**Programy primární prevence rizikového chování**

**Vážení rodiče**,

v rámci školního vyučování se budeme setkávat s vašimi dětmi při programech školské primární prevence. Každá škola má školní preventivní program, tedy program   
pro osobnostní a sociální rozvoj ve vztahu k prevenci. Ve spolupráci s Vaší školou realizuje programy naše centrum. Tyto programy jsou vytvořeny na základě soudobých poznatků   
o efektivitě preventivního působení s důrazem na přiměřenost dané věkové skupině dětí.

Cílem těchto programů je předcházení vzniku rizikového chování či jeho oddálení u Vašich dětí. Při práci s dětmi využíváme prvky interakčních technik a zážitkové pedagogiky, technik arteterapie, dramatické výchovy s důrazem na oboustrannou komunikaci. Programy úspěšně prošly procesem certifikace MŠMT.

**Přehled nabízených programů školské primární prevence Centra primární prevence SPEKTRUM:**

**MOJE BEZPEČÍ:** rozvoj zdravého sociálního jednání žáků v kolektivu, zdravé sebevědomí, pozitivní vztah k sobě samému, nastínění rozdílu mezi žádoucím a nežádoucím chováním, posílení autority třídního vyučujícího; prevence dětských úrazů.

Cílová skupina: 1. - 2. třída ZŠ

Cílem programu:

* podpora kamarádských vztahů;
* prevence ubližování;
* bezpečný kontakt s cizím člověkem.

**KDO JSEM A CO SMÍM:** uvědomění si pojmu právo a hledání souvislostí mezi pojmy právo a zodpovědnost; důraz je kladen na posilování odpovědnosti za své chování.

Cílová skupina: 3. - 4. třída ZŠ

Cílem programu:

* představení základních dětských práv a souvisejících povinností;
* podpora kamarádských vztahů ve třídě;
* posilování sebevědomí a bezpečí jednotlivce.

**CO MI (NE)PROSPÍVÁ:** podpora zdravého životního stylu; předání informací o škodlivosti návykových látek, konkrétně o nebezpečí tabáku se zaměřením na formování postojů v této věkové kategorii.

Cílová skupina: 4. - 5. třída ZŠ

Cílem programu:

* podpora zdravého životního stylu;
* prevence užívání tabákových výrobků a alkoholu;
* podpora zdravého vnímání sebe sama a svého těla.

**UMÍM (SE) ROZHODNOUT:** žáci si uvědomují sounáležitost se skupinou a zodpovědnost za to, co se v ní děje; motivace k naslouchání druhému, vhodnou formou reagovat a rozvíjet dialog.

Cílová skupina: 5. třída ZŠ

Cílem programu:

* posilování dobrých vztahů v třídním kolektivu;
* prevence ubližování;
* posilování sociálních hodnot a prosociálního chování.

**ROZHODNI SE SÁM:** posílení efektivní komunikace mezi žáky navzájem v třídním kolektivu, uvědomění si vlastních očekávání a příležitost k rozpoznání požadavků ostatních žáků ve třídě.

Cílová skupina: 6. třída ZŠ

Cílem programu:

* podpora a dobré fungování nově vzniklého kolektivu;
* prevence ubližování
* posilování pozitivního sebepojetí jednotlivců a klimatu třídy.

**(NE)BEZPEČNĚ NA NETU:** bezpečný pohyb ve virtuálním světě; jak zodpovědně používat informační technologie; prevence rizikové kyberkomunikace a kyberšikany.

Cílová skupina: 5. – 9. třída ZŠ, SŠ

Cílem programu:

* prevence kyberšikany;
* bezpečné chování na internetu a sociálních sítích;
* prevence dalších rizik spojených s používáním internetu.

**CESTA K TOLERANCI:** trénink kritického a nestereotypního uvažování; podpora pozitivního pojetí vlastní identity v kombinaci s vstřícným vnímáním různorodosti; naučit   
se zacházet s odlišností – umět přijmout člověka s HIV/AIDS, mít informace, vědět, jak   
se chovat.

Cílová skupina: 6. – 9. třída ZŠ, SŠ

Cílem programu:

* vedení žáků k životu bez předsudků, uvědomění si významu prvního dojmu  
  a možného rizika zkreslení;
* posílení schopnosti žáků vhodnou formou reagovat na konfliktní situace;
* naučit se zacházet s odlišností.

**POUTA (NE)ZÁVISLOSTI:** prevence zneužívání návykových látek; posilování zodpovědného postoje a rozvíjení sociálních dovedností – navazování zdravých vztahů; schopnost čelit sociálnímu tlaku; dovednost rozhodovat se; schopnost vyhledat odbornou pomoc.

Cílová skupina: 2. stupeň ZŠ, SŠ

Cílem programu:

* prevence užívání návykových látek;
* rizika spojená se závislostmi;
* podpora zodpovědných postojů při setkání se sociálně nežádoucími jevy   
  a předsudky.

**JAK BÝT V POHODĚ:** podpora žáků k uvědomění si vlastní psychické pohody. Program se zaměřuje na sebepoznání, vnímání vlastních emocí a duševního zdraví. Žáci se naučí zásady psychohygieny a péče o sebe. Plynule se navazuje od prožívání jednotlivce po celou skupinu.

Cílová skupina: 5. – 9. třída ZŠ, SŠ  
Cílem programu:

* seznámení se základními zásadami psychohygieny (7 zásad/principů);
* otevření tématu sociální podpory;
* uvědomění si vlastních pozitivních a negativních emocí.

**JAK (SI) NEUBLÍŽIT:** upevňování pozitivních vztahů a postojů člověka k druhým; uvědomění si vlastních hodnot; zodpovědné chování vůči okolí a ujasnění si hranic svých práv a práv druhých; program napomáhá k vytvoření jasných pravidel tolerance a empatie   
ve vztahu k druhým.Cílová skupina: 2. stupeň ZŠ, SŠCílem programu:

* respekt a tolerance k sobě i k ostatním;
* naladění se na třídní kolektiv;
* nácvik asertivních dovedností.

**LÁSKA (NE)BEZPEČNĚ:** prevence předčasného a rizikového sexuálního chování, která učí větší citlivosti v partnerských vztazích; osvojení si základních znalostí o partnerství; uvědomit si vlastní postoj a chování v možných rizikových situacích, naučit se je zvládnout a řešit.Cílová skupina: 8. - 9. třída ZŠ, SŠCílem programu:  
posilování pozitivních a zdravých vztahů mezi chlapci a děvčaty;

* uvědomění si tělesných a duševních změn doprovázejících období dospívání
* prevenci přenosu pohlavních chorob;
* uvědomění si vlastní hodnoty ve vztahu k sexuálnímu životu.

**(NE)HRAJEME SI SPOLU:** prevence nelátkových závislostí, netolismu, rizik nadměrného trávení času na internetu a sociálních sítích, nadměrného hraní počítačových her (gaming), on-line a kurzové sázky (gambling).

Cílová skupina: 8. - 9. třída ZŠ, SŠ

Cílem programu:

* prevence vzniku a rozvoje nelátkových závislostí, netolismu, gamingu, gamblingu;
* seznámení žáků s tématy, zamyšlení se nad hranicí, kde začíná problém, dopady;
* inventura času – uvědomění si, kolik času strávím na internetu, hraním, co mi to dává a bere;
* představení zásad psychohygieny a zvládání stresu.

Vzhledem k tomu, že jste nejbližší osoby dětí, je velice pravděpodobné, že projeví zájem se s vámi podělit o své zážitky z těchto programů. Nepochybujeme, že v takovém případě budete svým dětem naslouchat, otevřeně si s nimi popovídáte a poskytnete jim nezkreslené informace.

V případě jakýchkoliv dotazů nás kontaktujte na čísle +420 774 419 047 nebo emailu [spektrum.prevence@kolping.cz](mailto:spektrum.prevence@kolping.cz). Bližší informace o nás naleznete na webových stránkách [www.spektrum.kolping.cz](http://www.spektrum.kolping.cz/). V případě dalších informací se také můžete obracet na školního metodika prevence Vaší školy.

**Děkujeme za váš čas, který jste věnovali četbě tohoto dopisu.**

Tým lektorů Centra primární prevence Spektrum:

**Mgr. Petra Nováčková, vedoucí Centra primární prevence, lektorka**

**Bc. Alena Velechovská, lektorka**