

Nabídka programů pro střední školy

Interaktivní hra – více lektorů

Název programu:	„HRA O AIDS“
Forma realizace:	skupinová práce pod vedením lektorů na 5 interaktivních stanovištích – výuka, názorné ukázky, plnění úkolů a možnost vyjádřit své postoje
Stručný obsah:	Interaktivní program zaměřený na prevenci HIV/AIDS, ostatních pohlavně přenosných onemocnění a prevenci nežádoucího otěhotnění, postoje k HIV pozitivním. Velmi intenzivní a obsahově plnohodnotný program, informující o zdravotních rizicích sexuálního života a možnostech bezpečné ochrany.
Cílová skupina:	1. ročníky SŠ, 50 - 80 dospívajících
Délka:	90 min.
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Programy s jedním lektorem

Název programu:	„ZDRAVÁ VÝŽIVA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL“
Forma realizace:	beseda s aktivizačními prvky (příp. doplnění – dataprojekce)
Stručný obsah:	základní zásady vhodného jídelního režimu a výběru jídla v dané věkové kategorii, upozornění na typické chyby a mýty, význam pohybové aktivity, duševní hygiena, rizika legálních a nelegálních návykových látek
Cílová skupina:	nižší gymnázia, studenti SŠ, max. 35 dospívajících
Délka:	1 - 2 vyuč. hodiny dle dohody
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	„STRES A RELAXAČNÍ TECHNIKY“
Forma realizace:	beseda s aktivizačními prvky, (příp. doplnění – dataprojekce)
Stručný obsah:	Stručný obsah: Jakým způsobem reaguje organismus na stres, jaké jsou projevy stresu, jak člověk reaguje na zátěžovou situaci a možnosti zvládnání stresu. Součástí přednášky je přehled relaxačních technik, protistresové dýchání, včetně praktického nácviku.
Cílová skupina:	studenti SŠ, OU, max 30 studentů

Délka:	1-2 vyučovací hodiny
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	„ZÁKLADY ASERTIVNÍHO CHOVÁNÍ“
Forma realizace:	beseda s aktivizačními prvky, doplněná dataprojekcí
Stručný obsah:	beseda a aktivní nácviky zaměřené na seznámení se zásadami rovnoprávné komunikace a zdravého sebeprosazení, ve 2. části aplikovaná na situaci vhodné chování, komunikaci a sebeprezentaci při přijímacích pohovorech a konkurzech
Cílová skupina:	studenti SŠ, OU, nejlépe v posledním ročníku, max. 30 studentů
Délka:	1-2 vyučovací hodiny
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: zlinsky.kraj@nspz.cz

Název programu:	„PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY - MENTÁLNÍ ANOREXIE A BULIMIE“
Forma realizace:	beseda s aktivizačními prvky (příp. doplnění – dataprojekce)
Stručný obsah:	příčiny, projevy a následky mentální anorexie a bulimie, nutnost dodržování zdravé výživy a zdravého životního stylu jako prevence možných poruch příjmu potravy, zdůraznění, že cesta ke kráse nevede přes redukční diety a užívání anabolik, kde hledat pomoc
Cílová skupina:	nižší gymnázia, 1. ročníky SŠ (<i>zařazení chlapců je méně vhodné</i>), max. 35 dívek
Délka:	1-2 vyučovací hodiny podle dohody
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	„ZDRAVÍ A FYZICKÁ KONDICE“
Forma realizace:	beseda doplněná dataprojekcí
Stručný obsah:	důvody pro zařazení pohybové aktivity do běžného života, určení správné zátěže při pohybu, způsoby a možnosti měření tepové frekvence, příjem a výdej energie, diskuse - co znamená pohyb pro zdraví, nadměrná zátěž, pitný režim a stravování při sportu, doping a jeho rizika.
Cílová skupina:	studenti SŠ, max. 35 studentů
Délka:	1 vyučovací hodina
Realizace a objednávky:	Olomoucký kraj olomoucky.kraj@nspz.cz Zlínský kraj: zlinsky.kraj@nspz.cz

Název programu:	„LEGÁLNÍ DROGY - NIKOTIN A ALKOHOL“
Forma realizace:	beseda s aktivizačními prvky (příp. doplnění – dataprojekce), nácvik asertivních technik

Stručný obsah:	informace o alkoholismu a tabakismu a požívání alkoholu. Statistiky ČR a Evropa – kouření a alkohol u mládeže. Co je image, proč lidé kouří a pijí, jaké aktivity mohou dělat místo kouření a pití alkoholu, jak lze odmítnout – nácvik asertivních technik. Vznik závislosti, vliv na zdravý a tělesný vzhled – rozdíly mezi účinky a zdravotními dopady alkoholu a nikotinu.
Cílová skupina:	nižší gymnázia, 1 a 2. ročníky SŠ, max. 35 studentů
Délka:	2 vyučovací hodiny, zkrácená verze 1 vyučovací hodina
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj : zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	PREVENCE NÁDORŮ
Forma realizace:	přednáška s doplněním (video, dataprojekce), výukové materiály. Interaktivní prvky (testy, praktické nácviky, ukázky)
Stručný obsah:	komplexní výuka současných poznatků o prevenci nádorových onemocnění se zaměřením na praktické znalosti, které lze uplatnit v běžném životě. Primární prevence (úloha životního stylu) a sekundární prevence (varovné příznaky, časný záchyt)
Cílová skupina:	3. ročníky SŠ (18 let), 1-2 třídy
Délka:	4 - 8 vyučovacích hodin – nejlépe v průběhu 14-21 dní vždy po 2-3hod.(Vhodné v období maturit, přijímacích zkoušek)
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	„AIDS STÁLE HROZÍ – CHRAŇ SE!“
Forma realizace:	beseda s aktivizačními prvky (příp. doplnění – dataprojekce)
Stručný obsah:	základní informace o HIV/AIDS a bezpečném sexuálním chování, cesty přenosu HIV a pohlavně přenosných infekcí, metody antikoncepce a jejich praktické aspekty, jak by měl postupovat člověk s podezřením nákazy virem HIV. Diskuse o tom, co je to láska, sexualita, věrnost.
Cílová skupina:	poslední ročník nižších gymnázií, 1.a 2. ročníky SŠ, max. 35 dospívajících
Délka:	1-2 vyuč. hodiny dle dohody
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj : zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	„PRVNÍ POMOC“
Forma realizace:	praktický nácvik s použitím pomůcek
Stručný obsah:	Vybrané postupy laické první pomoci – podle věku a předchozích dovedností studentů, možno zaměřit na určitou oblast. Další podrobnosti a reference na www.sarkanovakova.cz
Cílová skupina:	studenti všech věkových kategorií, max. 30 osob
Délka:	1 nebo 2 vyučovací hodiny – dle počtu ošetření
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj : zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Pro rodiče

Název programu:	„ALKOHOL, DROGY A VAŠE DÍTĚ“
Forma realizace:	beseda, příp. s dataprojekcí
Stručný obsah:	aktuální situace zneužívání návykových látek u dětí a dospívajících v ČR a regionu, doporučené postupy účinné prevence - jak minimalizovat riziko vzniku závislosti, jak postupovat, pokud se problém objeví, na koho se v případě potřeby obrátit
Cílová skupina:	rodiče studentů nižších gymnázií
Velikost skupiny:	nad 10 osob
Délka:	1 vyuč. hodina
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj : zlinsky.kraj@nspz.cz

Pro pedagogy

Název programu:	„CO JE PODSTATNÉ PŘI VÝUCE PODPORY ZDRAVÍ“
Forma realizace:	přednáška s besedou, část formou workshopu
Stručný obsah:	aktuální poznatky z oboru podpora zdraví, prevence nemocí a úrazů. Důraz na současné informace, které jsou zásadní pro praktický život a odlišení od teoretických, v praxi méně upotřebitelných znalostí. Zaměření jednotlivých částí na výživu, pohybovou aktivitu, prevenci závislostí, prevenci nemocí a úrazů, bezpečné chování, bezpečný sex, vztahy.
Cílová skupina:	učitelé oboru podpora ke zdraví (výchova ke zdraví), min 10 osob
Délka:	2 – 8 hodin podle dohodnutého rozsahu. Možno rozdělit do částí.
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj : zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	PRVNÍ POMOC pro pedagogy a zaměstnance škol
Forma realizace:	praktický nácvik a názorné ukázky
Stručný obsah:	Neodkladná laická první pomoc. Teorie a praktický nácvik, zaměřený na nejčastější úkony PP potřebné v praxi a život zachraňující úkony. Další podrobnosti a reference na www.sarkanovakova.cz
Cílová skupina:	učitelé a další zaměstnanci školy, max. 15 osob ve skupině
Délka:	2,5 hodiny
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj : zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	STRES A RELAXAČNÍ TECHNIKY pro pedagogy a zaměstnance škol
Forma realizace:	beseda a praktický nácvik relaxačních technik
Stručný obsah:	seznámení posluchačů, jakým způsobem reaguje organismus na stres, kdy se zátěž stává stresem, projevy stresu, reakce organismu na zátěžovou situaci, možnosti zvládnání stresu, přehled relaxačních technik včetně praktického nácviku, syndrom vyhoření
Cílová skupina:	učitelé a další zaměstnanci školy, max. 30 osob ve skupině
Délka:	cca 2 hodiny
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj : zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Další témata dle zájmu a dohody.