

DEN PREVENCE ANEB ONLINE BEZPEČNĚ, ZDRAVÍ A AKTIVNÍ 31.3. 2021

8.00 – 9.40 h. Třídnická hodina (3. až 9. ročník) – účast povinná (časový rozsah včetně přestávek určí třídní učitel s ohledem na věk i náročnost činností; obsah stanovuje třídní učitel s ohledem na potřeby třídy; doporučujeme zařadit odlehčené aktivity a hry, i diskusi k aktuálním potřebám)

v 10.00 h. Zasedání žákovského parlamentu nejen o distančním vzdělávání. Hostem zasedání bude paní ředitelka Mgr. Černá. Prosíme zástupce tříd, aby se dostavili v hojně míře. (Bc. Nováková, Mgr. Vakešová)

Dobrovolné online diskuse

3. – 4. ročník

Výběr témat:

- Zdravý životní styl – online průvodce zdravým aktivním životem. Budeme cvičit, povídat si, naučíme se zdravé dobroty... (Bc. Hronová) od 10.00 h.
- Život během pandemie - výraz "Covid" a "Koronavirus" teď už zná úplně každý. Jak se v takové době covidové změnil náš každodenní život? Jaké jsou teď naše volnočasové aktivity? (p.uč. Šípová) od 10.00 h.
- Relaxační techniky - budeme rozebírat způsoby, jak se po náročném dni uvolnit, a aktivity, při kterých si odpočineme od celodenního hledění do počítače. (Mgr. Cihlářová) od 10.00 h.

5. - 6. ročník

- Kyberšikana – mluví o ní v poslední době skoro všichni, dokonce je i v seriálu. Ve skutečnosti mívají lidé problém poznat, kdy jde ještě o legraci a kdy už o (kyber)šikanu. Co je to kyberšikana, jak ji odlišit od legrace, jak se cítí zúčastnění a kde hledat pomoc (Mgr. Srb) od 10 h.
- Online výuka a protahovací cviky - praktická ukázka cviků na bolesti zad, hlavy a rukou, které lze během dne realizovat. (Mgr. Vacková) od 10.00 h.
- Z pohádky do pohádky aneb humorně s panem Werichem – humor, dobrá nálada i poučení v textech i v každodenním životě (p.uč. Plachá) od 11.00 h.
- Zdravý životní styl – co můžeme dělat pro naše zdraví. Pobavíme se o tom, co nám pomáhá se udržet ve fyzické i psychické pohodě v této nelehké době, kdy stále sedíme za počítačem a čelíme nemálo omezením, která nás stresují. Aneb psychická pohoda, půlka zdraví. (p. uč. Vyskočil) od 11.00 h.

8. – 9. ročník

- Distanční výuka - budeme řešit klady a zápory distanční výuky spolu s možnostmi, jak využít volný čas k odpočinku. Jak se každý z vás sžil se současným způsobem výuky, komu to vyhovuje méně nebo naopak více. Vymyslíme spolu nápady, co dělat pro to, aby výuka přes počítač byla zábavnější a efektivnější. Rozebereme jednotlivé způsoby výuky při

distančním režimu a ráda vám sdělím své zkušenosti, které jsem jako asistent pedagoga při hodinách nasbírala. (p. as. Zuzáková) od 10.00 h.

- Zdravý životní styl – co můžeme dělat pro naše zdraví. Pobavíme se o tom, co nám pomáhá se udržet ve fyzické i psychické pohodě v této nelehké době, kdy stále sedíme za počítačem a čelíme nemálo omezením, která nás stresují. Aneb psychická pohoda, půlka zdraví. (Bc. Hrubá) od 10.00 h.
- Nebezpečí sociálních sítí - sociální sítě jsou nedílnou součástí života většiny z nás a není sporu o tom, že jsou lákavou formou zábavy. Ale byť mohou sociální sítě na první pohled vypadat neškodně, potencionálně skrývají nejedno nebezpečí. Cílem besedy 'Nebezpečí sociálních sítí' je zaměřit se a varovat před některými z nejvýraznějších rizik a podiskutovat si o tom co dobrého, ale i špatného sociální sítě do našich životů přinášejí. (Mgr. Bc. Lysý) od 11.00 h.
- Relaxační techniky - budeme rozebírat způsoby, jak se po náročném dni uvolnit, a aktivity, při kterých si odpočineme od celodenního hledění do počítače. (Mgr. Cihlářová) od 11.00 h.

Povinná online přednáška

7. ročník – chlapci v 10 hodin (Mgr. Fričová - Společnost MP Education, s.r.o., (akreditovaná Č.j.: MSMT-22319/2015); za školu Bc. Křenková)

Na startu mužnosti – přednáška zaměřena na fyzické změny v dospívání.

Měním se v muže; puberta; mužské pohlavní ústrojí, jeho funkce; zásady intimní hygieny; sexuální dozrávání - pojmy: noční poluce, erekce, masturbace, sexuální fantazie; zdravý životní styl, pozor na energetické nápoje, steroidy; jak se líbit; náladovost, nejistota, zmatek, sebeovládání; vztahy mezi vrstevníky.

7. ročník – dívky v 11 hodin (Mgr. Fričová - Společnost MP Education, s.r.o., (akreditovaná Č.j.: MSMT-22319/2015); za školu Bc. Křenková)

Dospívám, aneb život plný změn – přednáška zaměřena na fyzické změny v dospívání. Měním se v ženu; puberta; ženské pohlavní ústrojí, menstruační cyklus, kalendář; zásady intimní hygieny, dámské hygienické potřeby; zdravý životní styl; jak se líbit; náladovost, nejistota, zmatek, sebeovládání; vztahy mezi vrstevníky.

Součástí dne prevence bude i výtvarná soutěž a sportovní výzvy.