

2020/2021

Nabídka primárně preventivních programů

2. stupeň



„Smysl má taková prevence, která pracuje s třídními kolektivy dlouhodobou a ucelenou formou. Povede ke zdravému životnímu stylu, posilování mezilidských vztahů, rozvoji a podpoře sociálních kompetencí a tím i k vytváření zdravé společnosti.“

Centrum primárních programů
Cesta integrace, o.p.s.



Centrum primární prevence (CPP)

Posláním CPP je poskytovat programy a aktivity, které pomohou ke snižování výskytu rizikového chování a zároveň preventivně působí na děti v nejrůznějších oblastech. Přispívají k větší informovanosti a prevenci žáků 2. stupně základních škol, popřípadě nižšího stupně víceletých gymnázií. Naším úsilím je předcházet možným typům rizikového chování formou vícehodinových programů, kterých se zúčastňují celé třídní. **Program prošel Certifikací MŠMT č. 11/19/1/CE.**

Klientem programu primární prevence je v první řadě žák základní školy. Dále však spolupracujeme také s učitelem, kterého vnímáme jako součást třídního kolektivu. Škola jako výchovně-vzdělávací instituce je pro nás partnerem a při naplňování cílů primární prevence plně ctíme a respektujeme práci učitelů. Není v našem zájmu suplovat výchovně-vzdělávací procesy školy, program primární prevence je však může doplňovat. Naše spolupráce se školou je postavena na otevřené komunikaci, dlouhodobosti, důvěryhodnosti a spoluodpovědnosti. Snažíme se pomoci spoluutvářet ve škole bezpečné prostředí pro otevřené sdělování názorů, diskusi a prožitků. Spolupracujeme se školním metodikem prevence, podílíme se na realizaci Minimálního preventivního programu školy, poskytujeme školám poradenství v oblasti získání finančních prostředků na programy prevence a následnou pomoc se zpracováním projektu. Práce v rámci programu primární prevence stojí na interakci mezi lektory a třídou, žáky mezi sebou, žáky a učitelem. Chceme dát dětem možnost dozvědět se o tématech spojených s rizikovým stylem života a skrze vybrané techniky si modelové situace v bezpečném prostředí prožít. Snažíme se stravitelnou formou otevírat riziková témata, bourat mýty, diskutovat, nekritizovat, naslouchat.

Pracujeme zážitkovou formou, postoje a hodnoty získané touto cestou jsou dle našeho názoru trvalejší. Každý blok tak je složen z několika interaktivních technik a po nich vždy následuje reflexe, tedy zpětná vazba pro všechny zúčastněné. Respektujeme základní lidská práva a svobody, etický kodex programu a organizace.

Nabízené služby dle oblasti zaměření:

Všeobecná primární prevence

- jednorázové interaktivní semináře – **IS**
- dlouhodobá primární prevence - **DPP**

Kontaktní osoba

Dojednávání termínů a specifikace zakázky: Mgr. Markéta Hubínková, DiS., tel. 774 780 540, email: skoly@cestaintegrace.cz. Více informací o programech na www.cestaintegrace.cz

Všeobecná primární prevence

Primární prevence užívání návykových látek a dalších forem rizikového chování zahrnuje veškeré aktivity realizované s cílem předejít problémům spojeným s užíváním návykových látek a dalších forem rizikového chování, případně oddálit první kontakt s drogou.

Programy specifické všeobecné primární prevence jsou vedeny interaktivní formou, vždy uzpůsobené pro danou cílovou skupinu, jehož součástí je vedle problematiky návykových látek a jiných forem rizikového chování i rozvoj sociálních dovedností. Programy jsou realizovány ve škole. Vždy probíhají v době školního vyučování. Každý program je koncipován pro jednu třídu.

Filosofie programů primární prevence

Specifickou primární prevenci chápeme jako proces vedoucí ke zdravým životním postojům. Děti, mládež, pedagogy a školu vnímáme jako klienty uvnitř systému vztahů v prostředí školy. Škola jako instituce je pro nás partnerem při naplňování cílů primárně preventivních programů. Tyto programy nezastupují výchovně-vzdělávací procesy školy, naopak podporují a doplňují jejich fungování. Základem naší spolupráce s klientem je otevřená komunikace, dlouhodobost, srozumitelnost, pružnost, důvěryhodnost a spoluodpovědnost.

Forma práce programů primární prevence

Snažíme se ve škole spoluutvářet prostředí, které podporuje sdělování názorů, otevřenou diskusi a bezpečný prožitek. Pracujeme formou komunitního kruhu společně s konceptem zážitku a zkušenosti. Komunitní kruh je vhodný pro rozvoj vztahů mezi žáky i žáky a učitelem, vytváření soudržnosti, pocitu sounáležitosti a přijetí pro každého žáka, rozvoj emocionality, vytváření bezpečného klimatu třídy a vytvoření pocitu bezpečí u každého žáka. Z hlediska podpory zdravého prostředí ve třídách jsou pro nás stěžejní oblasti, jako je rozvoj sociálních dovedností, vůle a sebepojetí. Vždy platí možnost odmítnutí aktivity. Pozitivní vazby v kolektivu přináší možnost zažít společně pocit úspěchu a zvládnout případný neúspěch, podporují rozvoj jednotlivců uvnitř skupiny. Zpětnou vazbou a vlastní reflexí aktuálního dění ve skupině můžeme druhé podpořit, povědět jim svůj názor, a tím také pomoci k vyřešení nastalé situace, je zde místo pro naše pocity a názory.

Lektor

Garantem a lektorem primární prevence je Mgr. Markéta Hubínková, DiS. – absolventka magisterského oboru adiktologie na 1. lékařské fakultě UK, absolventka VOŠ pedagogické a sociální. Absolventka vzdělávacího kurzu z Prev - Centra o. s. – 344 vzdělávacích hodin na lektora primární prevence zaměřený na primární prevenci užívání návykových látek a dalších sociálně nežádoucích jevů garantovaný MŠMT. Současně má 5 letou praxi s vedením obdobných programů na ZŠ na Praze 6. Dále více, jak 10 letou praxi s realizací programů v rámci Cesty integrace. V případě potřeby spolupracujeme i s dalšími odborníky.

Další lektorkou je Ing. Viktorie Ryčlová, DiS. - absolventka magisterského oboru zájmové chovy zvířat a učitelství na ČZU v Praze, VOŠ sociálně právní. Absolventka 250-ti hodinového kurzu lektor primární prevence – organizace Do světa, z. s.. Současně řadu let pracovala s dětmi a mládeží v NZDM Cesta jako sociální pracovnice a lektorka preventivních programů.

Nabídka programů

1. Programy dlouhodobé primární prevence užívání návykových látek a dalších forem rizikového chování na základních a speciálních školách v Říčanech – CERTIFIKOVANÝ PROGRAM

- Všeobecná primární prevence pro **6. - 9. ročník ZŠ**, nižších ročníků víceletých gymnázií
- konzultace s třídním pedagogem a školním metodikem prevence – (před realizací bloku PP a po jeho realizaci (předání informací o aktuální situaci ve třídě, zhodnocení programu)
- zápis z realizace bloku primární prevence obsahující popis realizovaných aktivit výstupy z jednotlivých aktivit, klima ve třídě, doporučení k další práci s třídním kolektivem
- možnost účasti třídního pedagoga na programu PP
- rozsah: 3- 4 x ročně (2x 45 min.) = 6 - 8 hodin
- cena: 1400 Kč za jeden program (4200/5600 Kč za rok)

2. Interaktivní semináře pro základní a speciální školy a gymnázia – CERTIFIKOVANÉ PROGRAMY

- pro žáky 6. - 9. ročníků základních škol, nižších ročníků víceletých gymnázií
- témata: prevence v adiktologii (kouření, alkohol, nelegální drogy, nelátkové závislosti), sexuální rizikové chování, multikultura, právní povědomí)
- možnost účasti třídního učitele na programu PP
- rozsah 2 x 45 minut na jeden seminář
- cena: 1600 Kč za jeden program



1. Programy dlouhodobé primární prevence pro 2. stupeň ZŠ – Certifikovaný program MŠMT

Cíle programu

Programy primární prevence mají za cíl podporu zdravého životního stylu a hodnot, napomáhají lepší kooperaci vztahu ve skupině a lepšímu vzájemnému poznání mezi žáky v rámci jedné třídy. Při interaktivních a skupinových hrách žáci mají možnost přehrát si různé situace, se kterými budou v běžném životě konfrontováni, a naučit se hledat pro ně řešení bez pomoci drog nebo jiných negativních úniků. A dále:

- předcházet problémům spojeným s užíváním návykových látek u osob, které dosud nejsou s drogou v kontaktu,
- předat cílové skupině znalosti, dovednosti a postoje podporující zdravý životní styl,
- podporovat cílovou skupinu v tom, aby tyto znalosti, dovednosti a postoje dokázala uplatnit ve svém chování nejen v době realizace programu, ale i v budoucnosti,
- seznámit s možnostmi řešení obtížných situací včetně možností, kam se obrátit v případě problému,
- podporovat protidrogové postoje a normy, nabízet zdravé alternativy trávení volného času
- rozvíjet sociální dovednosti- navazování zdravých vztahů, schopnost čelit sociálnímu tlaku, dovednost rozhodovat se samostatně, efektivně řešit konflikty apod.

Pro koho je program určen

Cílovou skupinou programu jsou žáci 2. stupně základních škol, praktických a speciálních škol a studenti primy až kvarty osmiletých gymnázií bez rozlišení míry rizika, tj. mladí lidé ve věku 11 až 16 let.

Jak program probíhá

Program je realizován přímo ve škole po dobu čtyř let. Každý rok se ve třídě realizují 3 – 4 programy, každý z nich trvá dvě vyučovací hodiny. Program je veden interaktivní formou, využívá se didaktických her, věnuje se prostor diskusím, děti pracují individuálně i ve skupinách. Při realizaci programu jsou zohledňovány potřeby žáků a třídy. Dvouhodinový blok je rozvržen tak, aby na sebe jednotlivé aktivity navazovaly.



2. Interaktivní semináře pro 2. stupeň ZŠ – Certifikovaný program MŠMT

Jedná se o jednorázové semináře zaměřené na informace o užívání návykových látek a jiných forem rizikového chování. Program interaktivních seminářů vychází z koncepčního rámce dlouhodobého programu primární prevence užívání návykových látek a jiných forem rizikového chování.

Cíle semináře

- poskytovat vyvážené a fundované informace a tím upozornit na nebezpečí rizikového chování, kterým je tato cílová skupina nejvíce ohrožena (např. experimentování s návykovými látkami a jejich užívání, problematiku rizikového sexuálního chování, problematiku rizikových sociálních skupin)
- předat cílové skupině znalosti, dovednosti a postoje podporující zdravý životní styl
- podporovat cílovou skupinu v tom, aby tyto znalosti, dovednosti a postoje dokázala uplatnit ve svém chování nejen v době realizace programu, ale i v budoucnosti
- podporovat a formovat protidrogové postoje a normy
- rozvíjet sociální dovednosti - navazování zdravých vztahů, schopnost čelit sociálnímu tlaku, dovednost rozhodovat se, efektivně řešit konflikty apod.
- podporovat a nabízet zdravé alternativy trávení volného času
- seznámit s možnostmi řešení obtížných situací včetně možností, kam se obrátit v případě problému spojených s užíváním návykových látek

Jak program probíhá

Semináře jsou realizovány přímo ve škole. Program je veden interaktivní formou, využívá se didaktických her, věnuje se prostor diskusím, děti pracují individuálně i ve skupinách. Semináře jsou podle potřeb školy nebo konkrétní třídy zaměřeny na problematiku užívání návykových látek, dalších forem rizikového chování (viz témata všeobecné dlouhodobé primární prevence). Seminář trvá dvě vyučovací hodiny vždy jen s jednou třídou.

Nabízená témata DPP, IS pro 2. stupeň ZŠ

6. třída

Rozvoj osobnosti pomocí interaktivních technik

Cíle programu: Rozvíjení spolupráce a komunikace mezi žáky, zdravého vývoje osobnosti jako prevence před rizikovými jevy ve společnosti. Upevnění vztahů ve skupině, prevence před šikanou.

Klíčová témata:

- sebepoznání, sebepojetí, kdo jsem já?
- komunikace, důvěra, spolupráce
- pravidla a normy třídy

Vztahy ve třídě

Cíle programu: Umožnit dětem zážitek spolupráce. Motivovat je, aby se k sobě žáci v rámci programu chovali slušně, zastavit slovní napadání. Dbát na to, aby se děti navzájem oslovovaly svými křestními jmény (ne přezdívkou, příjmením). Vytvořit bezpečný prostor pro všechny děti.

Klíčová témata:

- komunikace
- spolupráce
- respekt

Legální drogy (1 – 2 setkání)

Cíle programu: Seznámit žáky se základní klasifikací návykových látek, zjištění rizik spojených s kouřením, alkoholem a nebezpečností zneužívání léků. Rozvoj komunikace a vzájemné spolupráce za použití různých technik, posílení sebevědomí nutné ke zvládnutí stresových a rizikových situací, uvědomění si svého postavení ve společnosti.

Klíčová témata:

- výčet návykových látek
- rizika spojená s užíváním alkoholu a kouřením tabáku
- motivace žáků ke zdravému životnímu stylu
- posilování schopnosti odolat skupinovému tlaku

Bezpečný internet - kyberšikana, netolismus, sdělovací prostředky

Cíle programu: Cílem programu je seznámit žáky s riziky moderních technologií, jak se chránit před nástrahami komunikačních sítí a co všechno mohou způsobit. Jak ovlivňují náš život komunikační sítě a sdělovací prostředky. Jak chránit své psychické zdraví a jakým jiným způsobem komunikovat.

Klíčová témata:

- FB jako pomocník i nepřítel
- ochrana dat na internetu

Adrenalin, rizikové sporty

Cíle programu: Cílem programu je jak chránit sám sebe při rizikových sportech (ochranné pomůcky). Co ještě je rizikový sport a co už je hazard se zdravím. Celoživotní následky rizikového sportování. Hledání alternativ trávení volného času, nebo alespoň hledání ochrany při rizikových sportech. Uvědomění a prožití si adrenalinových situací, nemožnost ovlivnění.

Klíčová témata:

- adrenalin, rizikové sporty – posilování schopnosti odolat skupinovému tlaku, frajerství
- ochranné pomůcky

7. třída

Zdravé životní hodnoty a vztahy ve třídě

Cíle programu: Cílem programu je upevnění žebříčku „zdravých“ hodnot, zdravého životního stylu a posílení komunikačních dovedností žáků a schopnosti spolupráce a hledání společného řešení, zlepšení vztahů ve třídě. Zdravý třídní kolektiv podporuje upevňování životních hodnot a tím i upevňování zdravého životního stylu.

Klíčová témata:

- komunikace, spolupráce, respekt

Bezpečný internet - kyberšikana, netolismus, sdělovací prostředky

Cíle programu: Cílem programu je seznámit žáky s riziky moderních technologií, jak se chránit před nástrahami komunikačních sítí a co všechno mohou způsobit. Jak ovlivňují náš život komunikační sítě a sdělovací prostředky. Jak chránit své psychické zdraví a jakým jiným způsobem komunikovat.

Klíčová témata:

- FB jako pomocník i nepřítel
- ochrana dat na internetu

Jiné závislosti - Energy drinky

Cíl programu: Informovat děti o nebezpečnosti konzumace energy nápojů – co obsahují, vliv na jejich zdraví. Uvědomění si, co mi dodá energii, zda si ji potřebuji doplňovat energy nápoji. Proč ED lidé pijí, co jim to přináší, vliv vrstevníků a reklamy.

Klíčová témata:

- Obsah energy nápojů
- Reklama a skupinový tlak - co je normální – to, co dělají ostatní nebo to, co mi neškodí.
- Schopnost odmítnout.

Nelegální drogy (1 - 2 setkání)

Cíle programu: Seznámit žáky se základní klasifikací drog a s novodobými poznatky ohledně užívání drog, které obsahuje hlavně rizika spojené s užíváním, nejčastější výskyt těchto látek, účinky na lidské tělo atd. Rozšířit rozhled žáků a posílit asertivní schopnosti odmítání, zvládnutí rizikových situací.

Klíčová témata:

- výčet drog – informace o účincích, rizicích, možnostech léčby
- důvody, proč lidé užívají drogy, co jim drogy přináší
- posilování protidrogového postoje, drogy a společnost (zákony, media)

Rizikové sporty, rizikové trávení volného času

Cíle programu: Cílem programu je jak chránit sám sebe při rizikových sportech (ochranné pomůcky). Co ještě je rizikový sport a co už je hazard se zdravím. Celoživotní následky rizikového sportování. Hledání alternativ trávení volného času, nebo alespoň hledání ochrany při rizikových sportech.

Klíčová témata:

- adrenalin, rizikové sporty – posilování schopnosti odolat skupinovému tlaku, frajerství
- ochranné pomůcky

Nelátkové závislosti

Cíle programu: Co vše může vyvolat závislost: patologické hráčství, netolismus, workoholismus, poruchy v oblasti příjmu potravy, shopaholismus atd. Program si klade za cíl upozornit na další druhy možných závislostí. Společně definovat kritéria závislosti.

Klíčová témata:

- kritéria závislosti, druhy nelátkových závislostí

8. třída

Zdravé životní hodnoty, hranice, pravidla, mezilidské vztahy, efektivní komunikace, odmítnutí legální/nelegální NL

Cíle programu: Cílem programu je vytvořit zdravý vztah k autoritám, hranice a pravidla, které v životě musíme dodržovat, konflikty, které z toho mohou vyplývat, a jak je zdravě řešit. Dále pak je cílem efektivní komunikace, jak ji využít při konfliktních situacích, odmítání návykové látky, psychické manipulaci. Cílem je nácvik rolí a směřování ke zdravému životnímu stylu.

Klíčová témata:

- shrnující informace (upevnění názorů) – drogy, FB, rozhodovací schopnosti
- manipulace
- životní hodnoty

Dětství – dospívání - sexualita

Cíl programu: Diskuse na téma dospívání, rozdílnost mužů a žen. Uvědomění si, co pro mě znamená dospělost. Důraz na vnímání sebe sama. Hlavními tématy jsou dětství a dospívání, přátelství a partnerské vztahy, ideální partner, emoce. Podpora žáků ve schopnosti navazovat zdravé vztahy mimo rodinu, naučit se otevřeně mluvit o sexuální problematice. Prevence před sexuálně rizikovým chováním. Odbourat předsudky související se sexuální problematikou. Důraz na hodnoty.

Klíčová témata:

- přátelství, dospívání, emoce, chlapci/dívky
- posilování odpovědnosti za své chování

Sexualita, partnerství - pohlavně přenosné choroby, HIV/AIDS, antikoncepce

Cíle programu: Cílem je prohloubit znalosti o rizikovém sexuálním chování a jeho následcích - pohlavně přenosné choroby, HIV/AIDS. Další cílem je seznámit žáky s ochranou před těmito pohlavně přenosnými chorobami, pomocí náviku navlékání kondomu. Dále je snahou zaměřit se na partnerství, antikoncepci a sexualitu v kontextu prevence rizikového sexuálního chování. Odlišnosti v sexualitě.

Klíčová témata:

- pohlavně přenosné choroby, metody antikoncepce
- homosexualita, odchylky a úchylky v sexuální orientaci

Komunikace

Cíl programu: Učit se slyšet a respektovat názory druhých. Program je zaměřen na podporu komunikace a spolupráce mezi žáky, pracuje se zde se stereotypy, předsudky a řešení komplikovaných situací. Verbální a neverbální komunikace. Chyby v komunikaci.

Klíčová témata:

- Komunikace – verbální/neverbální
- Chyby v komunikaci – haló efekt
- Spolupráce, tolerance, respektování názorů

Jiné závislosti - Energy drinky

Cíl programu: Informovat děti o nebezpečnosti konzumace energy nápojů – co obsahují, vliv na jejich zdraví. Uvědomění si, co mi dodá energii, zda si ji potřebuji doplňovat energy nápoji. Proč ED lidé pijí, co jim to přináší, vliv vrstevníků a reklamy.

Klíčová témata:

- Obsah energy nápojů
- Reklama a skupinový tlak - co je normální – to, co dělají ostatní nebo to, co mi neškodí.
- Schopnost odmítnout.

9. třída

Multikulturní výchova – prevence xenofobie a rasismu

Cíl programu: Seznámit žáky s rozmanitostí kultur, prohlubovat jejich poznání vlastní identity, rozvíjet jejich smysl pro respekt a solidaritu. Multikulturní výchova se zabývá kulturními odlišnostmi, mezilidskými vztahy, etnickým původem lidí, předsudky, stereotypy a solidaritou.

Klíčová témata:

- předsudky, stereotypy, diskriminace, hodnoty člověka
- kultura, životní styly

Právní povědomí – hranice zákona

Cíl programu: Základy českého právního systému – přestupkový zákon a trestní zákon. Orientace a praktické příklady jednotlivých forem rizikového chování - drogy, vandalismus, sprejerství, šikana. Co je a co není trestné - přestupek, trestný čin, oznamovací povinnost, zneužívání, zákonná hranice.

Klíčová témata:

- právní systém v ČR – trestní zákon, přestupkový zákon, zákon o návykových látkách
- skupinový tlak, posilování vlastní odpovědnosti

Ideál krásy - poruchy příjmu potravy, sebepojetí, plastická chirurgie

Cíle programu: Cílem je seznámit žáky s témat poruch příjmu potravy, jaký mají vliv na naše tělo a náš vývoj. Co znamená obor dietologie, co je pro naše tělo zdravé a co už ne. Také se zabýváme tématem sebepojetí, sebehodnota. Budování vlastního sebevědomí a zdravého pojetí svého těla.

Klíčová témata:

- krása v proměnách dob – kdo určuje ideál krásy?
- plastická chirurgie, poruchy příjmu potravy, kulturní pojetí krásy

Noční život

Cíl programu: Program si dává za cíl shrnout, co vše návštěva diskoték, parties, nočních klubů, atd. může skrývat za rizika a úskalí. Je kladen důraz na všechny složky rizikového chování – konzumace alkoholu, drogy (zj. extase, pervitinu a halucinogenů), rizikové sexuální chování, vandalismus.

Klíčová témata:

- legální – nelegální drogy v prostředí noční zábavy
- rizikové sexuální chování – náhodný sex, zneužití, znásilnění, pohlavní choroby,...
- rizikové chování na silnici – alkohol za volantem

Ukončení dlouhodobého programu, pozitivní zpětné vazby v rámci žáků

Cíle programu: Pozitivní zakončení dlouhodobého programu, zopakování probíraných témat hravou formou, skupinová soutěžní práce, pozitivní zpětné vazby v rámci žáků.

Klíčová témata:

- ukončení dlouhodobé spolupráce, pozitivní zpětné vazby tzv. hladící techniky v rámci třídy – emoční zážitek



CENÍK STANDARDNÍCH PROGRAMŮ PRIMÁRNÍ

PREVENCE DLE NAŠÍ NABÍDKY

platný na rok 2020

Všeobecná primární prevence – certifikované programy MŠMT

Typ programu	Cena spoluúčasti školy za 1 program	Poznámka
INTERAKTIVNÍ SEMINÁŘ Jednorázový program pro jednu třídu v rozsahu 2 vyučovací hodiny.	1600,- Kč	Témata vycházejí z nabídky programů dlouhodobé primární prevence. Vždy se upravují na žádost pedagoga.
DLOUHODOBÝ PROGRAM PRIMÁRNÍ PREVENCE 3-4 dvouhodinové programy pro jednu třídu za školní rok (6-8 hodin prevence).	1400,- Kč <ul style="list-style-type: none">• 5600,- Kč (4 programy/rok)• 4200,- Kč (3 programy/rok)	<ul style="list-style-type: none">• Zdravý rozvoj osobnosti podpora osobnostního rozvoje• Problematika užívání návykových látek (legální i nelegální návykové látky, účinky, rizika) a jiných forem závislostního chování, FB,• Dospívání, partnerské vztahy, sexuální problematika, rizikové sexuální chování, odchylky a odlišnosti ve vnímání sexuality• Multikulturní výchova – předsudky, stereotypy, rasismus, xenofobie• Vztahy ve třídě - agresivita, šikana a další formy násilného chování,• Právní povědomí mládeže – seznámení s trestním a přestupkovým zákonem, vybrané trestné činy a přestupky nejčastěji se vyskytující s danou skupinou

Pozn.: Cena programu vždy zahrnuje přípravy, výuku programu (teoreticky a u některých i praktickou), případné pomůcky a materiál na program, vyhodnocení programu. Program realizuje jeden VŠ kvalifikovaný lektor.

Příspěvek na cestovné:

je v cenové relaci 100 – 500 Kč dle vzdálenosti a časové dojezdnosti v regionu Praha-východ a Benešov. V jiných případech dle domluvy.