prostor +

NABÍDKOVÝ LETÁK - PRIMÁRNÍ PREVENCE

ZÁKLADNÍ INFORMACE:

Adresa zázemí služby: Na Pustině 1068, 280 02 Kolín 2
Místo poskytované služby: Programy jsou poskytovány přímo ve školách.
Provozní doba: pondělí - pátek, 7:00- 15:30hod.
Kontaktní osoba: Mgr. Alena Matějíčková
vedoucí služby Primární prevence
+420 770 328 205
alena.matejickova@prostor-plus.cz

TYP SLUŽBY:

Adiktologické preventivní služby

NAŠE POSLÁNÍ:

Posláním programů primární prevence je především předcházet vzniku a rozvoji rizikového chování u dětí a mládeže v našem regionu. Dále je cílem, aby společná setkání byla pro žáky/žákyně a studenty/studentky bezpečným prostorem pro sebevyjádření, poznávání sebe i ostatních či pro kladení jakýchkoliv otázek bez zábran. Lektoři se snaží poskytovat relevantní a ověřené informace a podporovat je v utváření vlastních názorů, hodnot a postojů.

CÍLE PRIMÁRNÍ PREVENCE:

Obecným cílem specifické primární prevence je předcházet rizikovému chování u dětí a mládeže, nebo alespoň oddálit rizikové chování do pozdějšího věku a pokusit se minimalizovat rizika spojená s tímto jednáním jak z hlediska jedince, tak společnosti.
Specifické cíle programu zahrnují:

- Posílení pozitivního klimatu ve třídě, spolupráce, zvýšení tolerance mezi žáky.
- Vyhledání zdrojů k řešení problémových situací a konfliktů.
- Odstranění či zmírnění konkrétního rizikového faktoru nebo projevu v třídním kolektivu.
- Posilovat hodnotu zdravého životního stylu.
- Zvyšovat povědomí o formách rizikového chování a drogové problematice.

CÍLOVÁ SKUPINA – KOMU JE SLUŽBA URČENA:

- žákům/žákyním základních škol,
- studentům/studentkám středních škol a odborných učilišť,
- pedagogům školy a ŠPP,
- v širším smyslu i rodičům a veřejnosti.

Programy jsou primárně určeny třídním kolektivům.

METODY PRÁCE

Programy využívají interaktivní metody a principy zážitkové pedagogiky. Kombinuje individuální a skupinovou práci, přičemž důraz je kladen na aktivní zapojení žáků. K dosažení cílů využíváme především diskusní metody, brainstorming, modelové situace a nácvikových metody zaměřené na zvládání reálných životních scénářů (inscenační metody).

ZÁSADY NAŠÍ PRÁCE:

- **Cílenost**: Dílčí aktivity a zvolené metody jsou přizpůsobeny dané cílové skupině a jejím sociokulturním specifikům a potřebám. Služby jsou vždy určeny pro úzkou cílovou skupinu, z jejichž potřeb vycházejí a podle jejich specifik jsou upraveny. Program je vytvořen na základě znalosti specifik a potřeb dané lokality. Jednotlivé aktivity jsou realizovány se skupinou maximálně jedné třídy (max. 35 žáků).
- **Komplexnost**: Program se zaměřuje nejen na problematiku rizikového chování, ale i na rozvoj sociálních dovedností (Obecná informace, bez konkrétního zdroje pro Prostor plus).
- **Kontinuita** Důraz je kladen na zachování kontinuity uvnitř programu (jednotlivá témata na sebe navazují a vzájemně se doplňují) i vně programu (spolupráce s dalšími subjekty působícími v oblasti prevence užívání návykových látek). Preventivní působení je systematické a dlouhodobé.
- **Pozitivní orientace primární prevence** Podpora zdravého životního stylu, využívání pozitivních modelů a nabídka pozitivních alternativ atraktivních cílové skupině.
- **Využití „peer" prvku** Program reaguje na aktuální potřeby cílové skupiny, přizpůsobuje se novým trendům v oblasti rizikového chování. Nabízené služby reflektují poptávku školských zařízení, pedagogů, žáků základních škol a jejich rodičů a mění se v souvislosti se změnami v oblasti prevence rizikového chování. Program vychází teorie, že vrstevníci jsou často autoritou větší, nežli rodiče a učitelé. Lektoři tak vystupují v roli iniciátorů a moderátorů, nikoliv přednášejících.
- **Denormalizace** Programy přispívají k vytvoření sociálního klimatu, které není příznivé k šíření rizikového chování. Cílem je ovlivnit vnímání extrémního rizikového chování jako nežádoucího.
- **Podpora projektivních faktorů ve společnosti** Program podporuje a nabízí aktivity vedoucí ke zdravému způsobu života bez drog. Využívá pozitivních modelů a nabízí pozitivní alternativy atraktivní příslušné cílové skupině.
- **Důvěryhodnost a nepoužívání neúčinných prostředků** Programy jsou postaveny tak, aby cílové skupině byly předány relevantní a validní informace. Pouhé zastrašování, zakazování přehánění následků, moralizování a jednostranné informace mohou být škodlivé jak pro klienta programu, tak pro důvěryhodnost samotného programu u cílové skupiny.
- **Vyváženost**: Lektoři poskytují pravdivé a objektivní informace o formách rizikového chování a snaží se neustále dovzdělávat a držet krok se současnými trendy. Zároveň se nebojí přiznat, že ani oni nevědí vše.

  Všichni lektoři se řídí Etickým kodexem.

KAPACITA SLUŽBY:

Kapacita programů primární prevence závisí na množství realizovaných projektů a služeb. Čekací lhůty se pohybují dle naplnění kapacity ve službě. Služby jsou poskytovány bez zbytečného odkladu.

NABÍZENÉ SLUŽBY:

1) PROGRAMY VŠEOBECNÉ PRIMÁRNÍ PREVENCE
2) PROGRAMY SELEKTIVNÍ PRIMÁRNÍ PREVENCE
3) PROGRAM SNOOPER
4) ADAPTAČNÍ KURZY
5) BESEDY A PŘEDNÁŠKY PRO VEŘEJNOST
6) PROGRAMY NA MÍRU

Součástí poskytovaných služeb je také Preventivní servis (zajišťování finančních prostředků na preventivní aktivity škol – součinnost při vyplňování dotačních programů a grantů v rámci škol, poradenství, konzultace a metodické vedení pedagogů/ŠMP, pomoc při řešení problémů s rizikovým chováním žáků).

PROGRAMY VŠEOBECNÉ PRIMÁRNÍ PREVENCE

Interaktivní zážitkové programy jsou koncipovány tak, aby v žácích budovaly zdravé postoje dříve, než se rizikové chování v kolektivu objeví. Klademe důraz na prožitek, práci se skupinovou dynamikou a otevřenou diskusi.
Cíl: Cílem programu je posilovat vztahy a komunikaci ve skupině, posilovat hodnotu zdravého životního stylu, zvyšovat povědomí o formách rizikového chování a drogové problematice. Posílit dovednosti žáků v oblasti komunikace a spolupráce a naučit je odmítavým postojům vůči rizikovým projevům chování. Každé téma je přizpůsobeno věku žáků v souladu s poznatky vývojové psychologie a s různými specifickými technikami.
Forma a rozsah: Program probíhá přímo v prostorách školy pod vedením zkušených lektorů v bezpečném prostředí třídního kolektivu.
Struktura: Obvykle jsou realizovány 2 bloky ve školním roce.
Délka: Každý blok trvá 3 vyučovací hodiny.
Frekvence: Mezi jednotlivými bloky je vyžadován minimální odstup 2 týdnů.

1. STUPEŇ

2.třída

Naše třída – Žáci poznávají, co je spojuje a co je dělá jedinečnými, aby se v kolektivu cítili lépe. Práce s pravidly třídy.
Kdo jsem, kam jdu – Rozpoznávání emocí, práce s nimi.

3. třída:

Naše třída – Společné zájmy ve třídě, projektování ideálního prostředí ve třídě, společné hodnoty, spolupráce, přátelství.
Kdo jsem, kam jdu – Pojmenovávání a pochopení vlastních emocí, rozvoj emoční gramotnosti, vyjadřování pocitů, empatie.
Digisvět - Bezpečnost na internetu, citlivé údaje, digitální stopa, přehlcení.
Když život končí - Přirozený koloběh života a přírody, vzpomínka a stopa, prostředí pro otevřený dialog, smutek jako přirozená reakce na ztrátu.

4. třída:

Naše vztahy – Rozvoj spolupráce ve třídě, týmové aktivity, upevňování vztahů, vzájemné oceňování.
Kdo jsem, kam jdu – Posilování sebedůvěry a schopnosti mluvit o svých potřebách a pocitech, porozumění

svým emocích i emocím ostatních.
Digisvět - Bezpečnost a sdílení informací na sociálních sítích, mechanismy her, agresivita v online prostředí, odpovědnost.
Když život končí - Péče o blízké, potřeby druhého a pomoc, vlastní role a hranice v péči, empatie.

5. třída
Naše třída – Upevňování pozitivních vazeb a nácvik řešení drobných konfliktů v rámci skupiny.
Kdo jsem, kam jdu – Pojmenovávání emočních stavů, vyjadřování emocí, regulace a zvládání emocí, empatie.
Digisvět - Bezpečnost a sdílení informací na sociálních sítích, mechanismy her, agresivita v online prostředí, odpovědnost.
Když život končí - Péče o blízké, potřeby druhého a pomoc, vlastní role a hranice v péči, empatie.

2. STUPEŇ
6. třída
Naše třída – Rozvoj spolupráce, komunikace a vzájemnému respektu, prostor k otevření skupinových témat.
Na hraně ne/závislosti - Příčiny a dopady závislostí, rizika spojená s energetickými nápoji, rozpoznávání manipulace a nácvik zdravého rozhodování a asertivního odmítání.
Sexy blok - Rozdíly mezi chlapci a děvčaty, vzájemná očekávání, dospívání, intimita těla/nahoty, právo na své tělo.
Kdo jsem, kam jdu - Emoce a jejich podstata a význam, práce s vlastními emocemi.
Kam dál - Komunikace v rodině, porozumění mezi žákem a rodičem, důvěra.
Hodnoty a duševní zdraví - Sebevědomí, sebepoznání, sebehodnocení, přijetí sebe sama, duševní hygiena.
Zdravé vztahy - Šikana, její formy a způsoby řešení, důvěra a bezpečná síť pomoci kolem žáků.
Digisvět - Algoritmy a jejich fungování, sebepojetí a identita v online světě, sexting a sdílení citlivých údajů.
Když život končí - Různé podoby smutku a ztráty, podporující komunikace, záchranná síť při těžkých chvílích a zdroje pomoci.

7. třída
Naše třída – Vyjádření názorů před třídou, zpětná vazba mezi žáky, možnosti změn ve třídě.
Na hraně ne/závislosti - Rozpoznávání rizik legálních návykových látek, porozumění závislosti a faktorům jejího vzniku, posilování osobní odpovědnosti a zdravého rozhodování.
Sexy blok - Dospívání, pojmy spjaté se sexualitou, vztahy mezi chlapci a dívkami, vzájemné očekávání, intimita a hranice vlastního těla.
Kdo jsem, kam jdu - Ideály a vzory a jejich vliv na žáky, jedinečnost každého člověka, silné a slabé stránky žáků.
Kam dál - Posilování schopnosti jednat v těžkých situacích, následky za své rozhodnutí, hodnoty, emoce.
Hodnoty a duševní zdraví - Sebepojetí, sebeúcta a sebehodnota, zdravé pojetí svého těla, vnitřní zdroje a silné stránky.
Zdravé vztahy - Životní hodnota, schopnost rozhodování a vyjadřování vlastního názoru, tlak vrstevníků, ztráta životních hodnot, předsudky a tolerance.
Digisvět - Algoritmy a jejich fungování, sebepojetí a identita v online světě, sexting a sdílení citlivých údajů.
Když život končí - Různé podoby smutku a ztráty, podporující komunikace, záchranná síť při těžkých chvílích a zdroje pomoci.

8. třída
Naše třída – Pravidla chování, změny ve třídě, třídní akční plán, kamarádské vztahy, pozornost a empatie vůči spolužákům.
Na hraně ne/závislosti - Rizikové faktory vzniku závislostí, vliv vrstevníků na rozhodování, obhajoba vlastního názoru a nácvik technik odmítání návykových látek.

Sexy blok - Partnerské vztahy a co jej ovlivňuje, rizikové sexuální chování, zákonná hranice, antikoncepce, osobní hodnotový žebříček.
Kdo jsem, kam jdu - Emoce a jejich identifikace, emoční gramotnost, regulace emocí a práce s nimi.
Kam dál - Vlastní hranice a cíle, pravidla a zákony a jejich smysl, postoj k autoritám.
Hodnoty a duševní zdraví - Sebeúcta, sebepojetí, vnitřní zdroje, vlastní pojetí svého těla, poruchy příjmu potravy.
Zdravé vztahy - Předsudky, stereotypy, negativní důsledky předsudků, diskriminace.
Digisvět - Deepfakes, uzavřené online komunity a jejich rizika, svoboda X trestný čin, odpovědnost v online světě.
Když život končí - Životní hodnoty, rituály loučení, digitální truchlení, vlastní autonomie, osobní odkaz.

9. třída

Naše třída – Atmosféra ve třídě a její hodnocení, přijímání zpětné vazby, vztahy ve třídě
Na hraně ne/závislosti - Důsledky užívání návykových látek, právní rámec návykových látek, hranice zákona, pomoc kamarádovi.
Sexy blok - Rizika spojená se sexuálním chováním, pomoc v krizových situacích, hranice, nácvik navlékání kondomů.
Kdo jsem, kam jdu - Genderové očekávání, role v životě, vlastní hodnoty a jedinečnost, pozitivní "zrcadlo" skrze zpětnou vazbu od ostatních.
Kam dál - Životní volby a budoucnost, životní cíle a hodnoty, "možná" X "udělám", posilování pozitivních vazeb ve třídě.
Hodnoty a duševní zdraví - Hodnotový žebříček, odolávání tlaku okolí, ukotvení ve vlastních zásadách, rozdílné priority.
Zdravé vztahy - Postoje a prožívání, vlastní osobní hranice, respektování hranic druhých bez agrese.
Digisvět - Deepfakes, uzavřené online komunity a jejich rizika, svoboda X trestný čin, odpovědnost v online světě.
Když život končí - Životní hodnoty, rituály loučení, digitální truchlení, vlastní autonomie, osobní odkaz.

STŘEDNÍ ŠKOLY

Všechna výše uvedená témata a program Snooper realizujeme také pro střední školy a odborná učiliště, kde obsah i formu přizpůsobujeme věku a specifickým potřebám studentů.

PROGRAMY SELEKTIVNÍ PRIMÁRNÍ PREVENCE

Intenzivní podpora pro třídní kolektivy, které jsou již ve větší míře ohroženy rizikovým chováním nebo se u nich tyto projevy již objevují. V těchto programech nejčastěji řešíme témata týkající se vztahových potíží mezi spolužáky, nepříznivé třídní klima, kázeňské potíže, neschopnost spolupracovat, problematické vztahy mezi žáky a učiteli, užívání návykových látek a další rizikové chování. Program je zaměřen na diagnostiku potíží v třídním kolektivu a jejich příčin, a následnou spolupráci při jejich řešení.
Cíl: Program je zaměřen na odstranění či zmírnění konkrétního rizikového faktoru nebo jeho projevu v třídním kolektivu a stabilizace klimatu ve třídě.
Forma a rozsah: Program probíhá přímo ve škole pod vedením zkušených lektorů a vyžaduje aktivní zapojení třídního učitele či dalších dotčených osob.
Struktura: Realizovány jsou 4 bloky, každý v délce 3 vyučovacích hodin.
Frekvence: Setkání probíhají přibližně 1× měsíčně, což umožňuje průběžnou práci se skupinou.

PROGRAM SNOOPER

Rozsáhlejší a komplexní vzdělávací, preventivní a interaktivní programy zaměřené na digitální gramotnost, kyberbezpečnost a prevenci digitálních závislostí. Program reaguje na silné i slabé stránky online světa a funguje jako průvodce pro žáky, kteří se chtějí naučit bezpečně a v klidu pohybovat v techno-sociálním prostředí.
Forma a rozsah: 3 setkání/bloky po 90min, popř. individuálně dle domluvy

1. STUPEŇ ZŠ

1. blok - Online svět a já – Mapování digitálních návyků dětí, rizika kyberšikany, stalkingu a hejtů, bezpečné sdílení, udržování osobních hranic.
2. blok - Jak se chovat v online světě / Kde trávím svůj čas – Fungování a věkové limity sociálních sítí, rizika digitální stopy, finanční bezpečnost, vliv influencerů a základy psychohygieny.
3. blok - Kyberbezpečnost – Digitalizace v každodenním životě, netolismus, online výzvy, rozpoznávání phishingu, hoaxů a dezinformací, nácvik krizového postupu při útoku a tvorba silných hesel.

2. STUPEŇ ZŠ A SŠ

1. blok - Můj online svět / Úvodní modul – Digitální rovnováha a netolismus, byznys model sociálních sítí, vliv influencerů a korporací, úvod do AI, vědomá i nevědomá digitální stopa a kyberkriminalita.
2. blok - Jak se chovat na sítích – Fungování algoritmů, sociální bubliny, komnaty ozvěn a fenomén králičí nory, rozpoznávání dezinformací, hoaxů, misinformací, falešných profilů a právní rámec chování na internetu.
3. blok - Kyberbezpečnost a finanční gramotnost – Finanční podvody, manipulativní techniky, obrana proti phishingu, vishingu a smishing, rizika sextingu, zabezpečení účtů a ověřovací platformy.

ADAPTAČNÍ KURZY

Výjezdové nebo stacionární programy určené pro třídy, které procházejí procesem formování nebo významnou změnou. Zaměřujeme se na podporu spolupráce a komunikaci v novém kolektivu, čímž dáváme všem zúčastněným možnost se vzájemně poznat v neformálním prostředí a podpořit vznik zdravých vazeb.
Cíl: Urychlit proces seznamování, nastavit jasná pravidla spolupráce a vytvořit bezpečné prostředí, kde se nikdo necítí jako outsider. Cílem je posílit důvěru, rozvíjet sociální dovednosti a položit základy pro zdravé a pozitivní třídní klima.
Kurz je vhodný pro nově vznikající kolektivy (6. ročníky ZŠ, 1. ročníky SŠ a SOU, primy gymnázií) nebo při významných změnách ve třídě (sloučení tříd, příchod většího počtu nových spolužáků).
Forma a rozsah: Program probíhá prostřednictvím týmových aktivit, společných diskusí a překonávání výzev mimo běžný kontext školních lavic.
Délka: dle domluvy.
Místo: Program může probíhat přímo v prostorách školy nebo jako výjezdový kurz.

BESEDY A PŘEDNÁŠKY PRO VEŘEJNOST

Tematická setkání a preventivní aktivity zaměřené na aktuální trendy ve výchově, prevenci a světě dětí a dospívajících. Besedy jsou určeny pro rodiče, pedagogy, žáky a studenty, ale také pro širokou veřejnost.
Forma a rozsah: Programy jsou realizovány formou odborných přednášek s důrazem na interaktivitu a prostor pro dotazy.
Struktura: Jednorázové setkání (beseda či přednáškový model).
Časový rámec: dle potřeb.

PROGRAMY NA MÍRU

Pokud byste měli zájem o program či téma, které jste v naší nabídce nenašli a máte o jeho podobě svou vlastní konkrétní představu, neváhejte nás kontaktovat. Po vzájemné domluvě je možné sestavit program na míru dle vašich požadavků.

MÁM ZÁJEM O PROGRAM - OBJEDNÁNÍ PROGRAMU

Pro objednání preventivního programu u organizace Prostor plus o.p.s. je postup následující.

Výběr programu

Zvolte požadovaný typ programu z nabízeného Katalogu primární prevence:

- **Všeobecná primární prevence (VPP):** standardně 2 bloky po 3 vyučovacích hodinách pro 1 třídu za školní rok (např. témata Naše třída, Digisvět, Zdravé vztahy, Hodnoty a duševní zdraví aj.).
- **Selektivní primární prevence (SPP):** řešení konkrétního rizikového jevu v třídním kolektivu, zpravidla 4 bloky po 3 vyučovacích hodinách za účasti třídního učitele.
- **Programy na míru / Nadstandardní programy:** adaptační kurzy, besedy pro rodiče či vzdělávání pedagogů.

Kontaktování vedoucího služby

- Poptávku a konkrétní termíny sjednává zastupující školy (pověřená osoba, školní metodik prevence či ředitel) přímo s vedoucím služby PP:
  - **Telefon:** +420 770 328 205
  - **Web:** www.prostor-plus.cz/primarni-prevence/
  - **E-mail:** alena.matejickova@prostor-plus.cz

Úvodní zhodnocení a specifikace zakázky

Vedoucí služby provede se školou úvodní rozhovor (vyplní se dotazník “Úvodní zhodnocení školy”). Zjišťují se potřeby školy, specifika třídy a časové i prostorové možnosti. V této fázi může dojít k naplánování a předrezervaci termínů (ty jsou potvrzeny s podepsáním Smlouvy o realizaci programů PP).

Uzavření smlouvy a příprava dokumentace

Zástupce Prostor+ (vedoucí služby, obchodní zástupce) zašle objednavateli Smlouvu o realizaci programů PP. Škola ji doručí podepsanou a naskenovanou zpět nejpozději 5 dní před zahájením.
Zpravidla týden před zahájením programu PP obdrží třídní učitel tiskopis “Charakteristika třídy”, který vyplní a odešle zpět lektorům zpět.
Pokud je ve škole realizován program selektivní primární prevence, škola před prvním setkáním zajistí a archivuje písemné informované souhlasy rodičů všech zúčastněných žáků.

Na webových stránkách Primární prevence Prostor+ naleznete dále informace:

- **Ceník primární prevence** – přehled cen jednotlivých programů, kurzů a služeb.
- **Etický kodex pracovníka primární prevence** – zásady a profesní standardy, kterými se lektorský tým řídí.
- **Práva a povinnosti klienta a poskytovatele** – souhrn pravidel a rámec pro poskytování preventivních služeb.

- **Způsob podání a řešení stížností** – oficiální postup, jak se na organizaci y v případě obracet v případě nespokojenosti se službou.
- **Formulář podání stížnosti** – tiskopis pro případné podání podnětu nebo stížnosti.
- **Tým Primární prevence** – přehled a profil odborného týmu zajišťujícího programy.