



**KAPPA-HELP**  
centrum sociální prevence

# NABÍDKA LEKCÍ VŠEOBECNÉ A SELEKTIVNÍ PRIMÁRNÍ PREVENCE

KAPPA-HELP, z.s.  
Kojetínská 382/11  
750 01 Přerov

[www.kappa-help.cz](http://www.kappa-help.cz)

Koordinátorka

XXX

XXX

XXX

## Zážitkové lekce všeobecné specifické primární prevence

### **Pexeso**

Na lekci hrou formou žáky seznámíme s různými typy rizikového chování a krizových situací a podpoříme přemýšlení o jejich prevenci a způsobech řešení. Během lekce se žáci setkají s těmito tématy: užívání alkoholu, kouření, rasismus, vandalismus, úrazy, šikana, kyberšikana, domácí násilí, nadměrné užívání elektronických zařízení, násilí mezi spolužáky, pomluvy, vyloučení z kolektivu, krádeže, riskantní chování na silnici.

### **Doprava a bezpečnost**

Lekce si klade za cíl informovat žáky o bezpečnosti při přepravě dopravními prostředky, pohybu na veřejných komunikacích, základech dopravního značení, povinné i nepovinné výbavě (na kole, kolečkových bruslích, skateboardu, koloběžce, elektrokoloběžce) a základech první pomoci.

### **Dobré vztahy, cesta k přátelství**

Cílem je podpora vytváření dobrých a plnohodnotných vztahů, spolupráce a komunikace v třídním kolektivu, učení se respektu k individualitě a jedinečnosti každého žáka, jako prevence šikany a násilí ve třídě.

### **Dobré vztahy, cesta k přátelství - návazná lekce**

Lekce upevňuje a posiluje vše, na čem lektoři v kolektivu pracovali během lekce Dobré vztahy, cesta k přátelství, a to za účelem podpory dobrých vztahů v kolektivu a vzájemné spolupráce. Lekci je možné realizovat s časovým odstupem týdnů, měsíců i v dalším školním roce.

### **Já a zodpovědnost**

Cílem je rozvinout schopnost odolávat nátlaku skupiny a rozšířit vědomosti v oblasti rizikového chování na téma kouření, alkohol, agresivita, závislosti a vandalismus. Žáci jsou vedeni k přijetí zodpovědnosti za vlastní rozhodnutí a nesení následků z nich vyplývajících v kontextu rizikového chování.

### **Co děláme, když jsme v úzkých?**

Lekce si klade za cíl pojmenovat různé typy situací, ve kterých můžeme cítit úzkost, strach, nejistotu, obavy, tlak a posílit schopnost volby vhodné strategie k jejich zvládnutí. Žáci se zamýšlejí nad způsoby řešení a zvládnutí krizových situací a možnostech vyhledání pomoci.

### **Online a bezpečně**

Cílem je poukázat na rizika používání internetu, sociálních sítí, seznamka. Na konkrétních případech z praxe seznámíme žáky s pojmy kyberšikana, kybergrooming, stalking, sexting. Žáky podporujeme v hledání účinných strategií zvládnutí rizikových situací na internetu.

### **Na cestě za spoluprací**

Na lekci podporujeme a budujeme kohezi třídy, rozvoj spolupráce a komunikace (verbální i neverbální), schopnost společné domluvy, samostatného myšlení. Lekci je možné využít jako užitečný screeningový nástroj vztahů ve třídě. Během aktivity žáci reflektují svůj způsob komunikace a mohou pracovat na jeho zlepšení, rozvíjejí naslouchání a schopnost argumentace.

## Komunikace

Cílem lekce je rozvoj verbální i neverbální komunikace. Během aktivity žáci reflektují svůj způsob komunikace a mohou pracovat na jeho zlepšení, rozvíjejí naslouchání a schopnost argumentace.

### **Žijí tady s námi, hrozby extremismu**

Cílem je sebereflexe názorových postojů k menšinám, podpora tolerance k nim, rozvoj informovanosti o znevýhodnění některých skupin, porozumění multikulturní společnosti. Objasněny jsou pojmy rasa, etnicita, gender, xenofobie, rasismus.

### **Intimita, sexualita, hranice, bezpečí**

Záměrem je posílit zdravý vztah k vlastnímu tělu, uvědomit si vlastní silné stránky, definovat hranice intimity, rozvinout toleranci k individuálnímu sexuálnímu rozvoji jedince. Lekce zahrnuje informace o sextingu, prevenci pohlavně přenosných chorob, sexuálním násilím, sexuální orientaci, síti pomoci atd.

### **Drogy**

Informujeme o rizicích a dopadech užívání návykových látek. Žáci se seznámí s druhy návykových látek, jejich účinky, projevy závislosti a léčbou.

### **Moje zdravé tělo**

Posílujeme pozitivní pohled na sebe sama, uvědomění si svých silných a slabých stránek a zdravý životní styl. Cílem lekce je informovat o poruchách příjmu potravy s ohledem na bio-psycho-sociální faktory podílející se na vzniku onemocnění.

## Zážitkové lekce selektivní primární prevence

### **Drogy**

Lekce klade důraz na předcházení vzniku závislostního chování. Informuje žáky o návykových látkách, důsledcích užívání návykových látek v osobní, rodinné, sociální, zdravotní, ekonomické a právní rovině. Žáci se dozví, kde hledat pomoc, pokud se s drogami nebo závislostí sami setkají.

### **Intimita, sexualita, hranice, bezpečí**

Zaměřujeme se na komplexní přístup k sexualitě, zdravý vztah k vlastnímu tělu, prožívání intimity, definování vlastních hranic a toleranci k individuálnímu sexuálnímu rozvoji jedince. Žáci budou informováni o sextingu, prevenci pohlavně přenosných chorob, sexuálním násilím, sexuální orientaci, síti pomoci ad.

### **Dobré vztahy**

Cílem je podpora vzájemných vztahů, spolupráce, posílení důvěry a komunikace. Lekce se zaměřuje na učení respektu k individualitě a upevnění koheze. Zaměření druhé lekce určí výstupy z prvního setkání. Varianty zaměření navazující lekce: odlišnost, komunikace, tělo a sexualita, spolupráce, konflikty.

### **Online a bezpečně**

Na lekci se žáci seznámí s riziky užívání internetu, sociálních sítí, komunikačních technologií. K žákům se dostanou informace o tom, jak rizikům předcházet a jak postupovat v krizových situacích spojených s online prostorem. Podle potřeb kolektivu lze druhou navazující lekci orientovat na hry a závislost na nich, sociální sítě, kyberšikanu, další nástrahy internetu.

## Ceník lekcí všeobecné primární prevence

Název lekce	Čas [min]	Třída	Cena
Pexeso	90	1.-2. třída	1500 Kč
Doprava a bezpečnost / mladší	180	1.-3. třída	
Dobré vztahy, cesta k přátelství / mladší		1.-5. třída	
Doprava a bezpečnost / starší		4.-5. třída	
Já a zodpovědnost		4.-7. třída	
Co děláme, když jsme v úzkých		4.-9. třída, 1. roč. SŠ	
Online a bezpečně		4.-9. třída	
Na cestě za spoluprací		5.-9. třída, 1.-2. roč. SŠ	
Komunikace		5.-9. třída, 1.-3. roč. SŠ	
Dobré vztahy, cesta k přátelství / starší		6.-9. třída	
Žijí tady s námi, hrozby extremismu		6.-9. třída, 1. roč. SŠ	
Intimita, sexualita, hranice, bezpečí		6.-9. třída, 1.-3- roč. SŠ	
Drogy		7.-9. třída, 1.-2.roč. SŠ	
Moje zdravé tělo		8.-9. třída	

## Ceník lekcí selektivní primární prevence

Název lekce	Čas	Třída	Cena
Dobré vztahy I + II *	2x 3h se třídou + 1h s třídním učitelem	1.-9. třída, 1.-4. roč. SŠ	3000 Kč
Online a bezpečně I + II*			
Intimita, sexualita, hranice, bezpečí I + II*		6.-9. třída, 1.-4. roč. SŠ	
Drogy I + II*		7.-9. třída, 1.-4. roč. SŠ	

\* Druhá lekce vždy navazuje na první s ohledem na specifika a diagnostiku třídy

## Ceník dalších aktivit

Název akce	Třída	Cena
Beseda s terénním pracovníkem	8.-9. třída, 1.-2 roč. SŠ	1500 Kč
Exkurze na Kontaktním centru/Poradně pro oběti	9. třída, 1.-2 roč. SŠ	600 Kč