

Prevence je Most k naději
program školské všeobecné primární prevence

Anotace jednotlivých témat/bloků

Obsahem každého bloku/tématu je:

- ✓ *Seznámení účastníků s lektory a programem (v případě prvního setkání)*
- ✓ *Ujasnění práv a povinností účastníků (v případě prvního setkání)*
- ✓ *Vytvoření rámce společné práce*
- ✓ *Vysvětlení „krabičky“ na dotazy a vzkazy*
- ✓ *Tvorba pravidel pro společné setkání*
- ✓ *Úvodní/seznamovací technika*

Popis jednotlivých témat je obecný. Vždy se vychází z potřeb daného kolektivu (třídy).

Je třeba, aby si objednavatel z daného tématu vybral, na co konkrétně se zaměřit.

Je možné jednotlivá témata změnit dle potřeb daného kolektivu (třídy).

❖ ***Třída v pohodě*** - bezpečné klima ve třídě, stmelování kolektivu

Role ve skupině; komunikace; posílení spolupráce; respektování odlišností; vzájemné poznávání; gender; vzájemná tolerance; začlenění se do kolektivu; zdravotní, psychický handicap; jazyková bariéra; tvoření pravidel skupiny; respektování všech členů skupiny (v souvislosti se spoluprací); budování vztahů ve třídě; péče o vztahy ve třídě atd.

❖ ***Agresivní chování*** - šikana, kyberšikana, vandalismus, sebepoškozování

Práce s emocemi; možnosti ventilace vzteku; projevy šikany; pasivní agrese (cílená ignorace); agrese; skupinová agrese (normalizace agresivního chování); rozdíl mezi vztekem a agresí; rozdíl mezi šikanou a škádlením; co dělat, když se šikana děje mě; co dělat, když vím, že je někdo šikanován; účastníci by měli umět poznat, kdy už se jedná o šikanu; naučí se na koho se obrátit a co v takovém případě dělat; co dělat, když si jedinec uvědomí, že někomu ublížil atd., Práce s vlastními hranicemi; práce s uvědoměním si nebezpečí; zásady bezpečného chování (v dopravě, při sportu, při trávení volného času); Práce s emocemi – sebeuvědomění, sebehodnota, sebeláska, sebpřijetí ...; schopnost sebeoceny; možnosti zvládnutí emočních těžkostí a stresu; příčiny a druhy sebepoškozování; jak pomoci člověku, který se záměrně poškozuje - na koho se mohu obrátit; rizika sebepoškozování a následky; závislost na sebepoškozování; sebepoškozování jako následek vyčlenění z kolektivu atd., Jak se kyberšikana projevuje; kdy je třeba zvýšit pozornost; davové chování; práce s předsudky, s předpoklady, s nálepkami; práce s odlišností (sexuální, kulturní, náboženská ...); přijímání stereotypů;

❖ ***(NE)závislost - návykové látky*** - *tabák a nikotin, alkohol, nelegální drogy*

Pojem závislostní chování (znaky, druhy - látková, nelátková, příčiny vzniku závislosti, rizika, možnosti řešení - léčba; fáze závislosti); pojem tolerance; nadužívání vs. závislost; adiktologické služby; umění odmítnout, říci NE; trávení volného času; výběr blízkých kamarádů; zdravý vztah s rodiči; experimentování s užíváním legálních a nelegálních látek (drogy, alkohol, tabák ...); drogy (legální, nelegální) atd.

❖ ***(NE)závislost - on line*** - *netolismus, gambling, bezpečné chování na internetu*

Zásady bezpečného pohybu v kyberprostoru; hranice reálného a virtuálního prostředí; používání sociálních sítí a aplikací; nakládání se soukromými informacemi a údaji; kde si říct o pomoc, když se děje na internetu něco nebezpečného; praktické tipy, jak se v online prostoru chránit a chovat; zvědomění vlastní internetové stopy atd.

❖ ***Zdravý životní styl*** - *emoce a duš. zdraví, sebepoškozování, poruchy příjmu potravy*

Co je zdraví (bio-psycho-sociálně – spirituální rovnováha); denní režim (spánek, jídlo, aktivní a pasivní odpočinek); možnosti trávení volného času; sebepéče o všechny oblasti zdraví; práce s psychosomatikou (jak funguje); práce se stresovými situacemi v životě; druhy poruch příjmů potravy (prevence, možnosti pomoci, vyvážená strava, příjem a výdej energie) ...); práce se sebpřijetím atd.

❖ ***Sexuální rizikové chování*** - *zdravé partnerské vztahy, sexting a pornografie*

Zdravý a bezpečný vztah (komunikace, kompromis, práce s konfliktem ...); genderová problematika; očekávání od partnera (co od vztahu očekávám, co do vztahu mohu přinést); hranice sexuálního chování; zákonné limity; osobní limity; bezpečný sex (pohlavně přenosné choroby a jejich prevence; možnosti ochrany před otěhotněním); interupce; jak a s kým se bavit o sexu atd.