

„Zvol si život!“

Nabídka certifikovaného programu primární
prevence pro základní školy

Lektor:

Mgr. David Lachman

david.lachman.acet@gmail.com

tel: 775 133 543

www.acet.cz

Nabídka preventivních programů na školní rok 2024/2025

(1. stupeň ZŠ)



„Kamarádem být, kamarády mít“

Program s podtitulem „Dobrodružství v lese“ nás zavede do situací, ve kterých se budeme učit, jak budovat zdravé kamarádké vztahy, navzájem si pomáhat a také odpouštět. Hlavní myšlenkou dvouhodinového interaktivního programu je zlaté pravidlo přátelství: „Chovej se k ostatním přesně tak, jak by sis přál, aby se oni chovali k tobě.“ Na konci nechybí ani odměna v podobě nalezení pokladu...

Celý program je zaměřen na nejmenší děti v 1. nebo 2. ročníku základních škol.



„Jsme dobrá parta“

Program je určen zejména pro žáky 2. tříd. Tentokrát se s našimi malými kamarády vydáme na dobrodružství v poušti, kde se žáci prostřednictvím různých konkrétních situací učí zdravému prosociálnímu chování.

Co je důležité pro udržení zdravých vztahů v kolektivu? Jak vypadá ve skutečném životě dobrá parta? Zkusíme na to společně přijít.



„Jsme tým“

Další ze série programů je pro žáky 3.-4. třídy a je zaměřen na spolupráci v kolektivu a teambuilding. Společně absolvujeme nelehkou výpravu do vysokých hor, kde je spolupráce a vzájemná důvěra klíčem k úspěchu. Program učí žáky respektu k ostatním, empatii a vyzdvihuje i hodnotu rozdílností mezi námi. „Každý jsme jiný, ale společně zvládneme víc.“



„Plavba po online moři“

Poněvadž se moderní technologie a internet postupně stávají nedílnou součástí života dětí, je třeba je poučit o zdravém přístupu k této problematice. Interaktivní a zážitkový program pro žáky 4. či 5. tříd je zaměřený na rozpoznávání a uvědomění si rizik spojených s používáním internetu. S pomocí lektora a konkrétních situací žáci stanovují pravidla, která jim na konci programu zůstanou ve třídě ve formě plakátu.



„Říkat ANO, říkat NE!“

Tento zážitkový a praktický program nese podtitul: „Dobrodružství mezi indiány“ a je koncipován zejména pro žáky 5. tříd. Je zaměřený na budování zdravých vztahů vůči autoritám – rodičům, učitelům, trenérům, starším lidem... Pomáhá žákům najít vhodné způsoby, jak vyjádřit respekt a uznání vůči dobrým autoritám a zároveň se umět zdravě vymezit, pokud se autorita nechová správně. Žáci si sdělované informace sami vyzkouší na vlastní kůži.



„Aby učení nebylo mučení“

Interaktivní program, během kterého účastníci získají přirozenou a zdravou motivaci k učení. Žáci si uvědomí, že chodit do školy a vzdělávat se, je vlastně docela důležitá výsada, která nám umožňuje, abychom se mohli v budoucnosti uplatnit v konkrétním povolání, které nás zajímá či baví. Zároveň si společně vytvoříme seznam zdravých učebních návyků, které nám pomohou překonat

různé obtíže, proces učení nám usnadní a pomohou nám tak dosáhnout lepších výsledků. Program je zaměřen na žáky 4. a 5. tříd základní školy.



Naše tělo jako domov

Jde o zážitkový a interaktivní program zacílený na ranou prevenci nezdravých stravovacích návyků a zneužívání návykových látek (nezdravé jídlo, "Energy drinky", kouření apod.) Naše tělo je jako domov, ve kterém bydlíme, a proto je třeba o něj dobře pečovat, abychom byli zdraví a měli radost ze života. Cílem je přijmout zodpovědnost za své tělo, umět popsat co mu prospívá, co mu škodí a být

pozitivně motivován ke zdravému a rozumnému životnímu stylu. Program je koncipován zejména pro žáky 2. a 3. třídy.



„Šikana, škádlení a já.“

Další ze zážitkových programů nese podtitul: „Dobrodružství na hranicích“ a žáci se během něj dozví, kde jsou zdravé hranice v mezilidských vztazích a jaké jsou hlavní rozdíly mezi neškodným škádlením a zraňující šikanou. Co dělat, když někdo zajde příliš daleko? Jak se zdravě ozvat, pokud se cítím šikanován? Žáci jsou vedeni k uvědomění, že každý jsme jiný a proto je potřeba vzájemného respektu. Zároveň mohou v bezpečném

prostředí otevřít věci, které jim vadí a navzájem si odpustit. Program je možné přizpůsobit věku cílové skupiny – je vhodný pro malé děti, stejně jako pro žáky 5. tříd.

Další praktické informace pro školy

POŽADAVKY NA PROSTORY A TECHNIKU

- Programy jsou realizovány v prostoru třídy ve vaší škole.
- Ideální je třída s možností udělat komunitní kruh nebo alespoň půlkruh ze židlí pro kvalitnější interakci lektora a žáků.
- Počítač s projektorem u programů pro 1. stupeň většinou nepoužívám.

POČET ÚČASTNÍKŮ

- Jedna třída, případně spojené třídy (max. 25 žáků).

DNY A ČAS REALIZACE PROGRAMŮ

- Záleží na vzájemné dohodě, většinou je to **pondělí, úterý** či **středa**.
(ideálně v dopoledních hodinách mezi 8:00 až 14:00).
- Lektor realizuje maximálně 4x45 minut programů za den
(na případné výjimce je potřeba se domluvit předem).

DIDAKTICKÁ FORMA

- Interaktivní metoda obohacená řadou prvků: příběhy, maňásci, citáty, otázky, sociální hry, skupinová práce, řízená diskuse apod.

CENA PROGRAMU

- V současnosti **1800,- Kč** za dvouhodinový preventivní program.
V případě objednání větší zakázky (10 a více programů / rok) je možné se domluvit na určité množstevní slevě za realizaci programů.
- Cestovné je stanoveno na **8 Kč/km**.
(V případě, že je program realizován ve Vysokém Mýtě, cestovné se neplatí.)

LEKTOR

Mgr. David Lachman je lektorem v organizaci ACET ČR, která působí v oblasti primární prevence od roku 1994 a zastřešuje řadu lektorů po celé republice.

Vystudoval učitelství pro střední školy na Pedagogické fakultě Univerzity Hradec Králové.

Práci s mládeží se věnuje řadu let, ať už se jedná o přímou pedagogickou činnost na půdě školství nebo v rámci mimoškolních aktivit zahrnujících vyučování, doprovázení a pomoc mladým lidem. V posledních letech se podílel na realizaci mnoha adaptačních kurzů, campů, víkendových pobytů a zážitkových akcí pro děti a mládež.

Těším se na vzájemnou spolupráci a doufám v oboustrannou spokojenost.

S přátelským pozdravem

Mgr. David Lachman

