



**Základní škola Roudnice nad Labem, Karla Jeřábka 941, okres Litoměřice**  
IČ 46773614, tel. 412 871 360, [www.zskjerabka-rce.cz](http://www.zskjerabka-rce.cz)

# **PREVENTIVNÍ PROGRAM ŠKOLY**

**Školní rok 2024/2025**

## **OBSAH:**

1. Charakteristika školy a její vnitřní zdroje .....	3
2. Vnější zdroje školy pro tvorbu PPŠ .....	5
3. Analýza výchozí situace, monitoring .....	6
4. Stanovení cílů PPŠ podle cílových skupin .....	6
5. Metody a způsoby dosažení cílů, skladba aktivit pro cílové skupiny ....	9
6. Použitá literatura .....	20

## 1.Charakteristika školy a její vnitřní zdroje

**Základní škola Roudnice nad Labem, Karla Jeřábka 941, okres Litoměřice**

IČO : 46 77 36 14

telefon: 416 837 087

e-mail: [vedeni@zskjerabka-rce.cz](mailto:vedeni@zskjerabka-rce.cz)

ředitelka školy: Mgr. Olga Mat'áková

školní metodik prevence: Mgr. Jiří Růžička

Problematika rizikového chování dětí je celospolečenským problémem. Zneužívání drog a jiné projevy rizikového chování se dotýkají dětí, které navštěvují základní školu. Z pohledu pedagogů je důležité zahájit primární prevenci právě v době základní školní docházky, poskytnout žákům co nejvíce informací o problematice všech projevů rizikového chování podle jejich věku.

Preventivní program školy vychází z pokynu MŠMT, čj. : 1454/2000-51, který do prevence rizikového chování jevů zařazuje níže uvedené pojmy.

### Charakteristika školy

Naše školní budova byla postavena v roce 1913, je to starý typ budovy, který je z hlediska bezpečnosti velice přehledný. Budova leží uprostřed města, celý areál je oplocený. Škola má první i druhý stupeň. Ve školním roce 2024 – 2025 je počet dětí 572. Děti si mohou v oblasti mimoškolní činnosti vybrat z bohaté nabídky kroužků v DDM Trend.

### DOKUMENTACE PREVENTIVNÍCH AKTIVIT

Legislativně zakotvená dokumentace (Zákon 561/2004 Sb., tzv. školský zákon):

- **Školní vzdělávací program** (zpracovat část týkající se prevence – školní preventivní strategie).
- **Výroční zpráva** (zpracovat zprávu o prevenci rizikového chování).
- **Třídní kniha** (zápisy nejen o učivu, také o provedených besedách a akcích).
- **Záznamy z pedagogických rad** (záznam jednání o určitém rizikovém chování nebo o metodické aktivitě ŠMP směrem k pedagogům).
- **Zápisy ze schůzek preventivního pracoviště**

### Další dokumentace ŠMP

Vychází z Vyhlášky 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních, z Přílohy č.3 k vyhlášce 72/2005 Sb., kde je uvedena „povinnost školního metodika prevence vést písemné záznamy veškeré činnosti a to tak, aby mohl doložit obsah i rozsah včetně navržených a realizovaných opatření“ a vyhláška 197/2016 Sb. kterou se mění vyhláška č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních, ve znění pozdějších předpisů, a některé další vyhlášky.

- Preventivní program školy
- Deník školního metodika
- Zápisy řešení aktuálních problémů z oblasti prevence
- Přípravy na metodická vedení učitelů
- Evidence akcí s preventivní tematikou, vzdělávání a kontaktů DVPP v oblasti prevence
- Ankety a výsledky různých šetření

### Konzultační hodiny ŠMP jsou ve čtvrtek od 15.30- 16.00. Je možno dohodnout i jiný termín.

Problematikou rizikového chování se zabývá školní poradenské pracoviště.

Pedagogický sbor je koordinován vedením školy, výchovnými poradkyněmi a školním metodikem prevence a mají možnost se průběžně informovat o postupech a metodických pokynech.

Učitelé působí v rámci prevence na žáky průběžně ve svých hodinách, třídní učitelé na třídnických hodinách, na třídních akcích a akcích školy.

**Odborná a metodická literatura, odborné časopisy zabývající se primární prevencí jsou k dispozici u výchovného poradce a metodika prevence, dále jsou odborné časopisy Učitelský měsíčník, Školní poradenství v praxi, Třídní učitel, Prevence dostupné ve sborově školy. Informace o službách školního poradenského pracoviště jsou uvedeny na webových stránkách školy, dále ve Směrnici k činnosti školního poradenského pracoviště, na nástěnce v 1. patře vedle ředitelny zástupců ředitelky školy.**

## 2. Vnější zdroje školy pro tvorbu PPŠ

- *vnější informační zdroje*

<http://www.drogy-info.cz>

<https://www.nntb.cz/>

<https://www.e-bezpeci.cz>

<http://www.prevence-praha.cz>

<http://www.adiktologie.cz>

<http://www.odrogach.cz>

<https://www.jsns.cz/>

<https://elearning.ecrime.cz/>

### Základní právní rámec primární prevence rizikového chování (PPRCH)

- Zákon **561/2004 Sb.**, (o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání) tzv. **školský zákon**), ZÁKON ze dne 20. prosince 2011, kterým se mění zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů
- Zákon č. **379/2005** o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů
- Vyhláška **72/2005** v platném znění o **poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních**, VYHLÁŠKA ze dne 15. dubna 2011, kterou se mění vyhláška č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních
- vyhláška **197/2016 Sb.** kterou se mění vyhláška č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních, ve znění pozdějších předpisů, a některé další vyhlášky

### Základní metodické dokumenty ŠMP

- Metodické doporučení **k primární prevenci rizikového chování** u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních č.j. MŠMT 21291/2010-28
- Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy **k řešení šikanování** ve školách a školských zařízeních č.j. MSMT- 22294/2013-1
- Metodický pokyn k **zajištění bezpečnosti ochrany zdraví** dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT, č.j. 37 014/2005
- Metodický pokyn k jednotnému postupu při **uvolňování a omlouvání žáků z vyučování, prevenci a postihu záškoláctví** č.j.: 10194/2002-14
- Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k **výchově proti projevům rasismu, xenofobie a intolerance** Č.j.: 14 423/99-22
- Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019 – 2027

## 3. Analýza výchozí situace, monitoring

V naší škole jsme v roce 2023/2024 zaznamenali zvýšený výskyt rizikového chování. Toto chování bylo ve většině případů spojeno se zneužíváním sociálních sítí a nedodržováním školního řádu.

Školní metodik v uplynulém roce absolvoval mnoho jednání se . Vedl množství rozhovorů se žáky. Někdy tento rozhovor stačil, jindy byl doporučen následný postup či předán kontakt na další instituce. Průběžně se radil s vedením školy, které je ke schůzkám a konzultacím velmi vstřícné a jehož pomoc je vždy profesionální a efektivní.

Děti jsou pravidelně informovány o možnostech konzultace a poradenství, mohou využít konzultační hodiny nebo si kdykoliv domluvit schůzku. Pokud se ostýchají přijít osobně, mohou metodiky oslovit emailem, přes elektronickou žákovskou knížku.

Prostorové řešení školy (rovné chodby) také umožňuje vykonávání dohledu. Rizikovými místy mohou být hlavně toalety a šatny, což se bere při vykonávání dohledu v potaz. V šatnách je nainstalován kamerový systém.

Častěji se začínají objevovat žáci s poruchami chování. Mohou potom vzniknout konflikty v kolektivu, vzrůstá agrese. Na tuto oblast (SPCH) se i nadále soustředíme, spolupracujeme zejména s PPP, SPC, OSPOD i kurátory pro děti a mládež a policií ČR.

Ve škole je jisté procento dětí pocházející z málo podnětného rodinného prostředí. Často se setkáváme s tím, že rodina nevěnuje dítěti dostatek času a náležitou péči. V rodinách velmi často chybí pevně stanovená pravidla chování. To se snažíme kompenzovat pravidly chování, na kterých se děti samy podílejí. Snažíme se, aby se prevence a zdravý životní styl staly přirozenou součástí života školy, školních osnov a výuky jednotlivých předmětů a nebyly pojmány jako nadstandardní aktivita školy.

V uplynulých letech nastoupilo do školy několik žáků z Ukrajiny. Tito žáci jsou začleňováni do kolektivů. V tomto směru se zatím nevyskytly vážnější problémy.

## **4. Stanovení cílů PPŠ podle cílových skupin**

### ***K základním cílům primární prevence rizikového chování patří:***

**1. Prevence v oblasti zneužívání návykových látek, rizikového chování v dopravě, alkoholismu, šikany a násilného chování, kyberšikany, hráčství, vandalismu, záškoláctví, virtuálních drog, xenofobie, homofobie, užívání tabákových výrobků, netolismu, sebepoškozování, seberaždy, rizikového sexuálního chování, příslušnosti k subkulturám, hazardního hraní, krádeží, rasismu, poruch příjmu potravy, náboženského extremismu, rozpoznání týrání a zneužívání dítěte (CAN).**

### **2. Výchova žáků ke zdravému životnímu stylu**

Základními kompetencemi prevence v rámci podpory zdravého životního stylu jsou:

- zvyšování sociálních kompetencí (rozvíjení sociálních dovedností, odpovědnost za své
- chování a uvědomění si důsledků svého jednání, zvyšování sebevědomí)
- posilování komunikačních dovedností (nenásilné zvládání konfliktů, odmítání návykových látek, adekvátní reakce na stres, kritiku a neúspěch),
- vytváření pozitivního sociálního klimatu (vytvoření atmosféry pohody, klidu, bez strachu, nejistoty, nastolení pocitu důvěry mezi žákem a učitelem),

- formování postojů ke společensky akceptovaným hodnotám (mravní a morální hodnoty, právní vědomí a humanistické postoje k ostatním).

**3. Směřování žáků ke smysluplnému využívání volného času** (nabídka kroužků, družiny...)

**4. Zapojování zákonných zástupců a přátel školy do života školy** (společné akce)

## ***Stanovení cílů PPŠ školy***

### ***Krátkodobé cíle:***

1. Zapojit i nové a začínající kolegy do systému prevence.
2. Zlepšit práci se třídou, zlepšit klima v problematických třídách.. (Na základě sociometrie, pozorování). Zkvalitnit vedení třídnických hodin.
3. Redukovat výskyt agresivity a násilného chování žáků k sobě navzájem.
4. Zvýšit informovanost o nebezpečí v kyberprostoru.
5. Podporovat Wellbeing

### ***Dlouhodobé cíle:***

Dlouhodobým cílem je, aby se z našich žáků stali lidé s adekvátním sebevědomím, vědomí si svých kvalit, jež neustále rozvíjí, a nedostatků, se kterými se naučí pracovat a žít. Bytosti, které nepotřebují žádnou formu drogy či agrese, aby svůj život prožily spokojeně a plnohodnotně.

Aby došlo k osvojení preventivních kompetencí, naše škola průběžně zapracovává konkrétní témata prevence do vzdělávacího procesu.

## ***Prevence je nejčastěji zařazována do následujících předmětů:***

- Občanská výchova a výchova ke zdraví
- Chemie-alkohol, drogy
- Přírodopis
- Český jazyk – literatura – texty s tematikou...,
- Jazyková komunikace – asertivní komunikace, OSV

- Přírodověda
- Prvouka
- Výtvarná výchova – kresby, soutěže
- Tělesná výchova
- Cizí jazyky
- Informatika

Kromě toho pořádáme také besedy, přednášky, projekty a akce zaměřené na konkrétní témata (drogy, sexuální výchova...)

V rámci smysluplného využívání volného času nabízíme činnost školní družiny a různé zájmové útvary, do kterých se mohou zapojit žáci 1. i 2. stupně.

Nabídka zájmových útvarů se tento rok opět rozšířila, kompletní byla předložena dětem, a zveřejněna na webových stránkách DDM TREND..

## **5. Metody a způsoby dosažení cílů, skladba aktivit pro cílové skupiny**

Na realizaci PPŠ se podílí vedení školy, školní metodik prevence, výchovné poradkyně, ostatní pedagogičtí pracovníci školy, v případě potřeby okresní metodik prevence pedagogicko-psychologické poradny, sociální odbor, Policie ČR a jiné instituce.

Všichni pedagogičtí pracovníci školy se podílejí na rozvoji osobnosti žáků, podporují jejich sebevědomí, schopnost vytvářet přátelské vazby, prosociální dovednosti, nenásilné zvládání konfliktů, atd. Učitelé využívají témat v osnovách svých předmětů a seznamují děti s dalšími informacemi z oblasti zdravého životního stylu, prevence závislostí a sociálně rizikového chování. Zaměřují se nejen na poskytování informací, ale i na vytváření postojů žáků k problematice a osvojování dovedností komunikace, zvládání sociálních vztahů a stresových situací, asertivity a odmítání. Podle možností zařazují do výuky různé formy a metody práce.

### ***K dosažení cílů PPŠ přispívají i následující opatření:***

Pedagogický dohled nad žáky je zajištěn během všech přestávek (zvýšený dohled u žáků s vyšší pravděpodobností RCH), před vyučováním a v hodině volna mezi odpoledním vyučováním v prostorách školy a v době obědů v jídelně (prevence šikany a užívání



návykových látek). Mezi dopoledním a odpoledním vyučováním mají žáci možnost navštívit třídu s dozorem vyučujícího.

### **Průběžně je individuálně pracováno s problémovými žáky.**

V případě potřeby mají žáci možnost svěřit se se svými problémy jednotlivým vyučujícím, výchovnému poradci, metodikovi prevence při pravidelných konzultačních hodinách.

Na nástěnkách jsou umístěné informace o důležitých telefonních číslech a kontaktech (Linky důvěry, Krizového centra...).

Jednotliví třídní učitelé průběžně sledují vztahy ve třídních kolektivech, aby byla zajištěna včasná diagnostika a intervence při vzniku šikany, v případě potřeby spolupracují s výchovným poradcem, školním metodikem prevence, popř. metodikem prevence z pedagogicko- psychologické poradny.

Jsou průběžně sledovány často se opakující krátkodobé absence žáků (prevence záškoláctví) a při podezření na záškoláctví se kontaktují zákonní zástupci, případně sociální odbor.

Pořádají se přednášky a besedy věnované drogové problematice, sexuální výchově, prevenci AIDS a dalším tématům dle potřeby.

Prevence rizikového chování je součástí školního řádu. Dojde-li k porušení ustanovení školního řádu, týkajícího se držení, distribuce a užívání návykových látek v prostorách školy, bude toto klasifikováno jako hrubý přestupek a vyvodí se patřičné sankce.

Průběžně jsou sledovány i další rizikové jevy - vandalismus, agresivita, rasismus, atd.. V případě, kdy selže prevence ve škole, bude přistoupeno k **následujícím opatřením:**

1. individuální pohovor se žákem
2. podle zjištěných informací spolupráce s rodinou, zasedání výchovné komise
3. doporučení kontaktu s odborníky
4. v případě nezájmu zákonných zástupců uvědomění sociálního odboru, oddělení péče o dítě
5. v případě trestné činnosti, - oznámení Policii ČR

Pedagogové mají možnost si zapůjčit propagační materiály, metodické pomůcky, u školního metodika nebo výchovného poradce.

Přehled institucí a center krizové intervence v okrese včetně adres a telefonních čísel je k dispozici u školního metodika.

Nabízíme volnočasové aktivity – školní družinu, kroužky (DDM TREND).

Žáci mají možnost navštěvovat školní knihovnu, čtenářský a informační koutek.

Učitelé i žáci mají nově možnost využívat relaxační místnost a odpočinkové kouty.

Učitelé nabízejí všem zákonným zástupcům možnost individuálních konzultací.

## ***V průběhu školního roku 2024–2025 budou plněny následující úkoly a uspořádány tyto akce:***

Účast školního metodiků prevence a výchovného poradce na odborných seminářích, kurzech a dalším vzdělávání.

Uskuteční se adaptační kurz pro 6. ročníky.

Spolupráce školního metodika prevence s výchovným poradcem a učiteli při řešení případných problémů žáků.

Poskytování informací žákům (začátek školního roku, průběžně), učitelům (průběžně) a osvětová činnost zaměřená na zákonné zástupce (třídní schůzky, nástěnky). Informace a články na internetu. Zvyšování informovanosti učitelů prostřednictvím informací a odkazů v e-mailu, ve zprávě v EduPage, průběžným dokupováním odborných knih a časopisů do učitelské knihovny – závislé na finanční situaci školy.

Jednou měsíčně vede třídní učitel třídnickou hodinu se svou třídou. V případě potřeby budou třídnické hodiny zařazovány i častěji.

Bude nadále věnována zvýšená pozornost žákům s problémovým chováním.

Bude nadále věnována zvýšená pozornost jevům, které mohou signalizovat počínající zneužívání návykových látek nebo výskyt jiného rizikového chování.

Zvýšená pozornost bude věnována prevenci nebezpečí v kyberprostoru.

### ***Prevence specifická:***

Uspořádání besed na různá témata týkající se rizikového chování – dle aktuální nabídky.

### ***Prevence nespecifická:***

Během roku se uskuteční řada tematicky pojatých výukových činností.

V závěru školního roku se uskuteční Sportovní den, Den branných dovedností, školní výlety a pochodové cvičení žáky 1. a 2. stupně atd.

- Proběhnou sportovní soutěže a turnaje.
- Žáci 1. stupně absolvují dopravní výchovu
- Bude poskytnuta nabídka zájmových útvarů - DDM TREND.

- Žáci se budou i nadále účastnit výtvarných soutěží.
- Budou podporovány projekty, které motivují žáky ke vhodnému využívání volného času.
- V případě zájmu se uskuteční lyžařský výcvik (vytváření zdravých návyků životního stylu a zařazování aktivit podporující týmovou spolupráci a posilujících pozitivní vztahy ve třídě).
- Bude realizován třídenní výjezd 8. ročníků – Opárenský mlýn.
- Škola se zúčastní projektu Česko sportuje
- Ve 3. a 4. ročnících proběhne plavecký výcvik.
- Budou se konat projektové dny – Den jazyků, Noc s Einsteinem, Den kreativity, Noc s Andersenem, Den Země, Den dětí, Turnaj Štědroň, Sportovní den.

- ***Metody práce:***

V rámci výuky budou i nadále využívány různorodé metody práce, které se osvědčily.

Některé používané metody práce:

- besedy, diskuse, zážitkové metody
- výklad (informace)
- samostatná práce (referáty, informace z tisku...)
- sociální hry, hraní rolí, obhajoba určitého názoru, trénování asertivního chování,
- nácvik způsobu odmítání
- projektové vyučování, celoškolské projekty
- třídnické hodiny
- exkurze
- sledování a zpětná vazba k videím, např. Seznam se bezpečně, They said, they lied nebo dokumenty Člověka v tísni

Součástí hodnocení výsledků práce jednotlivých žáků je i jejich sebehodnocení a slovní hodnocení učitelem. Žáci tak dostávají komplexní zpětnou vazbu od učitele a jsou informováni o svém pokroku a nedostacích.

# Úkoly pro jednotlivé ročníky

## 1. stupeň

### **1. - 3. ročník**

#### Osobnost dítěte, sociální prostředí

- společné stanovení a zažití pravidel soužití mezi žáky a učiteli) začátek šk. roku, třídnické hodiny)
- uvědomování si podstaty přátelství, kamarádství a jeho význam pro lidský život - sebevědomí, sebedůvěra, kamarádství - potřeba vzájemné pomoci, dorozumění, poznávání jiných, uvědomování si vlastní osobnosti
- vztahy mezi lidmi - přátelské, neutrální, nepřátelské, příklady řešení konfliktů / ve třídě / dohodou, nenásilně; vytváření příznivého prostředí ve třídě
- využívat pochvaly jako výchovného prostředku, zažít pocit úspěchu a radosti z práce - průběžně
- vnímání individuálních odlišností dětí mezi sebou a přijímání těchto jevů základní lidská práva, práva dítěte - od 3. Ročníku
- nebezpečí v kyberprostoru

#### Zdraví

- zdraví a nemoc, ochrana proti nemocem, očkování, nácvik přivolání první pomoci a komunikace s lékařem
- zdravý denní režim-práce, odpočinek, pohyb, stravování, spánek

#### Hygiena

- dodržování základů osobní hygieny, předcházení nákazám, základní hygienické návyky, intimní hygiena, péče o zevnějšek

#### Výživa

- vliv stravy na zdraví, sestavení seznamu potravin a nápojů prospívajících a neprospívajících zdraví
- denní stravovací a pitný režim, jeho význam pro zdraví

#### Ochrana před úrazy

- pochopení tělesné zdatnosti jako faktoru, který podporuje zdraví, uvědomění si, jak ji získáme

- sport a zdraví, bezpečné chování v různých prostředích / doma, na ulici, dopravní prostředek / , při různých činnostech / práce, sport, zábava /
- nebezpečí zneužití mladšího a slabšího / šikanování, týrání, zastrašování / - nácvik modelových situací

### **Nebezpečí od cizích lidí**

- nemluvit s neznámými lidmi, nikam s nimi nechodit ( nácvik v modelových situacích)
- nácvik vhodného chování při snaze neznámého člověka o navazování kontaktů (modelové situace)
- nebezpečí odhozených jehel a stříkaček, nebezpečí manipulace s nimi, možnost
- nákazy závažnými chorobami-formou poučení před prázdninami + reakce na aktuální dění (zprávy)

### **Návykové látky a zdraví**

#### **Alkohol, kouření**

- nácvik dovednosti odmítat alkohol a tabákové i netabákové výrobky / modelové situace /
- prohlubovat znalosti o škodlivosti a důsledcích působení alkoholu a kouření na lidský organizmus

**Léky** - běžné léky, vitamíny, zásady jejich užívání, riziko užívání léků bez doporučení lékaře a vědomí zákonných zástupců

### **4. - 5. ročník**

#### **Osobnost dítěte, sociální prostředí**

- společné stanovení a zažití pravidel soužití mezi žáky a učiteli
- sebevědomí, sebeúcta, pochvala a trest - reakce žáka a zákonných zástupců
- komunikace v rodině, mezi lidmi, konflikty v mezilidských vztazích (rozvoj schopnosti diskutovat, komunikovat, řešit problémy a konflikty, modelové situace)
- rozvoj schopnosti klást otázky a umět přiměřeným způsobem vyjádřit svůj názor
- posilování důvěry v učitele
- základní lidská práva, práva dítěte (Úmluva o právech dítěte)
- nebezpečí v kyberprostoru

## **Zdraví**

- zdraví a jeho ochrana
- jak udržujeme zdraví, jak podporovat jeho rozvoj
- nemoci, jejich příznaky, očkování, karanténa, izolace
- pracovní den žáka, střídání zátěže a odpočinku
- duševní hygiena
- pohybový režim žáka
- úrazy dětí, poskytování první pomoci / modelové situace /
- následky narušeného vnímání a zastřené vědomí na zdraví a běh lidského života

## **Hygiena**

- osobní hygiena, péče o pleť, vlasy, ruce, ...
- prostředky osobní hygieny, hodnocení reklamy na prostředky osobní hygieny

## **Výživa**

- zásady zdravé výživy, vliv stravování na zdraví člověka, současné směry ve výživě,
- preferování potravin zdravé výživy x nabídka rychlého občerstvení
- denní množství potravin a tekutin, pitný režim

## **Ochrana před úrazy**

- sport a zdraví
- bezpečné způsoby chování v různých prostředích - odpovědné chování
- krizové situace - šikanování, kontakt s deviantní osobou, ...
- přivolání pomoci v situacích ohrožení osobního bezpečí, procvičování způsobů tísňového volání

## **Nebezpečí od cizích lidí**

- naučit rozeznávat konverzaci se známými lidmi nebo těmi, kteří znají zákonné zástupce, od vyzvídání neznámých osob,

- nácvik reakce na tyto situace
- nácvik odmítnutí nabízeného
- vytipování nebezpečných míst a situací
- hry na osvojování sebejistoty a schopnosti zvládat nebezpečné situace

### **Návykové látky a zdraví**

- preferovat pozitivní životní cíle, hledat vhodnější činnosti než jsou cigarety, alkohol, návykové látky / modelové situace odmítání těchto škodlivých látek /

#### **Kouření**

- potvrzení škodlivosti kouření
- orientace v reklamách, poznávat rozdíl mezi solidní nabídkou, reklamou klamavou nebo lživou
- vlastní návrhy reklamy propagující zdravý životní styl

#### **Alkohol**

- seznamovat s následky nadměrného požívání alkoholu

#### **Drogy**

- seznámit děti se základními poznatky o účincích a následcích různých typů drog / tlumivé, povzbuzující, halucinogenní /
- pochopit mechanismus vzniku závislosti
- seznámit s důvody, proč lidé berou drogy, s důsledky ve všech oblastech zdraví, umět
- navrhnout lepší řešení
- nácvik odmítání nebezpečných aktivit / v modelových situacích se zaměřit na nácvik
- odmítání návykových látek /
- seznamovat děti s různými typy organizací a profesí, kam se mohou případně obrátit / krizová centra, linky důvěry /, orientace v seznamu důležitých adres a telefonů služeb odborné pomoci

- Poučení, školní řád

### **Kompetence žáků 1. stupně**

- žáci vyjmenují zdravotní rizika spojená s kouřením, pitím alkoholu, zneužíváním léků a užíváním drog
- žáci znají hodnotu zdraví a nevýhody špatného zdravotního stavu
- osvojují si zdravý životní styl
- vyjmenují činnosti, které je vhodné (z hlediska zdraví) zařadit do denního režimu
- v případě nutnosti přivolají pomoc; ví, na koho se mají obrátit v případě, že se cítí ohroženi
- umí jednoduchým způsobem odmítnout nabízenou drogu nebo věc od neznámého člověka
- žáci rozpoznají projevy rasové nesnášenlivosti a vědí, že jednání, které poškozuje práva druhých lidí je nezákonné

## **2. stupeň**

### **6. ročník**

#### **Zdraví**

- režim dne /seznámit žáky se zásadami vhodné přípravy na vyučování, plánováním učení, organizací vlastního času a zařazováním vhodných pohybových aktivit, smysluplného trávení volného času /
- nebezpečí v kyberprostoru

#### **Osobnostní výchova**

- vzájemné poznávání žáků ve třídě a formování skupiny
- začlenění nových žáků do komunity třídy
- vytváření pravidel chování ve třídě
- možnosti nenásilného řešení konfliktů
- mezilidské vztahy /v modelových situacích se zaměřit na chování podporující dobré vztahy, respektování a podporu druhého, schopnost vidět svět očima druhého, schopnost pomoci druhému člověku/



- komunikace /návčik bezpečné komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, návčik asertivní komunikace, návčik komunikace v různých situacích (odmítání, prosba, přesvědčování, vyjednávání,...)

### **Auto-destruktivní závislosti**

- návykové látky /tabák a alkohol – rizika, prevence, hledání lepších možností/
- návčik dovedností odmítání drog, ovlivnění postojů k návykovým látkám, hledání pozitivních životních cílů
- informace o ostatních návykových látkách, netolismu a gamblerství

### **Osobní bezpečí**

- chování v různých prostředích, ochrana zdraví při různých činnostech bezpečnost v dopravě
- komunikace s neznámými lidmi, asertivní komunikace

## **7. ročník**

### **Zdraví**

- zdravá výživa, zásady zdravé výživy
- sexuální výchova (ochrana před nemocemi přenosnými pohlavním stykem)
- volný čas – možnosti, jak vhodně trávit volný čas
- nebezpečí v kyberprostoru

### **Auto-destruktivní závislosti**

- drogy /vznik závislosti, její léčení, centra odborné pomoci, informace o návykových látkách a jejich nebezpečí/
- návčik způsobů odmítání drog /v modelových situacích/

### **Komunikace**

- neverbální a verbální komunikace /žáci se učí vyjadřovat svoje pocity a postoje s cílem posílit své sebevědomí/
- asertivní komunikace a chování - komunikace s vrstevníky

- vliv party /ochrana před manipulativním působením vrstevníků/
- reklama /vliv reklamy na člověka, reklamní triky, negativní vliv reklam propagujících alkohol a tabákové výrobky/
- procvičování způsobů tísňového volání s linkou důvěry, policií ...

## **8. ročník**

### **Zdraví**

- péče o zdraví /zdravotní výchova, osobní hygiena, zásady první pomoci včetně nácviku první pomoci/
- duševní hygiena /seznámení se způsoby ochrany duševního zdraví, nácvik relaxace, předcházení stresu/ poruchy příjmu potravy /bulimie a anorexie/
- sexuální výchova /rozhodování v oblasti sexuálního života, sexuální deviace a ochrana před deviantními jedinci, postoje k sexualitě a sexuálnímu chování/

### **Auto-destruktivní závislosti**

- patologické gamblerství
- drogy (legislativní omezení a postihy ve vztahu k nákupu, držení a distribuci drog, způsoby pomoci při otravě návykovými látkami, návykové látky a rizikové skupiny populace)

### **Osobnostní výchova**

- tolerance k etnickým skupinám, předcházení rasizmu a xenofobie
- základní lidská práva, práva dítěte (Úmluva o právech dítěte)
- nebezpečí v kyberprostoru

## **9. ročník**

### **Osobní bezpečí**

- nebezpečí působení sekt a jiných náboženských skupin /informace o nejznámějších náboženských skupinách v ČR, jejich vlivu na život členů/
- šikana /vhodné způsoby chování a jednání v případě ohrožení, možnosti pomoci, krizová centra/

- deviantní osoby /informace, nácvik způsobů chování/
- řešení konfliktů v mezilidských vztazích /hledání vhodných východisek/
- týrání dětí a žen /možnosti pomoci/
- nebezpečí v kyberprostoru

### Zdraví

- sexuální výchova /AIDS – způsoby přenosu, léčení, prevence, sexualita a zákon –
- sexuální obtěžování a znásilnění/
- civilizační choroby a jejich prevence
- cizorodé látky a jedy v potravinovém řetězci
- těhotenství /plánované rodičovství, početí/

*témata se mohou prolínat v ročnících kvůli ŠVP a dle aktuální potřeby*

- **kompetence žáků 2. stupně**
  - žáci chápou zdraví jako jednotu zdraví tělesného, duševního a sociálního
  - zhodnotí vhodné a nevhodné zdravotní návyky
  - snaží se o uplatňování zásad zdravého životního stylu
  - znají pozitivní vliv duševní hygieny, relaxace a aktivního pohybu na své zdraví
  - umí v případě potřeby vhodným způsobem odmítnout nabízenou drogu
  - orientují se v zákonech týkajících se zneužívání návykových látek
  - diskutují o rizicích zneužívání návykových látek
  - umí nenásilným způsobem řešit neshody mezi spolužáky
  - znají vhodné způsoby chování a komunikace v různých situacích (asertivní komunikace)
  - ví, kde v případě potřeby hledat odbornou pomoc
  - umí komunikovat se službami odborné pomoci
  - spolupracují ve skupině
  - respektují odlišné názory lidí
  - jsou tolerantní k menšinám

### **6. Použité a doporučené zdroje:**

Metodické doporučení k primární prevenci RCH č.j. MŠMT 21291/2010-28,

Metodický pokyn MŠMT k řešení šikanování ve školách a školských zařízeních č.j. MŠMT-22294/2013-1

Miovský, M. a kol.: Návrh doporučené struktury MPP prevence rizikového chování pro základní školy. Praha 2012.

Miovský, M., Skácelová, L., Zapletalová, J., Novák, P.: Primární prevence rizikového chování ve školství. Praha 2012.

<http://www.prevence-praha.cz/> materiály Pražského centra primární prevence (Manuál pro tvorbu MPP 2010)

PhDr. Lenka Skácelová: Manuál pro tvorbu MPP školy

Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí (Sananim)

Prevence úrazů a rizikového chování

<http://www.adiktologie.cz/>

<http://www.odrogach.cz/>

<http://www.drogy-info.cz/>

<http://www.PPPUK.cz> – přílohy 1 – 22b

Mgr. Olga Maťáková  
ředitelka školy

Mgr. Jiří Růžička  
školní metodik prevence

.....

.....