

ANOTACE PROGRAMŮ

Název programu:	Bezpečné užívání chytrých telefonů a tabletů
Věková skupina:	1. třída, 2. pololetí (+ jedno pololetí)
Časová dotace:	2 x 45 minut
Náplň programu:	Prevence závislosti na informačních a komunikačních technologiích
Cíl:	Žáci jmenují pravidla bezpečného každodenního užívání telefonu a tabletu, vysvětlí zdravotní rizika nadměrného používání, jmenují variace trávení volného času.

Název programu:	Pravidla vhodného chování mezi žáky
Věková skupina:	2. třída, 1. pololetí (+/- jedno pololetí)
Časová dotace:	2 x 45 minut
Náplň programu:	Program se zaměřuje na osvojování základních sociálních dovedností, tvorbu pravidel chování, prohloubení vztahu třídního učitele a žáků. Nejedná se primárně o program zaměřený na vztahy ve třídě Prevence užívání alkoholických nápojů.
Cíl:	Žáci jmenují tři situace ve třídě, kdy použít slova prosím, děkuji a omlouvám se. Umí používat větu "Nedělej mi to prosím, to se mi nelíbí". Znají dva způsoby, jak si říct o pomoc, když jim někdo dělá něco, co se jim nelíbí. Jmenují tři vlastnosti dobrého kamaráda a výhody kamarádství ve skupině.

Název programu:	Zdravý postoj k alkoholu
Věková skupina:	2. třída, 2. pololetí (+/- jedno pololetí)
Časová dotace:	2 x 45 minut
Náplň programu:	Prevence užívání alkoholických nápojů.
Cíl:	Žáci umí jmenovat rizika užívání alkoholu a vysvětlit rozdíl dopadu užívání alkoholu na děti a dospělé. Žáci jmenují tři důvody, proč alkohol nepít.
Speciální potřeby:	Aktivní zapojení třídního učitele.

Název programu:	Základy bezpečí na internetu
Věková skupina:	3. třída, 1. pololetí (+/- jedno pololetí)
Časová dotace:	2 x 45 minut
Náplň programu:	Prevence rizikového chování ve virtuálním prostředí
Cíl:	Žáci umí popsat, co je internet, jak funguje a jsou schopni jmenovat základní pravidla pro jeho bezpečné užívání. Znájí charakteristiky bezpečného hesla a jak ho vytvořit.

Název programu:	Zdravý postoj k tabákovým přípravkům
Věková skupina:	3. třída, 2. pololetí (+/- jedno pololetí)
Časová dotace:	2 x 45 minut
Náplň programu:	Prevence kouření a užívání tabákových přípravků včetně elektronických cigaret a vaporizérů
Cíl:	Žáci umí jmenovat rizika užívání tabákových výrobků. Dokáží popsat minimálně jednu strategii, jak řešit stres jiným způsobem než nikotinem.

Název programu:	Sociální sítě a hry na internetu
Věková skupina:	4. třída, 1. pololetí (+/- jedno pololetí)
Časová dotace:	2 x 45 minut
Náplň programu:	Prevence rizikového užívání sociálních sítí a hraní her na internetu
Cíl:	Žáci umí vysvětlit pojem sociální síť, online závislost a umí definovat znaky této závislosti. Jmenují určitá rizika sociálních sítí a online her a také pravidla pro bezpečné užívání sociálních sítí a online her.

Název programu:	Co je šikana a jak ji řešit
Věková skupina:	4. třída, 2. pololetí (+/- jedno pololetí)
Časová dotace:	2 x 45 minut
Náplň programu:	Prevence šikany a nezdravých vztahů v kolektivu.
Cíl:	Žáci umí vysvětlit, co je šikana, jaké jsou její znaky a jak ji řešit. Umí rozlišit šikanu x legraci x konflikt. Umí jmenovat některá svá práva.
Speciální potřeby:	Programu se musí účastnit třídní učitel

Název programu:	Co je kyberšikana a jak ji řešit
Věková skupina:	5. třída, 1. pololetí (+/- jedno pololetí)
Časová dotace:	2 x 45 minut
Náplň programu:	Prevence kyberšikany
Cíl:	Žáci umí vysvětlit, co je kyberšikana, jaké jsou její projevy a jak ji řešit. Žáci umí rozlišit kyberšikana x legraci x konflikt.
Speciální potřeby:	Programu se musí účastnit třídní učitel

Název programu:	Úvod do problematiky závislostí
Věková skupina:	5. třída, 2. pololetí (+/- jedno pololetí)
Časová dotace:	2 x 45 minut
Náplň programu:	Prevence vzniku závislostí, uvědomění si významu pojmu závislost.
Cíl:	Žáci umí vysvětlit pojem droga, závislost, závislost jako nemoc a její základní znaky. Jmenují tři důvody, proč lidé užívají drogy. Umí popsat několik vyrovnávacích strategií v obtížných situacích.

Název programu:	Třída jako team
Věková skupina:	6. třída, 1. pololetí (+/- jedno pololetí)
Časová dotace:	3 x 45 minut
Náplň programu:	Podpora přátelských vztahů v nově vytvořeném kolektivu, upevňování spolupráce a sounáležitosti ke třídě.
Cíl:	Žáci si osvojí tři základní pravidla pro komunikaci ve třídě, osvojí si pravidla spolupráce, upevní vznikající nebo již vzniklé přátelské vztahy.
Speciální potřeby:	Programu se musí účastnit třídní učitel

<i>Název programu:</i>	Rizika a dopady užívání marihuany
<i>Věková skupina:</i>	6. třída, 2. pololetí (+/- jedno pololetí)
<i>Časová dotace:</i>	3 x 45 minut
<i>Náplň programu:</i>	Prevence užívání marihuany
<i>Cíl:</i>	Žáci umí popsat závislost na marihuaně, jmenovat rizika jejího užívání a rozdíly mezi kouřením cigarety a kouřením marihuany. Osvojí si schopnost odmítání.

<i>Název programu:</i>	Rizika a dopady příležitostného užívání návykových látek
<i>Věková skupina:</i>	7. třída, 1. pololetí (+/- jedno pololetí)
<i>Časová dotace:</i>	3 x 45 minut
<i>Náplň programu:</i>	Prevence příležitostného užívání lehkých drog
<i>Cíl:</i>	Žáci umí jmenovat alespoň tři rizika spojená s užíváním alkoholu, marihuany a takzvaných tanečních drog. Žáci jsou schopni rozlišit rizika plynoucí z dlouhodobého a jednorázového užívání drog. Znají a umí používat bezpečné techniky odmítání.

<i>Název programu:</i>	Rizika a dopady dlouhodobého užívání návykových látek
<i>Věková skupina:</i>	7. třída, 2. pololetí (+/- jedno pololetí)
<i>Časová dotace:</i>	3 x 45 minut
<i>Náplň programu:</i>	Prevence užívání tvrdých drog, práce se skutečným příběhem uživatele
<i>Cíl:</i>	Žáci vysvětlí proces vzniku závislosti. Jmenují tři rizika dlouhodobého užívání tvrdých drog. Ví, jak se užívání vyvarovat i kde hledat odbornou pomoc.

<i>Název programu:</i>	Intimita a sexuální chování
<i>Věková skupina:</i>	8. třída, 1. pololetí (+/- jedno pololetí)
<i>Časová dotace:</i>	3 x 45 minut
<i>Náplň programu:</i>	Prevence rizikového sexuálního chování
<i>Cíl:</i>	Žáci umí jmenovat tři pohlavní choroby, jejich příznaky, jak jim předcházet a kde vyhledat odbornou pomoc. Jmenují pět metod antikoncepce, umí popsat jejich rizika. Umí definovat, co je pohlavní styk, proces otěhotnění a jmenují pět průvodních jevů pohlavního dospívání.

<i>Název programu:</i>	Předsudky, tolerance k odlišnostem
<i>Věková skupina:</i>	8. třída, 2. pololetí (+/- jedno pololetí)
<i>Časová dotace:</i>	3 x 45 minut
<i>Náplň programu:</i>	Prevence předsudků, intolerance a rasismu
<i>Cíl:</i>	Žáci umí vysvětlit pojem předsudek, tolerance, rasismus, diskriminace. Umí jmenovat situace, v nichž k předsudkům dochází a znají jejich úskalí. Chápu důležitost poznávání ostatních a komunikace jako předcházení odsuzování druhých na základě předsudků a prvního dojmu.

<i>Název programu:</i>	Zvládání stresu a negativních emocí
<i>Věková skupina:</i>	9. třída, 1. pololetí (+/- jedno pololetí)
<i>Časová dotace:</i>	3 x 45 minut
<i>Náplň programu:</i>	Osvojení copingových strategií jako prevence vzniku závislostí, zvládnutí přechodu ze ZŠ na SŠ, osvojení schopnosti vyrovnávat se s překážkami a zvládat náročné životní situace.
<i>Cíl:</i>	Žáci umí definovat, jakými způsoby lze zvládat úzkost a stres. Ví, co jsou copingové strategie, umí vyjmenovat několik konkrétních a popsat, jak fungují. Umí rozlišit, které z nich jsou funkční a které naopak ne.