

PREVENTIVNÍ PROGRAM

ZŠ VYBÍRALOVA

Školní rok 2017/2018

Vypracovala : Mgr. Jitka Bezděková - ŠMP

PREVENTIVNÍ PROGRAM NA ŠKOLNÍ ROK 2017/2018

Preventivní program je konkrétní dokument školy zaměřený zejména na výchovu a vzdělávání žáků ke zdravému životnímu stylu, na jejich osobnostní a emočně sociální rozvoj a komunikační dovednosti.

Preventivní program je založen na podpoře vlastní aktivity žáků, pestrosti forem preventivní práce s žáky, zapojení celého pedagogického sboru školy a spolupráci se zákonnými zástupci nezletilých žáků školy.

Preventivní program je zpracováván na jeden školní rok školním metodikem prevence, podléhá kontrole České školní inspekce, je vyhodnocován průběžně a na závěr školního roku je hodnocena kvalita a efektivita zvolených strategií primární prevence. Dané hodnocení je součástí výroční zprávy o činnosti školy.

K zahájení nebo rozvinutí prioritních preventivních projektů realizovaných jako součást Preventivního programu nebo k zabezpečení Preventivního programu může škola využít dotačního řízení v rámci prevence rizikového chování u dětí a mládeže v působnosti resortu MŠMT nebo krajů na daný rok.

Primární prevenci je nezbytné nutně realizovat již v přípravných třídách, třídách 1. stupně a následně na 2. stupni. Žákům bychom měli poskytnout informace pro eliminaci nežádoucího chování přiměřené k jejich věku.

Žáci ZŠ patří k nejhroženější skupině, a proto naše škola každoročně realizuje komplexní program primární prevence rizikového chování ve spolupráci s různými odborníky a organizacemi. Vždy vycházíme z principu, efektivně působí spíše dlouhodobé intenzivní programy zaměřené na rozvoj sociálních dovedností, rozvoj osobnosti a objektivní, věku přiměřené informace, o drogové problematice a ostatních formách rizikového chování.

Preferujeme všechny aktivity, které našim žákům pomohou osvojit si schopnosti a dovednosti důležité pro běžný život, zejména vzájemnou pozitivní komunikaci ve skupině, nenásilné zvládání konfliktů a stresových situací, posilování zdravého sebevědomí a upevňování životních hodnot. Smyslem prevence realizované ve škole, je především naučit děti žít spolu a naučit je vyhýbat se chování, které může poškozovat jejich zdraví.

Vytyčení rizikového chování

Prevence rizikového chování u dětí a mládeže v působnosti naší školy představuje širokou škálu aktivit zejména v následujících oblastech:

- a. Závislostní chování v oblasti legálních návykových látek
- b. Závislostní chování v oblasti nelegálních návykových látek
- c. Kyberšikana, bezpečné užívání sociálních sítí
- d. Šikana, agresivita, vandalismus a další formy násilného chování
- e. Virtuální drogy (počítače, hrací automaty, televize)
- f. Záškoláctví a podvody
- g. Xenofobie, rasismus, intolerance, antisemitismus

Ne vždy lze určit přesnou příčinu problému při vývoji dítěte nebo zjistit příčinu problému jeho špatného chování. Problematické chování většinou vzniká při neuspokojování základních lidských potřeb, jako je láska, porozumění, tolerance, zažívání příjemných pocitů, jistota, vzájemná úcta apod.

Poruchy chování u dětí:

1. *Psychologicky podmíněné*

- projev hledání náhradního uspokojení (potřebuje pozornost a uznání)
- volání o pomoc – náhlé poruchy chování v tíživé situaci (záškoláctví)
- emoční deprivace (chybí citové zázemí)
- projev závažné psychické poruchy – deprese, schizofrenie

2. *Rodinně podmíněné*

- rodina nemá dostatečně osvojené morální normy – stimuluje dítě k překračování sociálních norem, rodina nemá důslednou výchovu
- dítě jako „obětní beránek“, dítě slouží jako omluva problémů v rodině

3. *Společensky podmíněné*

- míra tolerance společnosti k porušování sociálních norem
- vliv médií – negativní vliv – vznik agresivity
- celková atmosféra společnosti

Prevence rizikového chování

Prevence je předcházení něčemu a využívá se v různých oborech (onkologie, psychologie lékařství, potravinářství, školství atd..).

Za prevenci rizikového chování považujeme jakékoliv typy programů a intervencí, které budou směřovat k předcházení výskytu rizikového chování a zamezí jeho dalšímu rozvíjení, popř. zmírní jeho projevy nebo budou pomáhat řešit jeho důsledky.

Prevence musí být systémová, komplexní a dlouhodobá. Musí vycházet z potřeb např. školy, týkat se všech osob v daném zařízení a zasáhnout výchovnou i naukovou složku vzdělání. Součástí prevence je změna motivace žáků i pedagogů i celková změna chování a přístupů k životu samému.

Typy prevence, které na naší škole probíhají:

Primární prevence – cílem je předcházet problémům

a) **Primární prevence užívání návykových látek (PP UNL)**

Aktivity zaměřené na předcházení prvního užití drogy a vlastního začátku užívání drog.

b) Sekundární prevence (UNL) – v případě potřeby je určena pro ty, kteří se už dostali do kontaktu s drogou, ale ještě nejsou závislí. Vhodnou formou programů a aktivit se snažíme zabránit vzniku závislosti na drogách. Snaha zastavit popř. velmi omezit přijímání drogy. Sekundární prevence se též nazývá časná intervence.

c) **Terciární prevence (a harm reduction)**

Léčba jedinců s daným problémem, minimalizace rizik spojených se zneužíváním návykových látek. S tímto druhem prevence jsme se dosud na škole nesetkali.

Specifická prevence

Snaží se předcházet nebo omezovat nárůst rizikového chování mládeže. Provádí se v malých skupinkách dětí a žáků. Vhodnou formou je vede k utváření správných mezilidských vztahů, k utváření vlastního názoru a k přemýšlení nad svými postoji. Formou vhodných metod se snaží předávat zkušenosti a náměty, jak zvládat stresové situace a situace odmítnutí návykových látek.

Nespecifická prevence

Aktivity podporující zdravý životní styl a aktivity, které napomáhají snižovat riziko v již citovaných oblastech (šikana, agrese, záškoláctví, rasismus, poruchy příjmu potravy aj.)

- **Volnočasové aktivity:** smysluplné využití volného času, zaměření se na dovednosti, které pomáhají zvyšovat fyzickou a psychickou odolnost. Návštěva zájmových kroužků, nepovinných předmětů, pohybových aktivit, zajímavých přednášek a spolupráce s domovy dětí a mládeže a s PPP.
- **Systémově zaváděná etická a právní výchova:** výchova ke zdravotnímu životnímu stylu a k právnímu povědomí jedince.

Prevence pro jednotlivé cílové skupiny – v případě potřeby

Aby byla primární prevence účinná, musí být jasně stanovená pravidla.

Primární prevence všeobecná - je směřována k velkým skupinám populace (školní třída, dětský klub, zájmové sdružení). Tato prevence má za cíl ovlivnit postoje jedince, naučit ho se chovat ve společnosti v rámci daných pravidel a poskytnout mu dostatek informací, příkladů a dovedností k tomu, aby jedinec byl schopen odolat a zamezit vlivu patologických jevů.

Primární prevence selektivní

Je určena pro ty jedince, u kterých lze předpokládat ohrožení. Zde je možnost rizikového chování. Jedná se o jedince, jejichž rodiče byli např. závislí na alkoholu, v rodině se vyskytla psychická vada (schizofrenie), jsou to jedinci s poruchami chování, hyperaktivní děti atd.

Prevence indikovaná - je zacílena na ohrožené jedince, u kterých již byly zjištěny určité příznaky rizikového chování. Má za cíl snížit frekvenci a objem těchto jevů. Snažit se o zastavení či zmírnění následků rizikového chování.

Prevence pro předškolní děti

- Tato prevence je zaměřená na správné vytváření životních návyků, správných sociálních vztahů a hodnot. Velký důraz je kladen na ochranu zdraví. Jedná se většinou o nespecifickou primární prevenci.

Prevence pro školní děti

- Má za úkol prohlubování znalostí a dovedností, které získaly děti již v mateřské škole a v rodině. Učí děti, jak chránit své zdraví a předává informace o škodlivosti tabákových výrobků a alkoholu. Seznamuje se základními pravidly užívání návykových látek a možných důsledků.

Prevence pro starší školní věk - prevence formou interaktivních programů, které pomáhají dětem čelit sociálnímu tlaku. Už konkrétní programy a aktivity zaměřené na asertivní chování, zkvalitnění komunikace, zvládání konfliktů, zvyšování sebevědomí a zvládání stresů. Vhodné je zařazení různých metod pro sdělování základních informací a dlouhodobý plán, který bude posilovat efektivitu a účinek preventivního programu. Programy a aktivity pro tuto kategorii mládeže spadají do oblasti primární specifické prevence. Již desátým rokem naše škola spolupracuje se z.s. Projekt ODYSSEA, na 2. stupni jsou realizovány třídní pobyty v přírodě se zaměřením na prevenci rizikového chování.

Prevence pro mládež - je zaměřená na boj proti návykovým látkám, na informace o rozšíření center, které se zabývají problematikou mládeže. Může nabízet i volnočasové aktivity.

Prevence pro dospělé - snaha o podávání objektivních informací z oblastí drogové problematiky a ostatních faktorů a jevů, které ovlivňují život dětí, mládeže, dospělých. Snaha odbourat mýty, které si společnost ohledně užívání návykových látek vytvořila.

Efektivita prevence

Je to prevence, která je účinná a osvědčená. Efektivita se vyplácí v poměru 1: 4-5. Pokud má být prevence účinná, musí platit tyto zásady:

- **Dlouhodobost a kontinuita** - soustavné budování důvěry, zapojení rodičů a pedagogů.
- **Práce v malých skupinách** – max. 30 účastníků, kruhové uspořádání, interakce, dialog.
- **aktivní účast cílové skupiny** (prožitek, výtvarné a pohybové techniky, rozbor, nutná zpětná vazba.
- **Reakce na aktuální potřeby cílové populace** – nutno sledovat nové trendy, být tzv. „in“.
- **Nabídka pozitivních alternativ** – zdravý životní styl, posilování sebevědomí, rozvoj komunikace, nácvik řešení problémů, vedení k zodpovědnosti.
- **Jasný a strukturovaný program** – předem daná metodika, časové ohraničení, vymezení témat, shrnující závěr.
- **Důraz na kontext programu** – respektování specifik dané lokality, spolupráce s rodiči, spolupráce institucí zapojených do programu prevence.

Pokud je program účinný, efektivní, pak oddaluje nebo brání začátku užívání nebo snižuje frekvenci užívání návykových látek, současně také snižuje zdravotní a sociální rizika a škody mezi studenty, zvyšuje schopnost studentů činit odpovědná rozhodnutí.

Rozlišujeme 11 typů programů:

- Informativní
- Zaměřené na rozhodování
- Spojené se složením přísahy
- Zaměřené na uvědomění si hodnot
- Zaměřené na zvládání stresu
- Zaměřené na budování pozitivního sebehodnocení
- Zaměřené na nácvik odolávání tlaku
- Zaměřené na sociální dovednosti
- Zaměřené na stanovování norem
- Programy pomoci ohroženým jedincům
- Programy zaměřené na komunikaci

Cíle preventivního programu

- ✓ Cílem našeho preventivního programu je včlenění výchovně vzdělávacího působení do výuky i do běžného života školy.
- ✓ Smyslem primární prevence je zvýšení odolnosti dětí a mládeže vůči rizikovému chování.
- ✓ Důležité je působit takovým způsobem, aby u dětí došlo k vytváření a upevňování vhodných postojů k nejrůznějším formám problematického chování. Je nezbytné naučit je přiměřeným způsobem prosazovat vlastní potřeby, řešit problémy, případně i umět vyhledat potřebnou pomoc.
- ✓ Naše škola se dlouhodobě věnuje dětem s poruchami učení, chování a případně handicapovaným, pomáhá jim k žádoucímu uplatnění v kolektivu a hlavně jejich začlenění do běžného života, protože tuto skupinu považujeme za velmi ohroženou.
- ✓ Každý případ rizikového chování se snažíme posuzovat individuálně, analyzovat nejen jednotlivce, ale i jeho konkrétní situaci.

V rámci školy nabízíme různé volnočasové aktivity a programy, kde se mohou uplatnit podle svých zájmů a zaměření všechny děti.

Za důležitou součástí preventivního působení na děti považujeme informovanost a schopnost dobré komunikace o problémech, případně i drogách v jejich nejbližším okolí, s žáky, rodiči i pedagogy. V rámci výuky se daná problematika nejčastěji objevuje zejména v hodinách občanské a rodinné výchovy, v přírodovědných předmětech a hlavně při třídnických hodinách.

Program prevence je cíleně zaměřen hlavně na atmosféru a vztahy v třídních kolektivech, vzájemnou komunikaci, vztahy s dospělými, zvládání stresových a jiných obtížných situací, vyrovnávání se s neúspěchy, aktivní využití volného času, zdravý životní styl, rizika a důsledky užívání návykových látek včetně alkoholu a nikotinu, šikanu a kyberšikanu, kriminalitu, odolnost vůči manipulaci, partnerské vztahy a sexualitu, posílení individuality a zdravé sebehodnocení.

Řešení přestupků

Školní řád jasně vymezuje a ukládá, že žák nesmí do školy nosit věci, které by mohly ohrozit zdraví, způsobit úraz nebo ohrožovat mravní výchovu. Porušení tohoto ustanovení je klasifikováno jako hrubý přestupek, z něhož jsou vyvozeny patřičné sankce.

Sledováno je také další rizikové chování (šikana, agresivita, brutalita, rasismus apod.).

Při zjištění a následném vyhodnocení každé konkrétní situace jsou navržena a realizována konkrétní cílená opatření.

V případě, kdy je **prevence ve škole** nedostačující a je třeba řešit individuální problém, se využívají nejčastější následující **opatření**:

- ✓ Individuální pohovor se žákem
- ✓ Na základě zjištěných informací spolupráce s rodinou
- ✓ Doporučení a vyhledání kontaktu s odborníky
- ✓ V případě nezájmu rodičů uvědomění sociálního odboru, oddělení péče o dítě
- ✓ V případě, kdy problém přesahuje možnosti školy (záškoláctví, dealerství, agrese apod.), oznámení Policii ČR a OSPODu.

Spolupráce s odborníky a dalšími organizacemi

Kontakty na příslušné organizace a jejich zástupce jsou k dispozici u výchovné poradkyně, metodičky prevence a v kanceláři sekretářky ředitele školy.

Oblast školství

- ✓ Koordinátor protidrogové prevence MHMP
- ✓ **Koordinátor protidrogové prevence a prevence kriminality MČP 14** – spolupráce s Národním centrem bezpečnějšího internetu (NCBI : Bezpečně – on line.cz, Saferinternet.cz) – v letošním šk.r. nám centrum ve spolupráci s MČP 14 – nabídlo následující témata:
Primární prevence elektronického násilí
3. r. – 4.r. – Co nám může hrozit na internetu
5. r. - Co je to, když se řekne kyberšikana
6. r. - Facebook a jiné sítě
7. r. - (Ne)Bezpečný mobil
8.r. – Vyspělé užívání internetu
9. r. - Sexting
- ✓ Pedagogicko – psychologická poradna
- ✓ Vzdělávání pedagogů, kteří realizují preventivní aktivity ve škole, odborná práce s dětmi ohroženými patologickým vývojem

Oblast zdravotnictví

- ✓ Dětský lékař
- ✓ Zařízení pro léčbu drogových závislostí
- ✓ Spolupráce při realizaci protidrogové prevence

Oblast sociálních věcí

- ✓ Sociální odbor MČP 14, kurátoři
- ✓ Střediska výchovné péče (Klíčov) a výchovné ústavy
- ✓ Spolupráce při řešení rizikového chování jednotlivců
- ✓ Využití lektorských středisek výchovné péče

Policie ČR, Městská policie

- ✓ Služba kriminální policie – oddělení nezletilých
- ✓ **Městská policie Prahy 14 a Prahy 9** – jednotlivé programy jsou zaměřeny na zvýšení odolnosti dětí a mládeže vůči rizikovému chování v 0.r – 9r., v osmých a devátých ročnících na žádoucí chování člověka při vzniku mimořádných událostí, vytváření a upevňování vhodných postojů. Dále je podporují v tom, aby se dobře naučili přiměřeným způsobem prosazovat vlastní potřeby, řešit problémy, případně i umět vyhledat potřebnou pomoc.

Nabídka jednotlivých programů:

- 0. r., 1. a 2. r. – Bezpečně v každém ročním období
- 3. a 4. r. – Malý kriminalista I. – Stop násilí na dětech
- 5. r. – Jak si nenechat ublížit I.
- 6. r. – Jak si nenechat ublížit II.
- 7. r. – Jak si nenechat ublížit III.
- 8. r. a 9. r. - Mimořádné události

- ✓ Spolupráce při řešení rizikového chování jednotlivců
- ✓ Využití lektorských služeb v oblasti rizikového chování

Neziskové organizace

- ✓ **Prev – Centrum, z. s** – od r. 2014 spolupracuje s MČP 14 v rámci poskytování komplexního programu primární prevence rizikového chování v 5. r. – 9.r. V letošním šk.r. nám lektori nabídli následující **témata**:
 1. Zážitkový blok na podporu spolupráce v třídním kolektivu
 2. Prevence agrese a šikany
 3. Závislostní chování – legální návykové látky
 4. Závislostní chování – nelegální návykové látky
 5. Závislostní chování – nelátkové závislosti
 6. Kyberšikana, bezpečné užívání sociálních sítí
 7. Svět chlapců a dívek
 8. Partnerské vztahy
 9. Prevence rizikového sexuálního chování, prevence HIV/AIDS
 10. Zdravý životní styl
 11. Multikulturní výchova, prevence rasismu a xenofobie

12. Dospívání, dospělost, přechod na střední školu

13. Masová média a společnost

14. Náboženství, sekty a spiritualita

Vyučující v jednotlivých ročnících vyberou téma dle svého uvážení a dle potřeby třídního kolektivu.

✓ *Projekt Odyssea, z.s.*

Pro 9. r. – pobytová akce – prožitkový program na téma – **Příprava na budoucí povolání** – třídní pobyt mimo školu – RS DDM hl.m. Prahy - Podhradí

✓ Linky důvěry

✓ NCBI – Národní centrum bezpečného internetu

Analýza současného stavu ve škole

K posouzení stávající situace ve školním prostředí využíváme různých anket, dotazníků a dalších metod práce s žáky v hodinách občanské a rodinné výchovy, přírodopisu, přírodovědy nebo třídnických hodinách. Těmito způsoby zajišťujeme informovanost žáků, monitorujeme možný výskyt návykových látek na škole i mimo ní, vlastní názor na návykové látky, znalost možností pomoci.

Většina našich žáků tráví volný čas s kamarády, přesto trpí někteří pocitem samoty. V oblasti šikany jsme zaznamenali posun vpřed. Žáci jsou schopni o šikaně a agresivitě mluvit a s pomocí učitelů se i bránit. Co se týká alkoholu a kouření, žáci vědí o možných následcích, ale dokud bude současný stav tolerován všemi okolo, ani prevence nebude všemocná. Závažnější situace je v oblasti drog, zde je nutné se žáky mluvit otevřeně, bez zastrašování.

Garant programu a koordinace preventivních aktivit na škole

Garantem programu a koordinace je vedení ZŠ Vybíralova. Za koordinaci preventivních aktivit na škole odpovídá školní metodik prevence jmenovaný ředitelem školy. V rámci své činnosti připravuje Preventivní program a odpovídá za jeho realizaci ve škole. O programu jsou informováni všichni učitelé, rodiče, žáci a prostřednictvím webových stránek i veřejnost. Koordinátor spolupracuje s výchovným poradcem, třídním učitelem a ostatními pedagogy, PPP a dalšími odborníky, institucemi a organizacemi.

Spolupráce s rodiči

Rodiče jsou prostřednictvím třídních učitelů informováni o náplni a následné realizaci Preventivního programu. Jsou také průběžně informováni o situaci ve škole a mají možnost individuálních konzultací s metodičkou prevence, výchovnou poradkyní i ostatními pedagogickými pracovníky o řešení problémů a případné pomoci. Problémy spojené s drogami, násilím a dalšími asociálními jevy jsou vždycky řešeny ve vzájemné spolupráci.

Naší prvořadou snahou je, aby se rodiče maximálně zapojili do spolupráce při řešení jakéhokoli problému. Tento bod je plněn obtížně, někdy převažuje snaha problémy nevidět. Bez spolupráce s rodinou však lze těžko dojít k nějaké zásadní změně. Jako jednou z možností fungující spolupráce s rodiči se jeví spolupráce přes Sdružení rodičů a Radu školy.

Metody práce

V rámci výuky jsou kromě tradičních metod práce využívány i další metody, které se osvědčily, a také je využíváno mezipředmětových vztahů.

Používané metody práce

Výklad (informace)

Samostatná práce (slohové práce na určená témata, výtvarné práce, vyhledávání na internetu, referáty, informace z tisku apod.)

Besedy, diskuze

Sociální hry, hraní rolí, obhajoba určitého názoru, trénování způsobu odmítání

Párová nebo skupinová práce ve třídě

Na 1. st. je v hodinách prvouky a přírodovědy hlavně kladen důraz na zdravý životní styl, nebezpečí kouření a požívání alkoholických nápojů. Děti jsou informovány o možném zneužívání léků a orientačně a přiměřeně k věku také o drogách.

Na 2. st. se žáci seznamují v hodinách chemie a přírodopisu s různými druhy návykových látek a jejich škodlivými vlivy na organismus, v hodinách zeměpisu a dějepisu se zeměmi, ve kterých se drogy pěstují a odkud se dovážejí do České republiky a s jejich historickým vývojem pěstování drog. V hodinách rodinné a občanské výchovy jsou žáci vedeni k osvojení si preventivních ochranných kompetencí a ke zdravému životnímu stylu.

Převážně jsou využívány sociální hry, ve kterých se žáci učí obhajovat svůj názor, řešit konflikty ve třídě, trénovat způsob odmítání, často se využívají i formy samostatných žákovských projektů.

Vytyčení příčin rizikového chování

Přesnou příčinou problému a rizikového chování nelze často zcela přesně zjistit. Problematické chování má často své kořeny v neuspokojování základních lidských potřeb, jako je láska, porozumění, tolerance, zažívání příjemných pocitů, jistota nebo vzájemná úcta.

Je nezbytné každý případ posuzovat individuálně a snažit se komplexně postihnout všechny aspekty vedoucí k příčinám rizikového chování, což je v současné době při omezených možnostech školy jen velmi těžko realizovatelné.

Rizikové chování a jeho prevence

Jako prevenci rizikového chování využíváme nejrozmanitější typy zdravotních, sociálních, výchovných či jiných programů, intervencí a dalších obdobných aktivit, které cíleně směřují k předcházení výskytu rizikového chování, zamezují jeho dalšímu vývoji, popř. mají vliv na zmírnění nebo eliminaci již existujících forem a projevů rizikového chování.

Nejčastěji frekventované oblasti rizikového chování

- ✓ Extrémní projevy agrese
- ✓ Záškoláctví
- ✓ Extrémní rizikové sporty a rizikové chování v dopravě
- ✓ Poruchy příjmu potravy
- ✓ Rasismus a xenofobie
- ✓ Negativní působení sekt
- ✓ Sexuální rizikové chování
- ✓ Závislostní chování

Cílená protidrogová prevence v naší škole se netýká pouze zneužívání drog a rizikového chování, naší prioritou je hlavně zdraví, bezpečnost a spokojenost našich žáků.

Pro úspěšnou práci všech pedagogů naší školy v oblasti primární prevence slouží časopisy, odborná literatura ve školní knihovně, včetně audiovizuálních pomůcek. Informace, filmy a programy, které jsou volně přístupné na internetu, pomáhají našim pedagogům přirozeným způsobem začlenit prevenci v oblasti rizikového chování do výuky jednotlivých předmětů.

Protidrogová preventistka je celoročně v kontaktu s protidrogovým koordinátorem Úřadu MČP 14 a pravidelně se účastní seminářů pořádaných PPP. O náplni schůzek a o připravovaných akcích v oblasti primární prevence pravidelně informuje vedení školy i pedagogy.

Se svým zřizovatelem se vedení školy setkává na pravidelných měsíčních schůzkách ředitelů škol. Vzájemnou informovanost pomáhá udržovat i místní měsíčník Čtrnáctka a propojení všech zúčastněných prostřednictvím internetové sítě (školní e-mailové adresy, webové stránky školy i nově zřízené webové stránky jednotlivých tříd).

Celou řadu výchovně vzdělávacích i volnočasových akcí organizuje škola ve spolupráci s DDM Praha 9, MČP 14, ostatními školami obvodu a dalšími podnikatelskými subjekty.

Problematika alkoholismu i dalších závislostí včetně agrese v současné době narůstá a stává se přetrvávajícím celospolečenským problémem. Všechny formy rizikového chování se nevyhnutelně dotýkají i dětí, které navštěvují ZŠ. Proto je důležité začít s primární prevencí již od zahájení školní docházky a zprostředkovávat žákům informace o celospolečensky nežádoucích jevech formou přiměřenou jejich věku.

Tematické bloky ve výuce, zaměřené na prevenci rizikového chování

Pro letošní školní rok byla vybrána následující témata:

- 1. třídy** – bezpečná cesta do školy, pravidla správného chování ve škole, komunikace s dospělými, dopravní výchova
Prvouka, výtvarná výchova, tělesná výchova, pracovní činnosti
Časová dotace – průběžně po celý školní rok
Vyučující daného předmětu
- 2. třídy** – dopravní výchova, komunikace s neznámými lidmi, vzájemná pomoc a spolupráce
Prvouka, výtvarná výchova, tělesná výchova, pracovní činnosti, třídnické hodiny
Časová dotace – průběžně po celý školní rok
Vyučující daného předmětu
- 3. třídy** – zdravotní výchova, škodlivost alkoholu a cigaret, dopravní výchova, komunikace s neznámými lidmi, vztahy v kolektivu (týmová spolupráce)
Prvouka, výtvarná výchova, tělesná výchova, pracovní činnosti, třídnické hodiny
Časová dotace – průběžně po celý školní rok
Vyučující daného předmětu
- 4. třídy** – atmosféra v třídním kolektivu, práva dětí, zdraví, aktivní využití volného času, dopravní výchova
Přírodověda, vlastivěda, výtvarná výchova, tělesná výchova, pracovní činnosti, třídnické hodiny
Časová dotace – průběžně po celý školní rok
Vyučující daného předmětu
- 5. třídy** – vzájemná pomoc, přátelství, řešení stresu, škodlivost alkoholu a cigaret, kyberšikana, dopravní výchova
Přírodověda, vlastivěda, informatika, výtvarná výchova, tělesná výchova, pracovní činnosti, třídnické hodiny
Časová dotace – průběžně po celý školní rok
Vyučující daného předmětu
- 6. třídy** – stmelení kolektivu, pravidla soužití, týmová spolupráce, kyberšikana, protidrogová prevence
Přírodopis, občanská výchova, rodinná výchova, informatika, výtvarná výchova, tělesná výchova, pracovní činnosti, třídnické hodiny
Časová dotace – průběžně po celý školní rok
Vyučující daného předmětu
- 7. třídy** – vztahy v rodině, posílení sebepoznání, odolávání manipulace, jak poznat šikanu a jak se jí bránit

Přírodopis, občanská výchova, rodinná výchova, informatika, výtvarná výchova, tělesná výchova, pracovní činnosti, třídnické hodiny

Časová dotace – průběžně po celý školní rok

Vyučující daného předmětu

8. **třídy** – partnerské vztahy, hodnotový žebříček, odpovědnost za svá rozhodnutí, životní rizika, efektivní komunikace, zásady a poskytnutí první pomoci, chování v krizových situacích

Přírodopis, chemie, občanská výchova, fyzika, rodinná výchova, informatika, výtvarná výchova, tělesná výchova, pracovní činnosti, třídnické hodiny

Časová dotace – průběžně po celý školní rok

Vyučující daného předmětu

9. **třídy** – vstup na střední školu (adaptace), asertivita, finanční gramotnost, právní povědomí, chování v situacích ohrožujících život

Přírodopis, chemie, matematika, občanská výchova, fyzika, informatika, výtvarná výchova, tělesná výchova, pracovní činnosti, třídnické hodiny

Časová dotace – průběžně po celý školní rok

Vyučující daného předmětu

Třídnické hodiny

Další součástí primární prevence jsou **třídnické hodiny**, které představují jedinečnou možnost nerušeného setkání třídy a třídního učitele jako pravidelný, výsostný prostor pro řešení aktuálních, ale i nadčasových třídních témat. Jejich důležitost podtrhuje i sám fakt, že nejsou svolávány jen tak nahodile, jako doplněk k výuce, jako reakce na nějakou událost (blížící se třídní výlet, školní akce, besídka, či v horším případě nenadálá nepříjemnost týkající se třídy), ale bývají předem jasně vymezeny v měsíčním harmonogramu školy.

Formálně stojí mimo učební plán, ale jsou zaznamenány v třídním rozvrhu hodin. Záměrem je, aby tyto hodiny byly **běžnou součástí života naší školy**. Třídnická hodina je vlastně hodinou navíc. **Nikdo se nemusí nikam honit, naopak, záměrem je spíše zpomalit rychlé pracovní tempo a pravidelně se sejit, projednat aktuální záležitost nebo třeba jen provést skupinovou či individuální reflexi.**

Třídnické hodiny jsou realizovány:

- na 1.st. od 2. r.- 5.r. pravidelně vždy 1x měsíčně rozpis TH viz webové stránkách naší ZŠ
- na 2. st. (6.r.- 9r.) je TH zakomponovaná do rozvrhu jednotlivých tříd – vždy v pondělí – 1. vyučovací hodinu

Zásady pro vedení třídnických hodin

- Volit adekvátní formu dle věku dětí – nebojme se otevřeně hovořit na úrovni jejich zralosti, v dítěti to vzbuzuje pocit respektu, přijetí, porozumění, snáze se pak TU otevře se svým problémem (šikana, domácí násilí, či jiné formy ohrožení)
- Nepřetahovat - nedořešené téma přesunout na další TH.
- V případě potřeby přizvat hosta, či psychologa (V běžném modelu však psycholog zůstane k ruce učiteli jako supervizor a trenér pro jednotlivé sociálně-psychologické techniky, pro podporu a následnou reflexi, pro sestavování programu TH, apod.)
- volit vhodné techniky k vybranému tématu (aby se mohl učitel připravit, je možné téma vybírat týden předem).
- Užívat nehodnotící jazyk /já výroky/ a učit tomu i žáky.
- Dobrovolnost, pravidlo stop /žák má právo chránit sám sebe i být chráněn/

- Pravidlo diskrétnosti, vést k vzájemnému respektu (osobní hranice).
- Nespěchat na žáky, dopřát dostatek času na zažití, diskusi i reflexi pocitů.
- Učitel jako průvodce žáků v jejich problémech, nebojme se vystoupit z role vyučujících /organizací těchto TH, nabídkou pomoci s osobními tématy,.../
- Nesnažit se o nemožné, nebát se přiznat, že něco nevíme.
- Nepředávat hotové balíčky zásad a rad, nýbrž žáky vést, aby k nim došli sami.
- Třídnické hodiny jsou nahlíženy jako jedinečná možnost nerušeného setkání třídy a třídního učitele. Jako pravidelný, výsostný prostor pro řešení aktuálních, ale i nadčasových třídních témat. Jejich důležitost podtrhuje i sám fakt, že nejsou svolávány jen tak nahodile, jako doplněk k výuce, jako reakce na nějakou událost (blížící se třídní výlet, školní akce, besídka, či v horším případě nenadálá nepříjemnost týkající se třídy), ale bývají předem jasně vymezeny v měsíčním, či týdenním harmonogramu školy. Formálně stojí mimo učební plán, ale jsou zaznamenány v třídním rozvrhu hodin. Záměrem je, aby se tyto hodiny, ať již jsou označeny jakkoliv, staly součástí všední reality našeho školství.
- Třídnická hodina jinak TH je hodina navíc, bez jasně vymezených celoročních plánů. Mohli bychom hovořit o pravidelné očištné kůře po pracovním týdnu, o skupinové i individuální reflexi.

ZÁMĚR:

Škola jako instituce se hlásí ke svému podílu na celkové kultivaci žáků, na jejich výchově ke zralé a zodpovědné dospělosti. Přijímá tak aktivní roli v budování demokratické společnosti skrze osobnosti žáků, kteří v ní absolvují. Kromě výuky se jim dostává i nácvik pro život nezbytných dovedností, jako jsou:

1. Umění naslouchat

Vyjádření zájmu a vcitivého porozumění /empatie/. V TH se ptáme, co se od minulého setkání ve třídě odehrálo a jak se k tomu jednotliví žáci staví, co komu vyhovuje, či co by naopak kdo rád změnil, apod. S postupujícími ročníky klesá příležitost pro volný rozhovor v rámci výuky. Kontakt TU se svými žáky řídne. Současně s věkem klesá i zájem žáků sdílet se s ostatními. Do popředí se však dostávají vrstevnické vztahy a komplikace spojené s uspořádáním a rozdělením rolí v kolektivu. Žáci se učí sdílet a naslouchat druhým. Učitel je v této fázi tím, kdo napomáhá vytvářet bezpečné prostředí důvěry. Tím, že je vnímavý k problémům a názorům žáků, dopřává jim svůj čas i porozumění, nezlehčuje jejich starosti, tím vším kultivuje dětského ducha a předává cenný vzor.

2. Umění efektivní komunikace

Třídní diskuse, či dialog jako platforma pro nácvik komunikačních dovedností. Na stále vyšší úrovni dle věku žáků pokračujeme v tom, co započala svým úsilím rodina, převzala a obohatila mateřská škola a nyní i základní škola. Základní škola jednak učí jak nově, na vyšší úrovni zralosti zvládat otevřenou, nezraňující komunikaci s vrstevníky, jednak zaplňuje mezery z primárních rodin žáků.

Jak sdělit svůj názor, jak se naučit argumentovat a přitom neútočit na druhého, vedeme k respektu k odlišnému názoru druhého, právu na odlišné vidění světa, trénujeme, jak zvládat běžná nedorozumění, jak přijmout kritiku a jak sdělit nesouhlas, či kritiku...

O tom, že jako společnost obecně máme co dohánět, svědčí dlouhodobě vysoký zájem o všechny kurzy věnované komunikaci (verbální i neverbální), asertivitě, diplomacii, obraně před manipulací, apod.

3. Umění řešit problémy

Adekvátní řešení problémů vyžaduje nejen logicky myslet a chápat souvislosti, ale též být nápaditý, kreativní a dokázat pracovat v týmu – umět si rozdělit úkoly, spolehnout se na druhého, vzájemně si pomoci, neodsuzovat nápady druhého, nýbrž je rozvíjet a spolupracovat na hledání řešení. To vše můžeme trénovat skrze vhodně zvolené hry a vnímavou reflexi (např. burza vzájemné pomoci - umění říci si o pomoc a pomoc nabídnou)

Třída se učí řešit problémy na příkladech z jejich každodenního soužití.

Konkrétní problém se přepíše na tabuli formou otevřené otázky:

např. **Co uděláme v naší třídě pro to, abychom si navzájem nebrali věci bez dovození?**

Následuje sběr námětů, řešení od žáků – brainstorming a výběr dle stanovených kritérií (např. reálnost, časová dostupnost, etická přijatelnost...), či diskuse ve skupinkách.

U složitějších témat, můžeme problém rozložit na jeho dílčí části a hledat pro ně řešení.

Starší žáky vedeme k náhledu, k zobecňování typu problémů.

Jak by to vypadalo ve třídě, kdyby tento problém neexistoval?

Jak bych to poznal já, jak jednotliví žáci ve třídě, učitelé, rodiče?

Starší žáci si již ke zmapování toho, co už o tématu vědí, mohou tvořit myšlenkové mapy (zmapování očekávání žáků, ohodnocení vlastních pokroků v učení, ...)

Podle věku žáků, zpočátku pod vedením učitele, později na základě vlastního rozhodnutí, si žáci sami volí třídní samosprávu, tvoří třídní pravidla (budou pak zapsána na viditelném místě a na důkaz převzetí odpovědnosti za své chování podepsána všemi ve třídě).

Předchází diskuse na téma, co to které pravidlo prakticky znamená pro naše chování, co dělat, když jej někdo poruší, volba sankcí (budou též zapsány).

Možno dokreslit hereckým ztvárněním: scénka - Jak to vypadá, když pravidlo nefunguje/ diskuse/ scénka: jak se mohu zachovat, aby pravidlo opět fungovalo? Výhodou je, že tato doporučení si žáci sami navrhli a vyzkoušeli.

4. Úcta a sebeúcta

Mnoho sociálně patologických jevů pramení z nedostatečné sebeúcty. Chceme-li v žácích pěstovat pozitivní postoj k druhým, je třeba nejprve začít se zdravým sebepřijetím. Trénink postoje k sobě a druhým, posílení žákovy jedinečnosti a kompetentnosti být sám sebou, přijímat se s našimi klady i zápor (když mi něco nejde, nejsem divný, je normální neumět všechno, každý má své chyby...). Učíme se vyjadřovat si ocenění, sdělit pochvalu (hra zrcadlo). Téma JÁ-Ty je možné rozšířit i do dalších průřezových témat RVP – témata rozmanitých odlišností mezi lidmi /barva pleti, pohlaví, světový názor, společenské postavení,...)

5. Postoj k životu

Podpora aktivního, a tedy i optimistického přístupu k životu (prevence rizikového chování, a mnohých depresivních nálad naší současné produktivní společnosti)

Scénka: nejsem spokojený – dělejte s tím něco – postarejte se o mě

Možno pracovat s jednotlivými průřezovými tématy (postoj ke zdraví, přírodě, státu, světu).

Školní preventivní strategie

- Školní preventivní strategie je dlouhodobým preventivním programem pro školy a školská zařízení.
- Je součástí školního vzdělávacího programu, který vychází z příslušného rámcového vzdělávacího programu, popř. přílohou dosud platných osnov a učebních plánů.
- Vychází z omezených časových, personálních a finančních investic se zaměřením na nejvyšší efektivitu, jasně definuje dlouhodobé a krátkodobé cíle, je naplánována tak, aby mohla být řádně uskutečňována.
- Přizpůsobuje se kulturním, sociálním či politickým okolnostem i struktuře školy či specifické populaci jak v rámci školy, tak v jejím okolí, respektuje rozdíly ve školním prostředí.
- Oddaluje, brání nebo snižuje výskyt rizikových forem chování, zvyšuje schopnost žáků a studentů činit informovaná a zodpovědná rozhodnutí. Má dlouhotrvající výsledky, pojmenovává problémy z oblasti rizikových forem chování. Pomáhá zejména těm jedincům, kteří pocházejí z nejvíce ohrožených skupin (minoritám, cizincům, pacientům či dětem) při zajištění jejich lidských práv a povinností. Podporuje zdravý životní styl, tj. harmonickou rovnováhu tělesných a duševních funkcí s pocitem spokojenosti, chuti do života, tělesného i duševního blaha (výchova ke zdraví, osobní a duševní hygiena, výživa a pohybové aktivity).
- Poskytuje podněty ke zpracování Preventivního programu.

Preventivní program

- je preventivním programem školy a školského zařízení,
- je součástí školního vzdělávacího programu, který vychází z příslušného rámcového vzdělávacího programu, popř. upravovaného přílohou.
- vychází z omezených časových, personálních a finančních investic se zaměřením na nejvyšší efektivitu,
- jasně definuje dlouhodobé, střednědobé a krátkodobé cíle,
- je naplánován tak, aby byl realizovatelným,
- je přizpůsobován kulturním, sociálním či politickým okolnostem i struktuře školy či specifické populaci jak v rámci školy, tak v jejím okolí, respektuje specifika ve školním prostředí,
- oddaluje nebo snižuje výskyt rizikového chování
- zvyšuje schopnost žáků a studentů činit informovaná a zodpovědná rozhodnutí,
- má dlouhotrvající vliv na změnu chování,
- pomáhá zejména těm jedincům, kteří pocházejí z nejvíce ohrožených skupin (minoritám, cizincům, dětem a žákům zdravotně či sociálně znevýhodněným) při ochraně jejich lidských práv,
- podporuje zdravý životní styl a usiluje o předávání vyvážených informací a dovedností.

Na tvorbě a realizaci Preventivního programu se podílejí všichni pedagogičtí pracovníci školy. Koordinace tvorby a kontrola realizace patří ke standardním činnostem školního metodika prevence, při tvorbě a vyhodnocování Preventivního programu školní metodik prevence dle potřeby spolupracuje s metodikem prevence v PPP.