

NABÍDKA PREVENTIVNÍCH PROGRAMŮ

šk. rok 2026/2027



	Rozsah	Cena za vyuč. hod.	Platba školy
Všeobecná prevence			
1.+ 2. tř.	2x 2 vyuč. hod.	950Kč	3.800Kč
3.- 9. tř. ZŠ, nižší ročníky víceletých gymnázií	2x 3 vyuč. hod.	950Kč	5.700Kč
SŠ	2x 3 vyuč. hod.	1.250Kč	7.500Kč
Selektivní prevence			
Praktické a speciální třídy ZŠ	3x 2 vyuč. hod.	950Kč	5.700Kč
ZŠ	dle domluvy	1.250Kč	
SŠ	dle domluvy	1.500Kč	
Adaptační a stmelovací programy			
ZŠ, SŠ	dle domluvy	1.250Kč	
Programy pro pedagogy a rodiče			
	dle domluvy	1.500Kč	

INFORMACE, OBJEDNÁVKY

Bc. Kateřina Košťálová

koordinátorka PRIMÁRNÍ PREVENCE

prevence@trebic.charita.cz

608 609 466

www.trebic.charita.cz

Poznámka

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.

JÁ, PRVNÁK

1. ročníky
2x 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. ročníky
2x 2 vyuč.hod.

Prevence rizik nesprávného životního stylu.

Program učí žáky vnímat zdraví jako důležitou životní hodnotu, kterou mohou sami aktivně ovlivňovat. Aktivita zahrnuje 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. ročníky
2x 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 rozvíjí prosociální chování žáků (porozumění, pomoc dosáhnout cíle, nabídka spolupráce a vzájemná podpora).

**POHODOVÁ
TRÍDA 1**

3. ročníky
2x 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 utváření pozitivních vazeb a vztahů mezi žáky, posílení dovedností řešit konflikty a rozvoj komunikačních dovedností žáků.

JSEM JAKÝ JSEM

4. ročníky
2x 3 vyuč.hod.

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

Program se zaměřuje na poznávání sebe sama i ostatních žáků, objevování silných stránek, zájmů, cílů a jedinečnosti každého z nás. Vede žáky k uvědomění si pozitivních vlastností, lidských ctností a významu prvního dojmu při navazování vztahů. Součástí programu je také práce s identitou člověka, oceněním sebe i druhých a rozvíjením zdravého sebevědomí a sebedůvěry. Program podporuje respekt, toleranci a bezpečné prostředí pro vzájemné poznávání.

**KRUH
ZÁVISLOSTI 1**

4.-5. ročníky
2x 3 vyuč.hod.

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

Žáci se seznamují s riziky spojenými s užíváním společensky tolerovaných drog a s dopady těchto látek na fyzické i psychické zdraví, mezilidské vztahy a každodenní fungování člověka. Program prostřednictvím zážitkových a interaktivních aktivit rozvíjí sociální dovednosti žáků, podporuje jejich schopnost rozhodování, odmítání rizikového chování a posiluje seberegulační mechanismy. Součástí programu je také práce s tématy vrstevnického tlaku, motivací k užívání návykových látek a hledáním zdravých způsobů zvládání náročných situací.

**BEZPEČNĚ
ONLINE 1**

4.-5. ročníky
2x 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. ročníky
2x 3 vyuč.hod.

Prevence nezdravých vztahů v kolektivu a podpora zdravého sebepojetí.

Program seznamuje žáky se světem emocí a pomáhá jim lépe porozumět vlastním pocitům i emocím druhých. Prostřednictvím interaktivních aktivit se žáci učí rozpoznávat základní emoce, uvědomovat si své emoční prožívání a hledat způsoby, které jim pomáhají zvládat náročné situace. Žáci se zamýšlejí nad oblastmi, které přispívají k wellbeingu a ovlivňují psychickou pohodu. Žáci si vyzkouší relaxační techniky vedoucí ke zmírnění negativních emocí, např. strachu, smutku a vzteku. Součástí programu je také rozvoj empatie a otevřeně komunikace ve skupině.

**POHODOVÁ
TŘÍDA 2**

6. ročníky
2x 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.

**KRUH
ZÁVISLOSTI 2**

7.+8. ročníky
2x 3 vyuč.hod.

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

Program se zaměřuje na rozvoj znalostí a dovedností v oblasti prevence užívání návykových látek. Žáci získávají základní informace o vzniku a průběhu závislosti, jejích fázích a dopadech na život člověka. Žáci pracují prostřednictvím modelových situací, diskusí a aktivit s tématy zdravotních, psychických, sociálních i osobnostních důsledků užívání návykových látek a dalších forem závislostního chování. Program podporuje schopnost kriticky vyhodnocovat informace, rozpoznávat rizikové situace a uvědomovat si vliv vrstevnické skupiny i mediálního prostředí. Součástí programu je také nácvik efektivního odmítání, posilování komunikačních dovedností a seznámení s možnostmi odborné pomoci v České republice.

**HODNOTA
SEXUALITY**

8.+9. ročníky
2x 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 se zaměřuje na partnerské vztahy, vzájemný respekt, komunikaci a změny spojené s obdobím dospívání. Druhé setkání se věnuje lidské sexualitě, její rozmanitosti a bezpečnému sexu jako prevenci pohlavně přenosných chorob. Žáci se také seznamují s důležitostí souhlasu v intimních vztazích. Součástí programu je i téma menstruace a proměn těla i emocí v období puberty. Závěr programu je věnován anonymním dotazům.

NA JEDNÉ ZEMI

8.+9. ročníky
2x 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.

CO SE SLUŠÍ

8.+9. ročníky
2x 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. Aktivitu posilují dovednosti, které mohou žáci uplatnit např. při přijímacích zkouškách či pracovních pohovorech.

**ZA JEDEN
PROVAZ**

1. ročníky
2x 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.

**ADAPTAČNÍ
PROGRAMY**

rozsah dle domluvy
připravené na míru

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**

rozsah dle domluvy
připravené na míru

Program je připraven dle individuální domluvy s konkrétní školou.

Zaměřuje se na podporu kolektivu a růst vzájemné pospolitosti. Aktivita cílí na zvýšení sociálních a komunikačních dovedností žáků, hledání společných znaků a zájmů, na rozvoj empatie, zvýšení tolerance k odlišnostem a posilování respektujícího přístupu.

SELEKTIVNÍ PREVENCE

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 PEDAGOGY A RODIČE

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.
Doporučený čas: 1,5 hod