



**DLOUHODOBÝ PROGRAM  
ŠKOLSKÉ VŠEOBECNÉ  
PRIMÁRNÍ PREVENCE**

**Nabídka pro základní školy,  
školní rok 2022/2023**



**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 DO POHODY

**Ročník:** 7.–9. třída

**Téma:** Duševní zdraví, zásady psychohygieny (spánek, vztahy, zvládnání stresu, 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



## NABÍDKA TÉMAT:

### 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



**HOP**  
HRAVĚ BEZ ÚRAZU

### 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



**HOP**  
PUTOVÁNÍ ZA ZDRAVÍM

# NABÍDKA TÉMAT:

## PUTOVÁNÍ ZA ZDRAVÍM

**Ročník:** 2.–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



## 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



## NABÍDKA TÉMAT:

### 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



### 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



# NABÍDKA TÉMAT:

## **ALKOHOL A KOUŘENÍ – MÝTY A PRAVDY**

**Ročník:** 5.–7. třída

**Téma:** Závislosti – nikotinismus, alkohol

**Časová dotace:** 2 x 45 min.

**Cíle:** Uvědomění si rizik spojených s užíváním alkoholu a tabáku, podpora zdravého životního stylu

**Zaměření na rizikové jevy:**

- Prevence v adiktologii – kouření, alkohol



## **HRAVĚ O POHYBU**

**Ročník:** 6.–9. 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





## NABÍDKA TÉMAT:

### 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



**HOP**  
HRAVÉ BEZ ÚRAZU

### 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

# NABÍDKA TÉMAT:

## VÝŽIVA V DOSPÍVÁNÍ

**Ročník:** 6.–7. třída

**Téma:** Výživový talíř, zásady správné výživy v dospívání, rizikové jídelní chování

**Časová dotace:** 2 x 45 min.

**Cíle:** Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu

**Zaměření na rizikové jevy:**

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



## ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL V DOSPÍVÁNÍ

**Ročník:** 8.–9. třída

**Téma:** Pravdy a mýty v oblasti zdravého životního stylu, vliv stresu a pohybové aktivity na zdraví, psychohygiena

**Časová dotace:** 2 x 45 min.

**Cíle:** Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu

**Zaměření na rizikové jevy:**

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



## NABÍDKA TÉMAT:

### 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



### REPRODUKČNÍ ZDRAVÍ

**Ročník:** 8.–9. třída

**Téma:** Antikoncepce, bezpečný sex, podpora oddálení prvního pohlavního styku, vhodné kombinovat s programem HOP

**Časová dotace:** 2 x 45 min.

**Cíle:** Vytvoření správných postojů, způsobů chování a zodpovědnosti v oblasti prevence pohlavně přenosných chorob a zvýšení úrovně znalostí o možnostech prevence pohlavně přenosných chorob

**Zaměření na rizikové jevy:**

- Sexuální rizikové chování



## NABÍDKA TÉMAT:

### **HOP ANEB HRAVĚ O POHLAVNĚ PŘENOSNÝCH CHOROBÁCH**

**Ročník:** 8.–9. třída

**Téma:** Soutěžní hra – stavba pohlavního ústrojí muže a ženy, pohlavně přenosné nemoci (HIV, HPV, VHB, VHC) a jejich prevence, bezpečný sex, vhodné kombinovat s programem Reprodukční zdraví

**Časová dotace:** 2 x 45 min.

**Cíle:** Vytvoření správných postojů, způsobů chování a zodpovědnosti v oblasti prevence pohlavně přenosných chorob a zvýšení úrovně znalostí o možnostech prevence pohlavně přenosných chorob

**Zaměření na rizikové jevy:**

- Sexuální rizikové chování



### **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





# POŽADAVKY PRO REALIZACI PREVENTIVNÍCH BLOKŮ

**MAX. 30 DĚTÍ VE TŘÍDĚ  
PŘÍTOMNOST PEDAGOGA VE TŘÍDĚ  
TŘÍDA S MOŽNOSTÍ PŘESUNU LAVIC A ŽIDLÍ**

Téma	Bez požadavků	Dataprojektor + přístup k internetu	Tělocvična
Hravě bez úrazu	x		
Hravě o hygieně		x	
Putování za zdravím		x	
Putování za zdravým pohybem			X druhou hodinu programu, žáci cvičební úbor
Putování za zdravým jídlem	x		
Hravě o pohybu			X druhou hodinu programu, žáci cvičební úbor
Alkohol a kouření – pravdy a mýty		x	
Výživa v dospívání		x	
Zdravý životní styl v dospívání Hravě zdravě v duši, Hravě do pohody		x	
Mít své tělo ráda		x	
První pomoc hravě		x	
HOP aneb Hravě o pohlavně přenosných chorobách		x	
Reprodukční zdraví	x		
Onko prevence		x	

# 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

## **Cena zahrnuje:**

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

**Více informací o programu:** [www.hraveoprevenci.cz](http://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](mailto:anna.milerova@zuusti.cz)



Zdravotní ústav  
se sídlem v Ústí nad Labem  
Moskevská 15, 400 01 Ústí nad Labem  
[www.zuusti.cz](http://www.zuusti.cz)

Grafika:  
MgA. Jiří Ďuriš ([HogoFogoDesign.com](http://HogoFogoDesign.com))