

ANOTACE PROGRAMŮ

pro školní rok 2023/2024



S MOBILEM V POHODĚ

1. stupeň

1.-2. třída | 2 x 45 minut

Program **S mobilem v pohodě** se zaměřuje na prevenci závislosti na mobilním telefonu. Věnuje se rizikům jeho nadměrného používání, různým způsobům trávení volného času a pravidlům, která dětem mohou pomoci být s mobilem v pohodě.

TŘÍDA JAKO TÝM 1

1. stupeň

1.-2. třída | 2 x 45 minut

Program **Třída jako tým 1** se zaměřuje na rozvoj sociálních, personálních a komunikativních kompetencí s důrazem na spolupráci. Předává dětem způsob, jakým mohou dát najevo, když jim někdo ve třídě dělá něco, co se jim nelíbí a věnuje se také používání slov prosím, děkuji a promiň.

ALKOHOL A NIKOTIN

1. stupeň

2.-3. třída | 2 x 45 minut

Program **Alkohol a nikotin** se zaměřuje na prevenci užívání nikotinových a alkoholických výrobků. Věnuje se rizikům, která jsou s jejich užíváním spojena a nabízí dětem způsoby trávení volného času, které mohou předcházet vzniku závislosti a rizikovému chování.

INTERNETEM BEZPEČNĚ

1. stupeň

3.-4. třída | 2 x 45 minut

Program **Internetem bezpečně** se věnuje tématu internetu a sociálních sítí. Pojmenovává, jakými pravidly je dobré se při využívání informačních technologií řídit a popisuje rizika spojená s používáním internetu, zejména pak sociálních sítí. Dotýká se také online závislosti.

KYBERŠIKANA

1. stupeň

4.-5. třída | 2 x 45 minut

Program **Kyberšikana** se zaměřuje na prevenci šikany v kyberprostoru a vysvětluje její projevy a specifika. Dětem předává způsoby, jak se kyberšikany nedopouštět, jak jí přecházet a jak se zachovat, pokud se s ní v roli oběti setkají.

MOJE TĚLO

1. stupeň

4.-5. třída | 2 x 45 minut

Program **Moje tělo** se věnuje podpoře zdravého vztahu ke svému tělu. Dotýká se témat jako tělesná diverzita, zdravý životní styl nebo vliv sociálních sítí na dětský sebeobraz.

EMOCE A MY

1. stupeň

4.-5. třída | 2 x 45 minut

Program **Emoce a my** se zabývá emocemi a jejich normalizací. Představuje, proč a jak může být užitečné o svých emocích mluvit a nabízí jednoduché copingové strategie, které mohou dětem od nepříjemných emocí pomoci.

TŘÍDA JAKO TÝM 2

2. stupeň

6.-7. třída | 3 x 45 minut

Program **Třída jako tým 2** se věnuje podpoře spolupráce a skupinové dynamiky. Zaměřuje se na to, aby se žáci a žákyně navzájem poznali a pomáhá jim pojmenovat, co na třídním kolektivu oceňují a co by naopak potřebovali jinak. Program není určen třídám, v jejichž kolektivu dochází k patologickým projevům v chování mezi žáky.

ÚVOD DO ZÁVISLOSTÍ

2. stupeň

6.-7. třída | 3 x 45 minut

Program **Úvod do závislostí** se zaměřuje na prevenci látkových i nelátkových závislostí. Věnuje se definici, znakům a fázím závislosti a nabízí žákům a žákyním vhodné copingové strategie. Představuje také služby, na které se lze při problémech se závislostí obracet.

ALKOHOL, NIKOTIN A MARIHUANA

2. stupeň

7.-8. třída | 3 x 45 minut

Program **Alkohol, nikotin a marihuana** se věnuje prevenci příležitostného užívání těchto návykových látek. Vysvětluje pojmy droga a závislost, věnuje se příčinám a následkům užívání a pomáhá budovat zdravé postoje žáků směrem k závislostnímu chování. V neposlední řadě podporuje rozhodovací kompetence žáků s využitím kritického myšlení.

PSYCHOHYGIENA

2. stupeň

8.-9. třída | 3 x 45 minut

Program **Psychohygiena** se věnuje copingovým strategiím a návykům, které mohou žákům a žákyním pomoci s jejich duševním zdravím. Zabývá se tématy jako je spánková hygiena a vliv sociálních sítí na duševní pohodu.

POCITY A POTŘEBY

2. stupeň

6.-7. třída | 3 x 45 minut

Program **Pocity a potřeby** se zabývá lidským prožíváním a seznamuje žáky a žákyně s konceptem pocitů a potřeb. Nabízí způsoby, jak se ve svém prožívání lépe zorientovat a jak komunikovat svoje pocity a potřeby s druhými lidmi. Věnuje se také copingovým strategiím a dalším možnostem podpory.

GENDER A SEXUALITA

2. stupeň

7.-8. třída | 3 x 45 minut

Program **Gender a sexualita** představuje žákům a žákyním téma genderové identity a sexuální orientace. Věnuje se diverzitě v identitě, vztazích a sexualitě.

INTIMITA, SEX A VZTAHY

2. stupeň

8.-9. třída | 3 x 45 minut

Program **Intimita, sex a vztahy** se věnuje intimním vztahům a sexualitě s důrazem na komunikaci. Dotýká se témat jako je konsent, sexuální obtěžování, pornografie, antikoncepce, pohlavně přenosné nemoci nebo sexuální potěšení.

RIZIKA A DOPADY DLOUHODOBÉHO UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

2. stupeň

8.-9. třída | 3 x 45 minut

Program **Rizika a dopady dlouhodobého užívání návykových látek** slouží jako prevence užívání tvrdých drog. Věnuje se znakům a fázím závislosti, nejčastějším příčinám a následkům dlouhodobého užívání návykových látek a také představuje služby, na které se lze při problémech se závislostí obracet. Pracuje se skutečnými příběhy uživatelů.