Prevence je Most k naději



Program školské všeobecné primární prevence

Nabídka programu – přehled témat

Při volbě **témat, konkrétní podoby a obsahu bloku** je brán zřetel na:

- Věk žáků;
- charakteristiku třídy;
- potřeby žáků/třídy;
- preventivní program školy.

Zahájení programu je stanoveno až ve druhém pololetí první třídy, a to z důvodu zohlednění vývojových a adaptačních potřeb žáků.

Doporučená volba pořadí tematických bloků, pokud je program realizován od první třídy základní školy.

	1. pololetí	2. pololetí
I.		**Třída v pohodě**
II.	**Třída v pohodě**	**Třída v pohodě**
III.	**Třída v pohodě**	**Emoce a duševní zdraví**
IV.	**Třída v pohodě**	**Agresivní chování**
V.	**(NE) závislost - on line**	**(NE) závislost - návykové látky**
VI.	**Třída v pohodě**	**Třída v pohodě**
VII.	**Emoce a duševní zdraví**	**Agresivní chování**
VIII.	**(NE) závislost - on line**	**(NE) závislost – návykové látky**
IX.	**Sexuální rizikové chování**	**Třída v pohodě**

Prevence je Most k naději



Program školské všeobecné primární prevence

Tabulka volby doporučeného tematického bloku programu „Prevence je Most k naději“ pro jednotlivé ročníky základní školy

Název bloku	Ročník ZŠ								
Třída v pohodě	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.
Emoce a duševní zdraví			III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.
Agresivní chování			III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.
(NE) závislost – on line					V.	VI.	VII.	VIII.	IX.
(NE) závislost – návykové látky					V.	VI.	VII.	VIII.	IX.
Sexuální rizikové chování								VIII.	IX.

Pokud je program v dané třídě realizován poprvé, vždy je zvoleno jako první téma bloku Třída v pohodě.

Anotace jednotlivých témat/bloků

Popis jednotlivých témat je obecný. Vždy se vychází z potřeb daného třídního kolektivu. **Pokud se ve třídě objeví problém – je potřeba dělat intervenci, ne primární prevenci.**

„Třída v pohodě – bezpečné klima ve třídě“

Tematické bloky jsou zaměřeny na podporu bezpečného, respektujícího a spolupracujícího prostředí ve třídě. Prostřednictvím zážitkových a skupinových aktivit žáci rozvíjejí vzájemné poznávání, komunikaci, naslouchání a spolupráci. Uvědomují si význam společně nastavených pravidel, respektování osobních hranic a potřeb druhých a učí se hledat společná řešení.

Součástí bloků je také rozvoj schopnosti poskytovat a přijímat pozitivní zpětnou vazbu, vyjadřovat ocenění a vnímat silné stránky spolužáků. Žáci si uvědomují svůj vlastní podíl na atmosféře ve třídě a hledají konkrétní způsoby, jak mohou přispívat k bezpečným, podporujícím a pozitivním vztahům v kolektivu.

Prevence je Most k naději



Program školské všeobecné primární prevence

„Emoce a duševní zdraví“

Tematické bloky jsou zaměřeny na rozvoj emoční gramotnosti a podporu duševního zdraví žáků. Prostřednictvím zážitkových a interaktivních aktivit se žáci učí rozpoznávat, pojmenovávat a bezpečně vyjadřovat vlastní emoce a uvědomují si, že všechny emoce jsou přirozenou součástí života a každý člověk může stejné situace prožívat odlišně.

Žáci rozlišují mezi prožíváním emocí a svým chováním, poznávají vlastní zdroje radosti a zklidnění a seznamují se s jednoduchými a bezpečnými způsoby zvládání stresu a náročných situací. Součástí bloků je také rozvoj empatie, aktivního naslouchání a respektu k emocím, potřebám a hranicím druhých. Žáci si zároveň uvědomují, že požádat o pomoc je přirozenou součástí péče o vlastní duševní zdraví, a seznamují se s možnostmi, kde a u koho mohou v případě potřeby podporu a pomoc vyhledat.

„Agresivní chování“

Tematické bloky jsou zaměřeny na porozumění vzteku, konfliktům a různým podobám agresivního chování. Prostřednictvím zážitkových a interaktivních aktivit se žáci učí rozpoznávat situace a emoce, které mohou vést k agresivní reakci, a uvědomují si, že mohou ovlivnit způsob, jakým na ně reagují.

Žáci rozlišují mezi škádlením, humorem a ubližováním, včetně méně nápadných forem agrese, jako je ignorování nebo sociální vyloučení, a uvědomují si jejich dopad na druhé. Rozvíjejí empatii, respekt k odlišným pohledům a odpovědnost za vlastní jednání. Zároveň si osvojují konkrétní a bezpečné strategie pro zvládání vzteku, zklidnění napjatých situací a řešení konfliktů bez ubližování druhým a učí se, kdy a jak si říct o pomoc.

„(Ne) závislost online“

Tematické bloky jsou zaměřeny na podporu bezpečného, uvědomělého a zodpovědného pohybu žáků v online prostředí. Prostřednictvím zážitkových a interaktivních aktivit žáci reflektují své online návyky, uvědomují si přínosy i rizika digitálního světa a jeho propojení s každodenním životem.

Žáci se učí chránit své soukromí a osobní údaje, kriticky vyhodnocovat online obsah a rozpoznávat rizikové situace a projevy nevhodného či závislostního chování. Zaměřují se také na bezpečnou a respektující komunikaci a sebeprezentaci v online prostředí a hledají způsoby, jak nastavit zdravou

rovnováhu mezi online a reálným světem. Součástí bloků je také orientace v možnostech vyhledání pomoci a podpory v případě, že se žák v online prostředí setká s rizikovou nebo ohrožující situací.

„(Ne)závislost – návykové látky“

Tematické bloky jsou zaměřeny na porozumění rizikům spojeným s užíváním návykových látek a vzniku závislostního chování. Prostřednictvím zážitkových a interaktivních aktivit žáci poznávají, jak může závislost postupně ovlivnit zdraví, rozhodování, vztahy a každodenní život, a uvědomují si význam vlastních hodnot a bezpečného rozhodování.

Žáci se učí rozpoznávat rizikové situace, tlak okolí a nabídky návykových látek a posilují schopnost reagovat na ně bezpečným a sebejistým způsobem, včetně schopnosti odmítnout rizikovou nabídku. Zároveň si uvědomují, že z problémového nebo závislostního chování je možné hledat cestu ven, a seznamují se s možnostmi vyhledání pomoci a podpory.

„Sexuální rizikové chování“

Tematické bloky jsou zaměřeny na osvětu a podporu zdravých, bezpečných a respektujících vztahů. Žáci se prostřednictvím interaktivních a zážitkových aktivit seznamují s důležitými pojmy a tématy z oblasti sexuality, vztahů a bezpečného chování, kterým je věnován prostor srozumitelnou a věku přiměřenou formou.

Žáci rozvíjejí schopnost vnímat a respektovat své osobní hranice i hranice druhých, otevřeně komunikovat své potřeby a respektovat rozhodnutí ostatních. Učí se rozpoznávat rizikové situace v partnerských i online vztazích a hledat bezpečné způsoby, jak na ně reagovat. Důraz je kladen na respekt k sobě i druhým, odpovědné rozhodování, vzájemnou komunikaci, souhlas, důvěru a bezpečí ve vztazích.