

**Predbežný časový harmonogram
Tréningu lektorov programu univerzálnej prevencie
„Unplugged“**

Dátum	Téma	Čas
2.10.2018	Ciele, obsah, štruktúra a teoretické východiská programu univerzálnej prevencie návykových látok „Unplugged“	9,30 – 12,30
	Špecifiká preventívnej práce v podmienkach základnej školy, zásady práce so skupinou	
	Identifikácia očakávaní a obáv súvislosti s realizáciou programu, stanovenie pravidiel, reflektovanie vedomostí o návykových látkach a skúseností s preventívnymi aktivitami	13,30 - 16,30
	Skupina, skupinové normy, tlak skupiny, konformita, vylúčenie zo skupiny	
	Informácie týkajúce sa užívania alkoholu – mýty a fakty o alkohole, spoločenské, telesné a osobnostné faktory užívania návykových látok; rizikové a protektívne faktory	17,30 – 19,00
	Normatívne presvedčenia v súvislosti s užívaním návykových látok, kritické myslenie, reflexia rozdielov medzi vlastnými názormi a skutočnými faktami, korekcia noriem	
	Informácie o účinkoch fajčenia, diferenciácia očakávaní a skutočných účinkov, ako aj krátkodobých a dlhodobých účinkov	
3.10.2018	Emócie, ich adekvátne rozpoznanie a prejavenie, rozlišovanie medzi verbálnou a neverbálnou komunikáciou	8,00 – 11,00
	Odolávanie tlaku rovesníckej skupiny, nácvik asertívnej komunikácie	
	Rozvoj pozitívneho sebaobrazu, prijímanie a poskytovanie pozitívnej spätnej väzby, precvičovanie a reflexia nadväzovania sociálnych kontaktov	11,30 – 13,00

	Informácie o pozitívnych a negatívnych účinkoch užívania drog	14,00 – 17,00
	Zvládanie záťažových situácií, vyrovnanie sa s negatívnymi pocitmi a svojimi slabými stránkami	
	Rozhodovanie a riešenie problémov, nácvik tvorivého riešenia problémových situácií	18,00 – 21,00
	Stanovovanie si cieľov, Rozlišovanie medzi dlhodobými a krátkodobými cieľmi, efektívne cesty smerujúce k napĺňaniu stanovených cieľov	
4.10.2018	Neuropsychologické aspekty vzniku závislosti a systému odmien – úvod do problematiky	8,00 - 11,00
	Neuropsychologické aspekty vzniku závislosti – praktické úlohy	11,30 – 13,00
	Systém odmien a vznik závislostí – praktické úlohy	14,00 – 16,30

*„Realizované s finančnou podporou Ministerstva zdravotníctva SR
– v rámci účelovej dotácie na podporu protidrogových aktivít na rok 2018“*

Zmluva č. 191/2018