

NABÍDKA SLUŽEB PREVENCE PRO ŠKOLY A VEŘEJNOST

DIAKONIE ZÁPAD

2023/24

Prevence pro školy a veřejnost nabízí:

- **PROGRAM VŠEOBECNÉ PRIMÁRNÍ PREVENCE**

Témata:

- **Vztahy ve třídním kolektivu**
- **Mezilidské vztahy**
- **Prevence šikany**
- **Bezpečnost v online prostředí**
- **Závislosti**
- **Partnerské vztahy**
- **Zdravý životní styl- Prevence poruch příjmu potravy**
- **Zvládání krizových situací **NOVÉ!****

- **DOPLŇKOVÉ PROGRAMY PRIMÁRNÍ PREVENCE**

- **Adaptační kurzy**
- **Besedy o krizi a exkurze do krizového centra Plus**
- **Besedy o krizi pro pedagogické pracovníky / rodiče – **NOVÉ!****

- **KONZULTACE A PORADENSTVÍ**

- **Konzultace a poradenství v oblasti prevence rizikového chování**

- Cena jednotlivých služeb vychází z aktuálně platného ceníku nebo může být stanovena individuálně jako cena smluvní. Uváděná cena je pouze finanční spoluúčast školy. Zbytek ceny je hrazen z projektů Diakonie Západ.

- Pro objednání nás kontaktujte na email prevence@diakoniezapad.cz, nebo na níže uvedené telefonní kontakty:

- Koordinátorka služby: +420 731 640 388
- Vedoucí služby: +420 733 414 421

• PROGRAM VŠEOBECNÉ PRIMÁRNÍ PREVENCE

Program všeobecné primární prevence je komplexní dlouhodobý program, který skrze rozvoj klíčových kompetencí žáků a studentů má za cíl předcházet vzniku a rozvoji rizikového chování a podporovat zdravý životní styl žáků a studentů. Jednotlivá témata programu mohou být zvolena podle harmonogramu doporučeného pro zajištění kontinuity programu, nebo mohou být volena podle potřeb školy.

Cíle Programu jsou:

- rozvíjet u cílové skupiny tzv. klíčové kompetence (zejména kompetence komunikativní, k řešení problémů a sociální)
- rozvíjet takové vědomosti, dovednosti, schopnosti, postoje a hodnoty, které jsou důležité pro příznivý rozvoj jednotlivce, jeho sociálního okolí (např. třídního kolektivu) i společnosti
- usilovat o to, aby získané kompetence žáci dokázali uplatnit nejen v době programu, ale i po jeho skončení
- posilovat schopnost žáků zvládat obtížné i každodenní životní situace a umět je řešit s využitím vnitřních i vnějších zdrojů
- podporovat u žáků zdravý životní styl a nabízet zdravé alternativy k trávení volného času

Cílová skupina

- Žáci základních škol (4. – 9. třída) či víceletých gymnázií (prima – kvarta)
- Studenti středních škol, středních odborných učilišť (1. – 2. ročník) a gymnázií (kvinta – sexta)
- Pedagogové, pedagogičtí pracovníci a další pracovníci školy

Průběh programu

- Programy jsou postaveny na interaktivních, pro skupinu dětí a mládeže atraktivních aktivitách, které vyžadují značnou aktivitu účastníků, což vede k hlubšímu naplnění cílů programů.
- Programy se odehrávají v prostorách školy.
- Na programech je nutná účast pedagoga, který aktivně se třídou na daném preventivním tématu v rámci svého předmětu pracuje (např. učitel výchovy ke zdraví, rodinné výchovy apod.). U programů zaměřených na podporu a rozvoj zdravého třídního klimatu, je vždy žádána přítomnost třídního učitele.
- Téma programu pro jednotlivé třídy může volit a podle potřeby kombinovat zapojený pedagog ve spolupráci se školním metodikem prevence tak, aby téma zapadalo do Preventivního programu školy a mohlo na něj být navázáno v rámci školní výuky či využitím dalších preventivních programů, případně lze témata zvolit dle doporučeného harmonogramu:

- 4- 5. třída: Vztahy ve třídním kolektivu / Mezilidské vztahy
- 6. třída: Prevence šikany
- 7. třída: Bezpečnost v online prostředí
- 8. třída: Závislosti / Zdravý životní styl
- 9. třída: Partnerské vztahy /Zdravý životní styl

Pro 1.a 2. ročníky středních škol doporučujeme

- Závislosti
 - Zdravý životní styl
 - Partnerství a sexualita
 - Zvládání krizových situací **NOVÉ!**
- Jednotlivá témata programu se skládají vždy ze dvou až tří bloků (1 blok = 2 vyučovací hodiny), které na sebe navazují a jsou realizovány v odstupe 1-3 týdnů. Obsah rámcových témat lze upravit podle potřeb a zakázky školy.

Dílčí témata programu a jejich cíle:

Mezilidské vztahy

Cílem programu je předání základních informací k jednotlivým tématům (viz níže), podpora zdravé komunikace, aktivního naslouchání, porozumění svému prožívání, zdravé vnímání sebe sama i druhých, rozvoj tolerančních postojů a podpora života bez předsudků. Témata programu jsou:

- Komunikace
- Puberta, vztah k autoritám
- Xenofobie, rasismus
- Vztah k lidem s postižením

Spokojená třída- vztahy ve třídním kolektivu

Cílem programu je podpořit pozitivní třídní klima, upevnit pozitivní postoje žáků ke třídě jako celku a snížit tak riziko vzniku šikany. Program je zaměřen především na posílení skupinové identity a pocitů sounáležitosti, spolupráci a rozvoj komunikačních dovedností potřebných ke konstruktivnímu řešení konfliktů. Témata programu jsou:

- Naše třída - jaká je a jak funguje?
- Pravidla v naší třídě

- Agresivita v nás aneb Jekyll a Hyde
- Konflikty a asertivita
- Dobrý třídní kolektiv

Prevence šikany

Cílem programu je předat množství informací nutných k rozpoznání znaků šikany samotnou skupinou a naučit se vidět rozdíly mezi šikanou a škádlením. Prostřednictvím zážitkových aktivit a nácviku se žáci seznámí s pocity agresora i oběti a uvědomí si, jak je důležité mít ve třídě respektující prostředí, které brání vzniku šikany. V neposlední řadě je cílem programu osvojit si způsoby efektivního řešení již vzniklé šikany a nebýt lhostejný ke svému okolí. Tématy programu jsou:

- Úvod do problematiky šikany
- Umím se zastat sebe i druhých
- Řešení šikany

Bezpečnost v online prostředí

Cílem programu je předcházet rizikovému chování žáků ve virtuálním světě, budování zdravého a zodpovědného přístupu k internetu a online službám a ovlivnění jejich postojů k internetové agresi (odsouzení agrese, nabídnutí podpory obětem) a to prostřednictvím včasného oslovení dětí a mladých lidí, zvýšení jejich kompetencí a dovedností pro bezpečné a nerizikové chování v online prostředí. Tématy programu jsou:

- Kyberšikana
- Manipulace v kyberprostoru
- Sociální sítě, vliv influencerů, komunikace v online prostředí a závislost na něm
- Zásady bezpečnosti v online prostředí

Závislosti

Program je vhodný pro 8.-9. ročníky ZŠ a 1.-2. ročníky SŠ

Cílem programu je předat pravdivé a objektivní informace o faktorech způsobujících závislosti. Představit si prostřednictvím zážitkových aktivit možná rizika takového chování, vyvrátit nejčastější mýty či omyly, ujasnit si, co znamená zdravý životní styl a připomenout si jak důležité je umět říci "ne". Součástí programu je také podpora zdravých hodnot a postojů, které žáci zaujímají. Tématy programu jsou:

- Závislosti
- Látkové závislosti
- Nelátkové závislosti
- Odmítání návykových látek

Zdravý životní styl – prevence poruch příjmu potravy

Program je vhodný pro 8.-9. ročníky ZŠ a 1.-2. ročníky SŠ

Cílem programu je pomocí zážitkových aktivit upevňovat zdravé sebehodnocení, posilovat kladný postoj ke zdravému stravování a pravidelnému sportování, vytvářet pozitivní obraz vlastního těla a zvědomit tlak médií a módních trendů. V rámci programu dochází k podpoře zdravých hodnot a postojů, které pomáhají předcházet poruchám příjmu potravy. Tématy programu jsou:

- Zdravé sebepojetí
- S chutí do života, aneb zdravé stravování
- Pohyb a radost z něj
- Módní trendy

Partnerství a sexualita

Program je vhodný pro 8.-9. ročníky ZŠ a 1.-2. ročníky SŠ

Cílem programu je uvědomit si význam komunikace v partnerských vztazích, odstranit předsudky ve vnímání druhého pohlaví. Podpořit žáky v navazování zdravých partnerských vztahů, v přijmutí odpovědnosti za své chování, umět se svobodně rozhodnout a odolat tlaku. Program se dále zabývá tématem LGBT a prevencí přenosu pohlavních chorob. Cílem programu je tedy předat základní informace v těchto tématech, odstranit předsudky a odpovědět na jakékoli dotazy. Tématy programu jsou:

- Komunikace v partnerství
- Předsudky, pohlavní identita
- Bezpečné sexuální chování a odpovědnost za něj

Zvládání krizových situací

Program je vhodný pro 8.-9. ročníky ZŠ a 1.-2. ročníky SŠ

Cílem programu je probrat s žáky různé krizové situace (šikana, kyberšikana, rozchod, sebepoškozování, ztráta blízkého člověka, dluhy atd.) v životě člověka a možnosti jejich řešení. Žáci se zamyslí nad svými strategiemi zvládání zátěžových situací a svými dostupnými zdroji podpory, získají informace ohledně fungování krizové pomoci a dalších institucí, kam se lze v problémové situaci obrátit. Tématy programu jsou:

- Vlastní silné a slabé stránky
- Strategie zvládání zátěžových situací
- Zdroje podpory
- Fungování krizové pomoci

DOPLŇKOVÉ PROGRAMY PRIMÁRNÍ PREVENCE

Adaptační kurz a jednotlivé bloky z nabídky dlouhodobého programu primární prevence nabízíme i samostatně jako doplňkový blok k preventivním aktivitám realizovaným v rámci výuky.

Pro dodržení zásad efektivity primární prevence je však v tomto případě nutné zajistit návaznost a komplexnost preventivních aktivit. Na základě domluvy se zapojeným učitelem a školním metodikem prevence musí blok navazovat na práci se třídou v daném tématu (např. informativní část v rámci výuky) a po skončení programu by mělo být se třídou dále pracováno dle doporučení lektorů.

Pro doplňkové programy platí stejné informace jako pro Program všeobecné primární prevence.

Adaptační kurz

Cílem adaptačního kurzu je prostřednictvím různých her a aktivit stmelit třídní kolektiv, vytvořit důvěru nejen mezi studenty, ale také důvěru mezi studenty a jejich třídním pedagogem, posílit kooperaci a sounáležitost v kolektivu. V neposlední řadě je cílem vytvořit přátelské prostředí ve třídě, dosáhnout rychlejšího odhalení schopností a dovedností jak jedince, tak i skupiny a umožnit tak jednodušeji nalézt své místo ve skupině.

Cílová skupina: nově vzniklé třídní kolektivy (např. žáci 6. třídy ZŠ, studenti 1. ročníků středních škol, odborných učilišť a gymnázií)

Doba trvání: 5- 6 vyučovacích hodin

Besedy o krizi a exkurze do krizového centra Plus

Cílem besed je seznámit žáky s možnými krizovými situacemi v životě člověka a možnostmi jejich řešení. Předat žákům informace ohledně fungování např. krizové pomoci, případně dalších institucí, kam se lze v problémové situaci obrátit. Besedy jsou upraveny věku žáků, stejně tak témata krizových besed jsou vybírány dle potřeb třídního kolektivu.

Cílová skupina: žáci 1. - 9. třídy a středních škol.

Doba trvání: 1-2 vyučovací hodiny

Program probíhá na půdě školy nebo je možné domluvit **exkurzi** do krizového centra Plus (Kapacita 20 žáků). **Besedy a exkurze jsou zdarma.**

Besedy o krizi pro pedagogické pracovníky / rodiče žáků

Cílem těchto besed je seznámit učitele či rodiče žáků s možnými krizovými situacemi v životě dětí, probrat zásady, jak reagovat, když se dítě svěří a předat informace ohledně dostupné odborné pomoci. Besedy probíhají interaktivní formou a zaměřují se na témata vztahů v rodině, vztahů mezi kamarády, šikany, pocitů osamění, sebepoškozování, ztráty blízkého člověka atd.

Cílová skupina: učitelé a pedagogičtí pracovníci, rodiče

Doba trvání: 2 vyučovací hodiny - 90 min

Program probíhá na půdě školy nebo v Krizovém centru Plus

ZDARMA

KONZULTACE A PORADENSTVÍ

Konzultace a poradenství v oblasti PPRCH

Popis aktivity: Diakonie Západ nabízí školám krátkou konzultační a poradenskou činnost v oblasti všeobecné primární prevence rizikového chování (osobně, telefonicky či emailem) zejména v oblastech (tématech), kterými se Diakonie zabývá (viz nabídka programů). Konzultační a poradenská činnost může být využita například při přípravě koncepčních preventivních materiálů (např. v rámci „Preventivního programu školy“) nebo při hledání vhodných aktivit, programů či přístupů k prevenci ve škole (třídně, žákům) na dané téma. V rámci této činnosti je také nabízen informační servis nebo předání odborných informací a kontaktů při konkrétních otázkách vycházejících z potřeb ŠMP či jiného pedagoga.

Poznámka: V případě zájmu o spolupráci většího rozsahu než je obvyklé (např. více setkání a vyšší náročnost přípravy apod.), bude spolupráce dle řádné a včasné dohody se školou zpoplatněna.

Realizace projektu byla podpořena MŠMT v rámci Výzvy pro podání žádostí na aktivity v oblasti prevence rizikového chování a podpory duševního zdraví ve školách a školských zařízeních pro rok 2023.