

Nabídka programů pro školy

Interaktivní hry

Název programu:	„NEKOUŘÍM“
Forma realizace:	práce ve skupinách pod vedením lektorů na 3 stanovištích, názorné ukázky, testy, nácvik komunikačních dovedností
Stručný obsah:	Inovovaný výukový program zaměřený na posílení nekuřáckých postojů dětí. Je rozdělen na 2 navazující části. V první si děti prohloubí znalosti o tabáku jako návykové a zdraví škodlivé látce, seznámí se s působením reklamy, mají možnost vyjádřit své postoje ke kuřáctví a propagovat nekouření. Druhá část programu je věnována základům asertivity - praktickému nácviku odmítání cigaret.
Cílová skupina:	5.- 6. (evn. 7.) třída, max. 35 dětí
Délka:	90 min.
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj zlinsky.kraj@nspz.cz

Název programu:	„HROU PROTI 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:	8. a 9. tř. ZŠ, příp. 1. ročníky SŠ, 50 - 80 dospívajících
Délka:	90 min.
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	„HRAVÁ STRAVA“
Forma realizace:	práce ve skupinách na 3 interaktivních stanovištích pod vedením

	lektorů, názorné ukázky, plnění úkolů
Stručný obsah:	Interaktivní hra zaměřená na rozšíření a upevnění znalostí dětí o správné skladbě jídelníčku, hygienických zásadách, pohybové aktivitě a významu výživy pro zdraví
Cílová skupina:	4.a 5. tř., max. 35 dětí
Délka:	1 hodina (60 min.)
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: zlinsky.kraj@nspz.cz

Programy/besedy 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
Cílová skupina:	žáci II. stupně, max. 35 dětí
Délka:	1 - 2 vyuč. hodiny dle dohody
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	„HRAVÁ ZDRAVÁ STRAVA“
Forma realizace:	beseda s aktivizačními prvky
Stručný obsah:	zdravá výživa hravou formou - od jednotlivých živin, skladby jídelníčku, pitného režimu, četnosti jídla až po velikost porce a energetickou hodnotu potravin, zdůraznění potřeby pestré a vyvážené stravy s ohledem na vlastní zdraví, hra „Pyramida výživy“
Cílová skupina:	2.,3.ročník, max. 35 dětí
Délka:	1 vyuč. hodina
Realizace a objednávky:	Olomoucký kraj: olomoucky.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:	žákyně 7.-9. třídy (<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:	„NEBOJÍM SE POHYBU !“
Forma realizace:	beseda s aktivizačními prvky
Stručný obsah:	hravou formou je objasněna potřeba pohybu, četnost tělesné aktivity, příjem a výdej energie s ohledem na vlastní zdraví, potřeba zdravé výživy a vhodný pitný režim. Děti si vyzkouší a je jim vysvětlena změna tepové frekvence při zátěži.
Cílová skupina:	2.,3.ročník ZŠ, max. 35 žáků
Délka:	1 vyučovací hodina
Realizace a objednávky:	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:	žáci 2. stupně ZŠ, max. 35 žáků
Délka:	1 vyučovací hodina
Realizace a objednávky:	Olomoucký kraj olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	„LEGÁLNÍ DROGY - NIKOTIN A ALKOHOL“
Forma realizace:	beseda s aktivizačními prvky (příp. doplnění – dataprojekce), nácvik asertivních technik
Stručný obsah:	základní informace o alkoholismu a tabakismu a požívání alkoholu. 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 zdraví a tělesný vzhled – rozdíly mezi účinky a zdravotními dopady alkoholu a nikotinu.
Cílová skupina:	žáci II. stupně, max. 35 dětí
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:	„KOUŘENÍ/ALKOHOL/DROGY“ prevence
Forma realizace:	Interaktivní forma besedy podle preventivního programu „Tajná zpráva z planety X-III“ Prim. MUDr. Karel Nešpor. (doplnění dataprojekce)
Stručný obsah:	Žáci posuzují planetu Zemi a pozemšťany z pozice jiné civilizace „X“, která je na vysoké intelektuální, duševní a technické úrovni. Zamyšlení se nad životním stylem a závislostmi, jak ji mohou vidět mimozemské civilizace, je pro žáky poutavé.
Cílová skupina:	žáci 2. stupně ZŠ, max. 30 žáků

Délka:	1 vyučovací hodina
Realizace a objednávky:	Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	„OPILÝ POZEMŠŤAN“
Forma realizace:	Interaktivní forma besedy podle preventivního programu „Tajná zpráva z planety X-III“ Prim. MUDr. Karel Nešpor. (doplnění dataprojekce)
Stručný obsah:	Beseda je zaměřena na problematiku pití alkoholu. Hravou formou, přes pohled fiktivních mimozemšťanů, kteří považují pití alkoholu za obłudný jev zvaný sebepoškozování, seznamuje žáky s nebezpečím a nesmyslností tohoto počínání.
Cílová skupina:	žáci 6. a 7. ročníku ZŠ, max. 30 žáků
Délka:	1 vyučovací hodina
Realizace a objednávky:	Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	„FYZIOLOGIE A HYGIENA DOSPÍVÁNÍ“ pro dívky (a pro chlapce)
Forma realizace:	beseda s možností anonymních dotazů + videoprojekce;
Stručný obsah:	pro dívky: změny dívčího organismu během dospívání, menstruace a hygiena, základní informace o početí a porodu, dospívání chlapců. pro chlapce: změny chlapeckého organismu během dospívání, vývoj pohlavních orgánů, hygiena a způsob používání osobních hygienických potřeb; dospívání dívek
Cílová skupina:	5., 6. třída, max. 35 dívek (nebo chlapců)
Délka:	1 – 2 vyuč. hodiny dle dohody
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj : zlinicky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	„SEXUÁLNÍ VÝCHOVA“ pro dívky a chlapce společně
Forma realizace:	beseda s možností anonymních dotazů; příp. s dataprojekcí
Stručný obsah:	navazuje na besedy o dospívání, objasňuje funkci pohlavních orgánů, početí, těhotenství a porod, přítomnost otce u porodu, antikoncepci. S dětmi jsou diskutovány partnerské vztahy, manželství, rodičovství; potřeba zdravé výživy a zdravého životního stylu nejen nastávající matky, ale i otce.
Cílová skupina:	6.- 7. třída, max. 35 dětí
Délka:	1 vyuč. hodina
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj : zlinicky.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:	8. a 9. tř., 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:	„ÚRAZ NENÍ NÁHODA“
Forma realizace:	beseda s aktivizačními prvky
Stručný obsah:	jak se děti mají chovat, aby se samotné dokázaly vyhnout úrazu, jak vyřešit rizikovou situaci doma, ve škole, na ulici, při sportu a hrách s kamarády, a jak mohou svými znalostmi a návyky předejít možnému zranění. Připomenutí tísňových volání a způsob ohlášení nehody.
Cílová skupina:	1. třída, max. 35 dětí
Délka:	1 vyučovací hodina
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj : zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	„ABY PES NEKOUSL“
Forma realizace:	beseda s aktivizačními prvky (příp. doplnění – dataprojekce)
Stručný obsah:	zaměření na téma - dítě a pes, příp. jiná zvířata. Co promyslet, než si rodina pořídí psa či jiné zvíře, výchova, chování a agresivita zvířat a jak eliminovat zdravotní rizika pro člověka (úraz, zoonózy, alergie, parazité). Ohrožení jinými zvířaty, zejména kočkou. Co dělat při poranění zvířetem. Jakým způsobem se liší myšlení psa a člověka.
Cílová skupina:	žáci 1. stupně ZŠ, max. 35 žáků
Délka:	1 vyučovací hodina
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 žáků. Další podrobnosti a reference na www.sarkanovakova.cz
Cílová skupina:	žákyně a žáci I. a II. stupně, max. 30 dětí
Délka:	1 nebo 2 vyučovací hodiny – dle počtu ošetření
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj : zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	„UKLIĎME SVĚT“
Forma realizace:	interaktivní formou v učebně nebo tělocvičně
Stručný obsah:	zamyšlení nad čistotou našeho okolí a co mohu udělat pro to,

	abychom se na světě cítili lépe. Děti rozlišují materiál k třídění odpadu a také pak třídí odpad do označených krabic. Učitelům i dětem jsou předloženy možnosti, jak se mohou zapojit do celostátního programu „Uklízení světa“.
Cílová skupina:	žáci 1. stupně ZŠ, max. 30 žáků
Délka:	1 vyučovací hodina
Realizace a objednávky:	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 žáků
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 dětí 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 dohodnutného 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
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 domluvy.