



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

Základní školy - 2. stupeň




















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.

Základní školy - 2. stupeň

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 dozrávání menstruační cyklus - fyziologický průběh a patologické odchylky, správné hygienické návyky hygienické potřeby pro dívky během menstruace, vhodná životospráva v období puberty			6. nebo 7. ročník 	
	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			6. nebo 7. ročník 	
	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 dozrávání, vhodná životospráva, správné hygienické návyky			6. ročník 	
	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			8. nebo 9. ročník 	
	5. „Cesta k MUŽnosti“ Obsah: bio-psycho-sociální aspekty dozrávání 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			8. nebo 9. ročník 	
	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			8. nebo 9. ročník  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)			8. nebo 9. ročník  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			6. až 9. ročník  doporučujeme 90min.	

obsahem vhodné pro	dívky 	chlapce 	dívky a chlapce 	přednáška doporučená pro	poznámky
	9. „Učím se učit“ Obsah: sebezpoznání 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. přednáška inovativní vyučovací metody: brainstorming, myšlenkové mapy, mnemotechnické pomůcky, Cornellův systém psaní poznámek, One note, techniky na zlepšení paměti, vzdělávací internetové aplikace			6. až 9. ročník  doporučujeme 90min.	
	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			6. a 7. ročník  8. a 9. ročník	
	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)			6. až 9. ročník  doporučujeme 90min.	
	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			6. až 9. ročník  doporučujeme 90min.	
	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			6. až 9. ročník 	
	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			6. až 9. ročník  doporučujeme 90min.	
	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)			8. a 9. ročník 	
	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			8. a 9. ročník 	
	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 sebevědomí a respekt k odlišnostem prevence úzkostí, sebepoškozování, PPP, panických atak... dechová cvičení a další nástroje v péči o duševní zdraví			6. až 9. ročník 	

Průřezová témata a k nim doporučené přednášky pro jednotlivé ročníky 2. stupně základních škol:

1. Osobnostní a sociální rozvoj (podpora zdravého sebevědomí žáků, prevence sociálně patologických jevů, např. záškoláctví, šikana, užívání návykových látek...):

pro ročníky 6.,7. „Já a moje JÁ I.“
pro ročníky 6. až 9. „Učím se učit“, „Umění být šťastní II.“
pro ročníky 6. až 9. „Bát, či nebát se“, „Nestresuj se stresem“
pro ročníky 8.,9. „Já a moje JÁ II.“, „Klíč ke vztahům“

2. Enviromentální výchova (rozvoj schopnosti žáka chápat potřebu ochrany životního prostředí):

pro ročníky 6.,7. „Já a moje JÁ I.“
pro ročníky 8.,9. „Já a moje JÁ II.“

3. Ochrana života a zdraví (podpora tělesného a duševního zdraví, zdravé stravovací návyky):

pro ročníky 6. až 9. „Být FIT II.“, „Umění být šťastní II.“
pro ročníky 6. až 9. „Pohled do zrcadla“, „Nestresuj se stresem“,

4. Mediální výchova (prevence negativních mediálních vlivů např. bezpečnost na internetu):

pro ročníky 6. až 9. „Jsi online II.“
pro ročníky 6. až 9. „Bát, či nebát se“

5. Multikulturní výchova (předcházení diskriminaci, xenofobii, rasismu):

pro ročníky 6., 7. „Já a moje JÁ I.“
pro ročníky 8., 9. „Já a moje JÁ II.“

6. Sexuální výchova (poskytnutí základních poznatků o biologických, psychických a sociálních změnách a prevence sexuálně rizikového chování):

pro ročníky 6. „Adam a Eva aneb nejsme stejní“
pro ročníky 6.,7. „Na startu mužnosti“, „Dospívám aneb život plný změn“
pro ročníky 8.,9. „Holky z Venuše, Kluci z Marsu“, „Láska bez rizika - HIV/AIDS a jiné...“, „Tak TO nechceš“
„ŽENA jako symbol života“, „Cesta k MUŽnosti“

Pozn.: Cena a obsah jednotlivých přednášek v ceníku:

ČR FINAL Přehled přednášek MP Education, s.r.o./MPedu z.s. pro tento školní rok

i na www.mpedu.cz



Kancelář:

mobil: +420 777 649 900, e-mail: info@mpedu.cz