

# Prevencia a jej možnosti

- Pojem prevencia sa vo všeobecnom ponímaní chápe ako aktivita (činnosť, akcia), ktorej cieľom je predísť, minimalizovať, vyhnúť sa problémom rôzneho charakteru, predísť nežiaducim javom.

# **I. rovina - primárna prevencia (univerzálna)**

Cieľom preventívnych aktivít  
primárnej prevencie je



- predchádzanie vzniku sociálno-patologických javov, napomáhanie jedincovi, rodine, skupine, komunitě v danom prostredí vytvárať najvhodnejšie podmienky pre jeho, resp. ich zdravý vývoj, aktivity primárnej prevencie sú zamerané na nenarušený terén, v konečnom dôsledku je primárna prevencia zameraná na celú populáciu a zároveň je i záležitosťou celej populácie,

## **II. rovina - sekundárna prevencia (selektívna)**

- napomáhanie zabráňovaniu prehlbovania už vzniknutých porúch vývinu jednotlivca, skupiny; ide o tzv. rizikových jedincov a skupiny, u ktorých sa poruchy vývinu už objavili (napr. problémové správanie a menej závažné poruchy správania, experimentujúci s drogami, deti s nariadenou ústavnou výchovou a uloženou ochrannou výchovou, ľudia bez prístrešia apod.).



- pomoc jedincom a skupinám (najmä rodinám), ktorí sú ohrození sociálno-patologickými javmi, t. j. ohrození jedinci a skupiny (potencionálne obeť trestnej činnosti, drogovej závislosti, xenofóbie apod.),
- kontrola podmienok a faktorov vytvárajúcich možnosti pre páchanie trestnej činnosti a vznik ostatných sociálno-patologických javov.



# III. rovina - terciárna prevencia (indikovaná)

- Zameraná na jednotlivca, u ktorého sa už daný jav prejavil, snaha o zmiernenie následkov problémového javu, recidíve, resp. zmiernenie následkov – cesta menšieho zla – metadon, injekčné striekačky, zabezpečenie zdravotníckej starostlivosti...

# Prevenční programy



# Typy programov podľa obsahu

- Informačné programy
- Programy zamerané na zručnosti rozhodovania
- Zamerané na dávanie si záväzkov
- Zamerané na objasnenie si hodnôt
- Zamerané na vytyčovanie si cieľov
- Zamerané na manažment stresu

- Zamerané na sebaúctu
- Zamerané na tréning zručnosti odolat'
- Zamerané na tréning životných zručností
- Zamerané na ustanovovanie noriem
- Programy pomoci
- Alternatívne programy



# Možné preventívne programy v našich podmienkach

„Nenič svoje múdre telo“

- Doplnkový učebný text pre nižšie ročníky ZŠ – I. stupeň
- Lektor – učiteľ etickej výchovy, TU
- Fajčenie
- Alkohol
- Chemikálie
- Drogy
- Zdravie
- Formou hádaniek, pracovných listov, krížoviek



# Ako poznám sám seba ?

Doplnkový učebný text od 5. ročníka ZŠ –  
pre každý ročník

- Lektor – učiteľ etickej výchovy, TU...
- Fajčenie
- Alkohol
- Automaty
- Drogy
- Konflikty a ich riešenie
- Sebapoznanie
- Relaxačné cvičenia

Ako sa stať sám sebou – Ako  
byť sám sebou ?

Doplnkový text pre SŠ



- Poznaj sám seba – osobnosť, zmysel života, zodpovednosť...
- Drogy
- AIDS
- Šikanovanie
- Závislosti, narkomani...
- Konformita, tlak okolia, stres....

# Program rozvoja osobnosti žiaka

vypracovaný KPPP v Prešove a VÚDPaP v  
Bratislave

- 24 x 1 hodinových stretnutí – raz za týždeň – dva týždne
- Odporúča sa krátke zaškolenie – pre učiteľov etickej výchovy, TU...
- Základná idea – na základe všestranného rozvoja osobnosti žiaka zvýšiť jeho pripravenosť na odmietnutie drog a prijatie myšlienky zdravej životosprávy
- Témy pomocou obrázkov – komunikácia, moje potreby, životný štýl, alkohol, lieky, imidž, riziká v živote, drogy, iné kultúry, moje ciele v živote, generačné rozdiely, majetkové rozdiely, drogy, voľný čas, ekológia, moja budúcnosť, moje dieťa...



# C E S T A

k emocionálnej zrelosti

vypracovaný pracovníkmi VÚDPaP Bratislava

- 10 stretnutí - 2 vyuč. hodiny na jednu tému
- Odporúča sa zaškolený lektor
- Dôraz na aktívnu účasť žiakov 8.,9. ročníkov ZŠ a študentov SŠ pri riešení životných situácií a úloh na témy :

- Odkiaľ idem a kam smerujem
- Závislosť od rodičov vs. osamostatňovanie
- Partnerské vzťahy
- Socializácia
- Ja ako budúci rodič
- Riešenie konfliktov
- Konformita vs. zostať sám sebou
- Vydržať bolesť, strach a nežičlivosť osudu
- Sympatia a súcitiť
- Radosť z dávania bez reciprocity



# Drogy : čo s tým ?

preventívny program pre žiakov ZŠ ,  
starších ako 13 rokov, vypracovaný  
Strediskom prevencie závislostí v Nižnej –  
ICM Orava

- Program je plánovaný na 6 stretnutí pre vekové kategórie :
- 8 – 10 rokov
- 11 – 12 rokov
- Program má celkovo skôr informatívny charakter

„ Droggy, ako na to ? „



3 - 5 stretnutí ( po 2 vyučovacie hodiny )

- Program akoby nadväzoval na predošlý, svojim obsahom sa orientuje na rozhodovací proces mládeže a ich pripravenosť odmietat' drogy.

# VIEME, ŽE...

Program boja proti zlu, násiliu, závislostiam,  
predsudkom, rasizmu a neproduktívnemu  
spôsobu života

- Miron Zelina, Mário Lenárt
- vznikol na základe projektu Oddelenia kancelárie prezidenta PZ v spolupráci s CPPP a P Nitra
- Je určený ako doplnkový učebný a tréningový text pre žiakov 7. – 9. ročníka ZŠ a 1. – 2. ročníka SŠ



Celkom 18 lekcí ( po 2 vyučovacie hodiny )  
s tematickými okruhmi :

- Problémy v správaní – 4 témy
- Problémy drog a závislostí – 3 témy
- Problémy rasizmu a intolerancie – 4 témy
- Problémy protispoločenského  
a kriminálneho správania – 5 tém
- Problémy riadenia emócií, citov a riešenia  
konfliktov – 2 témy

# Východ vie – drogy nie !

Program vznikol na základe projektu  
spracovaného kolektívom autorov pod  
gesciou KŠÚ Prešov

- Program pozostáva z 5 stretnutí ( po 2 vyučovacie hodiny ) s možnosťou rozšírenia o ďalšie stretnutia diferencovane v každom ročníku ZŠ
- Je určený pre žiakov ZŠ 5. – 9. ročníka



- Ďalšie programy vypracované v rámci rôznych projektov a rôznymi kolektívami, ako „Panda, Krok za krokom...”
- Je nevyhnutné si uvedomiť :
- Prevencia drogovej závislosti bez prepojenia s riešením problémov osobnostného rozvoja adresátov je neúčinná
- Jednorazové aktivity typu – prednášky, besedy... sú teda veľmi pochybné – skôr budia pozornosť, ako niečo skutočne riešia

- Taktiež je neúčinná prevenčná aktivita využívajúca zastrašovanie, citové apely, jednoduché informovanie...
- U skupín so zvýšeným rizikom je účinnejšia forma ponúknutia lepších alternatív ako drogy
- U skupín so stredným rizikom (normálna populácia) je veľmi prínosný peer program, teda využitie rovesníkov
- Účinná je aj prevencia založená na spolupráci rôznych zložiek spoločnosti
- Spolu s prevenčnou činnosťou by mala prebiehať aj snaha o znižovanie dostupnosti drog