

Od roku 2008 poskytujeme školám dlouhodobý
program všeobecné primární prevence certifikovaný MŠMT

Světlem k prevenci



ZÁKLADNÍ TÉMATICKÉ BLOKY (TŘÍHODINOVÁ PRÁCE S TŘÍDNÍM KOLEKTIVEM)

1. **SEZNÁMENÍ - ÚVODNÍ BLOK** (seznámení s programem, navázání spolupráce, naladění na program)
2. **ŽIVOTEM V POHODĚ** (všeobecně o zdravém životním stylu, podpora zdravého životního stylu)
3. **ŽIVOT BEZ ZÁVISLOSTI** (závislost – definice, vznik, prevence, vč. nelátkových závislostí)
4. **LEGÁLNÍ, PŘESTO NEBEZPEČNÉ** (legální drogy – účinky, rizika, mýty a fakta)
5. **NEBEZPEČNÉ A NAVÍC NELEGÁLNÍ** (nelegální drogy – účinky, rizika, mýty a fakta)
6. **MARIHUANA VLÁDNE SVĚTEM, ALE MĚ NEDOSTANE** (konopné drogy – účinky, rizika, mýty a fakta)
7. **VÍM, CO PROŽIVÁM** (co jsou emoce, zvládání emocí)
8. **ZODPOVÍDÁM SÁM ZA SEBE ANEB „JAKÝ SI TO UDEĹÁM, TAKOVÝ TO MÁM“** (odpovědnost za své chování, rizika okolního světa, trestní odpovědnost)
9. **MÁM PARTNERA, MÁM BEZPEČNÝ SEX** (partnerské vztahy, bezpečný sex, pohlavně přenosné choroby)
10. **SOUČÁSTÍ SPOLEČNOSTI** (vztahy ve třídě, přátelské vztahy, vztahy v rodině, ve škole, řešení konfliktu...)
11. **JE PRŮŠVIH, KAM SE OBRÁTIT?** (hrozba z vnějšku, mapa pomoci v regionu)
12. **SÁM SE SEBOU V POHODĚ** (sebeobraz, sebeideál, sebepojetí)
13. **EXTRÉMNĚ EXTRÉMNI** (extremismus, rasismus, xenofobie, sekty)
14. **SOUČÁSTÍ SYSTÉMU** (mediální gramotnost, kyberšikana, nebezpečí sociálních sítí)
15. **JÁ A MÉ VZTAHY** (zdravé klima ve třídě, zdravý kolektiv, prevence šikany)
16. **NA HRANĚ RIZIKA** (rizikové sporty, křehkost hranice, bezpečný sport)
17. **JDU SI ZA SVÝM** (vliv našich rozhodnutí na budoucnost, stanovení cílů a cesty k naplnění)
18. **MÉ TĚLO - MŮJ PŘÍTEL** (poruchy příjmu potravy, přijetí sebe sama, pozitivní vztah k sobě i ke svému tělu)

Lze i ONLINE! 😊

světlo kadaň z.s.

TÉMATICKÉ SADY – realizace 3-5 bloků v dané sadě

SKLADBA BLOKŮ DLE TEMATICKÝCH SAD

Každá sada je zahájena **úvodním blokem**, který nastavuje rámec společné práce se třídou. Jednotlivé sady je po dohodě se školou možné doplnit o doplňkové bloky programu. Obsahem sady jsou bloky zaměřené na dané téma, jejichž počet se odvíjí od individuálních potřeb třídy. Sada obsahuje po dohodě 3 – 5 bloků (včetně úvodního).

JÁ A MĚ VZTAHY

- ✓ pojem šikana, její vymezení, typy šikany, jak se chránit, kam se obrátit, když přijdu se šikanou do styku
- ✓ náhled na své chování a ujasnění si svých priorit
- ✓ promýšlení výhod, které získávám dodržováním pravidel chování a školního řádu
- ✓ přijetí zodpovědnosti za své chování se všemi důsledky, které s tím souvisí
- ✓ zlepšení klimatu ve třídě
- ✓ podpořit skupinovou kohezi cestou společného zážitku
- ✓ podpořit rozvoj zdravého chování
- ✓ vedení k toleranci, vzájemnému respektu a ohleduplnosti
- ✓ vedení k pochopení a přijetí odlišností jednotlivců, které je nutné nejen při výuce zohlednit
- ✓ ujasnění, které chování je skupinou ceněné a které odmítané
- ✓ uvědomění si, že každý má svoji cenu, něco umí, v něčem je dobrý

ŽIVOT BEZ ZÁVISLOSTI

- ✓ formování negativního postoje k drogám
- ✓ seznámení se s rizikovým osobnostním rysem uživatelů NL a jeho projevy
- ✓ prohloubení znalostí v oblasti rizik užívání návykových látek, zvýšení povědomí o konkrétních účincích jednotlivých drog na lidský organismus, a to přístupnou formou
- ✓ rozvoj a podporu osobnosti, hledání alternativ řešení problémů a konfliktů, účelné trávení volného času, rozvoj a podporu sociálních dovedností (asertivita, umění říci NE, nemanipulativní přístupy, empatie, komunikace, umění ocenit...)
- ✓ zvýšení pocitu odpovědnosti za vlastní chování a rozhodování
- ✓ rozvoj sebeuvědomění a sebeovládání u jednotlivých žáků
- ✓ dovednost pracovat a komunikovat ve skupině, respektovat členy skupiny a dohodnutá pravidla
- ✓ skupinovou kohezi cestou společného zážitku
- ✓ podporu chování, které je v souladu se zdravým způsobem života

SÁM SE SEBOU V POHODĚ

- ✓ vyjádření se k otázkám: „Kdo jsem? Kým bych chtěl být?“
- ✓ příležitost zjistit, jak velký rozdíl je mezi jeho sebeobrazem a sebeideálem a jak rozdíl žáci prožívají
- ✓ možnost uvědomit si, jakým způsobem ovlivňuje naše chování k druhým to, jak se vidíme
- ✓ pomoc žákům se sebestříjetím, které hraje významnou roli ve vzniku rizikového chování, je-li v nepořádku
- ✓ získání znalostí, dovedností a postojů podporujících zdravý životní styl
- ✓ podporu sebevědomí, sebestříjetí a kreativity

Jedná se o kombinaci témat, práce je přizpůsobena věku žáků a jejich potřebám, minimálnímu preventivnímu programu školy a osnovám výuky v daném ročníku.

Preferujeme účast třídního učitele na programu.

Společně k lepšímu životu „našich“ dětí...

Kontaktujte nás:

petra.broumska@svetlokadanzs.cz

prevence@svetlokadanzs.cz

725 961 795

Těšíme se na spolupráci...

