

## PROGRAMY PRIMÁRNÍ PREVENCE PRO ŠKOLY

### Úplná nabídka pro školy

**„Hulim, abych nedostal rakovinu“**

**MARIHUANA**  
FACEBOOK

„V dnešní době huli každý, tak co...“  
42% mladých dospělých (15 – 34 let) jsou uživateli marihuany v ČR.  
Co dáš na internet, zůstane tam navždy.

„Marihuana není droga“  
Více než polovině populace byla konopná droga někdy v životě nabídnuta.

**Youtube**

**HEJTY**  
Instagram

„Seš nula, nikdy nic nedokážeš, seš tupá, omezená!!!“

**V rámci projektu proběhl sociální průzkum na FB mezi mladými na Třebicku**

**Anonymita** Během měsíce jsme získali **305** potvrzených žádostí o přátelství z 1012 celkem  
**Každý týden** nás někdo pozval ven  
Podělili se s námi o své **fotografie, příběhy, intimní informace**  
Cizí člověk nebyl překážkou ve svěřování  
**Tak jednoduše nám věřili, komu ještě dalšímu?**

**Kdo jsem???**  
ROLE

**Sexting** 28 % dětí rozesílá své intimní fotografie na internetu často (53,75 % dívek již někdy rozeslalo, chlapani v 46,25 %)

„Podívej se na sebe, je mi z tebe špatně!“

**Identita** Sebevědomí  
Mít se rád/a Mám rád/a když ...  
Ideální partner „Vězí v tobě víc, než si myslíš“

### Nabídka programu č. 1: „Hulíš? Ne\*urvi si zdraví víc než musíš“

Program otvírá téma užívání marihuany a s tím spojených rizik. V rámci diskuse je využívána lidská postava jako nástroj ukázky poškození těla vlivem užívání drogy. Žáci si rovněž vyzkouší jednu z interaktivních metod a to modelové situace představující běžné situace, ve kterých se mohou ocitnout - nabídnutí jointu, pobízení partou, selhání organismu vlivem užití vysokého THC a prožití tzv. holotropu, projevování chování spadající do trestněprávního kontextu. Žáci jsou během programu vybízeni k diskusi, ke sdílení vlastních zkušeností s návaznou reflexí. Program zároveň narušuje převzaté mýty, které negativně ovlivňují děti a ohrožují jejich zdraví, vybavuje je pravdivými informacemi s důrazem na harm-reduction. Do programu jsou zakomponovány informace o používání vatových filtrů a jejich role při minimalizaci zdravotních rizik.

## Nabídka programu č. 2: „Bavíš se? Bav se s námi o životě online.“

Součástí života mladého člověka je i být online. Děti dávají o sobě vědět skrz sociální sítě, aplikace, online hry a jiná média. Sdílení příspěvků, prohlížení fotek, nahrávání videí, zanechání komentáře jsou na denním pořádku. Kdo není online, jako by nebyl. Avšak ve zdánlivě bezpečném prostředí se projevuje několik rizik, na které program postupně reaguje. Program otvírá téma anonymity - tvoření falešných profilů na facebooku, sdílení osobních informací s virtuálními "přáteli", tvoření nezdravých vztahů skrz sociální sítě a nelze opomenout i silný trend tzv. hejtvání, které je často spojeno se slovní agresivitou. Preventivně program naráží i na téma sextingu - zejména u dívek se zvyšuje trend v posílání intimních fotek, hledání partnerů skrz sociální sítě, přijímání cizích žádostí o přátelství, ztrácí se hranice ve sdílení informací a jejich zneužívání. Program dále posiluje u žáků sebeúctu, snižuje tlak sociálních sítí, zvyšuje informovanost a vyzývá ke změně. Předností programu je reagování na aktuální trendy (youtuberství), témata probírána skrz média (živé vysílání), jsou využívány oblíbené aplikace dnešní mládeže (Instagram, Snapchat). Vše za podpory audiovizuální techniky a interaktivních metod práce. Součástí programu je i prezentace výsledků z uskutečněného **sociálního průzkumu** mezi mladými lidmi na Třinecku v prostředí facebooku.

## Nabídka programu č. 3: „Bavíš se? Bav se s námi o vztazích okolo tebe“

V období dospívání si mladí lidé začínají klást otázky ohledně své identity - kdo jsou? kam patří? čím mohou být? jaká je jejich role? Vnímají své okolí a stávají se členy vrstevnických skupin. Navazují partnerské vztahy a otvírají téma intimity. Aby však mohli vstupovat do zdravých vztahů, potřebují nejprve začít u sebe. Mít se rád, respektovat se, zdravě pracovat se svým JÁ je základ pro tvoření jakýchkoliv vztahů okolo sebe. Program otvírá téma sebepoznání, nahlíží na partnerské vztahy dnešní mladé generace, pojmenovává mýty a polopravdy o intimním vztahu partnerů. Navrací hodnoty, které by měly být součástí partnerského vztahu, a otvírá rizika, kterých se dnešní mladí lidé vystavují. Program využívá interaktivní metody, skupinovou práci a otevřené diskuse s důrazem na bezpečné prostředí.

## Nabídka programu č. 4: „Bavíš se? Bav se s námi o tolerovaném (ne)příteli“

Mladí lidé se baví alkoholem. Berou do své party láhev alkoholu, jako když vítají nového kamaráda. Láhev alkoholu se přivítá (někdo ji přinese, ukáže), všichni ji oslovují jménem (Vodka, Rum), začíná s ostatními sdílet zážitky, všechno vidí (skrze předávání láhve v kolečku, je všudypřítomná) a tváří se jako přítel. Přináší legraci, odvahu, společné zážitky, uvolnění. Na druhou stranu se však, díky rizikům, stává i našim nepřítelem. Preventivní program vyzývá žáky k zamýšlení se nad riziky, které může právě pití alkoholu přinést a vyzývá k zodpovědnosti. Pomocí interaktivních metod se žáci budou zamýšlet nad svými zkušenostmi, zapojí se do modelových situací a otevřou spolu s námi otázku: Jak to, že je alkohol natolik tolerovanou a dostupnou drogou?

Beseda je doprovázena video spotem natočeným v prostředí města Třince a budou k dispozici brýle simulující opilost, díky kterým si mohou žáci vyzkoušet stav opilosti. Během programu je využívána prázdná flaška od alkoholu za účelem zhmotnění celého tématu.

## Nabídka programu č. 5: „Bavíš se? Bav se s námi o 😊😐😞“

Emoce – jsou každodenní součástí našeho života. Každý z nás je zná, pro každého jsou však velice subjektivní záležitosti. Jedna situace může v každém vyvolat různorodé pocity. Program je založen na myšlence, že jakékoliv emoce (i ty negativní) nejsou našim nepřítelem a vyjadřování emocí může být v kontaktu s lidmi přirozené a pro druhé čitelné. Proto je hlavní pozornost během programu směřována na prožitek, který žáci získají aktivním zapojením do připravených aktivit. S tímto prožitkem pak nadále pracují, mají možnost sledovat prožívání a vnímání emocí druhých, mají možnost sledovat tělesné projevy, které jsou nedílnou součástí emocí, získají základní metody a techniky, jak s emocemi pracovat. Program vyzývá účastníky k autenticitě, otevřenosti a společnému sdílení.