

Koncept Programu všeobecné dlouhodobé primární prevence zaměřeného na rizikové chování a zdravý životní styl (VDPP II.)

4. ROČNÍK



Vyplouváme

Jedná se o první kontakt třídy s lektory, cílem bloku je tudíž navázat počáteční vztah vzájemné důvěry, který je nezbytným předpokladem pro zajištění efektivity programu. Lektori si utvářejí první obraz o klimatu ve třídě a vztazích mezi žáky. V bloku dochází k předání základních informací o SEMIRAMIS z. ú. a Programu DPP. Hry a techniky jsou orientovány na poznání třídy, mapování úrovně schopnosti spolupráce včetně jejího rozvíjení. Zároveň aktivity slouží k poznání sebe sama, svých potřeb a současně i vnímání potřeb druhých. V neposlední řadě má setkání za cíl seznámit žáky se stylem práce, který je v rámci Programu DPP využíván (interaktivní techniky, diskuse, práce v komunitním kruhu atd.). Nedílnou součástí bloku je nastavení pravidel vzájemné spolupráce.



Hračka jménem počítač

Cílem bloku je prevence netolismu, podpora kritického myšlení nad možnostmi využívání internetu a sociálních sítí. Důraz je kladen na schopnost bezpečného pohybu na internetu s poukázáním na existující rizika. Žáci jsou vedeni k odpovědnosti za své jednání nejen ve virtuálním světě.

5. ROČNÍK



Já mezi ostatními

Cílem bloku je prevence šikany ve školním prostředí. Za tímto účelem se s žáky pracuje na budování zdravých vztahů v kolektivu prostřednictvím podpory komunikace a spolupráce mezi žáky. Stejně tak je u žáků pomocí technik rozvíjena empatie a vzájemná tolerance odlišností.



Vzhůru na druhý stupeň

Blok je věnován ukončení působení žáků na 1. stupni a jejich přestupu na vyšší stupeň základní školy. Dochází k rekapitulaci a zhodnocení zkušeností a času stráveného na 1. stupni. Důraz je kladen na podporu žáků v uvědomění si nových povinností, větší zodpovědnosti, osamostatnění a dalších změn, které se s přestupem pojí. V souvislosti s tím je prostor bloku věnován tématu vlastních pocitů žáků, sdílení očekávání, obav a jejich normalizování, zároveň také přípravě na možnou proměnu třídního kolektivu.

6. ROČNÍK

Pokud třída zahájila program již ve 4. ročníku, navazuje blok:



Vyplováme na 2. stupni

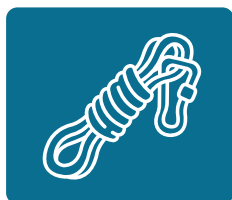
Náplní bloku je zhodnocení přestupu žáků na 2. stupeň a nastalých změn. Dochází k podpoře vztahu mezi žáky a případným novým třídním učitelem. Součástí bloku je opětovné nastavení třídních pravidel dle aktuálních potřeb třídy, přičemž je podporována vlastní odpovědnost žáků za své chování. Jsou zařazeny aktivity, pomocí kterých je posilována schopnost spolupráce s ostatními a vědomí sounáležitosti se skupinou, zároveň je vyzdvihována individualita žáků.

Pokud třída zahajuje program až v 6. třídě, úvodní blok je následující:



Vyplováme

Hlavním cílem bloku je prevence šikany ve školním prostředí. Za tímto účelem se s žáky pracuje na budování zdravých vztahů v kolektivu a rozvíjení schopnosti vzájemné spolupráce. V průběhu bloku žáci pracují ve dvojicích, případně menších skupinách a následně je zařazena aktivita zaměřená na celotřídní spolupráci obsahující mimo jiné sociometrické prvky. Během setkání dochází k podpoře individuality, sebevědomí žáků a zároveň k posilování vědomí sounáležitosti se skupinou.



Táhneme za jeden provaz

Hlavním cílem bloku je prevence šikany ve školním prostředí. Za tímto účelem se s žáky pracuje na budování zdravých vztahů v kolektivu a rozvíjení schopnosti vzájemné spolupráce. Jsou využívány interaktivní techniky, při kterých žáci pracují ve dvojicích, v menších skupinách a následně v rámci celé školní třídy. Důraz je kladen na rozvoj schopnosti vzájemné komunikace, budování pocitu sounáležitosti se skupinou a zodpovědnosti. Setkání je zaměřeno na podporu kooperativního jednání mezi žáky.

7. ROČNÍK



Když se někdo topí

Hlavním cílem bloku je prevence šikany ve školním prostředí, budování kolektivního vědomí a zodpovědnosti. Tématem bloku je šikana a agresivní chování v třídních kolektivech. S žáky se pracuje jak pomocí prožitkových technik, tak i diskuzí, při kterých je předán teoretický základ. Setkání má za cíl vést žáky k pochopení příčin šikany, ukázat jim možnosti jejího řešení a vést je k uvědomění si spoluzodpovědnosti za klima ve třídě.

Od 2. pololetí 7. ročníku třídní kolektiv dále volí vždy z nabídky výběrových témat.

VÝBĚROVÁ TÉMATA



Nemůžu žít bez...

V bloku dochází k vysvětlení zásadních pojmů z oblasti závislostí. Vzhledem k šíři tématu je možné blok zaměřit na problematiku závislostí obecně, kdy je pozornost věnována především změnám v postojích a v hodnotovém žebříčku, které s sebou závislost přináší. Další možnou variantou je zaměření bloku konkrétněji, např. na jednotlivé druhy návykových látek, jejich rozdělení, účinky a rizika či na nelátkové závislosti, kam se řadí mimo jiné patologické hráčství a netolismus. Veškeré předávané informace jsou zaměřeny na pochopení zdravotních, psychických, sociálních i materiálních škod souvisejících se závislostí.



Zrcadlo, zrcadlo... aneb v zajetí ideálů

Tématem tohoto bloku je fenomén ideálu krásy, který je nastaven současnou společností, a jeho realistické zhodnocení. Není opomenut tlak ze strany médií a problematika poruch příjmu potravy. Důraz je kladen na formování zdravého sebepojetí a schopnosti sebe prezentace žáků.



Jenom pohled nestačí

V bloku jsou žákům předávány informace týkající se intolerance, rasismu, xenofobie, extremismu apod. V rámci diskuse může každý projevit svůj postoj k danému tématu a konfrontovat jej s ostatními. Cílem tohoto bloku je uvědomění si předsudků, se kterými se v běžném životě setkáváme, jejich racionalizace a budování schopnosti tolerovat odlišnosti.



Já mezi lidmi

Interaktivní techniky využívané v tomto bloku jsou zaměřeny na rozvoj komunikačních dovedností, jako jsou umění vzájemného naslouchání, schopnost argumentace a empatie. Dále je možné se v tomto bloku věnovat praktickému nácviku odmítání (umění říci „ne“), konstruktivnímu řešení konfliktů a rozpoznávání komunikačních chyb. Lektori apelují na asertivitu žáků a vše dosazují do kontextu sociálních situací, ve kterých mohou žáci osvojené dovednosti využít.



O rodičích a dětech aneb Umyl sis ruce?

Blok je zaměřen na rozvíjení komunikačních schopností a dovedností potřebných pro konstruktivní řešení konfliktů. Prostřednictvím interaktivních technik, diskusí a modelových situací je žákům zprostředkován náhled na jejich vlastní i rodičovskou zodpovědnost. Cílem bloku je dále rozvoj empatie, tolerance a schopnosti vzájemného naslouchání.



Ztráty, součást života

Záměrem bloku je z preventivního hlediska otevřít téma ztráty v jejích různých podobách. Od ztráty věci, přátel, koníčků, po ztrátu mazlíčka, rozvod rodičů až po úmrtí samotné. Cílem je podpořit žáky při prožívání „malých ztrát“, díky čemuž dochází k prevenci rizikového chování v reakci na možnou budoucí ztrátu. V rámci bloku je kladen důraz na uvědomění vlastních emocí, posílení komunikačních dovedností a na rozvoj empatie.



Uvolněte se, prosím

Blok je zaměřen na zvládání stresových situací a vlastních emocí s nimi spojených. Cílem bloku je přivést žáky k nahlédnutí jejich stresových faktorů a jejich pochopení. Blok se soustředí také na téma stresu jako důležitého prvku rozvoje člověka a ukazuje i na jeho pozitiva. Záměrem je podpořit u žáků zdravé vzorce zvládání náročných situací, ukázat možnou psychohygienu a nabídnout způsoby dlouhodobého posilování psychické odolnosti.



Žijeme online

V bloku jsou reflektovány současné trendy trávení volného času žáků, s cílem vést žáky ke kritickému zhodnocení výběru jejich volnočasových aktivit. Blok se dále věnuje tématu internetu, nadužívání obrazovek nebo nebezpečných výzev se zaměřením a poukázáním na existující rizika. Důraz je kladen zejména na schopnost bezpečného pohybu ve virtuálním světě, zdravého používání digitálních technologií a pochopení provázanosti s reálným světem.



Nebezpečné bezpečně?

V bloku jsou reflektovány současné trendy trávení volného času žáků, s cílem vést žáky ke kritickému zhodnocení výběru jejich volnočasových aktivit. Blok je dále zaměřen prožitkově, věnuje se tématu adrenalinu a jeho významu v životě člověka. Zřetel je brán na budování pocitu zodpovědnosti za vlastní osobu, uvědomování si možných rizik, zhodnocení vlastních schopností při výběru způsobu trávení volného času.



Já a ty

Blok je orientován na téma mezilidských a partnerských vztahů. Interaktivní techniky využívané v tomto bloku jsou zaměřeny na rozvoj komunikace, empatie, umění vzájemného naslouchání a porozumění. Jedním z cílů tohoto bloku je uvědomění si odlišností mezi muži a ženami a rozvoj vzájemné tolerance a pochopení.



Na tělo

V tomto bloku je věnován prostor problematice partnerství a prevenci rizikového sexuálního chování. Dochází zde k vyjasnění pojmů z oblasti sexuality. Pozornost je věnována tématům jako jsou pohlavně přenosné choroby, homofobie, sexuální poruchy atp. Cílem je formování zdravých postojů žáků v oblasti partnerského a sexuálního života.



Tajemství duše

Blok se věnuje tématu duševního zdraví a seznamuje žáky s klíčovými pojmy, jako je wellbeing, duševní nepohoda a duševní onemocnění. Blok se zaměřuje na snižování stigma, která jsou spojená s lidmi s duševními obtížemi. Cílem bloku je podpořit žáky, aby dokázali rozpoznat, kdy je vhodné vyhledat odbornou psychickou pomoc a zároveň žáky seznámit s konceptem sebepěče a sebepoznání. Blok dále vede žáky k hledání vnitřních zdrojů, které mohou využít v náročných situacích, a tak u žáků podpořit pravidelnou péči o jejich duševní zdraví a psychickou odolnost.

Součástí posledního bloku v 9. ročníku je závěrečná reflexe celého Programu DPP.

Pro 9. ročníky je možné připlatit závěrečný extra blok s následujícím obsahem:



Jedno končí, druhé začíná

Náplní programu je téma přestupu na střední školu. Prostor je využit pro sdílení očekávání a obav, které se s přestupem na střední školu pojí. Jedním z cílů je uvědomění si vlastních pocitů žáků, jejich pojmenování a normalizování. Rovněž je brán zřetel na budování pocitu odpovědnosti za vlastní budoucnost – vlastní rozhodování. Čas je v bloku věnován vzájemnému rozloučení a dochází k rekapitulaci let strávených na základní škole.