



**MP Education, s.r.o. akreditovaná Č.j.: MSMT-650/2022-6**  
**Aktuálny prehľad prednášok o správnom fyzickom, psychickom a sociálnom vývoji - "Dospievam..."**

realizácia výchovno-vzdelávacích programov od roku 1997  
uskutočnených viac ako 50 tis. prednášok

**prednášky kvalifikovaných lektoriek pripravené v spolupráci s erudovanými odborníkmi v oblasti psychológie, gynekológie, urológie  
a zdravej výživy**  
distribúcia preventívne-vzdelávacích materiálov

**Základné školy - 2. stupeň**






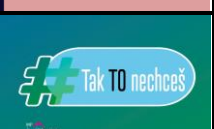

**Jednotná cena prednášky 44,-Eur (45min.), 80,-Eur (90min. - interaktívne prvky, priestor na besedu) = prezenčne alebo online  
cestovná náhrada samostatne účtovaná podľa aktuálnej ceny pohonných hmôt**  
**v prípade objednania 4 a viacej prednášok/deň môže byť škole poskytnutá zľava 5% (zľava sa nevzťahuje na dvojhodinové prednášky v ktorých je už obsiahnutá)**  
**optimálny počet poslucháčov na prednáške = max. 35 osôb.**  
**Na prednášky, prosíme, pre pani lektorku zabezpečiť miestnosť s obrazovou aj zvukovou technikou.**




















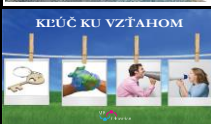

**Kontakty:**  
kancelária: Štěpánka Haršányová 0903 20 62 62 operatorka-sk@mpedu.sk (8:00-14:00h)

[www.mpedu.sk](http://www.mpedu.sk)

Vopred ďakujeme za Vaše referencie zaslané na [www.mpedu.sk](http://www.mpedu.sk) alebo na ktorúkoľvek z uvedených e-mail adries.

## Základné školy - 2. stupeň

obsahom vhodné pre	dievčatá 	chlapcov 	dievčatá a chlapcov 	prednáška odporúčaná pre	poznámky
	1. „Dospievam alebo život plný zmien...“ (spracované samostatne pre 5.+6. a 7. ročník) Obsah 5. a 6. ročník: anatómia, ženské pohlavné orgány, hormóny menštruačný cyklus, správne hygienické návyky Obsah 7. ročník: puberta - psychické (emocionálne) zmeny, sociálne dozrievanie, vzťahy, vhodná životospráva			5., 6. alebo 7. ročník 	
	2. „Na štarte k mužnosti“ (spracované samostatne pre 5.+6. a 7. ročník) Obsah 5. a 6. ročník: anatómia, mužské pohlavné orgány, hormóny zmeny fyzické, správne hygienické návyky, životospráva Obsah 7. ročník: preventívne prehliadky, psychické a sociálne dozrievanie dospievanie - pocity, vzťahy, sebavedomie, bezpečnosť			5., 6. alebo 7. ročník 	
	3. „Adam a Eva alebo nie sme rovnakí“ Obsah: anatómia, pohlavné orgány, hormóny (ženské, mužské) puberta - uvedenie si seba samého / seba samej - vzájomné vzťahy fyzické, psychické a sociálne dozrievanie, vhodná životospráva, správne hygienické návyky			5., 6. alebo 7. ročník 	
	4. „ŽENA ako symbol života“ Obsah: vzťah ku svojej ženskosti, prevencia CA prsníkov a maternice, zdravý životný štýl s dopadom na fertilitu reprodukčné zdravie, gynekologická prevencia - cytológia, kolposkopia, technika samovyšetrenia prsníkov antikoncepcia - nové trendy, sexuálne rozhodovanie - bio-psycho-sociálny dopad u nechceného tehotenstva			8. alebo 9. ročník 	
	5. „Cesta k MUŽnosti“ Obsah: bio-psycho-sociálne aspekty dospievania v období adolescencie, zdravé a zodpovedné sexuálne správanie /ochrana / základy reprodukčného zdravia - spermogram a rizikové faktory vedúce ke sterilite prevencia rakoviny semenníkov, technika samovyšetrenia, úrazy urogenitálneho systému a ich liečba			8. alebo 9. ročník 	
	6. „Dievčatá z Venuše, Chlapci z Marsu“ Obsah: adolescencia - krôčik k dospelosti, vhodné sexuálne správanie, prevencia rakoviny semenníkov a HPV, techniky samovyšetrenia osobnostný rozvoj a rozdiely medzi mužom a ženou, sexuálna identita - vývoj, poruchy, sexuálne orientácie pohlavne prenosné choroby, ich riziká, príznaky, liečba, vhodné formy antikoncepcie /pozitíva i negatíva/			8. alebo 9. ročník  odporúčame 90min.	
	7. „KÝM ZAČNEŠ...“ Obsah: pohlavná zrelosť psychická (sebaovládanie, zodpovednosť), trestno-právny aspekt plánované rodičovstvo, priebeh tehotenstva a pôrodu, príprava žiakov na rolu rodiča riziká predčasných a rizikových sexuálnych aktivít (nežiaduca gravidita, interupcia), prevencia zneužívania psychosexuálne rozdiely v intímnom prežívaní medzi mužom a ženou, bezpečné rande, internetové známosti			8. alebo 9. ročník  odporúčame 90min.	
	8. „Tak TO nechceš“ Obsah: psychická pohlavná zrelosť (sebaovládanie, zodpovednosť), bezpečné rande prevence, príčiny a trestnoprávne aspekty sexuálneho zneužívania a znásilnenia, kde hľadať pomoc pornografia (realita x fikcia, závislosť)			8. alebo 9. ročník  odporúčame 90min.	

obsahom vhodné pre	dievčatá 	chlapcov 	dievčatá a chlapcov 	prednáška odporúčaná pre	poznámky
 <b>9. „Nestresuj sa stresom“</b> Obsah: čo je stres a ako naň reagujeme, stres teenagerov je iný než u dospelých, ako uvoľniť napätie rôzne stresové situácie - neúspech, nespokojnosť so svojim telom, škola - skúšky vzťahy, rodinné problémy a ich dôsledky - zlovyky, nespavosť, sebapoškodzovanie				5. až 9. ročník  odporúčame 90min.	
 <b>10. „Učím sa učiť“</b> Obsah: sebazoznanie žiaka (pamäť a učenie), učebný štýl (spôsob prijímania a prezentácie svojich vedomostí) chyby pri učení (vonkajšie a vnútorné podmienky), samostatnosť v učení, motivácia, tréma a strach - vplyv na učenie inovatívne vyučovacie metódy: brainstorming, myšlienkové mapy, mnemotechnické pomôcky, POČAČO, One note				5. až 9. ročník  odporúčame 90min.	pre žiakov potrebná lavica a peračník
 <b>11. „Ja a moje JA I.“, „Ja a moje JA II. - pokračovanie“</b> Obsah: SEL - sociálne a emocionálne vzdelávanie, je medzinárodný koncept, prostredníctvom ktorého žiaci porozumejú vlastným emóciám (strach, smútok, radosť, hnev, láska...), dosahujú svoje ciele (rozvoj sebavedomia), prejavujú empatiu a nadväzujú pozitívne vzťahy (eliminácia šikany a psycho - patologických javov), prijímajú zodpovedné rozhodnutia (rozvoj tolerancie a morálky) <b>pokračovanie:</b> vzťah k sebe (autoagresívne chovanie), vzťah k okoliu: priatelia, experimenty a riskovanie - vplyv na vzťah s rodičmi, učiteľmi morálka - rozvoj hodnôt, zodpovednosť k životnému prostrediu, prevencia obchodovania s ľuďmi (Deklarácia práv dieťaťa)				5. až 7. ročník  8. a 9. ročník	
 <b>12. „Si online II.“(voliteľne variant zameraný na Dezinformácie)</b> Obsah: vplyv nových info technológií na sociálne vzťahy (plusy a mínusy), vplyv na učenie, multitasking, ochrana súkromia vo virtuálnom svete riziká sociálnych sietí (kyberšikana v zákonoch, kyberstalking, sexting, trolling...), digitálna identita (instastory nie je realita, digitálne stopy) <b>Dezinformácie</b> - kvalita informácií a odkiaľ ich čerpáme, ako postupovať pri overovaní, hrozbách a rizikách (HOAX, FAKE NEWS, DEEP FAKE)				5. až 9. ročník  odporúčame 90min.	pre žiakov potrebná lavica a peračník
 <b>13. „Pohľad do zrkadla alebo ako sa vidím JA“</b> Obsah: poruchy príjmu potravy - príznaky, prognóza, liečba a zdravotné dôsledky Mentálna anorexia, Bulímia, Ortorexia, Drunkorexia, Adonis komplex, nové typy porúch príjmu potravy vplyv médií a módnych trendov, reálny pohľad - krása verzus zdravie, prečo sa stravovať zdravo, výživové odporúčania				5. až 9. ročník 	
 <b>14. „Byť FIT II.“</b> vytváranie vzťahu k pravidelnej pohybovej činnosti, ako základu zdravého životného štýlu, cirkadiánný rytmus a spánok benefity športovania v oblasti fyzického, emočného, mentálneho a duševného zdravia, imidž tela (body shaming) prevencia civilizačných ochorení, zdravá životospráva, stav flow, tímové správanie, vplyv športovania na učenie				5. až 9. ročník 	
 <b>15. „Bát, či nebát sa...?“</b> Obsah: rizikové faktory vzniku závislostí v období dospievania a ich vplyv na zdravie látková a nelátková závislosť (nové formy závislostí), trestno-právna rovina, ako nezačať a ako sa vhodne správať v risk prostredí kde hľadať pomoc pre seba a ako pomáhať druhým, budovanie pozitívnej identity				6. až 9. ročník  odporúčame 90min.	
 <b>16. „Láska bez rizika - HIV/AIDS a iné...“</b> Obsah: pohlavne prenosné choroby (AIDS/HIV a iné) vznik a priebeh ochorenia, spôsob prenosu, rizikové faktory a správanie kedy a kam ísť na testy, kde hľadať pomoc, HIV a homosexuálna orientácia, prevencia, formy ochrany, antikoncepcia situácia v SR a vo svete				8. alebo 9. ročník 	
 <b>17. „Kľúč ku vzťahom“</b> Obsah: budovanie a vnímanie hodnôt vzájomných vzťahov, komunikácia, priateľstvo, zamilovanosť, "prvá" láska, partnerstvo vysvetlenie pojmov empatia, tolerancia, kompromis, sebaláska konflikty – ich príčiny, typy, štýly a možnosti ich riešenia				8. alebo 9. ročník 	

## Prierezové témy a k nim odporúčané prednášky pre jednotlivé ročníky 2. stupňa základných škôl:

### 1. **Osobnostný a sociálny rozvoj** (podpora zdravého sebedomia žiakov, prevencia sociálno–patologických javov, užívanie návykových látok...):

pre ročníky 5. až 7. „Ja a moje JA I.“  
pre ročníky 5. až 9. „Učím sa učiť“, „Nestresuj sa stresom“  
pre ročníky 6. až 9. „Báť, či nebáť sa“  
pre ročníky 8.,9. „Ja a moje JA II.“, „Kľúč ku vzťahom“

### 2. **Enviromentálna výchova** (rozvoj schopnosti žiaka chápať potrebu ochrany životného prostredia):

pre ročníky 5. až 7. „Ja a moje JA I.“  
pre ročníky 8.,9. „Ja a moje JA II.“

### 3. **Ochrana života a zdravia** (podpora telesného a duševného zdravia, zdravé stravovacie návyky):

pre ročníky 5. až 9. „Nestresuj sa stresom“, „Byť FIT II.“, „Pohľad do zrkadla“  
pre ročníky 6. až 9. „Báť, či nebáť sa“

### 4. **Mediálna výchova** (prevencia negatívnych mediálnych vplyvov napr. bezpečnosť na internete):

pre ročníky 5. až 9. „Si online II.“, „Pohľad do zrkadla“  
pre ročníky 6. až 9. „Báť, či nebáť sa“

### 5. **Multikultúrna výchova** (predchádzanie diskriminácii, xenofóbie, rasizmu):

pre ročníky 5. až 7. „Ja a moje JA I.“  
pre ročníky 8.,9. „Ja a moje JA II.“, „Kľúč ku vzťahom“

### 6. **Výchova k manželstvu a rodičovstvu** (poskytnutie základných poznatkov o biologických, psychických a sociálnych zmenách):

pre ročníky 5. až 7. „Na štarte k mužnosti“, „Dospievam...“, „Adam a Eva alebo nie sme rovnakí“  
pre ročníky 8.,9. „Dievčatá z Venuše, Chlapci z Marsu“, „HIV/AIDS“, „Kým začneš...“, „Tak TO nechceš“  
„ŽENA ako symbol života“, „Cesta k MUŽnosti“, „Kľúč ku vzťahom“

Pozn.: Cena a obsah jednotlivých prednášok v cenníku:

**SR FINAL Prehľad prednášok MP Education, s.r.o.**

na [www.mpedu.sk](http://www.mpedu.sk)

**Kancelária:**

**Štěpánka Haršányová** operátorka

mobil: +421 903 206 262, e-mail: [operatorka-sk@mpedu.sk](mailto:operatorka-sk@mpedu.sk)