

PRIMÁRNÍ PREvence

NABÍDKA PREVENTIVNÍCH PROGRAMŮ

šk. rok 2025-2026



**NETVOŘÍME PŘEDNÁŠKY,
TVOŘÍME ZÁŽITKY.**

Obsah

O nás, Pilíře.....	3
Objednávky, Ceník programů.....	4
Všeobecná prevence.....	5-7
I. stupeň.....	5
II. stupeň.....	6
SŠ, vyšší ročníky gymnázií.....	7
Adaptační a stmelovací programy.....	7
Selektivní prevence.....	8
Programy pro rodiče a pedagogy.....	8
Kontakty.....	9

O NÁS

Působíme na poli prevence již od roku 1994.

Usilujeme o zdravý životní styl a zvýšení informovanosti v oblasti rizikového chování u žáků základních škol a studentů středních škol.

**VŠEOBECNÁ
PRIMÁRNÍ PREVENCE**

**SELEKTIVNÍ
PRIMÁRNÍ PREVENCE**

**PREVENCE
PRO RODIČE,
PEDAGOGY**

ZÁSADY = EFEKTIVITA

- Znalost prostředí.
- Účast a spolupráce třídního učitele.
- Interaktivita, zážitky.
- Odpovídající témata.
- Návaznost programů.

PILÍŘE



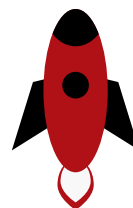
Vyškolení lektori

průběžné vzdělávání, pravidelné supervize, odborné konference



Certifikát odborné způsobilosti

pro programy školské všeobecné a selektivní primární prevence



Žák a učitel na prvním místě

individuální přístup, autenticita, transparentnost



Netvoříme přednášky, tvoříme zážitky.

INFORMACE, OBJEDNÁVKY

BC. KATEŘINA KOŠŤÁLOVÁ
koordinátorka PRIMÁRNÍ PREVENCE

608 609 466

prevence@trebic.charita.cz

Oblastní charita Třebíč
PRIMÁRNÍ PREVENCE
Mládežnická 229
674 01 Třebíč

www.trebic.charita.cz

CENÍK PROGRAMŮ PRO ŠK. ROK 2025/2026

	Rozsah	Cena za hod.	Platba školy
VŠEOBECNÁ PREVENCE			
1., 2. tř. ZŠ	2x 2 vyuč. h.	950,-	3.800,-
3.-9. tř. ZŠ, nižší ročníky víceletých gymnázií	2x 3 vyuč. h.	950,-	5.700,-
SŠ	2x 3 vyuč. h.	1.250,-	7.500,-
SELEKTIVNÍ PREVENCE			
Praktické a speciální třídy ZŠ	3x 2 vyuč. h.	950,-	5.700,-
ZŠ, SŠ	dle domluvy	1.250,-/1.500,-	
ADAPTAČNÍ A STMELOVACÍ PROGRAMY, JEDNORÁZOVÉ PROGRAMY			
ZŠ, SŠ	dle domluvy	1.250,-	
PROGRAMY PRO RODIČE A PEDAGOGY			
	dle domluvy	1.500,-	

Pozn.

1/ Uvedené ceny platí pro objednatele z okresu Třebíč. Objednatelé z jiných okresů hradí vždy navíc cestovné a konečná cena je domluvena dle individuální zakázky.

2/ Služba PRIMÁRNÍ PREVENCE je částečně hrazena z dotací Kraje Vysočina, RVKPZ, města Třebíče a jiných. V závislosti na výši podpory jsou programy na území Kraje Vysočina nabízeny za zvýhodněnou cenu. Kapacita těchto programů je ovšem omezená.



Netvoříme přednášky, tvoříme zážitky.

Já, prvňák

I. třída 2 x 2 vyuč. hod.

Prevence nezdravého chování v třídním kolektivu a v rizikových situacích, se kterými se mohou žáci setkat.

První setkání se zaměřuje na podporu přátelských vztahů ve třídě, vhodného chování v třídním kolektivu a na spolupráci žáků. Druhé setkání seznamuje žáky s rizikovými situacemi, které mohou nastat v dopravě, doma, na hřišti, při venkovních aktivitách atd. Učí je, jak takovým situacím předcházet a jak se v nich správně zachovat.

Zůstaň v pohodě

2. třída 2 x 2 vyuč. hod.

Prevence rizik nesprávného životního stylu.

Program učí žáky vnímat zdraví jako důležitou životní hodnotu, kterou mohou sami aktivně ovlivňovat. Aktivita zahrnují tematicky oblasti správných hygienických a stravovacích návyků, spánkové hygieny, a také aktivního využívání volného času a vlivu duševní pohody. Program klade důraz na to, aby součástí zdravého životního stylu byl digitální wellbeing (zdravé a vědomé využívání digitálních technologií tak, aby nám byly nápomocné a prospěšné).

Hlavu vzhůru

2. třída 2 x 2 vyuč. hod.

Prevence selhání v různých sociálních rolích.

V prvním setkání se děti zamýšlejí nad překážkami v životě a jak je lze překonat. Žáci si ve společných aktivitách vyzkouší, že chyba a nezdár jsou důležitou součástí osobní zkušenosti a jak je lze využít v procesu učení. Zážitek postoje s hlavou vzhůru vede žáky k sebeuvědomění a rozvíjí pocit odpovědnosti.

Ve druhém setkání se žáci seznámí s různými typy chování a s principy asertivního chování jako optimálního přístupu v životě. Aktivita pak rozvíjejí prosociální chování žáků (porozumění, pomoc dosáhnout cíle, nabídka spolupráce a vzájemná podpora).

Pohodová třída I

3. třída 2 x 3 vyuč. hod.

Prevence nezdravých vztahů v kolektivu.

Program pomáhá pozitivně podporovat bezpečné klima ve třídě a soudržnost třídního kolektivu. Pomáhá žákům pochopit význam spolupráce, tolerance a respektu. Smyslem tohoto programu je utužování pozitivních vazeb a vztahů mezi žáky, posílení dovedností řešit konflikty a rozvoj komunikačních dovedností žáků.

Jsem jaký jsem

4. třída 2 x 3 vyuč. hod.

Prevence vlastního selhání, podceňování a podpora pozitivního přístupu k chybám.

Program se zaměřuje na sebepojetí žáků, vnímání jejich silných stránek, vlastností a dovedností. Učí žáky toleranci, uvědomovat si pozitivní vlastnosti druhých a umět je ocenit. Podporuje individualitu žáků. Program se také zaměřuje na pozitivní vnímání chyby.

Kruh závislosti I

4. - 5. třída 2 x 3 vyuč. hod.

Prevence užívání návykových látek se zaměřením na nikotinovou a alkoholovou závislost.

Program seznamuje žáky s oblastí společensky tolerovaných drog a riziky spojenými s jejich užíváním. Aktivita vedou k rozvoji sociálních dovedností žáků a posilují jejich seberegulační chování v této oblasti. Nastíhují důvody, proč člověk s užíváním těchto látek začne, jaký je život se závislostí, a podporují u žáků schopnost nést odpovědnost za své jednání.

Bezpečně online I

4. - 5. třída 2 x 3 vyuč. hod.

Prevence rizikového chování v online prostředí.

Program je zaměřen na rizika spojená s pohybem v online prostoru, na sociálních sítích. Seznamuje žáky se zásadami bezpečného chování v kyberprostoru a využíváním informačních technologií. Věnuje se i problematice kyberšikany a netolismu. Upozorňuje na možná rizika falešných profilů, seznamování a komunikace na internetu. Žáci dostanou informace, kam se mohou obrátit a jak postupovat v případě, že je někdo obtěžován či jinak ohrožován.

Emoce a já

5. třída 2 x 3 vyuč. hod.

Prevence nezdravých vztahů v kolektivu a podpora zdravého sebepojetí.

Program nabízí žákům získat základní informace o emočním prožívání člověka a zorientovat se v základních emocích. Pomocí aktivit si žáci uvědomí vlastní emoční prožívání, co jim pomáhá překonávat negativní emoce, jaké mají strategie a kdo jim v tom může pomoci. Součástí programu je nácvik empatie, naslouchání v procesu komunikace a sebeprezentace před skupinou.

Pohodová třída 2

6. třída 2 x 3 vyuč. hod.

Prevence nezdravých vztahů v kolektivu.

Program je vhodný pro nastartování pozitivních vztahů mezi žáky nejen v nově vzniklých kolektivech, podporuje soudržnost kolektivu. Pomáhá žákům lépe poznat své spolužáky a pochopit význam spolupráce a tolerance. Program rozvíjí sociální dovednosti žáků a podporuje zdravé vztahy ve třídě, jako např. řešení problémů, efektivní komunikaci, empatii, zvládání emocí, kreativní myšlení a rozhodování. V rámci aktivit se dětem přiblíží téma šikany.

Na jedné Zemi

8. - 9. třída 2 x 3 vyuč. hod.

Prevence předsudků, intolerance, rasismu a xenofobie.

Program je zaměřen na porozumění pojmům jako předsudek, diskriminace, rasismus, xenofobie a stereotyp. Vede žáky k otevřenosti vůči ostatním lidem, k přijetí jejich individuality a podporuje schopnost utvářet si vlastní názor. Důraz je kladen na lidskou individualitu se svými projevy (náboženské vyznání, sexuální orientace, sociální role aj.). Pozornost je soustředěna také na příčiny a důsledky, které s sebou nese nálepkování a haló efekt.

Bezpečně online 2

6. - 7. třída 2 x 3 vyuč. hod.

Prevence rizikového chování v online prostoru.

Program rozvíjí schopnost žáků rozpoznávat možná rizika při pohybu v kyberprostoru. Věnuje se kyberkriminalitě (např. kyberšikana, kybergrooming, stalking), netiketě a právech dětí na internetu. Podporuje kritické myšlení pro chápání a vyhodnocování informací, a jak se nenechat ovlivnit dezinformacemi. Objasňuje žákům pravidla bezpečné sebe prezentace v online prostoru. Cílem programu je hravou a zážitkovou formou ukázat žákům, jak nalézt rovnováhu mezi reálným a virtuálním světem.

Co se sluší

8. - 9. třída 2 x 3 vyuč. hod.

Prevence selhání v různých sociálních rolích.

Program nabízí žákům možnost vyzkoušet si efektivní způsoby komunikace a vede žáky k zamyšlení nad vlastním stylem chování. Program zahrnuje i nácvik prezentačních dovedností – pomáhá žákům s tvorbou vlastního názoru, jak jej srozumitelně vyjádřit a obhájit před skupinou. Seznamuje se základy správné diskuze a argumentace. Žáci si připomenou základní principy společenské etikety. Aktivity posilují dovednosti, které mohou žáci uplatnit např. při přijímacích zkouškách či pracovních pohovorech.

Kruh závislosti 2

7. - 8. třída 2 x 3 vyuč. hod.

Prevence užívání návykových látek se zaměřením na legální i nelegální návykové látky.

Program se zaměřuje na prohloubení znalostí rizik v oblasti užívání legálních a nelegálních návykových látek. Nabízí žákům základní informace o závislostech a jejich fázích. Na příkladech ze života si žáci ukazují možné společenské, zdravotní a osobnostní důsledky užívání návykových látek či závislostí. Součástí programu je nácvik efektivního odmítání a seznámení s mapou pomoci (zařízení poskytující léčbu, poradenství a prevenci v oblasti závislosti v ČR). Program podporuje u žáků kritické myšlení a rozvíjí empatii.

Hodnota sexuality

8. - 9. třída 2 x 3 vyuč. hod.

Prevence rizikového sexuálního chování a podpora zdravých partnerských vztahů.

Program vede žáky k uvědomění si vlastní hodnoty v partnerství a v sexuálním životě. První setkání seznamuje žáky s tělesnými a duševními změnami doprovázejícími období dospívání. Pracuje s předsudky a potřebou vzájemné tolerance u mužů a žen. Druhé setkání se zaměřuje na projevy lidské sexuality a na bezpečný sex jako prevenci pohlavně přenosných chorob. Seznamuje žáky s důležitostí souhlasu k sexuální aktivitám. Snaží se rozvíjet dovednosti žáků v oblastech efektivní komunikace, sebeuvědomění, empatie a kritického myšlení.

PROGRAMY VŠEOBECNÉ PRIMÁRNÍ PREVENCE

SŠ, VYŠŠÍ ROČNÍKY GYMNÁZIÍ

Za jeden provaz

I. ročník

2 x 3 vyuč. hod.

Prevence nezdravých vztahů v kolektivu.

Program je vhodný pro nastartování vztahů mezi studenty v nově vzniklých kolektivech (podpora soudržnosti kolektivu a navázání vztahu s třídním učitelem). Pomáhá studentům lépe poznat své spolužáky a pochopit význam přátelství, vzájemné spolupráce a tolerance. Zaměřuje se na podporu efektivní komunikace mezi studenty, konstruktivní řešení konfliktů a předávání zpětných vazeb bezpečnou formou v rámci kolektivu.



Netvoříme přednášky, tvoříme zážitky.

ADAPTAČNÍ PROGRAMY

ZŠ, SŠ

Připravené na míru

rozsah dle domluvy

Prevence nezdravých vztahů v kolektivu.

Program je připraven dle individuální zakázky školy. Zaměřuje se na podporu funkčních vztahů v novém kolektivu, na tvorbu pozitivního třídního klimatu mezi účastníky (žáky i pedagogy), vytvoření „bezpečné“ atmosféry v kolektivu, budování ochoty ke vzájemné spolupráci a toleranci. Řešení zadaných úkolů je zaměřeno na rozvoj kreativity, spolupráce, komunikačních dovedností, sociálního citění a dalších kompetencí, které jsou potřebné v každodenním životě třídního kolektivu.

STMELOVACÍ PROGRAMY

ZŠ, SŠ

Připravené na míru

rozsah dle domluvy

Program je připraven dle individuální domluvy s konkrétní školou. Zaměřuje se na podporu kolektivu a růst vzájemné pospolitosti. Aktivity cílí na zvýšení sociálních a komunikačních dovedností žáků, hledání společných znaků a zájmů, na rozvoj empatie, zvýšení tolerance k odlišnostem a posilování respektujícího přístupu.

PROGRAMY SELEKTIVNÍ PRIMÁRNÍ PREVENCE

I. A II. STUPEŇ ZŠ, SŠ

Konkrétní podobu zakázky (rozsah, včetně tematického zaměření, konečné ceny) domlouváme vždy se školním metodikem prevence a třídním učitelem (TU), a je přizpůsoben specifickým potřebám dané cílové skupiny.

Vztahy v třídním kolektivu a rizikové chování, které je může narušit

Téma se zaměřuje na posílení a rozvoj sociálních a komunikačních dovedností, schopnost odolávat nátlaku vrstevníků, efektivně řešit konflikty. Podporuje toleranci žáků k odlišnostem (sebepojetí). Podporuje bezpečné klima třídního kolektivu (agresivita, zpětné vazby).

Programy pro praktické a speciální třídy

Jedná se o témata kopírující nabídku programů VPP. Následně jsou tyto programy přizpůsobeny individuálním zvláštnostem žáků a zkušenostem konkrétní třídy.

PROGRAMY PRO RODIČE A PEDAGOGY

Programy jsou vhodné do pedagogických kolektivů i jako program na třídní schůzky pro rodiče. Programy seznamují účastníky se základními pojmy problematiky bezpečného pobytu v online prostoru nebo šikany a vztahů ve třídě, nabízí možná řešení. Součástí programu je prostor pro sdílení zkušeností.

Rozsah dle domluvy
Cena 1.500,- Kč/hod.



PRIMÁRNÍ PREVENCE - kontakty



BC. KATEŘINA KOŠŤÁLOVÁ
koordinátorka PRIMÁRNÍ PREVENCE

608 609 466
katerina.kostalova@trebic.charita.cz
prevence@trebic.charita.cz



MGR. JITKA ŠEBKOVÁ
lektorka PRIMÁRNÍ PREVENCE

736 529 336
jitka.sebkova@trebic.charita.cz



VERONIKA LUKÁČOVÁ
lektorka PRIMÁRNÍ PREVENCE

736 529 336
veronika.lukacova@trebic.charita.cz



ZUZANA PAVLÍKOVÁ, DIS.
lektorka PRIMÁRNÍ PREVENCE

736 529 336
zuzana.pavlikova@trebic.charita.cz



www.trebic.charita.cz

**NETVOŘÍME PŘEDNÁŠKY,
TVOŘÍME ZÁŽITKY.**