

2026

Nabídka primárně preventivních programů

1. 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.“



„Učíme dopravní výuku pro bezpečnost našich dětí, neboť silnice není místem na hraní. Umět jezdit na kole neznamená pouze udržet se na kole a nespadnout, ale zejména orientovat se v dopravních situacích, znát dopravní předpisy, značky a křižovatky.“



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





Centrum primární prevence (CPP)

Posláním CPP je poskytovat programy, které se snaží vytvářet bezpečné klima ve třídách, pomáhají snižování výskytu rizikového chování a zároveň preventivně působí na děti v nejrůznějších oblastech. Přispívají k větší informovanosti a prevenci žáků 1. stupně základních škol. Naším cílem je předcházet možným typům rizikového chování formou vícehodinových programů, kterých se účastní celé třídní kolektivy. **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 programy

- 1. Všeobecná primární prevence rizikových jevů (dlouhodobé i jednorázové)**
- 2. Programy selektivní prevence**
- 3. Stmelovací programy**
- 4. Vzdělávání pedagogů v tématu třídnických hodin a práce se třídou**

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



1. Všeobecná primární prevence

Primární prevence zahrnuje veškeré aktivity realizované s cílem předejít problémům spojeným s užíváním návykových látek a dalších forem rizikového chování (kybernetická bezpečnost, dopravní výchova, první pomoc, zdravé stravování, prevence šikany, vztahy ve třídě, sebezrozvoj apod.). V rámci různých témat se na 1. stupni spíše věnujeme tématu bezpečného klimatu ve třídě, tvorby pravidel, prevenci šikany, komunikaci. Dalšími tématy je efektivní trávení volného času, internet a kyber bezpečnost, závislostí chování, dopravní výchova a první pomoc. Programy 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 programů primární prevence je **Mgr. Markéta Hubínková, DiS.** – absolventka magisterského oboru adiktologie na 1. lékařské fakultě UK, 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 15 letou praxi s realizací programů v rámci Cesty integrace. Hlavní lektorkou programů je **Ing. Viktorie Ryčlová, DiS.** - absolventka magisterského oboru zájmové chovy zvířat a učitelství na ČZU v Praze, VOŠ sociálně právní (DiS.). Absolventka dlouhodobého kurzu lektora primární prevence a mnohaletá praxe v oboru. Mimo lektorování se věnuje vedení růstových skupin pro děti a mládež. **Mgr. Tereza Slabihoudková, PhD.** je koordinátorkou programů dopravní výchovy pro 4. třídy, absolventka Filosofické fakulty UK v Praze, obor pedagogika, doktorské studium, disertační práce v oboru dopravní výchova. Mezi další lektory patří **Anna Novotná, Mgr. Andrea Vodičková.**



Nabídka programů

1. Jednorázové semináře pro 1. – 5. ročník ZŠ

- témata: vztahy mezi žáky, stmelení kolektivu, prevence na internetu, stravovací, návyky, dopravní výchova, základy první pomoci
- účast třídního učitele na programu doporučena
- rozsah 2x45 minut na seminář
- cena: 2100 Kč za jeden program

2. Dlouhodobá primární prevence pro 1. až 5. třídy ZŠ

- témata: vztahy mezi žáky, třídní pravidla a práce s nimi, komunikace a spolupráce, první pomoc, dopravní výchova, stravovací návyky, bezpečně na internetu.
- účast třídního učitele podmínkou
- rozsah 2x45 minut na program, 3 – 4 semináře na školní rok
- cena: 1800 Kč za jeden program v případě objednání min. 2 seminářů na školní rok pro jednu třídu

Cíle programu

Programy 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. Programy pro 1. stupeň jsou zaměřeny zejména na:

- nastavení zdravých norem a pravidel ve třídě
- stmelení třídy, podpora komunikace a spolupráce
- prevence šikany a kyberšikany, bezpečné chování na internetu
- zdravý životní styl ve smyslu: volný čas, stravování, sociálně nežádoucí chování, finanční gramotnost, závislostní chování (zj. energetické nápoje)
- prevence úrazů v dopravě
- zdravotní výchova – ošetřování, první pomoc, chování za mimořádných událostí

Pro koho je program určen

Cílovou skupinou jsou žáci 1. - 5. tříd ZŠ. Program je koncipován vždy pro jednu třídu, kolektivy nelze slučovat. Účast pedagoga – třídního učitele je podmínkou.

Jak program probíhá

Program je realizován přímo ve škole. Každý rok se ve třídě realizuje několik programů, 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. Po každém programu je proveden ve škole zápis, kde je žádoucí i vyjádření třídního učitele či pedagoga přítomného na programu. Zápis je možné ve škole okopírovat. Na vyžádání školy je ke konci školního roku vypracována souhrnná zpráva o programu zahrnující jak témata, tak i průběh jednotlivých setkání, hodnocení jednotlivých programů od žáků i od pedagoga.



Nabízená témata pro 1. - 5. ročník ZŠ

1. ročník

Já, ty, my – jsme tým!

Program primární prevence je určen pro žáky 1. třídy v jejich adaptačním období. Pomocí zážitkových a výtvarných aktivit provází prvňáčky prvním společným nastavováním třídního kolektivu. Děti si během programu uvědomí, že tvoří spolu jeden funkční a bezpečný tým.

Program se zaměřuje na tři základní pilíře:

- Jedinečnost každého dítěte – přijetí vlastní hodnoty a respekt k odlišnostem ostatních.
- Vztahy ve třídě – podpora kamarádství, vzájemné pomoci, sounáležitosti a komunikace bez ubližování.
- Třídní pravidla – pochopení smyslu společných dohod pro bezpečné a příjemné prostředí (proč pravidla máme a jak nám pomáhají).

Jak si rozumět

Program je zaměřen na rozvoj sociálně-emocionálních dovedností. Pomáhá dětem pojmenovat emoce a pochopit, že vztek nebo nesouhlas jsou přirozené, ale lze je zvládnout bez křiku a ubližování. Děti se učí základům efektivní a respektující komunikace. Program klade důraz na to, jak dát spolužákovi vhodnou zpětnou vazbu (jak říci „tohle se mi nelíbí“ bez útočení a jak naopak ocenit to dobré) a jak společně hledat řešení, když nastane konflikt. Program buduje ve třídě bezpečné prostředí, kde chyba nebo nedorozumění nejsou tragédií, ale příležitostí se domluvit.

Dopravní výchova – bezpečný krok do školy i ze školy

Program je zaměřen na osvojení základních pravidel bezpečného chování v silničním provozu z pohledu nejzranitelnějšího účastníka – chodce. Hravou formou provází každodenními situacemi, se kterými se setkávají při cestě do školy a domů. Během programu se děti naučí jasně rozlišit, kdo všechno je chodec a jaká pravidla pro ně platí. Děti si prakticky vyzkouší správné chování na chodníku i na vozovce, nácvik bezpečného přecházení přes přechod pro chodce, reakci na semaforey i orientaci v situacích, kdy přechod chybí nebo je v blízkosti podchod či nadchod. Důraz je kladen na rozvoj pozornosti, předvídavosti, odhad vzdálenosti a význam reflexních prvků pro vlastní bezpečnost.

První pomoc – malý záchranář v akci

Program zážitkovou a praktickou formou seznamuje žáky se základy první pomoci a péče o vlastní zdraví i zdraví svých spolužáků. Hlavním cílem je naučit děti nebát se zasáhnout a přivolat pomoc, pokud se někdo zraní, a zároveň si osvojit jednoduché úkony při ošetření drobných úrazů. Během programu si děti zblízka prohlédnou a vyzkoušejí základní zdravotnický materiál (náplasti, obvazy, dezinfekci, ...) na plyšácích nebo na sobě navzájem. Součástí je diskuse o příčinách a prevenci úrazů a nácvik správného zavolání na tísňovou linku 155.



2. ročník

Moje třída a já

Prožitkový program věnovaný upevňování vztahů, rozvoji komunikace a vzájemné spolupráci v kolektivu. Prostřednictvím hravých a zážitkových aktivit nahlédnou do toho, jak spolužáky lépe poznat. Program zdůrazňuje princip, že každý ve třídě má právo vyjádřit svůj názor, pokud tak činí slušným a respektujícím způsobem. Seznámení a nastavení hranic.

Jeden za všechny, všichni za jednoho: Spolupráce, komunikace a týmový duch

Zážitkový program zaměřený na posílení koheze třídního kolektivu, rozvoj efektivní komunikace a schopnost společně se dohodnout. Žáci si vyzkouší, jaké to je táhnout za jeden provaz a čelit výzvám nejen jako jednotlivci, ale především jako soudržný tým.

Můj zdravý den: Jak pečovat o své tělo a mysl

Program, který hravou a srozumitelnou formou uvádí děti do světa zdravého životního stylu. Hlavním cílem je vést žáky k uvědomění si vlastní odpovědnosti za své zdraví a ukázat jim, že správné návyky mohou být zábavné a přirozené součástí každého dne. Prostřednictvím modelového „zdravého dne“ si děti projdou klíčové oblasti od ranní snídani přes denní aktivity až po večerní odpočinek. Program se věnuje nejen fyzickému zdraví (strava, pohyb), ale i duševní pohodě (dobrá nálada, relaxace) a citlivě otevírá i téma rizik spojených se škodlivými látkami. Důraz se klade na spánek a spánkovou hygienu, (počátek prevence závislosti na ICT).

Můj volný čas - svět před obrazovkou a za ní

Preventivní program zaměřený na rozvoj digitální hygieny a smysluplné využívání volného času u dětí. Dnes se s telefony, tablety a počítači žáci setkávají od nízkého věku. Tento program jim nekonfliktní a přiměřenou formou pomáhá uvědomit si rozdíl mezi online světem na obrazovce a reálným životem plným zážitků, kamarádů a pohybu. Cílem je, aby děti pochopily, že trávit nadměrné množství času u displejů není pro jejich tělo ani mysl zdravé. Společně s lektorem budou objevovat hranice bezpečného používání technologií, nastavovat základní pravidla a hledat pestré alternativy, jak trávit volný čas smysluplně.

Dopravní výchova - Pravidla pro malé chodce a cestovatele

Program zaměřený na základní pravidla bezpečnosti v silničním provozu. Žáci se v roli chodců a cestujících naučí, jak správně reagovat na různé dopravní situace, se kterými se každodenně setkávají na cestě do školy, do kroužků nebo domů. Program staví na praktických ukázkách, modelových situacích a hravém procvičování. Děti si upevní povědomí o dopravních značkách, pravidlech bezpečné chůze po chodníku i o tom, kde je bezpečné si hrát a jak se správně chovat v autě či v blízkosti železnice.

První pomoc - malý záchranář a jak předcházet úrazům

Prakticky zaměřený preventivní program, který děti srozumitelnou a hravou formou seznamuje se základy první pomoci a ošetřování drobných i závažnějších zranění. Program staví na zážitku a názornosti – žáci si nejen prohlédnou zdravotnický materiál, ale sami si vyzkouší jeho praktické použití. Kromě samotného ošetřování se program věnuje také prevenci: pomáhá dětem rozpoznat rizika v jejich každodenním prostředí, pochopit příčiny vznikajících úrazů a naučit se jim předcházet. Děti získají větší jistotu a ztratí strach z toho, jak reagovat v situaci, kdy někdo potřebuje pomoc.



3. ročník

Moje třída a já – tvoříme tým

Program je zaměřen na budování bezpečného prostředí, navázání důvěry a rozvoj kooperace v třídním kolektivu žáků. Využívá zážitkových skupinových i individuálních technik, které pomáhají dětem nahlédnout na vlastní roli ve třídě a pochopit význam týmové spolupráce. Děti se seznámí s cíli společných setkání a aktivně se zapojí do tvorby jasných pravidel a norem třídy, které budou společně respektovat. Program posiluje vzájemnou komunikaci, porozumění a zdravé fungování jednotlivce uvnitř kolektivu.

Táhneme za jeden provaz

Program se zaměřuje na rozvoj efektivní komunikace, týmové spolupráce a vzájemného poznání žáků. Využívá praktická skupinová cvičení, při kterých si děti vyzkouší, jak důležité je umět jasně a respektující formou vyjádřit svůj názor, naslouchat druhým a dohodnout se na společném postupu. Pomocí modelových situací a reflexe žáci objevují svou roli v kolektivu a uvědomují si vlastní zodpovědnost za výsledek společné práce. Program podporuje vědomí, že úspěch i neúspěch skupiny závisí na zapojení a přístupu každého jednotlivce.

Můj volný čas - offline nebo online?

Program otvírá dětem téma hodnoty volného času a jeho smysluplného využití. Pomáhá žákům porozumět tomu, že volný čas není jen „nicnedělání“, ale především prostor pro odpočinek, zábavu, rozvoj vlastních zájmů a péči o zdravý životní styl. Děti dostanou příležitost sdílet své koníčky a inspirovat se navzájem k aktivnímu trávení času. Důležitou součástí programu je také citlivé zamyšlení nad rolí internetu a digitálních technologií v jejich každodenním životě. Žáci objevují vyváženost mezi virtuálním a reálným světem a učí se vnímat internet jako užitečný nástroj, který by však neměl nahradit živé zážitky a pohyb.

Dopravní výchova - na cestě bezpečně a s ohledem

Prakticky zaměřený program vede žáky k bezpečnému a zodpovědnému chování v silničním provozu i v prostředcích hromadné dopravy. Děti se hravou formou učí, jak se chovat v roli chodce, ale i jako jezdců na koloběžkách či kolečkových bruslích. Věnují se pravidlům pohybu na chodníku, v pěších zónách i na stezkách pro chodce a upevňují si znalost základních dopravních značek. Součástí programu je také tematika cestování autobusy či vlaky – od správné orientace na zastávkách až po uplatňování základních pravidel slušného chování. Program tak propojuje dopravní bezpečnost s etickou výchovou a ohleduplností k druhým.

První pomoc – vím, jak pomoci

Prakticky zaměřený program hravou a srozumitelnou formou seznamuje žáky se základy první pomoci a správným řešením krizových situací. Děti nahlédnou do světa zdravotnického materiálu, seznámí se s obsahem školní i domácí lékárničky a učí se, k čemu jednotlivé pomůcky slouží. Během programu si žáci v bezpečném prostředí a na modelových situacích prakticky vyzkouší ošetření běžných drobných zranění (odřeniny, malé popáleniny, krvácení z nosu apod.). Velký důraz je kladen na schopnost rozpoznat závažnost situace, zachovat klid, správně přivolat pomoc dospělého nebo vytočit tísňovou linku. Program buduje v dětech pocit sebedůvěry a ochotu pomoci druhému.



4. ročník

Naše třída a moje role v ní

Program je zaměřen na posilování pozitivního klimatu v kolektivu, rozvoj sociálních dovedností a upevňování zdravých vztahů mezi žáky. Prostřednictvím zážitkových a kooperačních aktivit jsou žáci vedeni k efektivní komunikaci ve skupině a k pochopení, že každý člen týmu nese osobní zodpovědnost za společný (ne)úspěch. Osvojují si schopnost sebeoceny a reflektují, co je pro ně v životě důležité (osobní hodnoty). Závěrečná část programu se věnuje sebeuvědomění třídy jako celku: žáci společně definují své silné stránky, pojmenovávají mezery ve fungování kolektivu a stanovují si konkrétní cíle, v čem se chtějí jako třídní tým zlepšit.

Jsme tým

Zážitkový program zaměřený na upevnění kolektivu, rozvoj komunikace a posílení vědomí sounáležitosti ve třídě. Žáci jsou stavěni do situací, které vyžadují týmovou spolupráci a schopnost společně se dohodnout na funkčním řešení. Důraz je kladen na prohloubení vzájemného poznání mezi spolužáky a na hledání a uvědomění si vlastní role v třídním kolektivu. Klíčovým prvkem programu je pravidelná reflexe skupinových aktivit, během níž žáci vyhodnocují, jak se jim spolupracovalo, co fungovalo, kde vznikaly překážky a jaké ponaučení si z toho mohou odnést do každodenního života ve třídě.

Závislosti – moderní a chytlavé (legální návykové látky)

Program poskytuje žákům přiměřený a věku odpovídající přehled o legálních návykových látkách a moderních formách závislostí. Cílem je informovat žáky o tom, co je to závislost, a podrobněji se zaměřit na dvě vysoce aktuální oblasti: tabákové výrobky (včetně klasických cigaret, elektronických cigaret, nikotinových sáček a zahřívání tabáku) a energetické nápoje (energy drinky). V oblasti tabákových výrobků program seznamuje žáky s jejich riziky a kriticky nahlíží na domnělé „výhody“ a reálné nevýhody jejich užívání. V sekci věnované energetickým nápojům žáci objevují, co tyto nápoje skutečně obsahují, jaký mají vliv na jejich vyvíjející se organismus a jak funguje tlak vrstevníků a reklamy. Žáci reflektují, proč lidé ED pijí, a objevují zdroje přirozené energie a smysluplné využití volného času bez nutnosti sahat po stimulantech.

Stroj jménem Tělo: Návod na skvělý den

Program představuje žákům zdravý životní styl jako skládačku, kde spolu souvisí výživa, spánek, pohyb i finance. Cílem bloku je seznámit žáky se zdravými stravovacími návyky a ukázat jim, jaký význam má vyvážený denní režim pro fyzické i psychické zdraví. Žáci objevují podstatu zdraví, učí se rozpoznávat příčiny jeho ohrožení a vzniku běžných nemocí. V praktické části si vyzkouší tvorbu vyváženého jídelníčku a nahlédnou do základů finanční gramotnosti – zjišťují, kolik kvalitní jídlo stojí a jak nakupovat s rozmyslem. Součástí programu je také zamýšlení nad trvalostí hodnot v životě a uvědomění si, že zdraví je jednou z nejcennějších hodnot, o kterou je potřeba pečovat.

První pomoc krok za krokem

Preventivně-vzdělávací program kombinuje základní teoretické poznatky o lidském těle a jeho životních funkcích s praktickým nácvikem první pomoci. Žáci se věku přiměřenou formou seznámí s fungováním lidského organismu a naučí se rozpoznat závažnost onemocnění či úrazu. Program pokrývá nejčastější krizové situace z běžného života dětí: od dehydratace, přehřátí, úžehu a úpalu přes běžná poranění (odřeniny, popáleniny) až po podezření na zlomeniny. Teoretické informace jsou ihned přetaveny do praktického nácviku – žáci si vyzkouší volání na tísňovou linku 155, ošetření drobných ran, správné chlazení popálenin i imobilizaci končetin. Cílem je zbavit děti strachu z reakce v krizové situaci a naučit je přivolat pomoc a poskytnout základní ošetření.



5. ročník

Správná pětka: Spolu to dáme!

Program se zaměřuje na základní pilíře zdravých vztahů: efektivní komunikaci, vzájemný respekt a bezpečné klima ve třídě. Žáci se prostřednictvím hravých skupinových aktivit učí vyjadřovat své potřeby, dohodnout se na společném cíli a ocenit silné stránky svých spolužáků. Důraz je kladen na trénink asertivního chování a dávání i přijímání oceňující zpětné vazby. Hry a reflexe pomáhají předcházet šikaně, posilují pocit sounáležitosti a učí děti, že v rozmanitosti třídy je její největší síla.

Dobití bez plechovky: Co se skrývá v energy drincích?

Preventivní program reaguje na čím dál častější trend konzumace energetických nápojů mezi dětmi a dospívajícími. Hravou a zážitkovou formou žákům odkrývá skutečný obsah barevných plechovek – od vysokých dávek kofeinu a cukru až po další stimulační látky. Společně zmapujeme, jak tyto látky působí na rostoucí dětský organismus (spánek, srdce, náladu či soustředění) a proč se pocit „dodané energie“ rychle mění v únavu a podrážděnost. Program vede děti k zamyšlení nad tím, co jim energii dává doopravdy (spánek, pohyb, jídlo) a zda ji vůbec potřebují doplňovat z plechovky.

V síti pod kontrolou: Od zvyku k závislosti

Program propojuje téma digitální bezpečnosti se zdravým životním stylem. Žáci hravou a srozumitelnou formou objevují, jak vznikají naše každodenní zvyky a zlozvyky a kde leží hranice mezi zábavou a závislostí (netolismem). Společně zmapujeme rizika spojená s nadměrným trávením času u obrazovek, her a na sociálních sítích. Program vede děti k sebereflexi – zkoumají, kolik času online opravdu tráví a jak to ovlivňuje jejich spánek, náladu či vztahy. Cílem je naučit žáky využívat technologie jako dobrého sluhu, ne zlého pána, a najít rovnováhu mezi virtuálním a reálným světem.

Bezpečný krok & rychlá pomoc: Zvládní krizové situace!

Program určený k rozvoji odpovědnosti, všímavosti a základních záchranářských návyků. Žáci se seznámí s nejčastějšími riziky v dopravě a učí se, jak úrazům předcházet. Prostřednictvím modelových situací si vyzkouší praktický postup při poskytování první pomoci – od bezpečné kontroly místa nehody, přes rozlišení závažnosti zranění až po přivolání profesionální pomoci. Děti si upevní znalost tísňových čísel a naučí se strukturovaně předávat informace. Program otevírá i téma mimořádných událostí (požár, přírodní pohroma, nebezpečná látka), kde žáky seznamuje se zásadami bezpečné evakuace a přípravou evakuačního zavazadla.

S penězi pod kontrolou, od kapesného k chytrému rozpočtu

Program zaměřený na rozvoj základních finančních návyků a finanční samostatnosti. Žáci se srozumitelnou formou seznámí s tím, jak peníze vznikají, k čemu slouží a jaká je jejich hodnota. Prostřednictvím praktických cvičení si vyzkouší sestavit osobní nebo rodinný rozpočet, rozlišovat mezi nezbytnými výdaji a přáními a plánovat dlouhodobější úspory. Program se věnuje správnému hospodaření s kapesným, učí děti předcházet impulzivnímu utrácení a vysvětluje základní pojmy jako příjmy, výdaje, dluh či úspory. Cílem je vytvořit u žáků zdravý vztah k penězům a odpovědný přístup k vlastní budoucnosti.



2. Programy selektivní prevence

Programy jsou zaměřeny na třídní kolektiv, kde je riziko vzniku rizikového chování nebo u kterých již v menší míře existuje. Nejčastějšími tématy jsou posměch, ponižování, vyčleňování jednotlivců nebo skupin, porušování pravidel a norem, hůře fungující komunikace a spolupráce mezi žáky. Program je realizován interaktivní formou. Žáci se do realizace programu aktivně zapojují a mají vliv na obsah programu. Program si klade za cíl napomáhat při řešení potíží v třídním kolektivu, rozvíjet osobnostně sociální dovednosti žáků, podporovat komunikaci mezi žáky a také mezi žáky a učiteli.

Před vlastními programy se třídním kolektivem realizujeme schůzku s TU a popřípadě i dalšími pracovníky z poradenského systému školy (metodik prevence, výchovný poradce, školní psycholog). Přímá práce se třídou probíhá v bloku 4 setkání – 1x 2 hod., 3x 3 hod. Mezi jednotlivými setkáními je odstup 1 – 2 týdny. Na všech programech je zapojení a spolupráce s TU zásadní. V případě méně jak 85% žáků ve třídě nebude program realizován. Po ukončení programů dostane škola závěrečnou zprávu s doporučeními pro další práci s třídním kolektivem.

3. Stmelovací programy

Cílovou skupinou jsou žáci 1. - 5. třídy. Hlavním cílem je naučit žáky otevřeně a efektivně komunikovat, uvědomit si sebe v rámci skupiny, prohloubit znalosti o spolužácích, vyzkoušet si efektivní způsoby spolupráce, uvědomit si, jaké chování je ve třídě přijatelné a jaké ne, budování respektu k názorům ostatních, vzít zodpovědnost za své chování i s jeho důsledky. Kurz je určen stálým kolektivům, do kterých přišli noví žáci, změnil se třídní učitel nebo se v kolektivu vyskytují méně závažná porušování stanovených dohod a pravidel. Důležité je i nastavení spolupráce a důvěry s třídním učitelem a jeho podpora v nastavování a vedení třídnických hodin po programu.

Témata:

- hlubší poznání spolužáků
- reflexe pravidel třídy
- spolupráce
- efektivní komunikace
- řešení konfliktů
- důvěra a podpora

Setkání je formou 4 – 6 vyučovacích hodin v jednom dni a je realizováno na základě požadavků školy. Před programem je důležitá krátká konzultace se školním metodikem prevence a TU, ohledně nastavení cílů programu a předání informací o třídním kolektivu. Tyto programy probíhají dle kapacity lektorů v průběhu školního roku (září - začátek května). Program vedou vždy 2 pracovníci CPP s patřičným vzděláním v primární prevenci, práci se skupinou, dynamikou skupiny a zážitkovou pedagogikou.

4. Vzdělávání pedagogů

Třídnické hodiny

- aneb jak se třídou pracovat v tématu vztahů
- práce s problémovou třídou
- tipy a triky na třídnické hodiny

Cílem 8 hodinového vzdělávacího programu je pomoci pedagogům rozjet a udržet třídnické hodiny tak, aby plnily smysl – práce se třídou, pravidla, dobré vztahy ve třídě, spolupráce, komunikace. Dát pedagogům nápady na techniky ve třídě, jak vést reflexi, jak se třídou dále pracovat po programech



Cesta
integrace

CENTRUM PRIMÁRNÍCH PROGRAMŮ

Masarykovo nám. 6/17, 251 01 Říčany

Obecně prospěšná společnost

IČO: 26619032, datová schránka: rej83sj

tel.: 774 780 540

skoly@cestaintegrace.cz

www.cestaintegrace.cz

primární prevence. Cílová skupina jsou učitelé na 1. a 2. stupni, kteří chtějí se třídou více pracovat a třídu formovat ke spolupráci, komunikaci a dobrému klimatu. Program bude veden lektory CPP Cesty integrace pod taktovkou zkušeného matadora třídnických hodin Mgr. et Mgr. Jakuba Švece. Seminář bude rozdělen do několika bloků, částečně bude i formou samostudia. Pedagogové budou mít mezi semináři vždy určitý časový úsek, aby si ve své třídě techniky vyzkoušeli, a na dalším setkání proběhne reflexe + další techniky.



CENÍK platný na rok 2026/2027

Všeobecná primární prevence

Typ programu	Cena spoluúčasti školy za 1 program	Poznámka
DLOHODOBÝ PROGRAM primární prevence 1. – 5. třídy ZŠ DPP – od 2 dvouhodinových programů pro jednu třídu	1 800,- Kč	Témata vycházejí z nabídky programů dlouhodobé primární prevence pro 1. stupeň. Vždy se upravují na žádost pedagoga. • vztahy ve třídě • bezpečně na internetu • zdravé stravování, energetické drinky • prevence úrazů v dopravě • první pomoc
JEDNORÁZOVÝ PROGRAM primární prevence 1. – 5. třídy ZŠ jednorázový program pro jednu třídu – 2 vyučovací hod.	2 100,- Kč	Témata vycházejí z nabídky programů dlouhodobé primární prevence pro 1. stupeň. Vždy se upravují na žádost pedagoga. • vztahy ve třídě • bezpečně na internetu • zdravé stravování, energy drinky • prevence úrazů v dopravě • první pomoc

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.

Další programy

Typ programu	Cena spoluúčasti školy za 1 program	Poznámka
PROGRAMY SELEKTIVNÍ PREVENCE 1. – 5. třídy ZŠ 1 x 2 hodiny + 3 x 3 hodiny	19 800,- Kč	• vztahové potíže mezi spolužáky • nepříznivé sociální klima • kázeňské potíže • neschopnost spolupracovat • problematické vztahy mezi žáky/studenty a učiteli • užívání návykových látek a další rizikové chování
STMELOVACÍ PROGRAMY 1. – 5. třída ZŠ 4 - 6 hodinový program	8 400,- Kč (4 hodinový) 12 600,- Kč (6 hodinový)	• hlubší poznání spolužáků • reflexe pravidel třídy • spolupráce • efektivní komunikace • řešení konfliktů • důvěra a podpora
VZDĚLÁVÁNÍ PEDAGOGŮ 8 hodinový seminář rozdělený do několika bloků	16 000,- Kč (maximálně 15 pedagogů)	Třídnické hodiny • aneb jak se třídou pracovat v tématu vztahů • práce s problémovou třídou • tipy a triky na třídnické hodiny



Cesta
integrace

CENTRUM PRIMÁRNÍCH PROGRAMŮ

Masarykovo nám. 6/17, 251 01 Říčany

Obecně prospěšná společnost

IČO: 26619032, datová schránka: rej83sj

tel.: 774 780 540

skoly@cestaintegrace.cz

www.cestaintegrace.cz