

Nabídka programů a služeb

Programy primární
prevence –

- všeobecné
- selektivní
- indikované

a vzdělávací programy
pro pedagogy, rodiče
a jiné instituce



šk. rok
2025/26



VŠEOBECNÁ PRIMÁRNÍ PREVENCE (VPP)

Jeden program je určen pro jednu třídu, nelze spojovat kolektivy.
Program není určen třídám, kde již došlo k narušení vzájemných vztahů –
pro tyto třídy je vhodná SPP.

Poptejte zde:



Programy VPP i SPP
je možné poptat
pouze přes
objednávací systém
na webových
stránkách Centra
prevence v Brně.



[podaneruce.cz/
preventivni-programy](https://podaneruce.cz/preventivni-programy)

- 1 Registrace /
Přihlášení školy
- 2 Zadání
poptávky
- 3 Potvrzení
s kontaktní
osobou

1.– 5. ROČNÍK ZŠ

Délka: 2 vyučovací hodiny

Cena: 1 400 Kč za program + cestovné 8 Kč/km

Třída jako tým 1	1.–2. ročník	2 x 45 minut	Podporuje funkční komunikaci a spolupráci, věnuje se zdravé míře asertivity a používání slov „prosím, děkuji a promiň.“
S mobilem v pohodě	1.–2. ročník	2 x 45 minut	Pojmenovává rizika nadměrného používání mobilního telefonu a nabízí žákům tipy, jak být s mobilem v pohodě.
Alkohol a nikotin	2.–3. ročník	2 x 45 minut	Nabízí vhodné způsoby trávení volného času a pomáhá předcházet vzniku závislosti a rizikovému chování.
Internetem bezpečně	3.–4. ročník	2 x 45 minut	Popisuje rizika spojená s používáním informačních technologií, zejména soc. sítí, a nabízí tipy, jak je bezpečně používat.
Emoce a my	3.–4. ročník	2 x 45 minut	Pomáhá žákům mluvit o prožívání a nabízí copingové strategie, které jim mohou pomoci, když jsou v nepříjemných emocích.
Kyberšikana	4.–5. ročník	2 x 45 minut	Vysvětluje projevy a specifika kyberšikany. Předává tipy, jak se jí nedopouštět a jak se zachovat, pokud se s ní žáci setkají.
Falešná energie	4.–5. ročník	2 x 45 minut	Popisuje příčiny a rizika zneužívání stimulantů u dětí (nikotinové výrobky, energetické nápoje). Věnuje se zdravým copingovým strategiím a návykům.
Moje tělo	4.–5. ročník	2 x 45 minut	Podporuje u žáků zdravý vztah k vlastnímu tělu. Dotýká se témat jako tělesná diverzita, zdravý životní styl nebo vliv sociálních sítí na vnímání vlastního těla.

6.– 9. ROČNÍK ZŠ

Délka: 3 vyučovací hodiny

Cena: 1 800 Kč za program + cestovné 8 Kč/km

Úvod do závislosti	6.–7. ročník	3 x 45 minut	Zaměřuje se na prevenci látkových i nelátkových závislostí. Věnuje se znakům a fázím závislosti, nabízí vhodné copingové strategie a představuje služby, na které se lze při problémech se závislostí obrátit.
Třída jako tým 2	6.–7. ročník	3 x 45 minut	Podporuje spolupráci a funkční skupinovou dynamiku ve třídě. Pomáhá žákům pojmenovat, co na třídním kolektivu oceňují, a co by naopak potřebovali jinak.
Digitální wellbeing	6.–7. ročník	3 x 45 minut	Vysvětluje vliv digitálních technologií na psychické i fyzické zdraví. Zaměřuje se na podporu zdravého a vědomého používání digitálních technologií – jak je využívat tak, aby nám sloužily a neškodily.
Experimentování s NL	7.–8. ročník	3 x 45 minut	Věnuje se rizikům příležitostného užívání návykových látek (alkohol, nikotin, marihuana atd.). Vysvětluje závislost, popisuje příčiny a následky experimentování s NL. Součástí je posílení schopnosti NL odmítnout.

Kontaktní osoba VPP:

Andrea Fadžná

+420 773 789 708

prevence@podaneruce.cz

Intimita, sex a vztahy	8.–9. ročník	3 x 45 minut	Věnuje se intimním vztahům, sexualitě a potřebám ve vztazích. Dotýká se témat jako konsent, sexuální obtěžování, pornografie, antikoncepce, pohlavně přenosné nemoci nebo sexuální potěšení.
Psychohygienu	8.–9. ročník	3 x 45 minut	Věnuje se copingovým strategiím a návykům, které mohou žákům pomoci s duševním zdravím. Zabývá se tématy jako stres, úzkost a strach. Nabízí strategie, jak zvládat nepříjemné emoce.
Dlouhodobé užívání NL	8.–9. ročník	3 x 45 minut	Otevírá téma užívání nelegálních návykových látek, pracuje se skutečnými příběhy uživatelů. Věnuje se závislosti, příčinám a následkům dlouhodobého užívání NL a také představuje služby, kam se lze při problémech obrátit.



STŘEDNÍ ŠKOLY

Délka: 3 vyučovací hodiny
Cena: 2 400 Kč za program + cestovné 8 Kč/km

Návykové látky	1.–2. ročník	3 x 45 minut	Věnuje se rizikům a dopadům příležitostného i dlouhodobého užívání návykových látek. Zabývá se také mapováním postoje studentů k NL a posiluje jejich dovednost NL odmítnout.
Beseda s ex-userem	1.–2. ročník	3 x 45 minut	Besedy se účastní bývalý uživatel NL a také lektor, který dosazuje vyprávění jeho životního příběhu do kontextu závislosti. Beseda je doplněna aktivizačními prvky.
Finanční gramotnost	1.–2. ročník	3 x 45 minut	Reaguje na rostoucí trend cílení finančních produktů na mladé lidi a jejich manipulování. Věnuje se především rizikům investování, multilevel marketingu a manipulativním technikám.
Nenásilná komunikace	1.–2. ročník	3 x 45 minut	Program je navržen tak, aby studentům pomohl osvojit si principy nenásilné komunikace (NVC) a efektivně je využívat v každodenním životě. Cílem je posílit schopnost konstruktivně vyjádřit své potřeby a empaticky naslouchat druhým.



SELEKTIVNÍ PRIMÁRNÍ PREVENCE (SPP)

Programy jsou vhodné i pro třídy, kde převažují žáci s podpůrnými opatřeními, nebo ve kterých se již řeší konkrétní rizikové chování.

Nekázeň dětí a nedodržování třídních pravidel nejsou tématy pro SPP.



ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLY

SPP intervenční program	ZŠ, SŠ spolupráce dle domluvy	4500 Kč	Programy jsou určeny pro třídy, ve kterých se rizikové chování již vyskytuje. Nejčastějšími tématy jsou vztahy ve třídě a závislosti. Před zadáním poptávky doporučujeme e-mailovou konzultaci s koordinátorem SPP.
SPP pro školy dle § 16 odst. 9 školského zákona, SVP, DD, VÚ	1. stupeň 2 x 45 min 2. stupeň 3(2) x 45 min	cena je shodná s VPP	Věnuje se všem tématům VPP (návykové látky, čas online a sociální sítě, vztahy v kolektivu, bezpečné sexuální chování a intimita aj.). Mimo tato témata je nutná konzultace s koordinátorem SPP.

Kontaktní osoba SPP:

Martina Hrejsemnou

+420 770 110 884

martina.hrejsemnou@podaneruce.cz

INDIKOVANÁ PRIMÁRNÍ PREVENCE A PORADENSTVÍ (IPP)

Individuální konzultace pro děti a mládež (6-26 let).

Zdarma v Brně na adrese Dvořákova 13 nebo Hapalova 22.

Do 15 let dítě potřebuje písemný souhlas s konzultací od zákonného zástupce.

Kontaktní osoba IPP:

Tereza Kubešová

+420 771 289 250

tereza.kubesova@podaneruce.cz

Individuální poradenství **nemůže nahradit terapii**, ale **může pomoci** dětem a dospívajícím **zorientovat se** v aktuální situaci. Poradenství nabízíme v tématech **experimentování s návykovými látkami**, **rizikové chování online**, zkušenost se **šikanou** a **rizikové chování k sobě** nebo **autoritám** (např. sebepoškození aj.).

Důležitou součástí služby je také **poradenství pro rodiče** těchto dětí a dospívajících.

Bližší informace naleznete na našich webových stránkách.

Pro poptání služby volejte kontaktní osobě.

Zavolat mohou jak rodiče, tak sami dospívající.

VZDĚLÁVÁNÍ PRO PEDAGOGICKÝ SBOR, RODIČE A JINÉ INSTITUCE

Pro osoby pracující s dětmi a dospívajícími nabízíme kurzy v těchto tématech

- návykové látky
- duševní zdraví (nejen) dětí
- finanční gramotnost
- sebepoškození
- online prostředí

Kontaktní osoba Vzdělávání:

Michal Škerle

+420 771 242 204

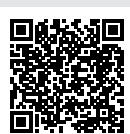
michal.skerle@podaneruce.cz

Po domluvě **kurzy můžeme přizpůsobit „na míru“** potřebám školy, případně dalším institucím.

Setkání probíhají na půdě školy, nebo na jednom z pracovišť Centra prevence.

Délka: obvykle 2–4 hodiny (po domluvě je možná obsáhlejší varianta)

Cena 2 000 Kč/ 60 minut + cestovné 8 Kč/km



WEBINÁŘE

Podporují nás:



Úřad vlády
České republiky



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

jihomoravský kraj

B | R | N | O



Město Vyškov



Brno



Znojmo