

### Střední školy

Jednotná cena přednášky 1400,-Kč (45min.), 2500,-Kč (90min. - interaktivní prvky, rozšíření obsahu, prostor na dotazy) = prezenčně nebo online cestovní náhrada účtovaná samostatně dle aktuální ceny pohonných hmot doporučený optimální počet posluchačů na přednášce = třídní kolektiv (max. 25 osob).  
Na přednášky, prosíme, pro lektorku/lektora zajistit místnost s obrazovou a zvukovou technikou.

obsahem vhodné pro	dívky   chlapce  dívky i chlapce	přednáška doporučená pro	poznámky
<b>1. „ŽENA jako symbol života“</b> Obsah: vztah ke svému tělu a ženskosti, prevence CA prsou a dělohy, zdravý životní styl s dopadem na fertilitu reprodukční zdraví, gynekologická intervence - cytologie, kolposkopie, technika samovyšetření prsu antikoncepce - nové trendy, sexuální rozhodování - bio-psycho-sociální dopad u nechtěného těhotenství		I. a II. ročník	
<b>2. „Cesta k MUŽnosti“</b> Obsah: bio-psycho-sociální aspekty dozrávání v období adolescence základy reprodukčního zdraví - spermogram a rizikové faktory vedoucí ke sterilitě /morfologie pohl. buněk/ prevence rakoviny varlat a prostaty, technika samovyšetření, úrazy urogenitálního systému a jejich léčba zdravé a zodpovědné sexuální chování /ochrana - kondom/		I. a II. ročník	
<b>3. „Holky z Venuše, Kluci z Marsu“</b> Obsah: fyziologické mechanismy - co nás charakterizuje (mění se tělo, rozvíjí se myšlení, mění se naše chování) osobnostní rozvoj a rozdíly mezi mužem a ženou, sexuální identita - vývoj, poruchy, sexuální orientace reprodukční zdraví, vhodné formy antikoncepce /pozitiva i negativa/, "abeceda" kondomu pohlavně přenosné choroby		I. a II. ročník doporučujeme 90min.	
<b>4. „Tak TO nechceš“</b> Obsah: psychická pohlavní zralost (sebeovládání, zodpovědnost), bezpečné rande, internetové známosti prevence, příčiny a trestně-právní aspekty sexuálního zneužití a znásilnění, kde hledat pomoc příčiny a důsledky předčasněho těhotenství a rizikových sexuálních aktivit, pornografie (realita x fikce) práva a povinnosti při vstupu do dospělosti		I. až IV. ročník doporučujeme 90min.	
<b>5. „Nestresuj se stresem“</b> Obsah: co je stres, jak se projevuje a jak na něj reagujeme, jak se se stresem vypořádat, co dělat pro zmírnění následků, psychohygienu, stresové spouštěče - vztahy, neúspěch, nespokojenost se svým tělem, škola, rodinné problémy a jejich důsledky, kde hledat odbornou pomoc (úzkosti, panické ataky...) co nám pomáhá - sebezpoznaní, relaxace, strava, sport, spánek x co nepomáhá - sebepoškození, drogy		I. až IV. ročník doporučujeme 90min.	
<b>6. „Učím se učit“</b> Obsah: sebezpoznaní 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, internetové aplikace		I. a II. ročník doporučujeme 90min.	
<b>7. „Pohled do zrcadla aneb jak se vidím JÁ“</b> Obsah: poruchy příjmu potravy - příčiny, zdravotní dopady, jak rozpoznat, jak mohou pomoci, odborná pomoc Mentální anorexie, Bulimie, Bigorexie, Ortorexie, Adonis komplex, nové typy PPP = RED-S Syndrom vliv médií a módních trendů, reálný pohled - krása x zdraví, Tělesná dysmorfická porucha alternativní výživové směry (pozitiva x rizika), Body positive, vědomé jezení		I. a II. ročník doporučujeme 90min.	
<b>8. „BÝT FIT II.“</b> Obsah: vytváření vztahu k pravidelné pohybové činnosti jako základu zdravého životního stylu (spánek, cirkadiální rytmus), 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		I. a II. ročník	
<b>9. „Bát či nebát se...?“</b> 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		I. a II. ročník doporučujeme 90min.	
<b>10. „Láska bez rizika - HIV/AIDS a jiné...“</b> Obsah: HIV/AIDS vznik a průběh onemocnění, způsob přenosu, rizikové faktory a chování 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)		I. až IV. ročník	
<b>11. „KLÍČ KE VZTAHŮM“</b> 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		I. až IV. ročník	
<b>12. „Hledám práci“</b> Obsah: prakticky zaměřené povídání, jak uspět na trhu práce, jak napsat CV, jaká pracovní pozice je pro mě zaměstnavatel vs. personální agentura, pohovor - jaké otázky si připravit, na co reagovat, jak komunikovat pracovní úřad - kdy, jak a proč se zaregistrovat, situace na trhu práce 90 min. přednáška + praktické ukázky pohovorů (typy uchazečů, řeč těla...)		III. a IV. ročník	

Předem děkujeme za Vaše reference zasláné na [www.mpedu.cz](http://www.mpedu.cz) nebo na kteroukoliv z uvedených e-mail adres.

Operátorka - kontakt pro objednávky: Táša Chaloupecká 777 649 903 kancelar@mpedu.cz  
[www.mpedu.cz](http://www.mpedu.cz)

\* v případě objednání  
4 a více přednášek z nabídky  
na stejný den může  
být škole poskytnuta sleva 5%

\* sleva se nevztahuje  
na dvouhodinové  
přednášky, ve kterých  
je již obsažena