



## NABÍDKA PROGRAMŮ VŠEOBECNÉ PRIMÁRNÍ PREVENCE PRO ŠKOLNÍ ROK

2017/18

### PROGRAM PRO PŘEDŠKOLÁKY „MĚSTO ŠTĚSTÍ“

Program je zpracován pro děti, které čeká nástup do prvních tříd ZŠ. Formou aktivního sociálního učení ve skupině vrstevníků vede děti k osvojení si sociálních dovedností a informací o zdravém životním stylu.

Program je strukturován **do tří setkání trvajících cca 90 minut**, délka bude přizpůsobena potřebám předškoláků. Každý blok je sjednocen jedním tématem.

**Cílem je** zpevnit pravidla komunikace, podpořit sebedůvěru a pozitivní sebeuvědomění. Pomůžeme dětem vnímat zdraví jako důležitou životní hodnotu, kterou je potřeba chránit. Využitím her, výtvarných technik, relaxačních metod a dramatické výchovy bude podporováno vytváření zdravých vztahů ve skupině.

**Program je bezplatný.** Zvažujete-li program pro Vaše předškoláky zajistit, ozvěte se. Papírenské a výtvarné potřeby zajišťuje školka.

### PROGRAM „TŘÍDA PLNÁ POHODY“ PRO 1.STUPEŇ ZŠ:

**Preventivní programy „Třída plná pohody“** jsou zaměřené na posilování a rozvoj zdravých vrstevnických vztahů. Napomáhají zkvalitnění sociální komunikace, předchází šikaně a podporují vzájemnou toleranci a respekt ve třídě. Žáci se učí účinným způsobům komunikace. Činnosti vychází z principů zážitkové pedagogiky a dramatické výchovy za účelem podpory a iniciace vzniku dobrých postojů a prosociálních vzorců chování ve skupině.

Součástí programu je aktivní účast třídní učitelky, příp. asistentů pedagoga, průběžné konzultace k průběhu programu.

**Cílem programů** je pozitivně ovlivnit dění ve třídě, vést k efektivní formě komunikace a spolupráce. Podpořit procesy, které dovolují dobrému jádru kolektivu prosadit se. Jednotlivce upozorňovat na možná rizika a dopady jejich případného negativního - rizikového chování k druhým i k sobě samotným.

### Třída plná pohody pro prvňáčky

Program je zaměřen na včasnou adaptaci dětí ve školním kolektivu. Cílem je podporovat pocity sounáležitosti, bezpečí, ochotu pomáhat, spolupracovat, řešit konflikty a respektovat ostatní. Zároveň jde o usnadnění výuky a navázání kontaktu s rodiči a učiteli.



**Časová náročnost:** 4 x 45 min s týdenním odstupem jednotlivých bloků (návštěvy budou 4 po jedné vyučovací hodině nebo 2 po dvou vyučovacích hodinách)

### Třída plná pohody 2. ročník ZŠ

Program je zaměřen na podporu pozitivního sociálního klimatu třídy, vzájemnou toleranci a respekt. Vede děti k efektivní formě komunikace a spolupráce.

**Časová náročnost:** 4 bloky po 45 min (návštěvy budou 4 po jedné vyučovací hodině nebo 2 po dvou vyučovacích hodinách)

### Třída plná pohody 3. ročník ZŠ

Děti se seznámí s prvky verbální a neverbální komunikace. Program vede k efektivní formě komunikace a spolupráce. Navazuje na předchozí ročník – aktivní naslouchání.

**Časová náročnost:** 4 bloky po 45 min (návštěvy budou 4 po jedné vyučovací hodině nebo 2 po dvou vyučovacích hodinách)

### Třída plná pohody 4. ročník ZŠ

Cílem programu je podpořit pozitivní emoční sociální klima třídy, pozitivní zpětnou vazbu. Vést k podpoře respektu vůči jednotlivci a pravidlům, k poskytování konstruktivní kritiky, podpoře žádoucího chování ve skupině.

**Časová náročnost:** 4 bloky po 45 min (návštěvy budou 4 po jedné vyučovací hodině nebo 2 po dvou vyučovacích hodinách)

### Třída plná pohody 5. ročník ZŠ

Cílem programu je podpořit zdravé sebehodnocení, sebepojetí žáků, rozvoj vlastní odpovědnosti za svůj život, upevnit pozitivní sociální klima třídy, seznámení s principy práce s cíly.

**Časová náročnost:** 4 bloky po 45 min (návštěvy budou 4 po jedné vyučovací hodině nebo 2 po dvou vyučovacích hodinách)

## SOCIÁLNÍ VÝCHOVA

Tento preventivní program je oblíben zejména u třídních učitelů **1. stupně ZŠ**. Je složen z technik či her rozvíjejících komunikační a sociální dovednosti, podporujících sebedůvěru. Formou prožitkového učení dochází k navázání sociálního kontaktu, učení se aktivnímu naslouchání, zvyšování empatie.

**Časová náročnost:** 90 min, žádoucí je aktivní přítomnost třídního učitele

## PROGRAM PREVECE KOUŘENÍ PRO 2. – 5. ROČNÍK

Program je koncipován tak, aby děti povzbuzoval v rozhodnutí nekouřit. Věku dětí je přizpůsobena metoda hraní rolí, cvičící je, jak odmítnout nabízenou cigaretu, jak reagovat na vyhoštění ze strany kuřáků.

**Časová náročnost programu:** 90 minut, žádoucí je následná reflexe tématu ve vaší výuce. Efektivnost programu zvyšuje jeho rozvolnění a obohacení o nácvik dovednosti odmítání (bez časového tlaku) v podobě dvou setkání.



### **Cílem programu je, aby děti**

- se dozvěděly o nebezpečí kouření
- měly vlastní názor a odolaly nátlaku kamarádů
- byly asertivní a dělaly svá vlastní rozhodnutí
- rozhodly se nekouřit

### **PROGRAM „JAK SE BRÁNIT ŠIKANĚ„**

Blok je vhodný pro děti **od 2. třídy ZŠ**. Program je vystavěn na poslechu příběhu o šikanování (téma je přizpůsobeno věku dětí), následné analýze děje, dramatizace. Další variantou náplně programu je řešení modelových příkladů ubližování, škádlení, kyberšikany apod.

O drtivé většině šikanování se neví. Zůstává skryto navzdory tomu, že lehčí formy a počáteční stadia šikanování zasahují velkou část školní populace. Tisíce dětí denně přicházejí do školy se strachem z ústrků, z posměchu a ponižování, z nadávek či pomluv, z bití a z dalších negativních projevů. Program je vystavěn na poslechu příběhu o šikanování (téma je přizpůsobeno věku dětí), následné analýze děje, dramatizace. **Časová náročnost:** 90 min, žádoucí je aktivní přítomnost třídního učitele.

### **Cílem programu je, aby děti věděly**

- šikaně, jejích různých projevech a stupních
- kdo šikanuje a proč
- kdo bývá šikanován a proč
- co dělat, když ... za kým jít, komu zavolat
- jak napravovat a trestat viz trestní postizitelnost pachatelů šikany

### **PROGRAM „PREVENCE KYBERŠIKANY“ I. + II.**

Program je vhodný pro žáky **od 5. tříd ZŠ**. Účastníci budou seznámeni s možnými riziky života v on-line světě i s doporučovými postupy při podezřelých či přímo znevažujících kontaktech během elektronické komunikace.

Zajistěte prosím učebnu s počítačem připojeným na internet a zároveň umožňující práci v kruhu.  
**Časová náročnost: 90 min.**

Po prvním bloku je užitečné objednat **navazující hodinový preventivní program v PC učebně**, kde si žáci individuálně vyzkouší praktikovat doporučené postupy bezpečného fungování v on-line prostředí. **Časová náročnost: 45 min.**



Programy je vhodné navázat na vaši předchozí práci s filmy „Seznam se bezpečně“ (1.-3.díl), (volně ke stažení na: <https://www.stream.cz/porady/seznam-se-bezpecne>)

### PROGRAM VŠEOBECNÉ DLOUHODOBÉ SPECIFICKÉ PRIMÁRNÍ PREVENCE “DEŠTNÍK DRŽÍM JÁ” PRO 6. - 9. TŘÍDY

Název programu poukazuje i na cíl práce se třídami, a to pomoci dospívajícím uvědomit si vlastní hodnotu a chuť pečovat o sebe, složit si vlastní symbolický deštník sebeúcty, jakožto silného ochranného mechanismu před rizikovým chováním.

**Program provází děti od 6. do 9. tříd ZŠ** a je zaměřený na souvislou interaktivní práci se skupinou. Obsahuje témata osobnostního rozvoje, posílení sebeúcty dětí, podporu sebevědomí jednotlivce v jeho třídě a posílení tolerance skupiny k individuálním zvláštnostem spolužaček a spolužáků.

Prvních 6 setkání (tj. první rok a půl) je zaměřeno na sebezpoznání dětí, sebezpřijetí ve vrstevnické skupině a posílení zdravých vztahů ve třídě.

Další setkání jsou složena z rozpracovaných programů k tématům prevence závislostí (i tzv. virtuálních drog), rasismu a xenofobie, rizikového sexuálního chování. Rozvržení bloků bude konzultováno se školou, aby jejich složení odpovídalo ŠVP.

**Struktura setkávání:** 4 x dvouhodinový blok za jeden školní rok (od 6. - 9. třídy) za účasti třídního vyučujícího.

### PROGRAM SPECIFICKÉ PRIMÁRNÍ PREVENCE “O ZÁVISLOSTECH”

Interaktivní seminář zaměřený na problematiku závislostí určený **pro žáky od 7. tříd ZŠ**. Účastníci besed diskutují o drogách legálních i nelegálních, o rozdílu mezi psychickou a fyzickou závislostí, o příčinách vzniku závislosti apod. Program je vždy směřován na aktuální “poptávku” kolektivu. Časová náročnost: 90 min. Téma závislostí lze rozvolnit do dvou až tří setkání během školního roku.

#### **Cílem je**

- seznámení s pojmy droga, závislost, typy nelegálních drog
- důraz na věkovou hranici pro užívání legálních drog
- důraz na rizika spojená s užíváním drog (zdravotní, psychická, sociální)
- seznámení s možnými příčinami užívání drog
- vyjasnění vlastního postoje žáků k drogám
- objevit alternativy nedrogových řešení zátěžových situací



### PROGRAM „PARTNERSKÉ VZTAHY A SEX“

Program je určen **pro žáky od osmých tříd ZŠ**. V tomto věku by již děti měly být schopny otevřeně hovořit o tak citlivém tématu jako jsou partnerské vztahy a sex. **Časová náročnost:** 90 min.  
V případě poptávky skupiny po určitém tématu lze na program navázat dalším setkáním.

#### **Cílem programu je**

- poskytnout základní informace o dané problematice
- kognitivní a dovednostní příprava na první úskalí partnerských vztahů
- upozornění na probíhající fyzické projevy dospívání a jejich individuální odlišnosti
- probrat téma homosexuality – odlišit názory od faktů, upozornit na názorovou pluralitu
- vysvětlit skutečnosti týkající se sexuálního zneužívání

### PROGRAM “NENÍ HRA JAKO HRA”

Program pro děti **od 6. tříd** je založen jednak na zmapování volnočasových aktivit účastníků, které má podchytit a vyvolat přemýšlení o výhodnosti, užitečnosti i rizicích daných aktivit. Dále je hrou zprostředkován zážitek z hazardní hry, s kterým následně děti vstupují do druhé části programu. Cílem je předat a zintenzivnit informaci, že risk a hazard nejsou vždy přínosem. Hazardní hra, podobně jako alkohol a jiné drogy, může člověka připravit o svobodu. **Časová náročnost:** 90 min

#### **Cílem programu je**

- vyvolat přemýšlení o osobních možnostech strávení volného času
- zprostředkovat dětem zážitek z hazardní hry
- zintenzivnit informaci o tom, že risk a hazard nejsou vůbec přínosem
- poskytnout základní informace o patologickém hráčství

### SOCIOMETRICKÁ ŠETŘENÍ TŘÍDNÍCH KOLEKTIVŮ

V současné době se mnoho škol potýká s problémy ve vztazích v třídních kolektivech, počátečními stadii šikany, s agresivitou dětí a mnoha dalšími problémy. Proto nabízíme školám monitorování třídních kolektivů sociometrií. Po vyhodnocení výsledků pracovníci PPP jsou tyto výsledky interpretovány třídnímu učiteli, popř. metodikovi prevence při osobní konzultaci. Škola si musí zajistit souhlas rodičů s poskytnutím poradenských služeb. Vzor “souhlasu” Vám pošleme. Časová náročnost je minimálně 2x 2 vyučovací hodiny. Pro kolektiv, kde se potvrdí vztahové problémy, nabízíme následnou intenzivní intervenční péči v podobě programu **“BEZVA TŘÍDA”**



**Pedagogicko-psychologická  
poradna  
Plzeň**

**Pracoviště Domažlice**  
Pivovarská 323, 344 01 Domažlice  
poradnadomazlice@pepor-plzen.cz  
379 724 276

### NABÍZÍME TAKÉ :

**Adaptační seznamovací programy** pro nové třídní kolektivy.

**Vypůjčení pedagogické a psychologické literatury, časopisu** pro ŠMP „Prevence“ a **metodických listů** od Společnosti Člověk v tísni a POLITEIA.

Pro kolektiv pedagogů z Vašeho 1.stupně lze uspořádat **seminář na předání metodiky** k programům „Třída plná pohody pro I. a II. ročník, „Jak se bránit šikaně“ a „Prevence kouření“. Tyto programy může poté účastník realizovat ve své škole.

**Máte-li zájem o některý z programů a služeb naší poradny, kontaktujte nás.**

Na spolupráci se těší

Jana Hendrichová- metodička prevence PPP Domažlice

**Kontakt:** jana.hendrichova@pepor-plzen.cz, tel. 733 745 848