



# Nabídka preventivních programů (2022-2023) - anotace

Lektor: Mgr. Roman Hota, tel.: 608 623 235, mail: [roman.hota@acet.cz](mailto:roman.hota@acet.cz), Bruntál

<http://www.najdilektora.cz/lektor/38-roman-hota> [www.acet.cz](http://www.acet.cz)

1.	Kamarádem být, kamarády mít	Interaktivní zážitkový program; primární prevence šikany, agrese a ostrakismu; základy kamarádství/přátelství, zlaté pravidlo vztahů, dobré vztahy v kolektivu.
2.	Šikana, škádlení a já	Interaktivní zážitkový program, během kterého se žáci dozví, co je ještě škádlení, ale co už šikana. Co dělat, když se cítím šikanován a co dělat, když vidím, že je šikanován někdo jiný.
3.	Jsme parta	Interaktivní zážitkový program; primární prevence, prevence šikany a ostrakismu, přijetí druhých, hodnota rozdílnosti mezi námi, respekt.
4.	Naše tělo jako domov	Interaktivní zážitkový program, během kterého žáci pochopí své tělo jako svůj domov, a kouření, energy drinky a sladké nekvalitní jídlo jako příklady návyků, které tělo ničí.
5.	Jsme tým	Interaktivní zážitkový program s důrazem na objevení hodnoty spolupráce. Rozvoj empatie a prosociálnosti. Žáci dostanou příležitost reflektovat své chování a spolupracovat s ostatními na změně.
6.	Pozor nebezpečí!	Interaktivní zážitkový program, během kterého si žáci na modelových situacích vyzkouší, co dělat při setkání s podezřelými lidmi, jak se chovat a zavolat pomoc v nebezpečných situacích.
7.	Plavba po online moři	Interaktivní zážitkový program zaměřený na rozpoznání rizik užívání internetu. Pomocí konkrétních situací žáci samostatně stanovují pravidla, která na konci programu mohou zůstat ve třídě jako plakát.
8.	Aby učení nebylo mučení	Interaktivní program, během kterého žáci získají motivaci k učení a praktické rady, jak se naučit „učit se“ a jak si uspořádat vhodné prostředí k učení.
9.	Říkat ANO, říkat NE	Interaktivní a zážitkový program zaměřený na zdravý vztah k autoritám – rodičům, učitelům, vedoucím kroužků, starším lidem. Pochopení vztahu zodpovědnosti a práv. Pomocí žákům vážít si dobrých autorit a umět říct ne, když se autorita chová špatně. Konkrétní aplikace skrze scénky v různých situacích.
10.	Skrytá nebezpečí internetu	Počítačové hry: násilí a závislost. Téma rizik internetu: lživý obsah, pornografie, nebezpečné kontakty, nebezpečí webkamer, etika chatování, etika pořizování fotografií a videí, ochrana osobních informací a hesla, kyberšikana, kabergrooming, sexting.
11.	Moderní je nekouřit	Multimediální preventivní program pomáhá dětem a mladým lidem uvědomit si jejich životní priority a pochopit zdravotní, finanční, pracovní a společenský dopad závislosti na nikotinu. Dává pozitivní podporu mladým lidem, kteří této závislosti nepodlehli. Dále se zde mluví o souvisejících tématech, jako jsou rizika užívání marihuany, elektronické cigarety a vodní dýmky.
12.	Bolest - nemoc jménem šikana	Co člověka bolí. Jak se pozná šikana. Jak se cítí ponižovaný a ponižující. Jaké jsou kořeny šikany a jak je neutralizovat. Kde hledat pomoc.
13.	Jak si nenechat ublížit (zaměřeno pro děvčata)	Způsoby sexuálního násilí a obtěžování. Falešné představy o násilnících. Jak se bránit. Psychické důsledky zneužívání. Program je zaměřen pro děvčata, je použitelný i pro smíšené skupiny.
14.	Přátelství a láska	Hlavním cílem je důraz na vytváření a udržení kvalitních vztahů mezi lidmi. Investice do budování těchto vztahů je jedinou funkční prevencí rizikového chování u dětí a mládeže. Na modelových situacích si děti vyzkouší komunikační dovednosti. Dotkneme se i témat jako je samota, hledání partnera, budování vztahů, rozdíly ve vnímání sexuality mezi chlapcem a dívkou.
15.	Sex, AIDS a vztahy (90+45min bonus)	Cílem je představit fakta v takovém kontextu, aby studenti viděli sex z hlediska zdraví, vztahů a jejich dlouhodobé budoucnosti. Multimediální program realisticky vykresluje nebezpečí nemoci AIDS, důsledky příliš časného nebo nezodpovědného vstupování do sexuálních poměrů, povzbuzuje studenty k manželské věrnosti a sexuální zdrženlivosti.
16.	Poruchy příjmu potravy	Jde o celý komplex problémů, se kterými se potýkají nejen děvčata. Program pojednává nejčastější formy PPP, jejich projevy, varovné signály a také důsledky, pokud se neřeší. Obsahuje kazuistiky. Varuje před nebezpečím diet. Snaží se jít ke kořenům problému – zabývá se oblastí identity a sebepřijetí.
17.	Světová náboženství a sekty	Vliv víry a náboženství v životě člověka a společnosti. Informativní seznámení se světovými náboženstvími a některými sektami s důrazem na ty, se kterými se můžeme setkat v ČR. Každá forma extremismu je nebezpečná.
18.	Jak se nenechat podvést	Mladá generace je dnes nejen vlivem internetu vystavena takovému množství informací jako žádná jiná generace před nimi. Zároveň jsou k informacím přehnaně důvěřiví. Studentům je vysvětleno kritické myšlení, které je aplikováno na konkrétních příkladech podvodů.
19.	Holocaust a předsudky	Holocaust nám může sloužit jako nám blízký historický příklad, na kterém si můžeme popsat počátky i vyvrcholení rasistických a dalších xenofobních projevů. Předsudky k menšinám dnes. Zavírání očí před zlem. Historie antisemitismu. Positivní příklady hrdinů, kteří nedali zlu zelenou. Role a odpovědnost jednotlivce při porušování lidských práv.
20.	Etická výchova a třídní kolektiv	Etická výchova je doplňující vzdělávací obor, který se zaměřuje na osvojení sociálních dovedností u dětí na základě zážitkové metody. Na tomto principu je sestavený program, který formou různých aktivit a her vede děti k dialogu, diskusi, k vlastním postojům a názorům a k osvojení si pozitivních hodnot a vlastností. Hlavním cílem je vést děti k tomu, aby se naučily pomáhat a myslet na druhé bez očekávání odměny. Vyučování etické výchovy přispívá k lepším vztahům ve třídě a je vhodnou prevencí šikany.
21.	Kult krásného těla	Prevence poruch příjmu potravy a sebepoškození. Charakter vs. Image. Sebepečení.
22.	Finanční gramotnost	Seznámení se s pojmy, člověk jako dobrý správce, dluhové pasti, rozhodování.
23.	Hrdinství 2.0	Osobní zodpovědnost. Hrdinství všedního dne. Vytvoření dovednosti pro zvyšování aktivity žáků, tedy jejich aktivizace na principu vnitřní motivace. Žák je schopen poznat, vnímat a opouštět svou komfortní zónu, což znamená, že je schopen vědomě zvyšovat a dále rozvíjet svou akceschopnost a iniciativnost a to jak ve výukovém procesu, tak v běžných životních situacích.
24.	Závislosti	Interaktivní program. Co je to závislost, jak vzniká a jak se z toho dostat (tabák, alkohol, PC, ...) Jak řešit nudu a osobní problémy.

Níže uvedené **etické programy** nabízím z mé soukromé lektorské praxe.  
Tyto programy nejsou certifikované, za obsah a metodiku zodpovídá lektor.

#### Východiska a cíle:

Období dospívání je velmi citlivé na vlivy okolí a prostředí vrstevníků, a proto je třeba co nejdříve položit dobrý základ, aby dospívající dostatečně zakořenili v dobrých mravech a byli schopní si je v životě udržet.

Nabízím proto už od MŠ sérii komplexních témat jako pomoc v etické výchově, kterou je možno využít v hodinách občanské nauky či rodinné výchovy. Cyklus tvořivých besed přibližuje žákům elementární etické zásady a klade si za cíl pomoci dětem položit mravní základ pro jejich každodenní rozhodování. Nejde o to identifikovat konkrétní problémy jednotlivců a skupiny či o jejich terapii, ale o primární prevenci formou položení základních principů židovsko-křesťanské etiky. V hodinách se proto mezi jinými pracuje s biblickými citáty vztahujícími se k danému tématu.

#### Stručný popis programů:

Protože etika je primárně záležitostí vztahů a postojů, nikoliv vědomostí, využívám metod zážitkové výuky s důrazem na interakci. Děti se samy učí nacházet vhodné odpovědi na mravní a hodnotové otázky. K otevření diskusí nad životními problémy dětí využívám příběhy ze života dětí, citáty vrstevníků, skupinové hry, videoklipy, obrázky, dotazníky, citáty z Bible a jiné literatury, či scénky, ze kterých mají děti získat aktuální zpětnou vazbu.

1.	Jak se nahádat se sourozenci	Děti se učí vžít do role sourozence, zdravě komunikovat a řešit nejčastější problémové situace.
2.	Jak dobře vycházet s rodiči	Děti se učí rozpoznat nejčastější konfliktní situace, učí se předcházení i řešení problémů s rodiči. Kladen důraz na respekt a úctu vůči rodičům.
3.	Vypadám dobře?	Posílení vědomí vlastní originální hodnoty. Porozumění odlišnosti ve vnímání krásy. Důraz na charakter, prosociálnost a zdravé sebevědomí.
4.	Být "in"	Je důležitější image nebo charakter? Posílení pozitivního sebehodnocení a uvědomování si vlastních hodnot. Rozvoj prosociálnosti a zdravého sebevědomí.
5.	Jsem originál	Dospívat znamená učit se rozhodovat – o životním stylu, o svých přátelích, o sobě. Znáš se dobře? Mohou se vlastní názory lišit od názorů a přesvědčení rodičů? Trénink reakcí na konflikty s rodiči.
6.	Škola přátelství	Jak poznat opravdového přítele a jak se jim stát. Simulace situací, kdy se přátelství ocitne v krizi.
7.	Šťastná rodina	Šťastní rodiny – na čem stojí? Zamýšlení nad důvody rozvodů rodičů – jakou v tom hrají roli děti? Jak se s rozvodem vyrovnat. Tlaky dnešní společnosti na udržení rodiny. Důležitost komunikace v rodině.
8.	Mediální džungle	Jak nás média ovlivňují? Jak se naučit kritickému myšlení? Jak získat vládu nad TV a PC?

### Programy DĚDICTVÍ ČESKÉHO NÁRODA ([www.duchovnidictvi.cz](http://www.duchovnidictvi.cz)) a VZDĚLÁVACÍ PRROGRAMY

Některé mají záštitu MŠMT a jsou uvedeny na portálu [www.RVP.cz](http://www.RVP.cz). Za ostatní zodpovídá lektor.

1.	Vánoční program (45-90 min)	Biblický příběh o narození Ježíše Krista podaný interaktivní zážitkovou formou. Program má několik metodik pro různé ročníky, proto je možné ho v jednotlivých třídách každoročně opakovat.
2.	Velikonoční program (45-90 min)	Biblický příběh o ukřižování a vzkříšení Ježíše Krista podaný interaktivní a zážitkovou formou. Program má několik metodik pro různé ročníky, proto je možné ho v jednotlivých třídách každoročně opakovat.
3.	O Bibli bez nudy	Žáci provází programem loutka "Mluvíci Bible". Prostřednictvím tajemných předmětů ze starého kufru se děti seznámí s obsahem Bible, historickými fakty a zajímavostmi. Povíme si i o vzniku Bible kralické a jejím významu pro českou zemi. Součástí programu je také úryvek z Bible, ukázky a prohlídka různých vydání Bible v originálních jazycích i nových překladech a zábavný opakovací kvíz.
4.	Bible a člověk 21. století	Žáci se seznámí s obsahem Bible, zajímavostmi a odlišnostmi oproti jiným náboženským spisům. Povíme si o historii Bible jako takové, jazykových překladech, o vzniku Bible kralické a jejím významu pro českou zemi. Součástí programu je též práce s textem, ukázky a prohlídka Biblí v originálních jazycích i různých zajímavých překladech a opakovací kvíz.
5.	Tajemství husích stop	Žáci se zábavnou formou seznámí s osobou Mistra Jana Husa, pomocí půvabných obrázků a moderní prezentace (Prezi) se dozví nejdůležitější a možná i překvapivá fakta z Husova života, prostřednictvím diskusí a scének se žáci seznámí s jeho odkazem, hodnotami a přesahem do dnešní doby. Celým programem nás budou provázet husí (Husovy) stopy, které si žáci 1. st. mohou na závěr i vyrobit.
6.	Hus, jak ho neznáte	Žáci se zábavnou formou seznámí s osobou Mistra Jana Husa, pomocí půvabných obrázků a moderní prezentace (Prezi) se dozví nejdůležitější a možná i překvapivá fakta z Husova života, prostřednictvím diskusí a scének se žáci seznámí s jeho odkazem, hodnotami a přesahem do dnešní doby. Celým programem nás budou jako červená nit provázet husí (Husovy) stopy.
7.	Izrael - svatá země, nebo kámen sváru	Cestopisná multimediální prezentace, kde spolu navštívíme biblická místa v Izraeli. Součástí jsou i zajímavosti ze života v dnešním Izraeli z oblastí zemědělství, politiky, náboženství aj.
8.	Staleté kořeny (100. výr. založení ČSR)	Cílem programu je vyvolat s dětmi diskuzi nad tématy o naší státnosti, dějinách či našich národních kořenech včetně odkazu našich nejvýznamnějších osobností, a tím posílit národní a osobní identitu, připomenout duchovní a kulturní dědictví našeho národa. Nad obrazem lípy představující nás stát si připomínáme různorodý život v naší vlasti, výjimečné a unikátní zájmy nás občanů, ale také osobnosti, které se staly vzory v dějinách našeho národa.
9.	Komenského příběh lidskosti (+ projektový den)	Cílem <b>interaktivní dílny</b> je atraktivní a zábavnou formou připomenout J. A. Komenského jako významnou osobnost českých dějin a přispět tak k popularizaci a šíření jeho duchovního odkazu. Na příkladu Komenského si studenti zformulují „timeline“ - časovou osu svého vlastního života a uvědomí si základní lidské touhy. Seznámí se s největší touhou Komenského - touhou po nápravě lidstva. Jádrem projektu je Komenského nedokončené dílo Obecná porada o nápravě věcí lidských. Naším záměrem je vést mladou generaci k "dokončení" tohoto díla, ne však slovy, ale konkrétními činy. Na dílnu Komenský 2020 navazuje <b>Projekt Proměny</b> (PROPRO), kde se pokusíme o naplnění vize Komenského - o proměnu věcí lidských. Povedeme žáky k tomu, aby navrhli a následně sami realizovali svůj vlastní projekt. Program naplňuje požadavky RVP pro dějepís, občanskou výchovu a základy společenských věd.
10.	Historie Sudet - příběhy	Cílem je představit fakta v takovém kontextu, aby studenti dokázali sami zhodnotit příčiny a důsledky odsunu sudetských Němců a vyvodit závěry pro současnou generaci obyvatel bývalých Sudet.

#### **Poznámky k realizaci programů + požadavky na školy:**

- Není-li uvedeno jinak, všechny programy **trvají 90 min.**, tj. 2 vyuč. hod. (s běžnou přestávkou)
- Škola zabezpečí prostory s **dataprojektorem**, kde je možné uspořádat **židle do kruhu**.
- U certifikovaných programů "Zvol si život" (ACET ČR) škola předem vyplní potřebné formuláře (zhodnocení prostředí školy, objednávka, smlouva) a posléze pak doručí zhodnocení programů.
- Doporučení témat pro jednotlivé ročníky je orientační, některé programy je možno po domluvě přizpůsobit i jiné věkové kategorii. Taktéž je možno upravit téma dle specifických potřeb třídy.
- K ceně za program je vždy třeba připočítat **příspěvek na cestu z Bruntálu** (6,-Kč/km).
- V případě, že si program hradí přímo děti, je možné se domluvit na individuální ceně za žáka.

