

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

Světlem k prevenci



Program je certifikovaný v rozsahu:

- ✓ Prevence v adiktologii – kouření, alkohol, léky a netolerované drogy, hráčství, jiné návykové chování
- ✓ Šikana a extrémní projevy agrese, kyberšikana
- ✓ Rasismus a xenofobie
- ✓ Sexuální rizikové chování, pohlavně přenosné chorob
- ✓ Poruchy příjmu potravy
- ✓ Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování
- ✓ Právní vědomí napříč typy rizikového chování

Lze i
ONLINE!



Program je efektivní = založený na „KAB“ modelu = znalosti, postoje, dovednosti

- ✓ Orientace nikoliv pouze na úroveň informací, ale i na kvalitu postojů a změnu chování.
- ✓ Součástí programů je získání relevantních sociálních dovedností a dovedností potřebných pro život, např. posílení schopnosti žáků čelit tlaku k různým typům výrazně rizikového chování, nácvik asertivity a schopnosti odmítat, zkvalitnění sociální komunikace a schopnosti obstát v kolektivu a řešit problémy sociálně přiměřeným způsobem, nácvik dovedností, jak se vypořádávat s emocemi a stresovými situacemi v životě, zvládání úzkosti a stresu, zvyšování zdravého sebevědomí, zvyšování schopnosti sebeuvědomování, zlepšování sebeovládání, dovednosti rozhodování, lepší vnímání následků určitého jednání, nenásilné zvládání konfliktů apod.

Součástí programu je realizace workshopů a přednášek pro pedagogy a rodiče a návazná péče.



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. **UMÍM SE ROZHODNOUT A DOHODNOUT** (rozhodování, komunikace) – lze spojit s tématem č. 8
8. **VÍM, CO PROŽÍVÁM** (co jsou emoce, zvládání emocí)
9. **ZODPOVÍDÁM SÁM ZA SEBE ANEB „JAKÝ SI TO UDĚLÁM, TAKOVÝ TO MÁM“** (odpovědnost za své chování, rizika okolního světa, trestní odpovědnost)
10. **MÁM PARTNERA, MÁM BEZPEČNÝ SEX** (partnerské vztahy, bezpečný sex, pohlavně přenosné choroby)
11. **SOUČÁSTÍ SPOLEČNOSTI** (vztahy ve třídě, přátelské vztahy, vztahy v rodině, ve škole, řešení konfliktu...)
12. **JE PRŮŠVIH, KAM SE OBRÁTIT?** (hrozba z vnějšku, mapa pomoci v regionu)
13. **SÁM SE SEBOU V POHODĚ** (sebeobraz, sebeideál, sebepojetí)
14. **EXTRÉMNĚ EXTRÉMNÍ** (extremismus, rasismus, xenofobie, sekty)
15. **SOUČÁSTÍ SYSTÉMU** (mediální gramotnost, kyberšikana, nebezpečí sociálních sítí)

TÉMATICKÉ SADY

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.

JÁ A MĚ VZTAHY

- ✓ pojem šikana, její vymezení, typy šikan, 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 sebepřijetím, které hraje významnou roli ve vzniku rizikového chování, je-li v nepořádku
- ✓ získání znalostí, dovedností a postojů podporujících zdravý životní styl
- ✓ podporu sebevědomí, sebepřijetí 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.

DOPLŇKOVÉ BLOKY K PROGRAMU SVĚTLEM K PREVENCI

RASISMUS A XENOFOBIE

Cíle bloku:

- ✓ uvědomit si hodnotu každého člověka bez ohledu na to, jaký je, jak vypadá, čemu věří
- ✓ vysvětlit pojmy: tolerance xenofobie, rasismus, předsudek
- ✓ posilovat sebevědomí, zodpovědnost, upevňovat a posilovat pozitivní hodnoty a zdravé postoje žáků
- ✓ ukázat žákům, jak jejich chování může ovlivňovat vztahy ke druhým lidem

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY, SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Cíle bloku:

- ✓ zvědomení důležitosti správné výživy a pohybové aktivity
- ✓ předání informací – teoretický základ – anorexie, bulimie, záchvatovité přejídání a obezita, orthorexie, bigorexie, selektivní jedení
- ✓ rozpoznání pozitivních stránek vlastní osobnosti, vlastní atraktivity, zvýšení sebehodnoty a sebedůvěry
- ✓ budování sebeúcty a odolnosti vůči vnějším vlivům
- ✓ posílit dovednost pracovat se svými emocemi, zejména se strachem, hněvem a stresem

MÁM PARTNERA, MÁM BEZPEČNÝ SEX I

Cíle bloku:

- ✓ zvědomení souvislosti experimentování s drogami nebo jejich užívání se sexuální tematikou – jak může užívání NL poškodit pohlavní orgány, plod v těhotenství, jaký může mít droga vliv na rozhodování o pohlavním styku (zejm. alkohol a konopí)
- ✓ diskuse o vhodném věku k začátku sexuálního života
- ✓ pohlavně přenosné choroby, kterými se lze nakazit také užíváním drog
- ✓ zbourání mýtů o tom, že homosexualita je špatná nebo nevhodná
- ✓ snížení rizika experimentu s drogami v důsledku nezvládnutí vlastní sexuální orientace
- ✓ poskytnutí informací o organizacích a institucích, na které je možné se obrátit v případě problému
- ✓ nácvik dovednosti vytváření konstruktivních postupů a řešení problémů

MÁM PARTNERA, MÁM BEZPEČNÝ SEX II

Cíle bloku:

- ✓ vytvoření správných postojů, způsobů chování a zodpovědnosti v oblasti prevence přenosných chorob a znásilnění a sexuálnímu rizikovému chování
- ✓ zvýšení znalosti o možnostech jejich prevence
- ✓ žáci mají příležitost zmapovat svoje představy o vztazích a sexualitě, získat v bezpečném prostředí odborně ověřené odpovědi na své otázky a kultivovat své pojetí intimity
- ✓ získat znalosti a základní orientaci v pojmech sexuální zneužívání, komerční sexuální zneužívání, jeho projevy a rizika
- ✓ upevnit dovednosti v oblastech: účinné pomoci a obrany, schopnosti odmítání, schopnosti rozlišování sexuálního zneužití oproti běžným sexuálním a partnerským vztahům,
- ✓ předání informací, kde hledat důvěryhodné informace, kam se obrátit o pomoc, jaké použít strategie, jak předcházet komerčnímu sexuálnímu zneužívání

Společně k lepšímu životu „našich“ dětí...

Kontaktujte nás:

vedouci.prevence.svetlozs@seznam.cz

prevence.svetlozs@seznam.cz

725 961 795

Těšíme se na spolupráci...

