



**DLOUHODOBÝ PROGRAM
ŠKOLSKÉ VŠEOBECNÉ
PRIMÁRNÍ PREVENCE**

**Nabídka pro základní školy,
školní rok 2023/2024**



HOP
HRAVĚ O PREVENCI

DLOUHODOBÝ PROGRAM ŠKOLSKÉ VŠEOBECNÉ PRIMÁRNÍ PREVENCE HRAVĚ O PREVENCI

Program naplňuje výstupy stanovené Rámcovým vzdělávacím programem. Formy působení jsou přizpůsobeny věkovým skupinám dětí. Zaměřuje se na běžnou populaci **bez rozdělování na méně či více rizikové skupiny**.

Je založen na vizi ucelené péče v oblasti prevence rizikového chování pro žáky po dobu jejich školní docházky. Je určen pro žáky 1.–9. ročníků základních škol a 1. ročníků středních škol. Program pracuje se třídou jako skupinou.

V průběhu školního roku působí lektori ve třídě obvykle čtyři vyučovací hodiny (2 dvouhodinové bloky),

v 1. ročnících 2 vyučovací hodiny (1 blok). **Preferujeme dlouhodobou spolupráci se školou, lektori vstupují do stejných tříd opakovaně (obvykle dvakrát ročně).**

Program naplňuje principy efektivní primární prevence

– je systematický a dlouhodobý, je určený pro menší počet žáků (skupina max. 30 účastníků, tj. 1 třída) a je interaktivní, orientuje se nikoliv pouze na úroveň informací, ale i na kvalitu postojů a změnu chování.

Využívá různých forem práce a aktivizačních prvků – práce ve skupině, diskuze, dramatické, aktivační a pohybové techniky, zpětná vazba. Po všech aktivitách obvykle následuje reflexe.

Z hlediska specifické prevence se program zaměřuje na tyto rizikové jevy:

- **Spektrum poruch příjmu potravy**
- **Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování**
- **Sexuální rizikové chování**
- **Prevence v adiktologii – kouření, alkohol, léky a nelegální drogy, hráčství, jiné návykové chování**
- **Rizikové sporty**

CÍLE PROGRAMU

1. Předcházení a zmírnění následků rizikového chování.
2. Podpora zdravého způsobu života.
3. Podpora utváření zdravého kolektivu v rámci jednotlivých tříd, podpora kooperace, koheze a třídní sounáležitosti.

Žáci:

- jsou schopni náhledu na rizikové situace, dokáží zvážit důsledky vlastních rozhodnutí, utvářet si postoje, vhodně zareagovat, projevit svůj názor, poskytnout zpětnou vazbu, asertivně zareagovat.
- znají možné kontakty na zařízení, kam se mohou obrátit o pomoc.

Třídní učitelé:

- jsou informováni o stavu rizikového chování v dané třídě a znají navržený postup pro další možnou práci se třídou.

Konkrétní cíle se pak odvíjejí od konkrétních témat, která zástupci školy zvolí pro jednotlivé třídy.

NABÍDKA TÉMAT:

HRAVĚ ZDRAVĚ V DUŠI

Ročník: 4.–6. třída

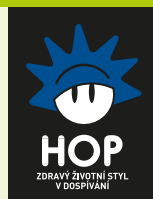
Téma: Duševní zdraví, zásady psychohygieny (spánek, vztahy, relaxace, sebedůvěra)

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu

Zaměření na rizikové jevy:

- Prevence v adiktologii - léky, hráčství, jiné návykové chování
- Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování



HRAVĚ BEZ ÚRAZU

Ročník: 1.–3. třída

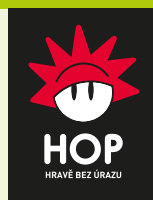
Téma: Soutěžní hra – úrazy doma, v přírodě, při sportu, zásady správného přivolání první pomoci

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Vytvoření správných postojů, způsobů chování a zodpovědnosti v oblasti prevence úrazů, zvyšování úrovně znalostí o možnostech prevence vzniku úrazu, omezení rizikového chování a tím i nepřímo snížení počtu úrazů

Zaměření na rizikové jevy:

- Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování
- Rizikové sporty



NABÍDKA TÉMAT:

HRAVĚ O HYGIENĚ

Ročník: 1.–3. třída

Téma: Soutěžní hra – hygiena, dentální hygiena, význam očkování, vhodné kombinovat s programem Putování za zdravím

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu, význam pojmu hygiena, správné mytí rukou, dentální hygiena, očkování jako prevence infekčních onemocnění

Zaměření na rizikové jevy:

- Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování



PUTOVÁNÍ ZA ZDRAVÍM

Ročník: 3.–5. třída

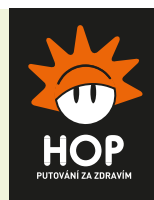
Téma: Soutěžní hra – stres, kouření, alkohol

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu, uvědomění si postoje k drogám, rizika spojená s užíváním návykové látky

Zaměření na rizikové jevy:

- Prevence v adiktologii – kouření, alkohol
- Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování



NABÍDKA TÉMAT:

PUTOVÁNÍ ZA ZDRAVÝM JÍDLEM

Ročník: 3.–5. třída

Téma: Soutěžní hra – správná výživa – pyramida správné výživy, hygiena výživy, sestavení vhodného denního jídelníčku, orientace ve zdravých a nezdravých potravinách, rizikové jídelní chování

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu, zlepšení znalostí o správné výživě a postojů ke konzumaci zdraví prospěšných potravin

Zaměření na rizikové jevy:

- Prevence v adiktologii – léky, hráčství, jiné návykové chování



PUTOVÁNÍ ZA ZDRAVÝM POHYBEM

Ročník: 2.–5. třída

Téma: Soutěžní hra – pohybová pyramida, cviky pro správné držení těla, soutěž v pohybových dovednostech

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu, zlepšení pohybové dovednosti (obratnost, koordinace, dynamická síla), prevence pohybové inaktivity a tím současně prevence nadváhy a obezity, prevence úrazů

Zaměření na rizikové jevy:

- Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování
- Prevence v adiktologii – léky, hráčství, jiné návykové chování
- Rizikové sporty



NABÍDKA TÉMAT:

HRAVĚ BEZ ÚRAZU

Ročník: 4.–6. třída

Téma: Soutěžní hra – prevence úrazů při sportu, modelové situace – poskytnutí první pomoci

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Vytvoření správných postojů, způsobů chování a zodpovědnosti u žáků v oblasti prevence úrazů a zvyšování úrovně znalostí žáků o možnostech prevence vzniku úrazu, základy první pomoci

Zaměření na rizikové jevy:

- Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování
- Rizikové sporty



OSOBNÍ OCHRANA V MIMOŘÁDNÝCH SITUACÍCH

Ročník: 6.–7. třída

Téma: Soutěžní hra - osobní ochrana v mimořádných situacích přírodního charakteru a v situacích způsobených lidským faktorem, evakuace, improvizované prostředky osobní ochrany

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Vytvoření správných postojů, způsobů chování a zodpovědnosti v životě ohrožujících situacích

Zaměření na rizikové jevy:

- Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování



NABÍDKA TÉMAT:

HRAVĚ O POHYBU

Ročník: 6.–7. třída

Téma: Soutěžní hra – zdravý pohyb – pravdy a mýty, pohybová kompenzace k sedavému životnímu stylu, vliv pohybu na zdraví, pohybové aktivity

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu, prevence pohybové inaktivity a tím současně prevence nadváhy a obezity, kooperace při plnění pohybových aktivit.

Zaměření na rizikové jevy:

- Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování
- Prevence v adiktologii – léky, hráčství, jiné návykové chování



PRVNÍ POMOC HRAVĚ

Ročník: 7.–9. třída

Téma: Soutěžní hra – zásady poskytování první pomoci, první pomoc při ohrožení života, kardiopulmonální resuscitace, praktický nácvik

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Vytvoření správných postojů, způsobů chování a prevence vzniku úrazu a poskytování první pomoci, získání dovedností k provádění resuscitace, právní odpovědnost v oblasti poskytování první pomoci.

Zaměření na rizikové jevy:

- Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování



NABÍDKA TÉMAT:

PRVNÍ POMOC HRAVĚ II.

Ročník: 7.–9. třída

Téma: Soutěžní hra – zásady poskytování první pomoci, kardiopulmonální resuscitace, první pomoc při náhlých stavech, rizikové sporty – navazuje na program První pomoc hravě

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Vytvoření správných postojů, způsobů chování a prevence vzniku úrazu, zásady poskytování první pomoci při náhlých stavech

Zaměření na rizikové jevy:

- Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování



HOP
HRAVÉ BEZ ÚRAZU

MÍT SVÉ TĚLO RÁDA

Ročník: 7.–9. třída – pouze dívky

Téma: Body image, kult krásy, klamavá reklama, spektrum poruch příjmu potravy, rizika výživových experimentů

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Kritické vnímání mediálních sdělení v oblasti správné výživy, posilování psychosociální dovednosti (posilování sebedůvěry a sebevědomí, používání pozitivní aserce)

Zaměření na rizikové jevy:

- Spektrum poruch příjmu potravy
- Prevence v adiktologii – léky, hráčství, jiné návykové chování



HOP
MÍT SVÉ TĚLO RÁDA

NABÍDKA TÉMAT:

ONKO PREVENCE

Ročník: 9. třída

Téma: Obecná prevence nádorových onemocnění, prevence rakoviny kůže, prsu, varlat, samovyšetření

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu

Zaměření na rizikové jevy:

- Prevence v adiktologii – léky, hráčství, jiné návykové chování



REPRODUKČNÍ ZDRAVÍ

Ročník: 7.–9. třída

Téma: Změny v dospívání, znalost vlastního těla, vztahy a partnerství, antikoncepce, první sex, bezpečný sex, nechtěné těhotenství

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Získání poznatků z oblasti lidské sexuality, partnerských vztahů, vytvoření správných postojů, způsobů chování a zodpovědnosti v oblasti reprodukčního zdraví, prevence pohlavně přenosných chorob a zvýšení úrovně znalostí o možnostech prevence pohlavně přenosných chorob

Zaměření na rizikové jevy:

- Sexuální rizikové chování



NABÍDKA TÉMAT:

SEXUÁLNÍ ZDRAVÍ

Ročník: 8.–9. třída

Téma: Sexuální dospívání, souhlas, sexting, online média (např. pornografie), vztahy a partnerství

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Získání poznatků z oblasti lidské sexuality, partnerských vztahů, vytvoření správných postojů, způsobů chování a zodpovědnosti v oblasti reprodukčního zdraví, prevence pohlavně přenosných chorob

Zaměření na rizikové jevy:

- Sexuální rizikové chování



HOP
REPRODUKČNÍ ZDRAVÍ

HRAVĚ O POHLAVNĚ PŘENOSNÝCH CHOROBÁCH

Ročník: 8.–9. třída

Téma: Pohlavně přenosné choroby - příznaky, léčba, prevence, výskyt, testování, bezpečný sex

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Získání poznatků z oblasti lidské sexuality, partnerských vztahů, vytvoření správných postojů, způsobů chování a zodpovědnosti v oblasti reprodukčního zdraví, prevence pohlavně přenosných chorob

Zaměření na rizikové jevy:

- Sexuální rizikové chování



HOP
HRAVĚ O POHLAVNĚ
PŘENOSNÝCH CHOROBÁCH

NABÍDKA TÉMAT:

HRAVĚ O HIV/AIDS

Ročník: 8.–9. třída

Téma: HIV/AIDS - příznaky, léčba, prevence, výskyt, testování, bezpečný sex, sexuální orientace, genderové role, stigmatizace

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Získání poznatků z oblasti lidské sexuality, partnerských vztahů, vytvoření správných postojů, způsobů chování a zodpovědnosti v oblasti reprodukčního zdraví, prevence pohlavně přenosných chorob

Zaměření na rizikové jevy:

- Sexuální rizikové chování



CENÍK

Cena za realizaci preventivního bloku (90 min):

- **bez vstupu**

školy do dlouhodobého programu
Hravě o prevenci 2420 Kč včetně DPH

- **při vstupu**

školy do dlouhodobého programu
Hravě o prevenci 1210 Kč včetně DPH
(2420 Kč včetně DPH od 1. 1. 2024)

Cena zahrnuje:

lektorné, dopravu, edukační materiály pro žáky,
odměny pro vítězné družstvo

Více informací o programu: www.hraveoprevenci.cz

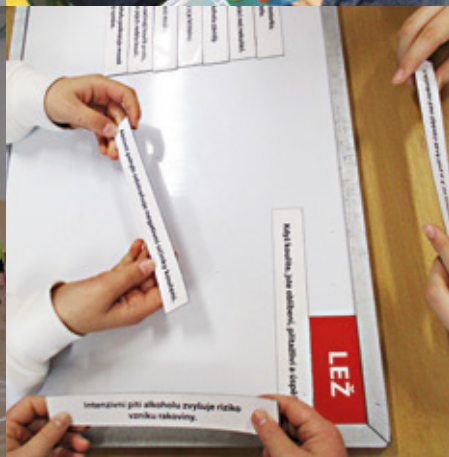
Kontakt pro objednání programu:

Mgr. Anna Milerová - vedoucí programu Hravě o prevenci
tel.: +420 734 448 939
e-mail: anna.milerova@zuusti.cz

POŽADAVKY PRO REALIZACI PREVENTIVNÍCH BLOKŮ

- MAX. 30 DĚTÍ VE TŘÍDĚ
- PŘÍTOMNOST PEDAGOGA VE TŘÍDĚ
- TŘÍDA S MOŽNOSTÍ PŘESUNU LAVIC A ŽIDLÍ
- TŘÍDA S POČÍTAČEM, PROJEKTOREM
A PŘÍSTUPEM K INTERNETU

Putování za zdravým pohybem
a Hravě o pohybu - žáci cvičební úbor,
tělocvična na druhou hodinu programu.



Zdravotní ústav
se sídlem v Ústí nad Labem
Moskevská 15, 400 01 Ústí nad Labem
www.zuusti.cz

Grafika:
MgA. Jiří Ďuriš (HogoFogoDesign.com)

Podpořeno Ministerstvem zdravotnictví -
„Aktivnější přístup k problematice prevence HIV/AIDS nákazy“

