



MP Education, s.r.o. akreditovaná Č.j.: MSMT-650/2022-6
Aktuální přehled přednášek o správném fyzickém, psychickém a sociálním vývoji - „Dospívám...“

realizace výchovně-vzdělávacích programů od roku 1997
uskutečněných více než 54 tis. přednášek

**přednášky kvalifikovaných lektorů/lektorek připravené ve spolupráci s erudovanými odborníky
v oblasti psychologie, gynekologie, urologie a zdravé výživy**
distribuce preventivně-vzdělávacích materiálů

8-letá Gymnázia






















Jednotná cena přednášky 1400,-Kč (45min.), 2500,-Kč (90min. - interaktivní prvky, prostor na besedu) = prezenčně nebo online
cestovní náhrada účtovaná samostatně dle aktuální ceny pohonných hmot
v případě objednání 4 a více přednášek/den může být škole poskytnuta sleva 5% (nevztahuje se na dvouhodinové přednášky, ve kterých je již sleva obsažena)
optimální počet posluchačů na přednášce = max. 35 osob
Na přednášky, prosíme, pro lektorku/lektora zajistit místnost s obrazovou a zvukovou technikou.




Kontakty:
operátorka: Táňa Chaloupecká, 777 649 903, kancelar@mpedu.cz
popř. 777 649 900, info@mpedu.cz

www.mpedu.cz

Předem děkujeme za Vaše reference zaslané na www.mpedu.cz nebo na kteroukoliv z uvedených e-mail adres.

8-letá Gymnázia

obsahem vhodné pro	dívky 	chlapce 	dívky a chlapce 	přednáška doporučená pro	poznámky
	1. „Dospívám aneb život plný změn...“ (varianty pro 6. a 7. ročník) Obsah: stavba a funkce ženských pohlavních orgánů, hormony - emocionální změny, sociální dožívání menstruační cyklus - fyziologický průběh a patologické odchylky, správné hygienické návyky hygienické potřeby pro dívky během menstruace, vhodná životospráva v období puberty			primu nebo sekundu 	
	2. „Na startu mužnosti“ (varianty pro 6. a 7. ročník) Obsah: stavba a funkce mužských pohlavních orgánů, vývoj CNS - hormony, emocionální změny změny fyzické - druhotní pohlavní, správné hygienické návyky, životospráva sociální rozvoj v období dospívání - pocity, vztahy, sebevědomí, etické a právní normy			primu nebo sekundu 	
	3. „Adam a Eva aneb nejsme stejní“ Obsah: stavba a funkce ženských a mužských pohlavních orgánů, hormony (ženské, mužské) puberta - uvědomování si sám/sama sebe - vzájemné vztahy, rozdíly dívky x chlapci fyzické, psychické i sociální dožívání, vhodná životospráva, správné hygienické návyky			primu 	
	4. „ŽENA jako symbol života“ Obsah: vztah ke svému tělu a ženskosti, prevence CA prsou a dělohy, zdravý životní styl s dopadem na fertilitu, wellbeing reprodukční zdraví, gynekologická intervence - cytologie, kolposkopie, technika samovyšetření prsu antikoncepce - nové trendy, sexuální rozhodování - bio-psycho-sociální dopad u nechtěného těhotenství			tercií až sextu 	
	5. „Cesta k MUŽnosti“ Obsah: bio-psycho-sociální aspekty dožívání v období adolescence, zdravé a zodpovědné sexuální chování /ochrana - kondom/ základy reprodukčního zdraví - spermioqram a rizikové faktory vedoucí ke sterilitě /morfologie pohl. buněk/ prevence rakoviny varlat a prostaty, technika samovyšetření, úrazy urogenitálního systému a jejich léčba			tercií až sextu 	
	6. „Holky z Venuše, Kluci z Marsu“ Obsah: fyziologické mechanismy - co nás charakterizuje (mění se tělo, rozvíjí se myšlení, mění se naše chování ve společnosti) osobnostní rozvoj a rozdíly mezi mužem a ženou, sexuální identita - vývoj, poruchy, sexuální orientace, odchylky reprodukční zdraví, vhodné formy antikoncepce, prevence rakoviny varlat a HPV, techniky samovyšetření, "abeceda" kondomu			tercií až sextu  doporučujeme 90min.	
	7. „Tak TO nechceš“ Obsah: psychická pohlavní zralost (sebeovládání, zodpovědnost), bezpečné rande, internetové známosti prevence, příčiny a trestně-právní aspekty sexuálního zneužití a znásilnění, práva a povinnosti při vstupu do dospělosti příčiny a důsledky předčasného těhotenství a rizikových sexuálních aktivit, pornografie (realita x fikce, závislost)			tercií až oktávu  doporučujeme 90min.	
	8. „Nestresuj se stresem“ Obsah: co je stres, jak se projevuje a jak na něj reagujeme, jak se se stresem vypořádat, co dělat pro zmírnění následků, psychohygienu co nám pomáhá - sebepoznání, relaxace, strava, sport, spánek, techniky uvolňování napětí x co nepomáhá - sebepoškozování, drogy stres spouštěče - vztahy, neúspěch, nespokojenost se svým tělem, škola, rodinné problémy a jejich důsledky, kde hledat odbornou pomoc			primu až kvartu  doporučujeme 90min.	
	9. „Učím se učit“ Obsah: sebepoznání žáka (paměť a učení), styl učení (způsob přijímání a prezentace svých dovedností) chyby při učení (vnitřní i vnější podmínky), samostatnost v učení, motivace, tréma, strach - vliv na učení 90 min. - inovativní vyučovací metody: brainstorming, myšlenkové mapy, mnemotechnické pomůcky, One note, vzdělávací internetové aplikace			primu až kvartu  doporučujeme 90min.	

obsahem vhodné pro	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> dívky chlapce dívky a chlapce </div>	přednáška doporučená pro	poznámky
	<p>10. „Já a moje JÁ I.“, „Já a moje JÁ II. - pokračování“ Obsah: vývoj mozku teenagera, SEL: sociálně-emoční učení, prostřednictvím kterého žáci porozumějí vlastním emocím (strach, smutek, radost, hněv, láska...), dosahují svých cílů (rozvoj sebevědomí/sebeuvědomění), projevují empatii a navazují pozitivní vztahy (eliminace šikany a psycho-patologických jevů), přijímají zodpovědná rozhodnutí (rozvoj tolerance, morálky a spolupráce) pokračování: vztah k sobě (autoagresivní chování), vztah k okolí: přátelé, experimenty a riskování - vliv na vztah s rodiči, učiteli, kritické myšlení info o současných projevech politického extremismu, předsudečné nenávisti (rasismu, xenofobii, antisemitismu...), sektách</p>	primu nebo sekundu  tercii nebo kvartu	
	<p>11. „Jsi online II.“ (volitelně varianta zaměřená na Dezinformace) Obsah: způsob získávání informací v online prostoru, bezpečí - hesla, digitální stopa, outing, Influenceři - koho a proč sledovat, komu věřit zdravotní rizika a prevence závislosti (Sandboxové hry, nebezpečné výzvy, řetězové zprávy), kyberšikana, právní rovina a důsledky Dezinformace - kvalita informací a odkud je čerpáme, jak postupovat při ověřování, hrozby a rizika (HOAX, FAKE NEWS, DEEP FAKE)</p>	primu až sextu  doporučujeme 90min.	
	<p>12. „Pohled do zrcadla aneb jak se vidím JÁ“ Obsah: poruchy příjmu potravy - příčiny, zdravotní dopady, jak rozpoznat, jak mohu pomoci, kde hledat odbornou pomoc Mentální anorexie, Bulimie, Bigorexie, Ortorexie, Adonis komplex, nové typy PPP = RED-S Syndrom, Tělesná dysmorfická porucha vliv médií a módních trendů, reálný pohled krása x zdraví, alternativní výživové směry (pozitiva x rizika), Body positive</p>	primu až sextu  doporučujeme 90min.	
	<p>13. „Být FIT II.“ Obsah: vytváření vztahu k pravidelné pohybové činnosti jako základu zdravého životního stylu (cirkadiální rytmus a spánek) benefity sportování v oblasti fyzického, emočního, mentálního a duševního zdraví, image těla (body shaming), RED-S Syndrom prevence civilizačních onemocnění, zdravá životospráva, vědomé jezení, týmové chování, vliv sportu na učení</p>	primu až sextu 	
	<p>14. „Bát, či nebát se...?“ Obsah: rizikové faktory vzniku závislosti v období dospívání a jejich vliv na zdraví látkové závislosti (nikotin, kofein, alkohol, konopí, nebezpečné rostliny, tvrdé drogy) nelátkové závislosti - netolismus (závislost na virtuálních drogách), závislost na jídle, hladovění kde hledat pomoc pro sebe a jak pomáhat druhým, budování pozitivní identity</p>	primu až sextu  doporučujeme 90min.	
	<p>15. „Láska bez rizika - HIV/AIDS a jiné...“ Obsah: HIV/AIDS vznik a průběh onemocnění, způsob přenosu, rizikové faktory a chování, pohlavně přenosné choroby kdy a kam na testy, kde hledat pomoc, HIV a homosexuální orientace, rizikový pohlavní styk situace v ČR a ve světě, příběhy HIV pozitivních, formy ochrany (antikoncepce - kondom)</p>	tercii až oktávu 	
	<p>16. „Klíč ke vztahům“ Obsah: budování a vnímání hodnot vzájemných vztahů, komunikace, přátelství, láska, partnerství vysvětlení pojmů empatie, tolerance, kompromis, sebeláska konflikty - jejich příčiny, typy, styly a možná řešení</p>	tercii až oktávu 	
	<p>17. „Umění být šťastní II.“ Obsah: faktory ovlivňující pocit štěstí, pochopení významu emocí a jak s nimi pracovat přijetí zodpovědnosti za svou životní spokojenost, podpora zdravé sebedůvěry a respekt k odlišnostem prevence úzkostí, sebepoškozování, PPP, panických atak... dechová cvičení a další nástroje v péči o duševní zdraví</p>	primu až kvartu 	
	<p>18. „Hledám práci“ Obsah: prakticky zaměřené povídání, jaké jsou po škole možnosti, jak napsat CV a motivační dopis, jaká pracovní pozice je pro mě, zaměstnavatel vs. personální agentura, pohovor - jaké otázky si připravit, na co reagovat, jak komunikovat, sebe prezentace pracovní úřad - kdy, jak a proč se zaregistrovat, situace na trhu práce, (při 90min. variantě - modelové situace)</p>	septimu nebo oktávu 	