

# KOMUNITNÍ CENTRUM SRDÍČKO

## A SBORY JEDNOTY BRATRSKÉ V ÚSTÍ NAD ORLICÍ A CHOCEŇÍ

Jsme skupina lidí, kteří se snaží druhým pomoci **žít spokojený a zároveň zodpovědný život**, který nepřebírá bez rozmyslu negativní trendy společnosti a nejde automaticky s proudem. **Chceme pomoci** nejen mladé generaci mít kvalitní vztahy, žít bez závislostí, rozvodů, osamělosti, nebo patologických jevů.

Chceme ukázat, že spokojenost a štěstí je trvalejší, **když život stojí na vztazích** přátelství a kamarádství, když jde víc o lidi než o věci, **když člověk posiluje trpělivost, vytrvalost, vděčnost a štědrost** víc, než nakupuje, vydělává a soustředí se jen na sebe a své nejbližší okolí.

**Naší přidanou hodnotou** pro ORP Ústí nad Orlicí a Choceň je to, **že se s dětmi můžeme potkávat i mimo školní čas v NZDM Kamin** a zde s nimi řešit problémy, krize, či jim nabídnout oporu a podporu tam, kde ji potřebují.

**Naše organizace byla založena Jednotou bratrskou.** Snažíme se navázat na pedagogy a představitele Jednoty bratrské, jako byli například J. A. Komenský či Jan Blahoslav, kteří vytvořili systém vzdělávání a výchovy, který dosud nebyl žádnou jinou alternativou překonán.

Úzce spolupracujeme s organizacemi  
Maják o.p.s ([www.majakops.cz](http://www.majakops.cz)), OD5K10,  
z.s. ([od5k10.cz](http://od5k10.cz)), Asociace Comeniana  
([comeniana.cz](http://comeniana.cz)) a Jednotou bratrskou v ČR.



RODINNÉ CENTRUM  
**SRDÍČKO**



# O LEKTORECH

Ing. Tomáš Pinkas

- vystudovaný IT specialista s více než 20-letou praxí v oboru
- pracovník v sociálních službách s mnohaletou praxí v NZDM
- kazatel a správce sboru Jednoty bratrské
- má také 2-letou praxi jako učitel na SŠ
- absolvovaný kurz Lektorská akademie



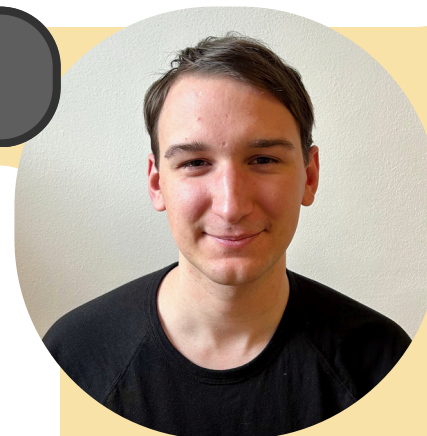
Bc. Adéla Horáková

- sociální pracovníce
- rok a půl praxe jako lektorka primární prevence pod organizací OD5K10, z.s.
- pátým rokem pracuje v NZDM
- má dlouholeté zkušenosti jako vedoucí na táborech
- absolvovaný kurz Lektorská akademie



Jan Skalický

- student ekonomického oboru
- dlouholetá zkušenost v oblasti práce s dětmi a mládeží
- zejména z praxe v terénu při vedení a organizaci letních táborů
- absolvovaný kurz Lektorská akademie



# INFORMACE PRO ŠKOLU

Cílem našich programů primární prevence je dlouhodobě pracovat s třídními kolektivy, navazovat s dětmi a mladými lidmi vztahy, důvěru a pomoci jim vyrovnávat se s výzvami, které této mladé generaci dnešní doba přináší.

## CENA

- Jeden program primární prevence (tzn. dvě vyučovací hodiny) stojí 1 000 Kč.
- Při delší vzdálenosti po domluvě také připočítáme cestovné.

## INFO PRO UČITELE

- Délka jednoho programu primární prevence jsou dvě po sobě jdoucí vyučovací hodiny.
- Prosíme, aby na programu byl přítomný vyučující, nejlépe třídní učitel.
- Třídu nemusíte chystat speciálně dopředu. Stačí pouze, aby byla k dispozici tabule s fixami/křídami a optimálně také dataprojektor.

## KONTAKTY

- tel. č.: 778 982 986
- e- mail: [pppsrdicko@jbuo.cz](mailto:pppsrdicko@jbuo.cz)
- web: <https://srdicko.jbuo.cz/primarniprevence/>

# NABÍDKA PROGRAMŮ PRIMÁRNÍ PREVENCE

Nabídka pro 1. stupeň

4./5. třída

lektoruje Bc. Adéla Horáková

## TŘÍDNÍ KLIMA



**Vztahy ve třídě jsou základem** nejenom pro pozitivní přístup ke škole, ale také pro každodenní život. Proto je důležité dát jim pozornost a péči. Program pomáhá rozkrýt vzájemné vztahy ve třídě. Také **vede žáky ke spolupráci, vzájemnému respektu, přijímání jinakosti a důležitosti přátelství.** Lektor v programu využívá interaktivní aktivity, vyprávěné příběhy a audiovizuální ukázky.

**Cíl programu:** Rozvíjet vztahy ve třídě, vzájemnou spolupráci, úctu a přátelství. Lektor mapuje daný kolektiv a učitelé následně získají zpětnou vazbu o třídním klimatu.

## JSI UNIKÁT

Program se zabývá jedinečností a důležitostí každého jednotlivce. **Aktivitami vede lektor žáky k uvědomění si vlastní hodnoty, ale také hodnoty druhých.** Pokud žák nemá osvojené tyto hodnoty, hrozí riziko vzniku šikany. **O záměrném ubližování bude také lektor hovořit pomocí poutavých příběhů.**

**Cíl programu:** Vést žáky ke zdravému sebevědomí a k úctě k druhým. Prevence výskytu šikany.



# NABÍDKA PROGRAMŮ PRIMÁRNÍ PREVENCE

Nabídka pro 1. stupeň

4./5. třída

lektoruje Bc. Adéla Horáková

## JSI ONLINE?



Být on-line je v dnešní době pro každého přirozené. Avšak být on-line bezpečně, neumí každý. Lektor s žáky nahlédne do virtuálního světa a **seznámí je s určitými riziky, které zde číhají, ale také jaké dopady může mít nadměrné trávení času na internetu, sociálních sítích atd.**

Interaktivními aktivitami lektor také poučí o bezpečnosti na internetu.

**Cíl programu:** Obeznámit žáky s riziky on-line světa a jak se zde bezpečně pohybovat.

## ŽIJEME ZDRAVĚ

Lektor citlivým způsobem **seznámí žáky s riziky kouření a nadměrného užívání alkoholu.** Také motivuje žáky skrze různé **zábavné aktivity ke zdravému životnímu stylu** – dostatek spánku, vyvážená strava apod.

**Cíl programu:** Motivovat žáky ke zdravému životnímu stylu a obeznámit je s riziky alkoholu a kouření a s tím spojenými patologickými jevy.



# NABÍDKA PROGRAMŮ PRIMÁRNÍ PREVENCE

Nabídka pro 2. stupeň

6.-9. třída

lektoruje Jan Skalický

## HODNĚ ŠTĚSTÍ, ZDRAVÍ?



Tento program má za cíl ukázat žákům cestu ke zdravému, vyváženému a spokojenému životu. **V první části budou žáci seznámeni s důležitostí zdravých návyků**, jako je dostatek spánku či vyvážená strava, a také s riziky spojenými například s konzumací energetických nápojů. **Druhá část programu se pak zaměří spíše na duševní zdraví.** Žáci budou mít příležitost zamyslet se nad svými hodnotami a životními cíli.

**Cíl programu:** Vést žáky k lepší péči o své fyzické i duševní zdraví a vybudování zdravých návyků.

## BEZ PRÁCE NEJSOU KOLÁČE

Program seznámí žáky s metodami **jak rozumně nakládat s penězi v digitálním i fyzickém světě, jak nakládat s kapesným a proč je důležité se naučit šetřit.** Kromě toho se žáci seznámí s riziky spojenými s kryptoměnami, internetovými podvody a mikrotransakcemi ve hrách. Na závěr budou mít příležitost zamyslet se nad tím, zda se v penězích dá najít skutečné štěstí.

**Cíl programu:** Vést žáky k zodpovědné správě vlastních financí a k bezpečnému chování v online prostředí.



# NABÍDKA PROGRAMŮ PRIMÁRNÍ PREVENCE

## Nabídka pro 2. stupeň

lektoruje Ing. Tomáš Pinkas

### JSI ONLINE? 2.0

6.-9. třída



Lektor představí názornou formou přínosy a nástrahy sociálních médií. **Jaký vliv mají sociální bubliny na tvorbu názorů a světonázoru. Jak nastavit zdravé hranice při jejich používání.** Úměrně věku posluchačů představí lektor fenomén AI, jeho přínosy i rizika. Podstata přitažlivosti počítačových her, a jak hry negativně ovlivňují motivaci, cílevědomost a spokojenost, bude také tématem.

**Cíl programu:** Ukázat, že digitální technologie mohou být dobrý sluha, ale zlý pán. Znat jejich rizika a důsledky nadměrného používání. Vědět, jak je používat správně.

### NEJSI NA TO SÁM

7.-9. třída

Program se, úměrně věku posluchačů, zabývá **důležitostí kvalitních mezilidských vztahů v životě člověka.** Pro mladší jsou to rodiče, sourozenci, kamarádi, vrstevníci. S věkem přibývá přemýšlení o partnerovi, intimitě a sexu. Na příkladech příběhů si budou moci žáci tvořit normu pro svůj život.

**Cíl programu:** Motivovat žáky k budování kvalitních vztahů, hledání příležitostí navazovat přátelství, týmovosti, spolupráci. Starším dětem pomoci nahlédnout cestu k trvalému partnerskému vztahu a na úlohu sexu a intimity.

