



**DLOUHODOBÝ PROGRAM
ŠKOLSKÉ VŠEOBECNÉ
PRIMÁRNÍ PREVENCE**

**Nabídka pro základní školy,
školní rok 2024/2025**



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.

Tématické bloky:

Zdravý životní styl



Prevence úrazů
a bezpečnost



Duševní zdraví



Prevence
HIV/AIDS



PUTOVÁNÍ ZA ZDRAVÍM

Ročník: 3. – 5. třída

Téma: Soutěžní hra - stres, alkohol, kouření, modelové situace.

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu. Získání poznatků z oblasti zdravotních rizik spojených s užíváním alkoholu a kouření, reakce organismu na stres, strategie zvládnání stresu. Vytvoření správných postojů

a způsobů chování v oblasti budování odolnosti proti stresu a zneužívání legálních návykových látek.

Zaměření na rizikové jevy:

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

Organizační zajištění:

Učebna s PC a dataprojektorem, přístup k internetu.

PUTOVÁNÍ ZA ZDRAVÝM JÍDLEM

Ročník: 3. – 6. třída

Téma: Soutěžní hra - pyramida zdravé výživy, orientace ve zdravých a nezdravých potravinách, Master chef (sestavení vhodného denního jídelníčku), rizikové jídelní chování.

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu. Získání poznatků z oblasti

správné výživy, vytvoření správných postojů a způsobů chování 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 - pyramida zdravého pohybu, správné držení těla, pohybové schopnosti a dovednosti, soutěžní hry a aktivity v tělocvičně.

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu. Zlepšení pohybových schopností (rychlosti, síly, obratnosti a vytrvalosti)

a pohybových dovedností.

Vytvoření správných postojů a způsobů chování k budování pozitivního vztahu k pohybu jako prevenci obezity a úrazů.

Zaměření na rizikové jevy:

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

Organizační zajištění:

Tělocvična na 2. hodinu programu, žáci cvičební úbor.

HRAVĚ O POHYBU

Ročník: 6. – 9. třída

Téma: Soutěžní hra - zdravý pohyb – pravdy a mýty, pohybová kompenzace k sedavému životnímu stylu, při práci u PC, vliv pohybu na zdraví, skupinové aktivity v tělocvičně.

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu. Zlepšení pohybových dovedností. Vytvoření

správných postojů a způsobů chování k budování pozitivního vztahu k pohybu jako prevenci obezity a úrazů. Kooperace při pohybových aktivitách.

Zaměření na rizikové jevy:

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

Organizační zajištění:

Tělocvična na 2. hodinu programu, žáci cvičební úbor.

HRAVĚ O HYGIENĚ

Ročník: 1. – 3. třída

Téma: Soutěžní hra - hygiena, dentální hygiena a hygiena rukou s praktickým nácvikem, hygiena potravin, očkování.

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu. Vytvoření správných postojů, způsobů chování, zodpovědnosti v oblasti hygieny (nácvik správné techniky mytí rukou, čištění

zubů). Význam hygieny při přípravě potravin (prevence žloutenky, salmonelózy). Význam imunitního systému a očkování pro prevenci infekčních onemocnění.

Zaměření na rizikové jevy:

Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování.

Organizační zajištění:

Učebna s PC a dataprojektorem, přístup k internetu.

ONKO PREVENCE

Ročník: 9. třída

Téma: Soutěžní hra - nádorová onemocnění – vznik, dělení, příčiny vzniku, druhy prevence, screening, samovyšetření prsu, varlat, kůže.

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu. Vytvoření správných postojů, způsobů chování, zodpovědnosti v oblasti prevence nádorových

onemocnění, nácvik samovyšetření prsu, varlat. Význam ochrany před UV zářeními.

Zaměření na rizikové jevy:

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

Organizační zajištění:

Učebna s PC a dataprojektorem, přístup k internetu.

HRAVĚ ZDRAVĚ V DUŠI

Ročník: 4. – 6. třída

Téma: Soutěžní hra - duševní zdraví, zásady psychohygieny (jídlo, pohyb, spánek, zdravé vztahy, relaxace, sebepoznání, plánování).

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu. Vytvoření správných postojů, způsobů chování v oblasti duševního zdraví (relaxace, zdravé vztahy, emoce).

Význam spánku pro psychohygienu.

Zaměření na rizikové jevy:

- Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování.

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

Organizační zajištění:

Učebna s PC
a dataprojektorem,
přístup k internetu.

DO POHODY

Ročník: 6. – 7. třída

Téma: Soutěžní hra - emoce, sebepoznání, sebedůvěra, náročné životní situace, zvládnání stresu.

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu. Vytvoření správných postojů, způsobů chování v oblasti duševního zdraví (práce s emocemi, sebepoznání),

rozvoj silných stránek, uvědomění si svých schopností a dovedností, uvědomění si vlastní jedinečnosti.

Zaměření na rizikové jevy:

- Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování.

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

MÍT SVÉ TĚLO RÁDA

Ročník: 7. – 9. třída, dívky

Téma: Body image, klamavá reklama, rizika výživových experimentů, spektrum poruch příjmu potravy, sebevědomí.

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Kritické vnímání mediálních sdělení v oblasti správné výživy, posilování psychosociálních dovedností (používání pozitivní aserce, sebedůvěra, sebehodnocení).

Zaměření na rizikové jevy:

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

Organizační zajištění:

Učebna s PC a dataprojektorem, přístup k internetu.

ZAČNI SI VĚŘIT

Ročník: 8. – 9. třída

Téma: Sebepoznání, sebedůvěra, silné stránky, dávání zpětné vazby druhým, vlastní identita.

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu. Vytvoření správných postojů, způsobů chování v oblasti duševního zdraví (práce s emocemi, sebepoznání), rozvoj silných stránek,

uvědomění si svých schopností a dovedností, uvědomění si vlastní jedinečnosti.

Zaměření na rizikové jevy:

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

HRAVĚ BEZ ÚRAZU 1. – 3. TŘÍDA

Ročník: 1. – 3. třída

Téma: Soutěžní hra - úrazy doma, ve škole, v přírodě, zásady správného přivolání první pomoci.

Zaměření na rizikové jevy:

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

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Vytvoření správných postojů, způsobů chování a zodpovědnosti v oblasti prevence úrazů, zvyšování úrovně znalostí o prevenci úrazů, omezení rizikového chování při sportu.

HRAVĚ BEZ ÚRAZU 4. – 6. TŘÍDA

Ročník: 4. – 6. třída

Téma: Soutěžní hra - úrazy při sportu, v přírodě, modelové situace – poskytnutí první pomoci.

Zaměření na rizikové jevy:

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

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Vytvoření správných postojů, způsobů chování a zodpovědnosti v oblasti prevence úrazů, zvyšování úrovně znalostí o prevenci úrazů, omezení rizikového chování při sportu, základy první pomoci.

PRVNÍ POMOC HRAVĚ I.

Ročník: 7. – 9. třída

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

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Vytvoření správných postojů, způsobů chování a zodpovědnosti v oblasti prevence úrazů a poskytování první pomoci, získání

dovedností k provádění resuscitace, právní odpovědnost v poskytování první pomoci.

Zaměření na rizikové jevy:

Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování.

Organizační zajištění:

Učebna s PC a dataprojektorem, přístup k internetu.

PRVNÍ POMOC HRAVĚ II.

Ročník: 7. – 9. třída

Téma: Soutěžní hra - zásady poskytování první pomoci, první pomoc při ohrožení života, první pomoc při náhlých stavech, rizikové sporty – navazuje na program První pomoc hrávi I.

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Vytvoření správných postojů, způsobů chování a zodpovědnosti v oblasti prevence úrazů a poskytování první pomoci, získání

dovedností k poskytování první pomoci při náhlých stavech.

Zaměření na rizikové jevy:

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

Organizační zajištění:

Učebna s PC a dataprojektorem, přístup k internetu.

OSOBNÍ OCHRANA V MIMOŘÁDNÝCH SITUACÍCH

Ročník: 6. – 9. třída

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

Zaměření na rizikové jevy:

Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování.

Organizační zajištění:

Učebna s PC
a dataprojektorem,
přístup k internetu.

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Vytvoření správných postojů, způsobů chování a zodpovědnosti v při životu ohrožujících situacích.

REPRODUKČNÍ ZDRAVÍ

Ročník: 7. – 9. třída

Téma: Soutěžní hra - změny v dospívání, vnitřní pohlavní orgány muže a ženy, vztahy a partnerství, antikoncepce, první sex, bezpečný sex, nechtěné těhotenství.

zdraví, prevence pohlavně přenosných chorob a zvýšení úrovně znalostí o možnostech prevence pohlavně přenosných chorob.

Zaměření na rizikové jevy:
Sexuální rizikové chování.

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

SEXUÁLNÍ ZDRAVÍ 6. – 7. TŘÍDA

Ročník: 7. – 9. třída

Téma: Soutěžní hra - fyzické, psychické, emocionální změny v dospívání, znalost vlastního těla, ohleduplnost a respekt sám k sobě i k ostatním, vztahy s rodiči, rozpoznání rovnocenného, zdravého a nezdravého vztahu.

správných postojů, způsobů chování a zodpovědnosti v oblasti reprodukčního zdraví.

Zaměření na rizikové jevy:
Sexuální rizikové chování.

Organizační zajištění:

Učebna s PC a dataprojektorem, přístup k internetu.

Časová dotace: 2 x 45 min.

Cíle: Získání poznatků z oblasti lidské sexuality, rodinných, přátelských i partnerských vztahů, vytvoření

SEXUÁLNÍ ZDRAVÍ 8. – 9. TŘÍDA

Ročník: 8. – 9. třída

Téma: Soutěžní hra - sexuální dospívání, zevní pohlavní orgány muže a ženy, 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 sexuálního zdraví, prevence pohlavně přenosných chorob.

Zaměření na rizikové jevy:

Sexuální rizikové chování.

Organizační zajištění:

Učebna s PC

a dataprojektorem,
přístup k internetu.

HRAVĚ O POHLAVNĚ PŘENOSNÝCH CHOROBÁCH

Ročník: 8. – 9. třída

Téma: Soutěžní hra - pohlavně přenosné choroby - příznaky, léčba, prevence, výskyt v ČR a ve světě, 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.

Organizační zajištění:

Učebna s PC

a dataprojektorem,
přístup k internetu.

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.

Organizační zajištění:

Učebna s PC

a dataprojektorem,

přístup k internetu.

CENÍK

Cena za realizaci preventivního bloku (90 min):

- **bez vstupu**

školy do dlouhodobého programu

Hravě o prevenci 2420 Kč včetně DPH + cestovné (16 Kč/km)

- **při vstupu**

školy do dlouhodobého programu

Hravě o prevenci 2420 Kč včetně DPH

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

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“

