

Ponuka tém z prevencie CPPPaP Rimavská Sobota

na šk. rok: 2020/2021

Materské školy

1. Rozvíjajúce cvičenia pre deti predškolského veku

2. Zippyho kamaráti – Program zameraný na zlepšenie sociálnych zručností u detí vo veku 5-8 rokov

Základné školy

° Besedy určené žiakom ZŠ:

Nasledovné témy sú predmetom **besedy** väčšinou na **jednu vyučovaciu hodinu**, t.j. 45 minút.

1. Reklama

Cieľ: V bloku o reklame sa deti dozvedajú o pôvode reklamy, jej príčinách aj dôsledkoch, skrytých formách manipulácie s informáciami. Poukazujeme na rozdiel medzi „dobrou“ a „zlou“ reklamou.

Cieľová skupina: žiaci 1. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

2. Sladkosti závislosťou

Cieľ: V tomto programe hravou formou približujeme deťom negatívne dôsledky prejedania sa sladkosťami, dozvedia sa o chorobách, ktoré spôsobuje príliš veľké množstvo cukru, možnostiach náhrady sladkého a skryté cukry v bežných potravinách. Ide pôvodne o belgický program.

Cieľová skupina: žiaci 1. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

3. Moje zdravé telo

Cieľ: V tejto téme vychádzame z brožúry „Nenič svoje múdre telo“ od C. Raynerovej. Hravými metódami vysvetľujeme čo je zdravé a škodlivé pre ľudský organizmus. Hovoríme najmä o legálnych drogách – alkohol, nikotín. Súčasťou besedy môže byť prevencia pre sexuálnym násilím a zneužívaním podľa knižky Pusinky nie sú na rozkaz, resp. Dotyky nie sú na rozkaz.

Cieľová skupina: žiaci 1. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

4. Zdravý životný štýl

Cieľ: Cieľom je posilňovať zdravý životný štýl žiakov, zvýšiť informovanosť o zložení potravín a následkoch nesprávneho stravovania. Informovať žiakov o škodlivých a vedľajších účinkoch alkoholu, fajčenia, drog, dopingových látok.

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

5. Tabak, tabakové výrobky a postoje k fajčeniu

Cieľ: Rozoberáme tematiku fajčenia z pohľadu histórie, skúseností žiakov v užšom a širšom sociálnom prostredí; postoje k fajčeniu a v neposlednom rade i riziká a dôsledky pravidelného užívania cigariet a iných tabakových výrobkov. Téma vhodná pre žiakov druhého stupňa ZŠ (na I. stupni túto tematiku zahŕňa Moje zdravé telo).

Cieľová skupina: žiaci 1. a 2. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

6. Alkohol, postoje ku konzumácii alkoholických nápojov, mýty a fakty

Cieľ: Cieľom je poskytnúť všeobecné informácie o alkohole, jeho vplyve na ľudský organizmus, diskusia o postojoch ku konzumácii alkoholu. Potvrdiť fakty a vyvrátiť mýty o alkohole, spoločne prísť na lepšie alternatívy ako pitie alkoholických nápojov. Téma je vhodná pre žiakov druhého stupňa ZŠ (na I. stupni túto tematiku zahŕňa Moje zdravé telo).

Cieľová skupina: žiaci 1. a 2. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

7. Prevencia látkových závislosti - Legálne drogy

Cieľ: Základné informácie o legálnych drogách. Mýty a fakty.

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

8. Prevencia látkových závislosti - Nelegálne drogy

Cieľ: Základné informácie o nelegálnych drogách a dopingových látkach. Mýty a fakty.

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

9. Prevencia nelátkových závislosti

Cieľ: Beseda nelátkových závislostí nadväzuje na informácie, ktoré žiaci majú o látkových závislostiach (rôzne drogy). Ide o nadmerné trávenie času pred TV, PC, surfovanie na internete,

četovanie; časté používanie mobilných telefónov. Nadmerné venovanie pozornosti móde, kráse, telesnému zovňajšku, príp. poruchy príjmu potravy . Prostredníctvom besied, rôznych techník a hier sa žiaci postupne oboznámia s rizikami nadmerného zaoberania sa čímkoľvek zo spomínaných oblastí.

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

10. Stop šikanovaniu

Cieľ: Cieľom je oboznámiť žiakov s podstatou šikanovania a dopadom na medziľudské vzťahy v kolektívoch. Poskytneme základné informácie o šikanovaní, praktické rady ako sa správať v rizikových situáciách. Podľa potrieb triedy v rámci besedy realizujeme aj sociometriu.

Cieľová skupina: žiaci 1. a 2. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

11. Internet, kyberšikanovanie a kybergrooming

Cieľ: Cieľom je oboznámiť žiakov s podstatou kyberšikanovania a dopadom na medziľudské vzťahy v kolektívoch. Poskytneme základné informácie o kyberšikanovaní, praktické rady ako sa správať v rizikových situáciách a ako sa nestáť obeťou nástrah internetu. Cieľom je ďalej stručne priblížiť riziko a vysvetliť význam pojmov, ktoré súvisia s témou, s dôrazom na nebezpečenstvá, ktoré virtuálny svet predstavuje.

Cieľová skupina: žiaci 1. a 2. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

12. Adaptácia na I. alebo adaptácia na II. stupeň ZŠ

Cieľ: Beseda je určená pre deti, ktoré majú ťažkosti s adaptáciou na nové školské prostredie, ale aj pre celé kolektívy žiakov 1. a 5. ročníka ZŠ.

Cieľová skupina: žiaci 1. a 2. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

13. Ako sa efektívne učiť

Téma je vhodná pre žiakov 5.- 6. ročníka ZŠ. Cieľom je pomôcť žiakom naučiť sa učiť a zlepšiť školský prospech aj deťom s problémami učenia. Nepoučnou formou približujeme deťom rôzne techniky a mnemotechnické pomôcky pri zvládaní učiva.

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

14. Medziľudské vzťahy – prosociálne správanie

Cieľ: Všeobecné informácie o spôsoboch správania sa (asertivita, agresivita, pasivita, manipulácia) v sociálnom kontakte zážitkovou formou. Cieľom je rozvoj prosociálneho správania detí, uvedomenie si dôsledkov svojho konania (ekvivalenty nežiadúceho konania v trestom zákone), následkov.

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

15. Rozvoj a posilňovanie vzájomných vzťahov v triede

Cieľ: cieľom je konštruktívne riešenie vzťahov v triede. Ide o kolektívy, ktoré ešte nie sú označené ako problémové, ale ich optimálne fungovanie narušajú konflikty, drobné provokácie, alebo prílišné odlišnosti v osobnostných charakteristikách žiakov. Podľa potrieb triedy v rámci besedy realizujeme aj sociometriu.

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

16. Dospievanie, puberta, prevencia sexuálneho zneužívania

Cieľ: Žiakov oboznámime so zákonitostami dospievania. Zameriame sa na biologické aj psychické zmeny v puberte, zmeny správania – vysvetlíme príčiny bežných medziľudských konfliktov a rizík v tomto období. Po teoretickej časti nasleduje diskusia v menších skupinách (zvlášť chlapci a zvlášť dievčatá), t.j. 2-3 vyuč. hodiny.

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

17. Sexuálny život a prevencia AIDS

Cieľ: Téma určená pre 9. ročník ZŠ a SŠ. Žiakom poskytneme základné informácie o pandémii AIDS v súvislosti s vírusom HIV. Rozoberieme rizikové formy správania, spôsoby prenosu nákazy. Poukážeme na najčastejšie choroby prenášané pohlavným stykom a ich prevenciu.

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa základných škôl / 9. ročník

Termín: priebežne

18. Sebapoznanie, stres a psychohygiéna

Cieľ: Beseda zameraná na rozvoj osobnosti dospievajúcich. Skupinová činnosť obsahujúca teóriu a aj psychosociálne hry - zážitkovú časť. Cieľom je oboznámiť žiakov so základmi fungovania ľudskej psychiky, spoznať samého seba, ľahšie zvládnuť záťažové situácie a udržať si duševnú pohodu. Cieľom besedy je naučiť sa odbúrať stres, starať sa o seba po psychickej i fyzickej stránke a zážitkovou metódou lepšie spoznať seba samého.

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

19. Kulty a sekty

Cieľ: Cieľom je poskytnúť všeobecné informácie o zhubných kultoch a sektách. Typy kultov a ich charakteristika, dôsledky členstva v sekte alebo zhubnom kulte, priebeh náboru do sekty, psychická manipulácia a závislosť na sekte, ochrana pred vplyvom zhubných kultov a pod.

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

20. Boj proti extrémizmu, tolerancia

Cieľ: Cieľom je poskytnúť všeobecné informácie o problematike extrémizmu, rasizmu, xenofóbie, predsudkov a stereotypov a prevencie proti jej prejavom. Preventívna beseda je zameraná na výchovu k tolerancii v podmienkach školy, rešpektovanie hraníc a pravidiel. Formovanie vzťahu k národnostným menšinám, prevencia neznášanlivosti a rasizmu.

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

° Preventívne programy určené žiakom ZŠ:

Preventívne programy sú určené pre hlbšie a podrobnejšie oboznámenie sa s tematikou, väčšinou sú rozplánované na **6 a viac vyučovacích hodín, resp. stretnutí** - po vzájomnej dohode so ZŠ.

1. Kamaráti Jablčka

Cieľ: Program, ktorý podporuje emocionálnu pohodu u malých detí. Pomáha im vybudovať si zručnosti na zvládanie zložitých pocitov, ako sú smútok i hnev. Ďalej im pomáha zvládať bežné každodenné situácie ako hádky na ihrisku, získavanie nových priateľov, alebo zvládať veľké či malé zmeny. Tieto zručnosti pomôžu deťom žiť plnohodnotný život.

Cieľová skupina: žiaci 1. stupňa základných škôl /určené deťom vo veku 8-10 rokov/

Termín: priebežne

2. Vieme, že...

Cieľ: Preventívny program MŠVVaŠ SR zameraný na boj proti zlu, násiliu, závislostiam, rasizmu a neproduktívnemu spôsobu života. Program je vypracovaný odborníkmi ako Miron Zelina, Mário Lenárt v spolupráci s Policajným zborom. Program odporúčame skupinám žiakov, najmä s problémami v správaní. Uskutočňuje sa približne v piatich cyklických stretnutiach.

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

3. Čo dáš sa Ti vráti – bud' me kamaráti pre ZŠ

Cieľ: Ide o sériu besied, zážitkových techník a hier, ktorými je možné predchádzať šikanovaniu a problematickému vývoju vzťahov medzi žiakmi. Počas programu sa žiaci oboznámia s pravidlami asertívneho správania a jeho použitia v bežných situáciách.

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

4. Obchodovanie s ľuďmi pre ZŠ

Cieľ: Téma je zameraná na spoločné objasnenie a uvedomenie si rizík nezodpovedného správania, ktoré môže viesť k tomu, že sa človek stane obeťou obchodníkov s ľuďmi. Hovoríme tu o prostitúcii, sexuálnom zneužívaní, násilnom odoberaní orgánov, nútených prácach, otroctve, nevedomenom dílerstve drog a pod.

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

5. Fajčenie nie je „IN“

Cieľ: Cieľom nášho programu je informovať žiakov o nebezpečenstvách a rizikách fajčenia, zmeniť postoj žiakov k fajčeniu, oddialiť a predchádzať užívaniu návykových látok vrátane tabaku, učiť žiakov povedať nie pri nátlaku rovesníkov, rozhodnúť sa nefajčiť a pochopiť dôsledky látkových závislostí – dôsledky fajčenia.

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

6. Motivačný program „Kroky k povolaniu“

Cieľ: Realizácia programu prebieha zážitkovou formou v rozsahu 6 vyučovacích hodín – skupinovú formou. Cieľom nášho programu je rozvoj kľúčových kompetencií žiaka v oblastiach, ktoré sú rozhodujúcimi faktormi pri voľbe strednej školy a povolania pred nástupom na strednú školu - sebahodnotenie, informovanosť o stredných školách a ich odboroch, efektívne učenie sa, sebahodnotenie. V programe sa aplikujú poradenské metodiky ako napr. dotazník záujmov, rozhovor, atď.

Cieľová skupina: žiaci 8. ročníka ZŠ

Termín: priebežne

V prípade záujmu je možné zrealizovať **rovesnícky program (peer)** s vybranými žiakmi II. stupňa zameraný na sprostredkovanie informácií o závislostiach rôzneho druhu od starších spolužiakov mladším spolužiakom (cyklické stretávanie jedenkrát mesačne počas vyučovania).

Ďalšou možnosťou je realizovať na škole **klub pre deti s problémami v správaní** (cyklické stretávanie jedenkrát týždenne/raz za 2 týždne v priestoroch ZŠ).

Stredné školy:

° Besedy pre študentov na SŠ:

Nasledovné témy sú predmetom besedy väčšinou na **jednu vyučovaciu hodinu**, t.j. 45 minút.

1. Adaptácia na nové stredoškolské prostredie

Cieľ: Cieľom besedy je adaptácia študentov na nové školské prostredie, nový školský systém a podmienky školy.

Cieľová skupina: študenti SŠ

Termín: priebežne

2. Stop šikanovaniu

Cieľ: Cieľom je oboznámiť žiakov s podstatou šikanovania a jeho dopad na medziľudské vzťahy v kolektívoch. Poskytneme základné informácie o šikanovaní, praktické rady ako sa správať v rizikových situáciách.

Cieľová skupina: študenti SŠ

Termín: priebežne

3. Rozvoj a posilňovanie vzájomných vzťahov v triede

Cieľ: cieľom je konštruktívne riešenie vzťahov v triede. Ide o kolektívy, ktoré ešte nie sú označené ako problémové, ale ich optimálne fungovanie narušajú konflikty, drobné provokácie, alebo prílišné odlišnosti v osobnostných charakteristikách žiakov. Podľa potrieb triedy v rámci besedy realizujeme aj **sociometriu**.

Cieľová skupina: študenti SŠ

Termín: priebežne

4. Medziľudské vzťahy – prosociálne správanie

Cieľ: Všeobecné informácie o spôsoboch správania sa (asertivita, agresivita, pasivita, manipulácia) v sociálnom kontakte zážitkovou formou. Cieľom je rozvoj prosociálneho správania sa detí, zlepšenie vzťahov v triede.

Cieľová skupina: študenti SŠ

Termín: priebežne

5. Internet, kyberšikanovanie a kybergrooming

Cieľ: Cieľom je oboznámiť žiakov s podstatou kyberšikanovania a dopadom na medziľudské vzťahy v kolektívoch. Poskytneme základné informácie o kyberšikanovaní, praktické rady ako sa správať v rizikových situáciách a ako sa nestáť obeťou nástrah internetu. Cieľom je ďalej stručne priblížiť riziko a vysvetliť význam pojmov, ktoré súvisia s témou, s dôrazom na nebezpečenstvá, ktoré virtuálny svet predstavuje.

Cieľová skupina: žiaci 1. a 2. stupňa základných škôl

Termín: priebežne

6. Zdravý životný štýl

Cieľ: Cieľom je posilňovať zdravý životný štýl žiakov, zvýšiť informovanosť o zložení potravín a následkoch nesprávneho stravovania. Informovať žiakov o škodlivých a vedľajších účinkoch alkoholu, fajčenia, drog, dopingových látok.

Cieľová skupina: študenti SŠ

Termín: priebežne

7. Prevencia látkových závislosti - Legálne drogy

Cieľ: Základné informácie o legálnych drogách. Mýty a fakty.

Cieľová skupina: študenti SŠ

Termín: priebežne

8. Prevencia látkových závislosti - Nelegálne drogy

Cieľ: Základné informácie o nelegálnych drogách a dopingových látok. Mýty a fakty.

Cieľová skupina: študenti SŠ

Termín: priebežne

9. Prevencia nelátkových závislosti

Cieľ: Beseda nelátkových závislostí nadväzuje na informácie, ktoré žiaci majú o látkových závislostiach (rôzne drogy). Ide o nadmerné trávenie času pred TV, PC, surfovanie na internete, a čítanie; časté používanie mobilných telefónov. Nadmerné venovanie pozornosti móde, kráse, telesnému zovňajšku, príp. poruchy príjmu potravy . Prostredníctvom besied, rôznych techník a hier sa žiaci postupne oboznámia s rizikami nadmerného zaoberania sa čímkoľvek zo spomínaných oblastí.

Cieľová skupina: študenti SŠ

Termín: priebežne

10. Sexuálny život a prevencia AIDS

Cieľ: Téma určená pre SŠ. Žiakom poskytneme základné informácie o pandémii AIDS v súvislosti s vírusom HIV. Rozoberieme rizikové formy správania, spôsoby prenosu nákazy. Poukážeme na najčastejšie choroby prenášané pohlavným stykom a ich prevenciu.

Cieľová skupina: študenti SŠ

Termín: priebežne

11. Kulty a sekty

Cieľ: Cieľom je poskytnúť všeobecné informácie o zhubných kultoch a sektách. Typy kultov a ich charakteristika, dôsledky členstva v sekte alebo zhubnom kulte, priebeh náboru do sekty, psychická manipulácia a závislosť na sekte, ochrana pred vplyvom zhubných kultov a pod.

Cieľová skupina: študenti SŠ

Termín: priebežne

12. Boj proti extrémizmu, tolerancia

Cieľ: Cieľom je poskytnúť všeobecné informácie o problematike extrémizmu, rasizmu, xenofóbie, predsudkov a stereotypov a prevencie proti jej prejavom. Preventívna beseda je zameraná na výchovu k tolerancii v podmienkach školy, rešpektovanie hraníc a pravidiel. Formovanie vzťahu k národnostným menšinám, prevencia neznášanlivosti a rasizmu.

Cieľová skupina: študenti SŠ

Termín: priebežne

13. Sebapoznanie, stres a psychohygienu

Cieľ: Beseda zameraná na rozvoj osobnosti dospelujúcich. Skupinová činnosť obsahujúca teóriu a aj psychosociálne hry - zážitkovú časť. Cieľom je oboznámiť žiakov so základmi fungovania ľudskej psychiky, spoznať samého seba, ľahšie zvládnuť záťažové situácie a udržať si duševnú pohodu. Cieľom besedy je naučiť sa odbúrať stres, starať sa o seba po psychickej i fyzickej stránke a zážitkovou metódou lepšie spoznať seba samého.

Cieľová skupina: študenti SŠ

° Preventívne programy určené študentom SŠ:

Preventívne programy sú určené pre hlbšie a podrobnejšie oboznámenie sa s tematikou, väčšinou sú rozplánované na **6 a viac vyučovacích hodín, resp. stretnutí** - po vzájomnej dohode so SŠ.

1. Čo dáš sa Ti vráti – bud' me kamaráti pre SŠ

Cieľ: Ide o sériu besied, zážitkových techník a hier, ktorými je možné predchádzať šikanovaniu a problematickému vývoju vzťahov medzi žiakmi. Počas programu sa žiaci oboznámia s pravidlami asertívneho správania a jeho použitia v bežných situáciách.

Cieľová skupina: študenti SŠ

Termín: priebežne

2. Obchodovanie s ľuďmi pre SŠ

Cieľ: Téma je zameraná na spoločné objasnenie a uvedenie si rizík nezodpovedného správania, ktoré môže viesť k tomu, že sa človek stane obeťou obchodníkov s ľuďmi. Hovoríme o prostitúcii, sexuálnom zneužívaní, násilnom odoberaní orgánov, nútených prácach, otroctve, nevedomenom dílerstve drog a pod.

Cieľová skupina: študenti SŠ

Termín: priebežne

3. Motivačný program „Cesta k povolaniu“

Cieľ: Základným cieľom Programu je pomáhať žiakom pri rozhodovaní o otázkach vzdelávania, profesijnej prípravy, voľby povolania a rozvoji kariéry, poskytovať im odborné rady o druhoch povolání, ako aj o predpokladoch a požiadavkách na ich výkon – posúdenie predpokladov a záujmov žiakov a snaha o ich zosúladienie s požiadavkami práce. (sebapoznanie, sebahodnotenie). Realizácia programu prebieha zážitkovou formou v rozsahu 6 vyučovacích hodín – skupinovú formou.

Cieľová skupina: študenti SŠ / 3. ročník SŠ

Termín: priebežne

V prípade záujmu je možné zrealizovať **rovesnícky program (peer)** s vybranými žiakmi ZŠ alebo SŠ zameraný na sprostredkovanie informácií o závislostiach rôzneho druhu od starších spolužiakov mladším spolužiakom (cyklické stretávanie jedenkrát mesačne počas vyučovania).

Ďalšou možnosťou je realizovať na škole **klub pre deti** s témou podľa vzájomnej dohody so ZŠ alebo SŠ (cyklické stretávanie jedenkrát týždenne/raz za 2 týždne v priestoroch ZŠ alebo SŠ).

!!! Všetky uvedené aktivity realizujeme aj v mad'arskom jazyku.

Dohodnúť sa na termíne niektorých z ponúkaných aktivít môžete priamo v CPPPaP, telefonicky alebo e-mailovou komunikáciou. Súčasne je potrebné stiahnuť si tlačivo „Žiadosť o realizáciu preventívnej aktivity“ z našej webovej stránky a vyplniť ho. Príslušná pracovníčka vás bude ďalej informovať o náležitostiach potrebných pre realizáciu vami vybranej aktivity.

Podľa potreby škôl a vzájomnej dohody spracujeme, resp. prispôbíme aj iné aktuálne témy.

Telefónne číslo 047/5623 543 (CPPPaP Rimavská Sobota)

Kontaktné osoby na prevenciu:

prevencia@ppprs.sk – **Mgr. Jana Ciráková**

erika.slivova11@gmail.com – **Mgr. Erika Slivová**

eva.fukoova@ppprs.sk – **Mgr. Eva Fūkóová**

Tešíme sa na spoluprácu.

Kolektív prevencie CPPPaP Rimavská Sobota