



**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 54 tis. prednášok

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

**8-ročné gymnáziá**








**Jednotná cena prednášky 52,-Eur (45min.), 92,-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.**












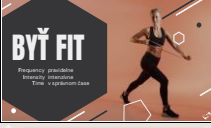









**Kontakty:**  
kancelária: Štěpánka Haršányová    0903 20 62 62    [operatorka-sk@mpedu.sk](mailto:operatorka-sk@mpedu.sk) (8:00-14:00h)

[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.

## 8-ročné gymnáziá

obsahom vhodné pre	dievčatá 	chlapcov 	dievčatá a chlapcov 	prednáška odporúčaná pre	poznámky
	<b>1. „Dospievam alebo život plný zmien...“</b> (spracované samostatne pre primu a sekundu) 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			primu alebo sekundu 	
	<b>2. „Na štarte k mužnosti“</b> (spracované samostatne pre primu a sekundu) Obsah primu: anatómia, mužské pohlavné orgány, hormóny zmeny fyzické, správne hygienické návyky, životospráva Obsah sekundu: preventívne prehliadky, psychické a sociálne dozrievanie dospievanie - pocity, vzťahy, sebavedomie, bezpečnosť			primu alebo sekundu 	
	<b>3. „Adam a Eva alebo nie sme rovnakí“</b> Obsah: anatómia, pohlavné orgány, hormóny (ženské, mužské) puberta - uvedomenie si seba samého / seba samej - vzájomné vzťahy fyzické, psychické a sociálne dozrievanie, vhodná životospráva, správne hygienické návyky			primu alebo sekundu 	
	<b>4. „ŽENA ako symbol života“</b> Obsah: vzťah ku svojej ženskosti, prevencia CA maternice a prsníkov (technika samovyšetrenia) reprodukčné a sexuálne zdravie, gynekologická prevencia, antikoncepcia, pohlavne prenosné choroby intímna hygiena, hygienické prostriedky			terciu až sextu 	
	<b>5. „Cesta k MUŽnosti“</b> 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			terciu až sextu 	
	<b>6. „Dievčatá z Venuše, Chlapci z Marsu“</b> 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/			terciu až sextu  odporúčame 90min.	
	<b>7. „KÝM ZAČNEŠ...“</b> 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 (nežiadúca gravidita, interupcia) psychosexuálne rozdiely v intímnom prežívaní medzi mužom a ženou, prevencia zneužívania (bezpečné rande, internetové známosti)			terciu až oktavu  odporúčame 90min.	
	<b>8. „Tak TO nechceš“</b> 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)			terciu až oktavu  odporúčame 90min.	
	<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, sebaopoškodzovanie			primu až kvartu  odporúčame 90min.	

obsahom vhodné pre	dievčatá 	chlapcov 	dievčatá a chlapcov 	prednáška odporúčaná pre	poznámky
	<b>10. „Učím sa učiť“</b> Obsah: sebazpoznanie 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			primu až sextu  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)			primu alebo sekundu  terciu alebo kvartu	
	<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)			primu až kvartu 	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, čo je zdravá strava a prečo sa stravovať zdravo, výživové odporúčania			primu až sextu 	
	<b>14. „Byť FIT II.“</b> vytváranie vzťahu k pravidelnej pohybovej činnosti, ako základu zdravého životného štýlu, cirkadiánnu 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			primu až kvartu 	
	<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			sekundu až oktavu  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			terciu až oktavu 	
	<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			terciu až oktavu 	
	<b>18. „Hľadám prácu, ale až od zajtra...“</b> Obsah: prakticky zamerané rozprávanie, ako uspieť na trhu práce, ako napísať CV, aká pracovná pozícia je pre mňa zamestnávateľ vs. personálna agentúra, aké otázky si pripraviť, na čo reagovať, ako komunikovať, aké správanie - čo povedať/nepovedať Úrad práce - nie je hanba - na čo mám nárok, dávky, termíny 90 min. prednáška + praktické ukážky pohovorov (typy uchádzačov, reč tela...)			septimu alebo oktavu  odporúčame 90min.	