spojenými s užíváním návykových látek a vznikem závislosti, učí se rozpoznávat její projevy a uvědomovat si její dopady na život člověka i jeho okolí. Program zároveň podporuje schopnost odmítat rizikové nabídky, hledat zdravé způsoby zvládání náročných situací a posiluje vlastní hodnoty, postoje a dovednosti potřebné k prevence závislostí.

1. Drogy: poznej, než začneš

První blok seznamuje žáky s pojmem droga, vybranými psychoaktivními látkami a jejich účinky na tělo a mysl. Prostřednictvím prožitkové aktivity si také vyzkouší, jak může být pod vlivem drogy ovlivněno vnímání, koordinace a schopnost plnit běžné úkoly. Blok vede žáky ke kritickému přemýšlení o drogách, jejich účincích a rizicích a k uvědomění vlastních postojů k jejich užívání.

2. Závislosti: neviditelná pouta

Druhý blok je zaměřen na porozumění tomu, co je závislost, jak se může rozvíjet a projevovat v životě člověka. Žáci si vyzkouší, co může člověk v důsledku závislosti postupně ztratit a zamyslí se nad tím, co je pro ně v jejich životě důležité. Blok vede žáky k lepšímu porozumění závislostnímu chování a k uvědomění, jak mohou rozpoznat, když někdo z jejich okolí potřebuje pomoc a jak mu mohou být oporou.

3. Moje cesta, moje volba

Třetí blok se zaměřuje na zdravé způsoby zvládání náročných životních situací a hledání alternativ k užívání drog. Žáci si prostřednictvím prožitkové aktivity vyzkouší, jak působí očekávání odměny a nejistota jejího získání, a seznámí se s rolí dopaminu v motivaci a posilování chování. Následně se zamýšlejí nad tím, co lidé v drogách hledají a jak lze tyto potřeby naplnit jinými způsoby. Žáci si také uvědomují, co jim samotným pomáhá zvládat náročné situace.

Duševní zdraví: já v rovnováze

Cílová skupina

8. - 9. třída ZŠ, SŠ

Časová dotace a rozvržení

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

- 1) Pod tlakem: kolik je ještě v pohodě?
- 2) V zrcadle: originál, nebo kopie?
- 3) Dobívám baterky: energie pod kontrolou

Cíl tematického okruhu

Cílem je podpořit u žáků schopnost pečovat o své duševní zdraví a rozvíjet zdravý vztah k sobě samým. Žáci se učí rozpoznávat, co ovlivňuje jejich psychickou pohodu, všímat si vlastních emocí a reakcí na stres a uvědomovat si své hranice. Program zároveň rozvíjí schopnost kriticky nahlížet na vlivy okolí, posilovat sebeúctu a hledat bezpečné a konstruktivní způsoby zvládání náročných situací.

1. Pod tlakem: kolik je ještě v pohodě?

První blok seznamuje žáky se stresem, jeho příčinami a projevy. Žáci si vyzkouší rozpoznávat vlastní stresory a tělesné reakce na zátěž a zamýšlejí se nad tím, jak různé způsoby zvládání stresu ovlivňují jejich pohodu. Blok vede žáky k uvědomění vlastních hranic a hledání zdravých způsobů, jak stres zvládat.

2. V zrcadle: originál, nebo kopie?

Druhý blok se zaměřuje na sebepojetí a na to, co ovlivňuje způsob, jakým sami sebe vnímáme. Žáci prostřednictvím aktivit zaměřených na sociální srovnávání reflektují vliv sociálních sítí, médií a okolí na svůj sebeobraz. Blok vede žáky k realističtějšímu pohledu na sebe a k laskavějšímu přístupu k sobě samým.

3. Dobívám baterky: energie pod kontrolou

Třetí blok se zaměřuje na péči o vlastní duševní pohodu a hledání způsobů, jak si udržovat a obnovovat energii. Žáci si vyzkouší různé techniky zklidnění a regulace napětí a zamýšlejí se nad tím, co jim pomáhá cítit se dobře a co mohou sami ovlivnit. Blok vede žáky k vědomé péči o sebe a hledání strategií, které podporují jejich duševní rovnováhu.