



CERTIFIKOVANÉ PROGRAMY
VŠEOBECNÉ PRIMÁRNÍ PREVENCE

ETICKÉ DÍLNY®



Etické dílny® jsou certifikované programy primární prevence, poskytované Hope4kids, z.s. **Zábavnou** formou pomáhají budovat **charakter** dětí a dospívajících a předcházet jejich **rizikovému chování**. Zároveň splňují zásady **efektivní** prevence. Programy jsou **interaktivní**, využíváme v nich pestrou škálu **didaktických metod**, jako je hraní rolí, diskuse, skupinové aktivity a hry podporující **kommunikaci, spolupráci a kreativitu**. Nejmenší děti bývají nadšené z maňáskové loutky, která přináší odlehčení a **humor**.

Školy si mohou vybrat z široké nabídky témat pro 1.-9. ročník a několika zážitkových stmelovacích programů. Spolupráce díky tomu může být systematická a dlouhodobá.

Lektoři jsou vyškoleni v oblasti primární prevence rizikového chování, prochází pravidelnými intervizemi, supervizemi a odborným vzděláváním.

V otázkách etického základu se opírají o křesťansko-židovské hodnoty.

Dodržují etický kodex preventivních programů Etické dílny®.



Pracujeme se žáky v těchto oblastech:



Základní informace o programech

Typ prevence	Všeobecná primární prevence - kombinace specifického a nespecifického zaměření
Cílová skupina	Žáci základních škol (1.-9. ročník), osmiletých gymnázií (prima-kvarta), děti předškolního věku z mateřských škol
Délka	2 nebo 4 vyučovací hodiny
Poskytovatel	Hope4kids, z.s. se sídlem: Vybíralova 969/2, 198 00 Praha 9, www.hope4kids.cz
Odbornost	Lektoři ED jsou vyškoleni v oblasti PPRCH, procházejí pravidelnými intervizemi, supervizemi a odborným vzděláváním. Dodržují <u>etický kodex</u> lektora PP Etické dílny®. V otázkách etického základu se opírají o křesťansko-židovské hodnoty.
Poplatky	2 200 Kč za 2hodinový program, 4 400 Kč za 4hodinový program, plus doprava 8 Kč/km



Kontaktujte svou lektorku
ladislava.mlcochova@etickedilny.cz
608 546 457



Objednávka programů a podmínky spolupráce

Objednávka	Do Objednávky doplníte témata vybraná pro jednotlivé třídy a Váš návrh termínů. Pak ji mailem zašlete lektorovi.
Smlouva o realizaci programů	Poté s Vámi dohodneme konkrétní termíny a pošleme Vám návrh Smlouvy s časovým harmonogramem a finančním rozpočtem. Po vzájemném schválení podepíšeme Smlouvu pro daný školní rok.
Informace před realizací	Následně Vás požádáme o bližší informace o třídách v Úvodním zhodnocení potřeb školy , abychom Vám mohli upravit programy na míru.
Po realizaci	Z každého programu pro Vás připravíme písemný Záznam , který obsahuje vyhodnocení zpětné vazby od žáků i učitelů a naše doporučení pro další práci se třídou.



Doporučená skladba programů pro jednotlivé ročníky

PROGRAMY PRO I. STUPEŇ	MŠ	1.	2.	3.	4.	5.
Hrajeme si spolu						
Jak se máš?						
Budme kamarádi						
Jak se chránit v nebezpečných situacích?						
Jak spolu (ne)mluvit?						
Jak se stalo, že jsem tady?						
Jak se stát dobrým kamarádem?						
Jak mít pěkné vztahy v rodině?						
Jak překonat starosti ve škole?						
Jak se neztratit v online světě?						
Jak zvládnout svoje emoce?						
Jak správně naložit se svými penězi?						
Mise: Tajemný ostrov (stmelovací program)						
J.A.K z mínusu na plus						
V hlavní roli: MY (ukončovací program)						

Délka

programů:



2 x 45 min



4 x 45 min



2 x 45 min nebo 4 x 45 min



Doporučená skladba programů pro jednotlivé ročníky

PROGRAMY PRO II. STUPEŇ	6.	7.	8.	9.
Expedice (stmelovací program)				
Mars One (stmelovací program)				
J.A.K z mínusu na plus				
Jak zvládnout svoje emoce?				
Život v online džungli				
Moc slova				
Kamarádství v době AI				
Klídek bez návykových látek				
Zdravé sebevědomí				
Peníze nebo život				
Jsem originál, ale v pohodě				
Vážíš si svého těla, nebo ho zneužíváš?				
Na vlně emocí				
Předsudky a kritické myšlení				
Sex, láska a vztahy				
Morální bludiště				
V hlavní roli: MY (ukončovací program)				

Délka

programů:



2 x 45 min



4 x 45 min



2 x 45 min nebo 4 x 45 min



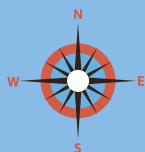
Stmelovací programy

Mise: Tajemný ostrov

Pro 4.-5. ročník



Expedice



Pro 6.-7. ročník

Mars One



Pro 6.-8. ročník

Průsečíky



Pro 1. ročník SŠ

Cíle zážitkových stmelovacích programů:

- adaptace žáků při změnách v kolektivu
- posílení duševní odolnosti dětí
- nastartování a podpora procesů potřebných pro správné formování kolektivu
- prevence výskytu agresivity a dalších typů rizikového chování
- posílení vztahů ve třídě, ale také mezi dětmi a třídním učitelem



Žáci zažijí pestrou škálu her a aktivit, podporujících **komunikaci, spolupráci a kreativitu**. Třídě zůstanou po skončení výstupy z tvořivé činnosti žáků.

Učitel od nás dostane **tipy**, na co se může při pozorování jednotlivých aktivit zaměřit - u jednotlivců i ve vzájemných interakcích mezi dětmi.

Tyto programy doporučujeme i na **projektový den, adaptační pobyt** apod. Stmelovací programy trvají 4 x 45 min.

Více se dozvíte na www.etickedilny.cz/stmelovaci-programy/



J.A.K z minúsu na plus

Program 2 x 45 min nebo **Projektový den 4 x 45 min**

Cíle: Podpora duševní odolnosti, posílení komunikačních schopností, zvládání zátěžových situací.

Čtyřhodinová verze navíc obsahuje aktivity podporující stmelení třídního kolektivu.

Cílové skupiny: 4.-5. ročník a 6.-9. ročník

V úvodu se žáci seznámí s osobním příběhem Jana Amose Komenského. Jeho schopnost **nevzdávat se** v náročných životních situacích je i pro dnešní mladé lidi **inspirativní**.

Součástí 4hodinové verze je zážitková **stmelovací hra**, která ve třídě podpoří **komunikaci** a **spolupráci**.

Žáci objeví, jaké kroky jsou třeba k tomu, aby mohli **měnit mínusy na plusy** nejen ve svých osobních životech, ale i ve své třídě.

Program vede žáky k osobnostnímu rozvoji a k pozitivnímu přístupu v mezilidských vztazích. Jedinečnou příležitostí je zapojení se do celonárodní soutěže **Měníme svět k lepšímu** s třídním **Projektem proměny**. Třída v něm může zažít pocit sounáležitosti a **nadšení** z hmatatelného a smysluplného **výsledku** své práce.



Ukončovací program V hlavní roli: MY

Pro 5. a 9. ročník, 4 x 45 min, ideálně v květnu, červnu

Žáci zažijí pestrou škálu her a aktivit, ve kterých se **ohlédnou zpět a zhodnotí, co se společně naučili** v oblasti komunikace, spolupráce, kreativity a zvládání náročných situací. Z papíru vytvoří vzpomínkový "film" o své třídě, který jim po programu zůstane. Tento program s filmovou tematikou může sloužit k uzavření jedné etapy a přechodu k další.

Nedoporučujeme pro třídu s nefunkčním kolektivem či třídu, ve které byly v posledním roce větší vztahové problémy.



HRAJEME SI SPOLU

Posílení spolupráce, ohleduplnosti a trpělivosti, zvládání konfliktních situací, prevence šikany a agrese

Anotace: Děti se učí vidět výhody vzájemné spolupráce oproti soupeřivosti. Uvědomí si, že je třeba být při hraní trpělivý, umět počkat a nikoho neodstrkovat. Prostřednictvím her, popletené pohádky, písničky a divadla s plyšáky tyto dovednosti prakticky aplikují.

Žáky provází programem maňásková loutka.

Cílová skupina: předškolní děti z MŠ (5-6 let), 1. a 2. ročník ZŠ

JAK SE MÁŠ?

Posílení komunikačních dovedností, ohleduplnosti a zvládání emocí, prevence šikany a agrese

Anotace: Děti se učí rozeznávat a pojmenovávat čtyři druhy emocí: radost, smutek, strach a hněv. Pomocí aktivit, scének, her a písničky se učí na tyto emoce správně reagovat u sebe i u druhých.

Žáky provází programem maňásková loutka.

Cílová skupina: předškolní děti z MŠ (5-6 let), 1. a 2. ročník ZŠ

BUĎME KAMARÁDI

Posílení komunikace, ohleduplnosti a schopnosti čelit tlaku vrstevníků, prevence šikany a agrese

Anotace: Děti si osvojují důležité principy dobrého kamarádství a prakticky je aplikují. Učí se reagovat na chování vedoucí k šikaně, projevit své emoce a potřeby, vcítit se do emocí druhých.

Žáky provází programem maňásková loutka.

Cílová skupina: předškolní děti z MŠ (5-6 let), 1. a 2. ročník ZŠ



JAK SPOLU (NE)MLUVIT?

Posílení ohleduplnosti, trénink komunikačních dovedností a zdravého vyjádření emocí

Anotace: Děti se seznámí s důležitými principy zdravé komunikace. Jeden z nástrojů - komunikační semafor - si vyzkoušejí ve scénkách. Dozvědí se, jak se ohradit vůči nepříjemnému chování spolužáků a jak správně projevit své emoce a potřeby. Hravou formou se učí vnímat emoce druhých a rozpoznávají, kdy je lepší něco říct a kdy raději mlčet.

Cílová skupina: 2. a 3. ročník ZŠ

JAK SE CHRÁNIT V NEBEZPEČNÝCH SITUACÍCH?

Základní vzorce bezpečného chování, zvládání stresových situací, schopnost rozhodování

Anotace: Děti se učí rozpoznat nebezpečné situace a místa, uvědomit si rizika v reálném životě i na internetu, porozumět hranicím v intimních dotecích od cizích i známých osob. Hravou formou rozeznávají důvěryhodné osoby od potenciálního agresora. S pomocí maňáskové loutky a ve scénkách trénují, jak se správně zachovat v různých nebezpečných situacích nebo jak si přivolat pomoc.

Cílová skupina: 1. a 2. ročník ZŠ

JAK SE STALO, ŽE JSEM TADY?

Informace o rozdílech mezi mužským a ženským tělem, o početí, vývoji a porodu dítěte; prevence rizikového sexuálního chování

Anotace: Děti v tomto věku mají spoustu otázek o tom, odkud se berou miminka a jak přichází na svět. V programu dostanou citlivé a srozumitelné odpovědi, které jim pomohou chápat sexualitu ne jako něco tajného nebo vulgárního, ale jako dar a cennou součást života. Povíme si o vzniku a vývoji dítěte i o tom, proč je důležitá láska mezi rodiči. Součástí programu je i prostor pro otázky dětí.

Účast je možná se souhlasem zákonného zástupce.

Cílová skupina: 3. ročník



JAK SE STÁT DOBRÝM KAMARÁDEM?

Posílení komunikace, spolupráce, ohleduplnosti a všímavosti, prevence šikany a agrese

Anotace: Děti se učí principům dobrého kamarádství. Formou her, scének a interaktivního příběhu trénují, jak rozvíjet kamarádké chování ke všem dětem ve třídě, zejména vhodnou komunikaci, spolupráci a všímavost. Třídní učitel dostane podklady pro návaznou práci se třídou.

Cílová skupina: 3.-5. ročník

JAK MÍT PĚKNÉ VZTAHY V RODINĚ?

Vděčnost za rodiče a sourozence, empatie a zdravá komunikace v rodině, zvládání konfliktních situací

Anotace: Děti se prostřednictvím diskusní aktivity učí vcítit do členů rodiny. Pomocí scének, příběhu a her se učí zdravě komunikovat a nacházet řešení pro nejčastější problematické situace mezi rodiči a dětmi a také mezi sourozenci navzájem. Učí se rozpoznávat, co v rodině mohou a co nemohou ovlivnit (např. úplnost/neúplnost rodiny). Jsou motivovány vyjadřovat členům své rodiny lásku a úctu.

Cílová skupina: 3.-5. ročník

JAK PŘEKONAT STAROSTI VE ŠKOLE?

Prevence šikany a agrese, posílení komunikačních dovedností a spolupráce, důležitost třídních pravidel

Anotace: Děti si hravou formou uvědomí, proč je školní docházka důležitá, a dostanou praktické tipy, jak zvládat starosti s učením. Natrénují si slovní sebeobranu proti urážkám a otravování. Seznámí se s rozdílem mezi otravováním a šikanou, díky interaktivnímu příběhu zjistí, co v případě potřeby dělat a na koho se obrátit. Pochopí také, že dobrá atmosféra ve třídě záleží na každém z nich.

Cílová skupina: 4.-6. ročník



JAK SE NEZTRATIT V ONLINE SVĚTĚ?

Rozvoj kritického myšlení, prevence rizikového chování na internetu, posílení sebereflexe

Anotace: Pomocí her, scének a interaktivního příběhu se děti učí přemýšlet nad kvalitou a množstvím online obsahu, který konzumují. Upevňují si zásady bezpečného užívání internetu, uvědomují si potřebu držet si zdravý odstup a důležitost kamarádských vztahů a zážitků v reálném (offline) světě.

Cílová skupina: 4.-5. ročník

JAK ZVLÁDNOUT SVOJE EMOCE?

Posílení vědomí vlastní hodnoty, zvládání přívalu emocí v problematických situacích, prevence nadužívání internetu, empatie ve vrstevnické komunikaci

Anotace: Děti se učí vnímat celou osobnost člověka, mít zdravé sebevědomí a ocenit na prvním místě jiné hodnoty, než pouhý vzhled. Pomocí příběhu, her a aktivit procházejí 4 oblastmi, které v počátku puberty nejčastěji řeší: vzhled a vlastní hodnotu, nadužívání internetu, nestálost emocí a navazování vztahů.

Cílová skupina: 4.-6. ročník

JAK SPRÁVNĚ NALOŽIT SE SVÝMI PENĚŽI?

Základy finanční gramotnosti, nebezpečí zadlužování, ujasnění si důležitých hodnot, vděčnost a prosociálnost

Anotace: Děti se učí vyjádřit svůj vztah k penězům. Pomocí interaktivního příběhu a aktivity „Rodinný rozpočet“ se seznámí se základními principy finanční gramotnosti. Zážitková hra a diskuze o skutečném bohatství jim pomohou uvědomit si svoje životní priority a vnímat potřeby druhých.

Cílová skupina: 4.-5. ročník



ŽIVOT V ONLINE DŽUNGLI

Rozvoj kritického myšlení, prevence rizikového chování na internetu, úskalí využívání AI, posílení sebereflexe

Anotace: Přirovnání k džungli pomůže žákům pochopit nepřehlednost a nebezpečí online prostředí (kyberšikany, sextingu, pornografie, challengí...). Pomocí aktivit hledají žáci způsoby zdravé komunikace i zvládání tlaku lidí a algoritmů. Zamyslí se nad tím, jaký obsah sledují a sdílí a proč je důležité chránit si své soukromí. V závěru třída získá praktické tipy, jak předcházet nadužívání médií a jak pečovat o svou psychickou pohodu.

Cílová skupina: 6.-7. ročník

MOC SLOVA

Posílení komunikace, schopnosti nést zodpovědnost za svá slova a jednání, zvládání konfliktních situací a vlastních emocí

Anotace: Žáci porozumí síle a významu verbální i neverbální komunikace a důsledkům jejich používání. Pomocí skupinové hry trénují, jak pracovat s chybou, jak sdělit pochvalu i konstruktivní kritiku. Příběh ve videu s následnou diskuzí je vede k hlubšímu zamyšlení nad tím, jak posměch druhým ubližuje. Jsou motivováni vyhýbat se lžím, pomluvám a vulgární komunikaci a namísto toho používat svá slova k posilování mezilidských vztahů.

Cílová skupina: 6.-7. ročník

KAMARÁDSTVÍ V DOBĚ AI

Zlepšení klimatu třídy, posílení komunikace, rozvíjení přátelských dovedností, schopnosti čelit sociálnímu tlaku, sebereflexe

Anotace: Přátelství je pro dospívající zásadní, ale jejich vztahy se často odehrávají online – což může být náročné i zraňující. V programu si žáci uvědomí, proč jsou opravdové vztahy s lidmi nenahraditelné a že iluze vztahu s AI jim nemůže poskytnout totéž. Prostřednictvím her a příběhu žáci objevují dovednosti, na kterých stojí skutečné kamarádství: respektující komunikaci, spolupráci a empatii.

Cílová skupina: 6.-8. ročník



KLÍDEK BEZ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

Prevence závislostí na výrobcích s obsahem nikotinu a dalších návykových látek; posílení schopnosti čelit sociálnímu tlaku, porozumění významu dopaminu při vzniku závislosti; povzbuzení ke svobodnému životu bez závislosti

Anotace: Žáci poznávají, jaké důsledky přináší kouření, e-cigarety a užívání dalších návykových látek, jako je alkohol, marihuana, THC, HHC, kratom. Uvědomují si, že zdraví a život patří k nejvyšším hodnotám.

Chápu principy vzniku závislosti a význam dopaminu.

Jsou povzbuzováni k hledání smysluplných aktivit a pozitivního přístupu k životu bez návykových látek. Nacvičují odmítnutí nabídky přípravku s nikotinem. Ti, u kterých se závislost již rozvinula, jsou povzbuzeni bojovat se závislostí a vyhledat instituce, které jim mohou pomoci v odvykání.

Cílová skupina: 6.-8. ročník

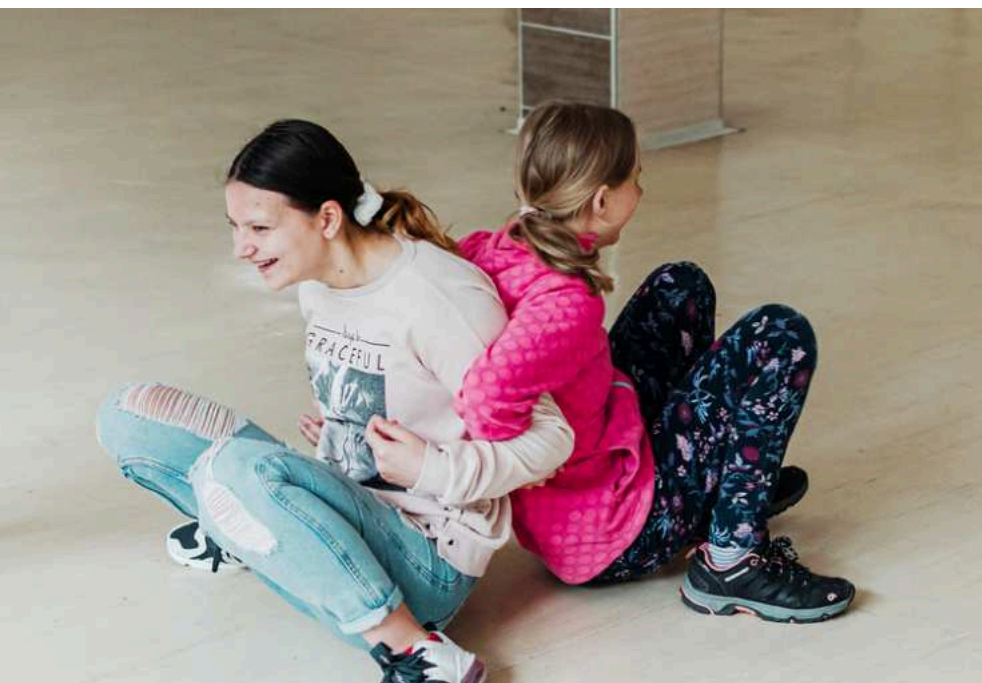
ZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ

Posílení pozitivního sebehodnocení, schopnosti nastavení osobních priorit, uvědomění si vlastní hodnoty

Anotace: Žáci pojmenují vlivy, které působí na sebevědomí člověka.

V hlasování a diskuzi hledají, nakolik důležitá je krása, v příběhu se zamyslí nad tím, jak může posmívání kvůli vzhledu srazit sebevědomí druhého člověka. Hledají cesty k sebereflexi a způsoby, jak rozvíjet vlastní prosociálnost a zdravé sebevědomí založené na kvalitách charakteru, nikoli na popularitě a vzhledu.

Cílová skupina: 7.-8. ročník



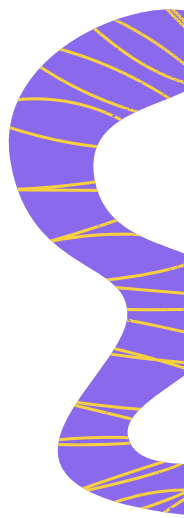


PENÍZE NEBO ŽIVOT

Základy finanční gramotnosti, prevence zadlužování, zodpovědnost, vděčnost a prosociálnost, uvědomování si důležitých životních hodnot

Anotace: V interaktivním příběhu žáci přemýšlí nad vlivem peněz na mezilidské vztahy a nad úskalími půjček. Ve skupinách zkusí sestavit rodinný rozpočet. Formulují svůj vztah k penězům a pojmenují svoje životní priority. Uvědomí si ekonomické potřeby druhých, životní úroveň naší země ve srovnání se světem i své možnosti praktické pomoci druhým.

Cílová skupina: 7.-8. ročník



JSEM ORIGINÁL, ALE V POHODĚ

Porozumění šířce a pestrosti vlastní identity, posílení schopnosti čelit nezdravým stereotypům a vlivům médií na vlastní osobnost, sebereflexe

Anotace: Na ilustraci horkovzdušného balónu se žáci pokusí definovat jednotlivé složky své identity, uvědomí si důležitost vyváženého života a zamyslí se nad tím, jak dosáhnout svých životních cílů ve světě plném různých vlivů a stereotypů.

Cílová skupina: 7.-9. ročník

VÁŽÍŠ SI SVÉHO TĚLA, NEBO HO ZNEUŽÍVÁŠ?

Prevence nezdravých způsobů řešení náročných životních situací - alkohol, sebepoškozování, poruchy příjmu potravy, jiné závislostní chování; posílení dovednosti rozhodování a schopnosti vyhledat pomoc

Anotace: Žáci poznávají rizika spojená s požíváním alkoholu (tělesný vývoj, sociální důsledky) a pochopí svou osobní zodpovědnost. Chápou vliv skupiny a jsou motivováni nepodlehnout jeho tlaku. Seznámí se s riziky dalších forem „řešení problémů“, ve kterých mladý člověk ubližuje sám sobě (poruchy příjmu potravy, sebepoškozování...). Hledají vhodná východiska a životní opory, které jim pomohou překonat náročná životní období.

Cílová skupina: 7.-9. ročník



NA VLNĚ EMOCÍ

Uvědomění si a zvládání vlastních emocí, rozvoj empatie; prevence konfliktů, úzkostí a agresivity

Anotace: Žáci se učí pojmenovat emoce v běžných, a zejména pak ve vyhocených situacích. Pomocí příběhu si uvědomí, co vše nám pomáhá být psychicky v pohodě. Seznámí se se třemi typickými reakcemi na strach a ujasní si, jak postupovat v případě svých vyhocených emocí. Dokáží pojmenovat své vlastní emoce a vcítit se do druhých. Zamyslí se nad tím, jak řešit situace, které opakovaně nezvládají.

Cílová skupina: 7.-9. ročník

PŘEDSUDKY A KRITICKÉ MYŠLENÍ

Základy kritického myšlení, souvislost mezi dezinformacemi, předsudky a rasismem; vliv emocí na úsudky a postoje; posílení empatie a respektu

Anotace: Žáci si uvědomí, jak předsudky vznikají a jakou roli v tom hrají emoce. Prostřednictvím skupinových aktivit porozumí souvislostem mezi dezinformacemi a předsudky a učí se rozlišit, co je tolerance, nesouhlas a co už je diskriminace. Jsou motivováni s úctou respektovat názory a hodnoty druhých, přestože nemusí odpovídat jejich vlastnímu přesvědčení.

Cílová skupina: 8.-9. ročník



SEX, LÁSKA A VZTAHY

Prevence rizikového sexuálního chování, posílení schopnosti čelit tlaku kultury a médií, motivace k zodpovědnému rozhodování

Anotace: Žáci při hře Bingo porozumí souvislostem sexuality se (svým) zdravím a psychikou. Zamyslí se nad vlivem kulturních stereotypů v oblasti genderu. Poznávají důležitost odpovědného sexuálního chování a nebezpečí závislosti na pornografii. Seznámí se se čtyřmi kroky k vytvoření kvalitního vztahu. Dokáží poznat rozdíl mezi láskou, zamilovaností a romantickým sněním.

Cílová skupina: 9. ročník

MORÁLNÍ BLUDIŠTĚ

Posílení dovednosti rozhodování a schopnosti předvídat následky svého jednání, zvládání zátěžových situací

Anotace: Žáci se učí hodnotit důsledky dobrých a špatných rozhodnutí, uvědomují si svou odpovědnost. Zvažují takové typy rozhodnutí, v nichž na jedné misce vah leží morálka a na druhé zisk. Prostřednictvím příběhu a skupinové hry jsou motivováni k vytrvalosti a překonávání překážek v životě. Učí se chápat rozdíl mezi odpuštěním a smířením. Jsou povzbuzováni k tomu, aby si nenechali ubližovat a nastavili si hranice. V závěrečné tombole prožijí, že život není vždy „fér“ a je potřeba brát těžkosti života s nadhledem.

Cílová skupina: 9. ročník





Zeptej.Se

Žákům, kteří s námi absolvovali **Etické dílny®**, doporučujeme poradenskou aplikaci **Zeptej.se**.

Ahoj, píšu,
protože si nevím rady...



Ta poskytuje **bezpečné prostředí**, ve kterém se mohou děti a dospívající obrátit se svým **problémem** nebo **dotazem** na tým našich zkušených poradců.

Kamarádi

Škola

A co já?

Rodina

Láska



Bezpečné místo
pro **tvoje otázky**



**ZOBRAZIT
ODPOVĚĎ**

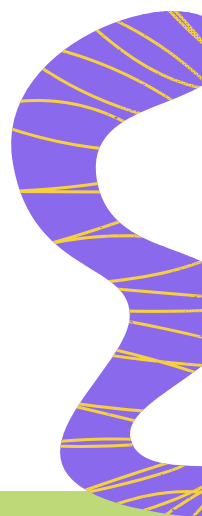
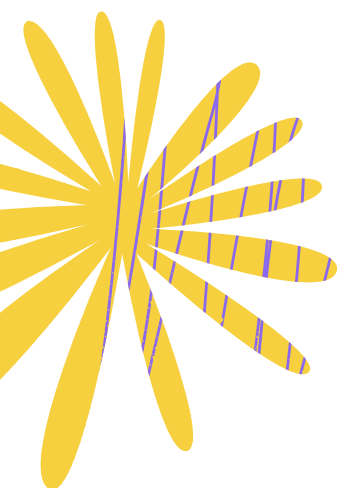
Vztahové dovednosti



Prevence rizikového chování



Rozvoj osobnosti a charakteru



Chceme, aby z našich dětí vyrostli zralí lidé s dobrým charakterem, aby dokázaly najít svá obdarování a smysl svého života (**rozvoj osobnosti**), aby měly pěkné vztahy s lidmi kolem sebe (**vztahové dovednosti**) a také aby se nedostaly do slepých uliček a nástrah dnešního světa (**prevence rizikového chování**).

Tyto tři oblasti jsou vzájemně propojeny, a proto nechceme působit jen na jednu z nich, ale pracujeme s dětmi všestranně.