

Tematické bloky programu všeobecné primární prevence a jejich cíle



Funkční kolektiv 6. – 8. třída (90 MINUT)

- Žáci se učí porozumět tomu, co tvoří funkční kolektiv a proč je soudržná skupina důležitá pro prostředí, ve kterém tráví velkou část svého života.
- Žáci posilují pocit sounáležitosti, týmového ducha a schopnost spolupracovat s ostatními.
- Žáci rozvíjejí schopnost sebereflexe – uvědomují si vlastní chování, jeho dopad na skupinu a svou roli v kolektivu.
- Žáci se učí přijímat, že nemusí být s každým nejlepším kamarád, ale mohou s ostatními jednat slušně, neubližovat a vytvářet bezpečné prostředí.

Cílem programu je podpořit vznik bezpečného a respektujícího kolektivu, ve kterém si žáci uvědomují svou roli, dokážou spolupracovat, komunikovat a konstruktivně řešit vztahy i konflikty.

Konflikty a zpětná vazba 6. – 8. třída (90 MINUT)

- Žáci se učí rozpoznávat konflikty a porozumět jejich příčinám.
- Žáci si uvědomí, že konflikty jsou přirozenou součástí vztahů a dají se řešit konstruktivně.
- Žáci rozvíjí schopnost dávat a přijímat zpětnou vazbu, učí se empatii a respektu k odlišným názorům.
- Žáci se učí, jakým způsobem se mohou řešit konflikty místo hádek nebo agresivity.
- Žáci se uvědomí zodpovědnost za vlastní slova a činy

Cílem je, aby děti pochopily, že konflikty nejsou „špatné“, ale příležitostí učit se komunikovat, respektovat hranice druhých a posilovat vztahy ve třídě i mimo ni.

Období dospívání – Dívky vs. Kluci 7. – 9. třída (90 MINUT)

- Žáci se učí porozumět fyzickým, psychickým a emočním změnám, které provází období dospívání.
- Žáci se seznámí s rozdíly mezi mužským a ženským principem.
- Žáci jsou vedeni k respektu a porozumění rozdílnosti mezi dívkami a chlapci.
- Žáci posilují svou identitu, sebevědomí a přijetí vlastních změn.
- Žáci jsou vedeni k sebereflexi a diskuzi.

Cílem programu je, aby žáci porozuměli fyziologickým změnám spojeným s dospíváním a dokázali rozlišit a pochopit, jak se tyto proměny přirozeně projevují u dívek a chlapců.

Vztahy a respekt k ostatním

7. – 9. třída

(90 MINUT)

- Žáci se učí porozumět významu „respekt ve vztazích“ a jeho potřebu v mezilidském soužití.
- Žáci se učí respektovat názor ostatních.
- Žáci se učí rozpoznávat znaky zdravých a nezdravých vztahů.
- Žáci si uvědomí, že lidé se liší v názorech, temperamentu i potřebách, a že tyto odlišnosti jsou přirozené a hodné respektu.
- Žáci si zvědomí, že neshody a konflikty jsou přirozenou součástí vztahů.

Cílem programu je rozvíjet u žáků respektující přístup, schopnost naslouchat, spolupracovat a vytvářet bezpečné vztahy i s lidmi, kteří jsou odlišní.

Svět dospělých kolem nás

7. – 9. třída

(90 MINUT)

- Žáci se seznámí s tím, jaký vliv mají dospělí (rodiče, učitelé, autority) a média na jejich postoje, rozhodování a sebehodnocení.
- Žáci rozvíjejí kritické myšlení při práci s informacemi, vzory a mediálními sděleními.
- Žáci získají nástroje, jak zvládat tlak na výkon, úspěch a očekávání ze strany okolí.
- Žáci jsou podporováni v hledání zdravých a inspirativních vzorů, které přispívají k jejich osobnímu růstu.
- Prostor je věnován sebereflexi, diskuzi a vzájemnému naslouchání v rámci třídního kolektivu.

Cílem programu je podpořit žáky v kritickém a vědomém přístupu k vlivům dospělých a médií, posílit jejich sebedůvěru a schopnost orientovat se ve vlastních hodnotách i očekáváních okolí.

Tělo, zdraví a dospívání

8. – 9. třída

(90 MINUT)

- Žáci si uvědomí, co znamená zdravý vztah ke svému tělu, a to po fyzické i psychické stránce.
- Žáci se zamyslí nad svým vztahem k vlastnímu tělu a nad tím, jak ho ovlivňuje tlak na výkon, vzhled a očekávání okolí.
- Učíme žáky rozlišit péči o tělo a psychiku od chování, které tělo zatěžuje.
- Žáci se seznámí s tím, jak může vznikat nespokojenost se vzhledem a jak ji ovlivňuje srovnávání s ostatními.
- Žáci si zvědomí vliv médií a sociálních sítí na sebeobraz a učí se rozlišovat realitu od idealizovaných obrazů.

Cílem programu je podpořit u žáků rozvoj zdravého a respektujícího vztahu k vlastnímu tělu, a to po fyzické i psychické stránce

- Žáci si uvědomí, co je skutečně motivuje, co je baví a jak to mohou využít ve svém učení.
- Žáci si pojmenují své osobní cíle a silné stránky a učí se je propojit s přípravou na přijímací zkoušky.
- Žáci se učí plánovat vlastní studium a vytvoří si individuální studijní plán.
- Žáci se seznámí s technikami zvládání stresu, jako je hluboké dýchání, relaxace či mindfulness.
- Žáci jsou vedeni k realistickému sebehodnocení a reflektování své přípravy na přijímací zkoušky.
- Žáci si uvědomí vlastní odpovědnost za studium a rozhodnutí o výběru vlastní budoucí cesty.

Cílem programu je podpořit žáky v nalezení vlastní motivace k učení, posílit jejich sebedůvěru a vybavit je praktickými nástroji pro zvládání stresu.

Rozloučení se se základní školou

9. třída

(180 MINUT)

- Žáci se ohlédnou za obdobím základní školy a jeho významem v životě pro každého žáka.
- Žáci si zvědomí důležitou roli vztahů, přátelství a společných zážitků v třídním kolektivu.
- Vytvoříme prostor pro poděkování, ocenění a vzájemné uznání mezi spolužáky.
- Žáci si vytvoří vlastní visionboard – vlastní vize, cíle a sny.
- Žáci jsou podpořeni v tom, aby s důvěrou přijímali novou etapu svého života a dokázali zvládat změny i výzvy, které přináší.

Program má charakter slavnostního a vědomého ukončení jedné významné životní etapy a podpory přechodu do další – vstupu na střední školu. Podmínkou pro realizaci je funkční kolektiv ve třídě.

Tematické bloky programu prevence pouze pro dívky ZŠ a jejich cíle



Dívčí kolektiv 5. – 9. třída (90 MINUT)

- Dívky se seznámí se specifikem ženského kolektivu a jeho přirozené dynamiky.
- Otevíráme témata, jako jsou pomluvy, srovnávání, rivalita a jejich dopad na vztahy i sebevědomí.
- Snažíme se posílit respekt k individualitě, odlišnosti a jedinečnosti každé dívky.
- Dívky rozvíjí empatii, vzájemnou podporu a schopnost stát při sobě místo proti sobě.
- Dívky si uvědomí vlastní roli v kolektivu a vliv svého chování na atmosféru ve skupině.
- Podpoříme otevřenou, upřímnou a respektující komunikaci bez ubližování.

Program podporuje soudržnost ženského kolektivu, posiluje sebehodnotu dívek a přispívá k prostředí, kde je možné být sama sebou, aniž by bylo nutné se srovnávat nebo bojovat o přijetí.

Ženský cyklus 5. – 9. třída (90 MINUT)

- Dívky se srozumitelně seznámí se základy ženského cyklu a menstruace.
- Dívkám jsou vysvětleny fyzické i emoční změny, které mohou cyklus provázet.
- Jsou podpořeny ve vnímání vlastního těla s respektem, bez studu a strachu.
- Snaha o posílení sebeúcty a sebedůvěry zejména v období menstruace.
- Vytváříme bezpečný prostor pro otázky, sdílení a vzájemnou podporu.
- Dívky získají nástroje, jak se o sebe během menstruace starat a přizpůsobovat své tempo a aktivity.
- Citlivě vedený a věkově přizpůsobený program, který dívkám pomáhá porozumět změnám v jejich těle.

Cílem programu je podpořit dívky v přijetí ženské cykličnosti, posílit jejich sebeúctu a pomoci jim budovat zdravý a respektující vztah k vlastnímu tělu.

- Tvoříme bezpečný prostor pro sdílení zkušeností, pocitů a otázek spojených s dospívajícím tělem.
- Otevřeme téma vlivu médií, sociálních sítí a společenských ideálů krásy na sebehodnocení dívek.
- Dívky se učí schopnosti kriticky hodnotit informace o vzhledu, dietách a „ideálním těle“.
- Pracujeme se sebehodnotou a individualitou.
- Dívky se učí odpovědnosti za vlastní zdraví a péči o tělo.
- Rozvíjíme empatii, vzájemnou podporu a respekt v dívčím kolektivu.
- Součástí jsou praktická cvičení zaměřená na uvědomění si těla, jeho potřeb a hranic.

Cílem programu je posílit u dívek zdravý vztah k vlastnímu tělu, podpořit jejich sebedůvěru a vybavit je nástroji pro kritické vnímání mediálních tlaků a vědomou péči o sebe.

Sebehodnota a hranice

7. – 9. třída

(90 MINUT)

- Dívky se naučí rozpoznávat své osobní hranice a chápat jejich význam.
- Dívky si uvědomí, v jakých situacích mohou být jejich hranice překračovány.
- Dívky si procvičí reakce na situace, kdy je potřeba se za sebe postavit.
- Dívky se učí respektovat hranice druhých a rozvíjet empatii.
- Dívky si uvědomí, jak jejich chování a komunikace ovlivňují vztahy v kolektivu.
- Dívky si procvičí sebereflexi a zodpovědnost za vlastní jednání.

Cílem programu je posílení zdravé sebehodnoty dívek a rozvoj schopnosti rozpoznávat, nastavovat a komunikovat osobní hranice v každodenních situacích.

Vztahy a respekt k ostatním

7. – 9. třída

(90 MINUT)

- Dívky si uvědomí, proč je respekt základním pilířem všech typů vztahů.
- Dívky se učí rozpoznávat znaky zdravých a nezdravých vztahů.
- Dívky si uvědomí, jak jejich chování, slova a postoje ovlivňují druhé.
- Dívky se učí empaticky naslouchat a respektovat názory a emoce ostatních.
- Dívky si uvědomí, že neshody a konflikty jsou přirozenou součástí vztahů.
- Dívky si posílí schopnost budovat a udržovat vztahy založené na důvěře, respektu a bezpečí.

Cílem programu je podpořit dospívající dívky v rozvoji respektujících a bezpečných vztahů, posílit jejich emoční inteligenci, schopnost empatie a dovednosti konstruktivně řešit vztahové situace i konflikty.

Období dospívání

7. – 9. třída

(90 MINUT)

- Dívky si uvědomí, jaké fyzické a emoční změny dospívání přináší.
- Dívky se učí chápat tyto změny jako přirozenou a zdravou součást vývoje.
- Dívky si uvědomí, že dospívání může probíhat odlišně u dívek a chlapců – tempem, projevy i prožíváním.
- Dívky se učí lépe vnímat své tělo a emoce a reagovat na jejich potřeby bez srovnávání s ostatními.
- Dívky si osvojí strategie pro zvládání nejistoty, změn a náročných emocí typických pro toto období.
- Dívky si procvičí otevřenou komunikaci o dospívání, otázkách a zkušenostech.

Cílem programu je podpořit dívky v porozumění dospívání, v přijetí fyzických a emočních změn i rozdílů mezi dívkami a chlapci a posílit jejich sebeúctu a schopnost zvládat toto citlivé období s větší jistotou.

Jedinečnost a talent

7. – 9. třída

(90 MINUT)

- Dívky si uvědomí, že každá z nich je jedinečná a má vlastní silné stránky a talenty.
- Dívky se učí rozpoznávat své schopnosti, zájmy a přirozené nadání.
- Dívky si uvědomí, v čem jsou dobré a co je naplňuje, i když to nemusí být „viditelné“ nebo oceňované okolím.
- Dívky se učí pracovat se svými sny, přáními a představami o budoucnosti.
- Dívky si procvičí sebereflexi prostřednictvím myšlenkových map a tvořivých cvičení.
- Dívky se učí překonávat pochybnosti, srovnávání a strach z neúspěchu.

Cílem programu je podpořit dívky v objevování jejich jedinečnosti a talentů, posílit jejich sebedůvěru a motivovat je k vědomému rozvíjení svých schopností a snů.



Tělo, zdraví a dospívání celý kolektiv SŠ (90 MINUT)

- Žáci si zvědomí co znamená zdravý vztah ke svému tělu po fyzické i psychické stránce.
- Žáci se učí přijímat rozmanitost těl a individuální tempo vývoje v období puberty jako přirozenou součást dospívání.
- Žáci se seznámí s tím, jak může vznikat nespokojenost se vzhledem a jak ji ovlivňuje srovnávání s ostatními.
- Žáci si uvědomí vliv médií a sociálních sítí na sebeobraz a učí se rozlišovat realitu od idealizovaných obrazů.

Program vede k posílení schopnosti pečovat o své tělo i psychiku v rovnováze, s respektem k individuálním potřebám a bez extrémů.

Síla ženství a role žen ve společnosti (18–19 let) 4. ročník SŠ – pouze dívky (120 MINUT)

- Otevření tématu ženství a vstupu do dospělého života po ukončení střední školy.
- Vstup do dospělosti a formování vlastní identity ženy.
- Ženství jako proměnlivý a živý proces, ne pevně daná role.
- Různé podoby ženské síly (péče, ambice, citlivost, odvaha, samostatnost).
- Volby v životě ženy – kariéra, vztahy, rodina, čas pro sebe.
- Mýty a očekávání, která společnost na ženy klade.
- Jak naslouchat sobě a svým potřebám, rozhodování vlastním tempem a právo měnit své názory.
- Hranice, svoboda a odpovědnost za vlastní život.
- Inspirace ženskými osobnostmi, které si zvolily svou cestu.

Smyslem programu je podpořit dívky v tom, aby si dovolily hledat, ptát se a tvořit svou vlastní představu ženství – bez nutnosti se hned rozhodnout, „jaký život je ten správný“.

- Žáci se zamýšlejí nad smyslem a hodnotou lidského života, včetně uvědomění si jeho konečnosti.
- Snaha o pochopení smrti jako přirozené součásti životního cyklu.
- Propojení cykličnosti lidského života s cykly v přírodě.
- Vytváříme otevřený a bezpečný prostor pro sdílení pocitů, obav a prvních zkušeností se smrtí.
- Žáci se učí citlivosti a respektu ke starším lidem a jejich životním příběhům.
- Žáci se seznámí se základní etiketou související s úmrtím a pohřbem.
- Součástí jsou interaktivní aktivity a otázky podporující sebereflexi a diskuzi.

Program vede k hlubšímu porozumění životu, respektu k jeho konečnosti a větší citlivosti k sobě i druhým.