

## KURZ SEBEOBRANY

- Termín:** 7. června, 13. června, 16. června  
každý z uvedených dní od 8:00 – 11:40 hodin
- Místo:** ZŠ Vsetín, Rokytnice 436, tělocvična
- S sebou na kurz:** pohodlné oblečení, kterému nevádí drobné zašpinění, pevnou obuv, ne pantofle, pití

Kurz sebeobranu je spolufinancován Zlínským krajem a realizován v rámci projektu Sebeobrana pro žáky ZŠ Vsetín, Rokytnice 436. Je určen žákům 9. ročníku a doplněn o zájemce z žáků 8. ročníku.

### Obsah kurzu:

#### Pre-konfliktní fáze:

- Teorie - specifikace řešení konfliktů pro mladistvé, rozebrání typologie agresorů, vyhodnocení závažnosti situace - teorie
- řešení verbálních útoků, vyhrožování, nadávky - teorie + praxe
- základní techniky - zmírnění konfliktu v rámci komunikace s agresorem, lidmi závislých na návykových látkách, drogách, alkoholu a nácvik formou mini-modelových simulací - praxe

#### Konfliktní fáze:

- základy fyzické sebeobranu - jednoduché techniky a jejich aplikace na situace, které mohou nastat - praxe
- využití prostředí - stoly, židle, auta na ulici, a další - teorie + praxe
- zavolání a komunikace s policií - teorie + praxe
- přesah do řešení konfliktů v běžném životě (napadení cestou domů) - praxe
- modelové nácviky - praxe

#### Post-konfliktní fáze:

- řešení situace komplexně včetně komunikace s policií - praxe + teorie
- legislativní rámec (krajní nouze, nutná obrana) - teorie
- základy první pomoci - teorie + praxe

Účastníci kurzu se neučí pouze jednotlivé techniky, ale vždy řešení celé situace od začátku až do konce. Důraz při kurzu je kladen zejména na samostatnost účastníků a správné vyhodnocení situace.

#### Další informace ke kurzu:

Kurzy jsou metodicky plánovány a vedeny pomocí tzv. zážitkové pedagogiky s využitím mnemotechnických pomůcek pro snadné zapamatování postupů tak, aby byly vhodné i pro mladší publikum. Tato kombinace umožňuje rychlou naučitelnost a hlavně přenositelnost do praxe. Kurz je přizpůsoben na míru pro děti a situace, se kterými se mohou potkat.

Kurzy vedou profesionální lektori s certifikací MŠMT. Cílem kurzu je poskytnout žákům praktické informace, jak včas rozpoznat rizikovou situaci, jak postupovat v případě slovní agrese (nadávky, vyhrožování), fyzického napadení, a jak z celé situace úspěšně vyváznout.