



SVĚTLO KADAŇ z.s.

Světlo Kadaň z. s.  
Husova 1325, Kadaň

[www.svetlokadanzs.cz](http://www.svetlokadanzs.cz)

SVĚTLO KADAŇ Z.S.

## SVĚTLEM K PREVENCI

Nabídka dlouhodobého  
**certifikovaného programu** školské  
všeobecné primární prevence.



2019/2020

Vážená paní ředitelko, vážený pane řediteli,

**SEKCE SLUŽEB PRO DĚTI, MLÁDEŽ A RODINY, při Světlu Kadaň z. s.**, nabízí Vaší škole certifikovaný program specifické primární prevence rizikového chování realizovaný v rámci školní docházky s názvem SVĚTLEM K PREVENCI.

Cílovou skupinou jsou primárně žáci a studenti základních škol, středních škol a odborných učilišť, sekundárně pedagogové a rodiče.

**Posláním programu je:**

- cílené ovlivňování postojů cílové skupiny tak, aby se vyhnula rizikovému chování, zejména **užívání návykových látek (včetně těch legálních)**, aby si dokázala odpovědět na otázky sociální adaptace a komunikace, a vyvarovala se dalšímu asociálnímu chování, manipulaci a jiným nežádoucím jevům;
- zvýšit kompetenci odborné a rodičovské veřejnosti pro preventivní působení na děti a pro včasné řešení vzniklého problému v souvislosti s rizikovými projevy v chování.

*Těšíme na vzájemnou spolupráci.*

*Tým programu Světlem k prevenci*

## KONTAKTY

### Vedoucí programu primární prevence:

Mgr. Jana Tussetschlägerová  
Telefon: 725 961 795, e-mail: vedouci.prevence.svetlozs@seznam.cz  
SC Kamínek, Školní pěšina 5249, Chomutov

### Kontaktní pracovník pro Ústecký kraj:

Lenka Nagyová  
Telefon: 702 027 928, e-mail: prevenceuk.svetlozs@seznam.cz  
SC Kamínek, Školní pěšina 5249, Chomutov

### Kontaktní pracovník pro Karlovarský kraj:

Mgr. Iveta Hniličková, Bc. Dominika Lamperová, DiS.  
Telefon: 725 961 793, e-mail: prevencekv.svetlozs@seznam.cz  
Klínovecká 998, Ostrov nad Ohří

### Manažer Sekce služeb pro děti, mládež a rodinu:

Mgr. Filip Ráža, DiS.  
Telefon: 606 061 429, e-mail: manazer.dmr.svetloz@seznam.cz  
J. Švermy 6, Kadaň

---

## ORGANIZACE

Světlo Kadaň z.s.  
Statutární zástupce: Mgr. Jan Hudák  
IČ: 65650701  
Husova 1325, 432 01 Kadaň  
Telefon: 603 804 191  
E-mail: predseda.svetlozs@seznam.cz

### Webové stránky organizace

**[www.svetlokadzns.cz](http://www.svetlokadzns.cz)**

**TĚŠÍME SE NA PŘÍPADNOU SPOLUPRÁCI**

*Tým programu Světlem k prevenci*

## Kodex práv účastníků programu Světlem k prevenci

### ÚČASTNÍK PROGRAMU MÁ PRÁVO:

1. na dostupnost programu bez ohledu na pohlaví, věk, rasu, jeho politické přesvědčení, náboženství, právní či společenské postavení, psychický či fyzický stav a socioekonomické možnosti.
2. na podpůrné prostředí bez projevů rizikového chování (návykové látky, násilí, atp.).
3. na elementární lidskou důstojnost, bezpečí, nedotknutelnost fyzickou, citovou, hodnotovou a majetkovou.
4. být přijímán jako autonomní a odpovědná bytost.
5. být jemu srozumitelným způsobem informován o procesu realizace ppp, jeho filozofii, metodách, rozsahu a trvání, podmínkách, zásadách, pravidlech a vedení dokumentace s osobními údaji.
6. na kvalifikované zajištění poskytované služby (odborná, profesionální práce prováděná s porozuměním).
7. spolupodílet se na programu (společná tvorba pravidel pro práci a komunikaci v programu, možnost vyjádření k výběru témat a možnost výběru témat, apod.).
8. neúčastnit se programu nebo některých jeho částí.
9. být ze strany lektorů programu respektován jako rovnocenný partner, se všemi občanskými právy a povinnostmi, včetně jeho odpovědnosti za své vlastní zdraví.
10. na soukromí a důvěrnost svých sdělení, lektori neposkytují žádnou důvěrnou informaci o účastníkovi bez jeho souhlasu.
11. zbavit lektora mlčenlivosti o skutečnostech, které se ho týkají, pouze písemným prohlášením (výjimku tvoří ohlašovací povinnost), toto právo má i zákonný zástupce účastníka programu.
12. na informace a poradenství při řešení osobního problému a doporučení návazné péče, lektori účastníka v tomto postupu podporují.
13. na podání stížností a je mu přístupný postup podání stížností, být informován o postupu při uplatňování stížnosti.

### Obsah

Východiska, cíle a metodika certifikovaného programu	4
Nabídka programu	6
Návazná péče	11
Objednávka, smlouva - kontrakt	11
Ukázka bloku programu	12
Kodex práv účastníků programu Světlem k prevenci	14
Kontakty	15

#### Program Světlem k prevenci je podpořen:

z programu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy na realizaci aktivit v oblasti primární prevence rizikového chování na rok 2019.



z programu Úřadu vlády „Protidrogová politika“ na realizaci aktivit v oblasti primární prevence rizikového chování na rok 2019.



Ústeckým krajem



Statutárním městem Karlovy Vary

**Karlovy VARY**

## Východiska, cíle a metodika certifikovaného programu

Program získal v roce 2019 **Certifikát pro programy školské všeobecné primární prevence** se zaměřením na tyto typy rizikového chování:

- **Šikana a extrémní projevy agrese, kyberšikana**
- **Rasismus a xenofobie**
- **Sexuální rizikové chování**
- **Prevence v adiktologii - kouření, alkohol, léky a netolerované drogy, hráčství, jiné závislostní chování**
- **Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování**
- **Právní vědomí napříč typy rizikového chování**

Navržený program primární prevence rizikového chování a užívání návykových látek je zaměřen na ovlivňování postojů a chování dětí na ZŠ, SŠ a SOU. V náplni nesledujeme pouze drogovou problematiku, ale zaměřujeme se i na rozvíjení komunikačních dovedností, schopností autonomního rozhodování, posilování sebevědomí a sebejistoty, zodpovědnosti za svá jednání atd. V celém programu se klade důraz na bezdrogový způsob života a posílení zdravého životního stylu. Práce s cílovou skupinou je interaktivní a kontinuální, využívá aktivní účasti dětí.

Program je nastaven jako **dlouhodobá, interaktivní, komplexní práce, která využívá skupinovou dynamiku, pracuje s komunikačními dovednostmi, vychovává ke zdravému způsobu života.**

Program pracuje se **třídou jako skupinou.**

**Cílovou skupinou** nejsou pouze žáci a studenti, ale také pedagogové a rodiče, se kterými se v programu pracuje v rámci vzdělávacích přednášek a poradenství tak, aby byla zajištěna vyšší efektivita preventivního působení.

### Provozní doba programu:

- Program probíhá v termínu a čase dle individuální domluvy se školou: realizace v rámci školní docházky.
- 1 blok = 3 vyučovací hodiny.

Program se řídí **ETICKÝM KODEXEM, který ukládá ctít každého člověka bez ohledu na jeho původ, etnickou příslušnost, mateřský jazyk, věk, zdravotní stav, sexuální orientaci, ekonomickou situaci, náboženské a politické přesvědčení.**

## Ukázka bloku programu - téma: Nebezpečné a navíc nelegální

**Cílem bloku je:** Podání informací o drogách - rozdělení, účinky, rizika, možné zdravotní a sociální důsledky užívání návykových látek, podání nezkraslených a úplných informací o účincích a rizicích užívání marihuany s důrazem na důvody ilegality této drogy, zvědomení alternativních možností pro navození prožitků a pocitů s pointou, že drogy nejsou jedinou cestou k nim, zvědomení vlastních postojů a hodnot v souvislosti s užíváním návykových látek.

### Průběh bloku:

**1.hodina:** Přivítání, připomenutí minulého setkání, zopakování pravidel, upozornění na krabičku na anonymní dotazy, na které lektoři na závěr bloku odpoví.

**Úvodní kolečko:** „*Kdy jsem se naposled nechal/a k něčemu přemluvit/ o něčem přesvědčit od kamaráda?*“ - slouží k uvědomení, jak snadné je nechat se přesvědčit od svých známých, uvádíme v souvislosti s užíváním NL, tzn. vrstevnický tlak, s žáky na téma probíhá diskuse.

Aktivační technika - doporučené: **Čísla, Dirigent, Sochy skupina**

**Asociace na slovo droga** - žáci/studenti nakreslí, co si představí, když se řekne droga, následuje diskuse.

### 2.hodina

Aktivační technika - **ANO - NE**

**Drogy lístečky** - každý napíše 3 drogy, které ho napadnou, společně s lektory rozdělí drogy do skupin dle účinků. Žákům jsou o těchto drogách předány informace o účincích, rizicích. Jsou doplněny chybějící NL. Doplnující informace - **Lidé si od drog slibují to, co jim nemohou dát.**

### 3.hodina

**Cesta informací** - zaměřena na zkraslení informace při jejím opětovném předávání, jak vznikají např. mýty. Několik dobrovolníků jde stranou, za dveře. Ostatním žákům/studentům je přečten zajímavý článek k tématu. Jeden z těch, co článek slyšeli, má za úkol předat informace dalšímu, který ho neslyšel. Ten předává zjištěné informace zase dalšímu, až dojde informace k poslednímu, který také zopakuje, co se dozvěděl. Následuje reflexe techniky.

Kontrola krabičky na dotazy, případné zodpovězení dotazů.

Závěrečné zpětné vazby, anonymní dotazník.

Informace o čem bude následující blok.

## Ukázka bloku programu - téma: Seznámení—úvodní blok

**Cílem bloku je:** Seznámit žáky/studenty s programem, navázat se třídou spolupráci, vytvořit rámec společné práce, ujasnit práva účastníků, vyjasnit vztahy ve třídě a posílit spolupráci žáků.

### Průběh bloku:

**1.hodina:** Seznámení s lektory a programem - lektori představí dětem program, jak často a jak dlouho se budou společně setkávat, co bude obsahem programu. Seznámí třídu s právem stěžovat si a s právem STOP - je-li některá z technik pro žáky příliš osobní, nepříjemná, nemusí se té části účastnit.

Třída je upozorněna na anonymní krabičku na dotazy, které budou zodpovězeny v závěru bloku.

Vytvoření komunitního kruhu a zahájení aktivační technikou - doporučené:

#### **Místa si vymění, Přívlastek za jméno.**

**Vytvoření společných pravidel:** společně se třídou jsou vytvořena pravidla, kladen je důraz na následující:

1. „Co si tady uvaříme, to si tady sníme“ - nevynášení důvěrných informací ze skupiny, mimo blok s můžeme povídat o hrách, ale ne o konkrétních názorech jednotlivců.
2. „Nevysmíváme se“ - každý má právo na svůj názor, to že se liší od mého neznamena, že je špatný.
3. „Nikdo není nucen, aby hovořil“
4. „Právo STOP“ - každý má právo neúčastnit se části programu, pokud je mu osobně nepříjemná.

Pravidla jsou napsána na flipchart a pověšena na viditelné místo.

Každý se pak zamyslí, jak může pravidla ovlivnit sám, napíše na úzký papírek. Papírky mohou být nalepeny k pravidlům.

### 2.hodina

Aktivační technika - **Papírová válka, Místa si vymění**

Technika **VIZITKA** - zaměřeno na sebepoznání. Každý si vytvoří na čtvrtku svou vizitku - grafickou formou, bez použití písma, vyjádří sebe. Poté se položí vizitky vedle sebe a ostatní hádají, co vyjadřují prvky jednotlivých vizitek a hádají, komu patří.

Následuje reflexe techniky, kde se lektori zajímají, jak bylo obtížné vizitku vytvořit, zda žáky/studenty něco překvapilo, zda bylo těžké uhádnout, komu patří apod.

### 3.hodina

Aktivační technika - doporučené: **Upír, Evoluce**

Kontrola krabičky na dotazy, případné zodpovězení dotazů.

Závěrečné zpětné vazby, anonymní dotazník.

Informace o čem bude následující blok.

## V rámci programu se aktivity zaměřují:

- **na jedince**, především na posílení jeho sebevědomí, zdravého sebevědomí, rozvoj sebepoznání a vztahu k sobě samému, dále také na rozvoj dovedností, týkajících se pozitivní vnitřní motivace, vědomého rozhodování a zvládnání vlastních emocí zdravými způsoby.
- **na formování pozitivních vztahů** ve třídě, vytvoření rámce společné práce, dovednost komunikace, řešení konfliktů, vytvoření nebo posílení pozitivní atmosféry - vytvoření bezpečí pro společnou práci, dovednost čelit sociálnímu tlaku vrstevníků, dovednost odmítání, též na postavení jedince v partě nebo třídě s cílem posílit a povzbudit jej k zachování si vlastních postojů a názorů k rizikovému chování.
- Na konkrétní **typ rizikového chování** dle tematického zaměření programu - společně pro všechna témata je podpora postojů a hodnot, které jsou v souladu se zdravým životním stylem, bourání mýtů s nimi spojených, vytváření bezpečnostních plánů.
- Na hledání „**správné cesty**“, tj. konstruktivní řešení problémů s cílem zvýšit možnost jejich včasného odhalení a zamezení jejich prohloubení či rozvoji, a na nabídku alternativního způsobu trávení volného času.



## Nabídka programu - SVĚTLEM K PREVENCI 1

### PROGRAM PRIMÁRNÍ PREVENCE PRO ZŠ, 4. - 9. TŘÍDA

**Komu je program určen:** Žáci základních škol od 4. do 9. třídy

**Časový harmonogram programu:** pracuje se s jednou třídou, na jeden školní rok připadají minimálně dva tříhodinové bloky, tedy 6 hodin přímé práce s žáky ročně.

**Personální zajištění:** 2 lektori

**Cena programu:** je smluvním výsledkem dohody mezi poskytovatelem a konkrétní školou.

**Způsob platby:** převodem na bankovní účet na základě vystavené faktury

**Minimální počet účastníků/maximální počet účastníků:** 6/30

### PROGRAM PRIMÁRNÍ PREVENCE PRO ZŠ, 6. - 9. TŘÍDA

**Komu je program určen:** Žáci základních škol od 6. do 9. třídy

**Časový harmonogram programu:** pracuje se s jednou třídou, na jeden školní rok připadají minimálně dva tříhodinové bloky, tedy 6 hodin přímé práce s žáky ročně.

**Personální zajištění:** 2 lektori

**Cena programu:** je smluvním výsledkem dohody mezi poskytovatelem a konkrétní školou.

**Způsob platby:** převodem na bankovní účet na základě vystavené faktury

**Minimální počet účastníků/maximální počet účastníků:** 6/30

### PROGRAM PRIMÁRNÍ PREVENCE PRO SŠ, SOU

**Komu je program určen:** studenti středních škol, středních odborných učilišť, odborných učilišť od 1. do 3. ročníku.

**Časový harmonogram programu:** pracuje se s jednou třídou, na jeden školní rok připadají minimálně dva tříhodinové bloky, tedy 6 hodin přímé práce s žáky ročně.

**Personální zajištění:** 2 lektori

**Cena programu:** je smluvním výsledkem dohody mezi poskytovatelem a konkrétní školou.

**Způsob platby:** převodem na bankovní účet na základě vystavené faktury

**Minimální počet účastníků/maximální počet účastníků:** 6/30

## NÁVAZNÁ PÉČE

Program má vytvořenou síť služeb v rámci návazné péče pro řešení již vzniklého problému.

## OBJEDNÁVKA, SMLOUVA - KONTRAKT

Spolupráce se školou je zahájena na základě zaslané objednávky (i elektronické), která je k dispozici na internetových stránkách [www.svetlokadanzs.cz](http://www.svetlokadanzs.cz).

Spolupráce je se školou uzavírána pomocí Smlouvy (kontraktu, dohody), kde jsou popsány cíle programu, závazky organizace a školy, způsob platby atp.

Nejtěžnějšími podmínkami pro uzavření Smlouvy jsou ze strany organizace následující:

Škola se zavazuje, že vytvoří vhodné podmínky pro program:

- Na blocích programu smí být účasten pouze třídní učitel, který se aktivně zapojuje do programu.
- Pro práci v rámci bloku je poskytnuta třída, kde je možné utvořit kruh ze židlí.
- Během programu nebude narušován průběh bloku - vstupy jiných učitelů, zadávání úkolů - a to i během přestávek.
- Pokud lektori upozorní na možný problém, který se u žáka, žáků projevil a jeví se vážný (šikana,...), škola se zavazuje, že případ prošetří a pokud se problém potvrdí, podnikne potřebné kroky k vyřešení.
- Škola se zavazuje, že bude s lektory jednat rovnocenně a s úctou.

## EDUKATIVNÍ SEMINÁŘE PRO PEDAGOGY

### Název programu: „Problém není problém“

**Komu je program určen:** pedagogům školy, ve které je realizován preventivní program.

#### Program nabízí témata:

*Návykové látky* - obsah semináře je zaměřen na pevná fakta, ve kterých účastníci dostávají informace o rozdělení, účincích a rizicích užívání návykových látek. Zaměřuje se na bourání mýtů, které se pojí s užíváním návykových látek.

*Streetwork, nízkoprahové kluby, centra...* - téma je postaveno na osobních zkušenostech terénního pracovníka s toxikomany v jejich přirozeném prostředí. Cílem je seznámení se systémem návazných zařízení, která poskytují poradenství a pomoc.

*Problém návykových látek ve školství* - seminář je zaměřen zejména na legislativu spojenou s návykovými látkami a na trestní odpovědnost.

*Dítě a droga* - cílem semináře je zvýšit informovanost pedagogů v drogové problematice, včas identifikovat problémové chování spojené s návykovými látkami, objasnit příznaky užívání návykových látek a informovat o možnostech poradenství a pomoci v této problematice.

### Název programu: „Problém není problém 2“

**Komu je program určen:** rodičům žáků a studentů školy, kde je realizován program.

#### Program nabízí témata:

*Beseda na téma návykové látky* - obsah této besedy je zaměřen na pevná fakta, ve kterých účastníci dostávají informace o rozdělení, účincích a rizicích užívání návykových látek. Zaměřuje se na bourání mýtů, které se pojí s užíváním návykových látek.

*Beseda na téma Streetwork, nízkoprahové kluby, centra ...* - téma je postaveno na osobních zkušenostech terénního pracovníka s toxikomany v jejich přirozeném prostředí. Cílem je seznámení se systémem návazných zařízení, která poskytují poradenství a pomoc.

*Beseda na téma Dítě a droga* - cílem besedy je zvýšit informovanost rodičů v drogové problematice, včas identifikovat problémové chování spojené s návykovými látkami, objasnit příznaky užívání návykových látek a informovat o možnostech poradenství a pomoci v této problematice.

**Časový harmonogram programu:** délka trvání besedy - 2 hodiny nebo dle dohody

**Personální zajištění:** 1 lektor

**Cena programu:** je smluvním výsledkem dohody mezi poskytovatelem a konkrétní školou.

**Způsob platby:** převodem na bankovní účet na základě vystavené faktury

**Minimální počet účastníků/maximální počet účastníků:** 6/50

## Tematické okruhy - nabídka témat jednotlivých bloků:

- ⇒ **SEZNÁMENÍ - ÚVODNÍ BLOK** (seznámení s programem, navázání spolupráce, naladění na program) = koná se VŽDY PŘED ZAHÁJENÍM PROGRAMU A JE ZDARMA
- ⇒ **ŽIVOTEM V POHODĚ** (všeobecně o zdravém životním stylu, podpora zdravého životního stylu)
- ⇒ **ŽIVOT BEZ ZÁVISLOSTI** (závislost - co to je, vznik závislosti a přecházení vzniku, léčba závislosti, včetně nelátkových závislostí)
- ⇒ **LEGÁLNÍ, PŘESTO NEBEZPEČNÉ** (legální drogy - účinky, rizika, mýty a fakta)
- ⇒ **NEBEZPEČNÉ A NAVÍC NELEGÁLNÍ** (nelegální drogy - účinky, rizika, mýty a fakta)
- ⇒ **MARIHUANA VLÁDNE SVĚTEM, ALE MĚ NEDOSTANE** (konopné drogy - účinky, rizika, mýty a fakta)
- ⇒ **UMÍM SE ROZHODNOUT A DOHODNOUT** (rozhodování, komunikace) - lze spojit s tématem Víím, co prožívám
- ⇒ **VÍM, CO PROŽÍVÁM** (co jsou emoce, zvládání emocí)
- ⇒ **ZODPOVÍDÁM SÁM ZA SEBE ANEB „JAKÝ SI TO UDĚLÁM, TAKOVÝ TO MÁM“** (odpovědnost za své chování, rizika okolního světa, trestní odpovědnost)
- ⇒ **MÁM PARTNERA, MÁM BEZPEČNÝ SEX** (partnerské vztahy, bezpečný sex, pohlavně přenosné choroby)
- ⇒ **SOUČÁSTÍ SPOLEČNOSTI** (vztahy ve třídě, přátelské vztahy, vztahy v rodině, ve škole, řešení konfliktu...)
- ⇒ **JE PRŮŠVIH, KAM SE OBRÁTIT?** (hrozba z vnějšku, mapa pomoci v regionu)
- ⇒ **SÁM SE SEBOU V POHODĚ** (sebeobraz, sebeideál, sebepojetí)
- ⇒ **EXTRÉMNĚ EXTRÉMNÍ** (extremismus, rasismus, xenofobie, sekty)
- ⇒ **SOUČÁSTÍ SYSTÉMU** (mediální gramotnost, kyberšikana, nebezpečí facebooku)

## Nabídka programu - SVĚTLEM K PREVENCI 2

### PROGRAM PRIMÁRNÍ PREVENCE PRO ZŠ, 4. - 9. TŘÍDA, 1.-3.ROČNÍK SŠ, SOU

**Komu je program určen:** žáci základních škol od 4. do 9. třídy, pro žáky a studenty středních škol, středních odborných učilišť.

**Časový harmonogram programu:** pracuje se s jednou třídou, na jeden školní rok připadají minimálně dva tříhodinové bloky, tedy 6 hodin přímé práce s žáky ročně.

**Personální zajištění:** 2 lektori

**Cena programu:** je smluvním výsledkem dohody mezi poskytovatelem a konkrétní školou.

**Způsob platby:** převodem na bankovní účet na základě vystavené faktury

**Minimální počet účastníků/maximální počet účastníků:** 6/30

### TEMATICKÉ SADY PROGRAMU

#### Já a mé vztahy

- \* Zaměřeno na šikanu a extrémní projevy agrese, rasismus a xenofobii, negativní působení sekt, závislostní chování.

#### Životem bez závislosti

- \* Zaměřeno na závislostní chování, sexuální rizikové chování.

#### Sám se sebou v pohodě

- \* Zaměřeno na vlastní sebeobraz a sebeideál, na získání znalostí, dovedností a postojů podporujících zdravý životní styl. Podpora sebevědomí, kreativity a sebedůvěry.

#### Doplňkové bloky k programům PP

- \* Šikana a extrémní projevy agrese, rasismus a xenofobie, negativní působení sekt, sexuální rizikové chování, závislostní chování (adiktologie), spektrum poruch příjmu potravy, trestní odpovědnost napříč typy rizikového chování.

## UKÁZKOVÝ BLOK PRO ZÁJEMCE O PROGRAM

**Název programu:** „Ukázkový blok pro zájemce o program“

### Doporučujeme

**Komu je program určen:** pedagogům školy, jež projevila zájem o program, účelem bloku je seznámit pedagogy, ředitele školy, školního metodika prevence s průběhem programu takovým způsobem, jakým bude prováděn se žáky a studenty. Škola si může vybrat libovolný blok (téma) z nabídky.

**Časový harmonogram programu:** jednorázová akce - většinou před zahájením programu na příslušné škole, doba trvání 3 vyučovací hodiny.

**Personální zajištění:** 2 lektori

**Cena programu:** je smluvním výsledkem dohody mezi poskytovatelem a konkrétní školou.

**Způsob platby:** převodem na bankovní účet na základě vystavené faktury

**Minimální počet účastníků/maximální počet účastníků:** 6/30

