

## Minimální preventivní program

### ZŠ Radostice

#### školní rok 2018 / 2019

S nástupem do základní školy si děti velmi záhy začínají ve třídě vytvářet svou vlastní „subkulturu“, na níž jsou učitelé někdy více a někdy méně napojeni. V některých případech mohou být tyto podskupiny zárodkem asociálních part, a to už i u dětí na prvním stupni ZŠ.

Při systému výuky, kdy převládá tzv. frontální vyučování a učitel pouze předává poznatky dětem, se vyučování aktivně účastní jen malá část žáků. Větší část se účastní málo nebo vůbec. Ukazuje se, že mezi **neparticipujícími žáky jsou ti, kteří mají vyšší pravděpodobnost sociálního selhání a osvojení si sociálně negativního chování.** Závažným rizikem v těchto školách je stres a nuda. I tyto rizikové faktory mohou dovést děti až k závislosti na droze (bez ohledu na to, že je někdo o rizicích drogové závislosti poučí), ke vzniku násilí, šikany a dalších společensky negativních jevů, i přes prováděné a mnohdy nákladné a rozsáhlé preventivní programy.

**Škola, kde děti soutěží v reprodukci znalostí,** jsou vedeny pouze ke kázni, ale tím současně i k nesamostatnosti, kde není rozvíjena tvořivost dětí a prosociální dovednosti představuje **výrazně rizikové prostředí** pro iniciaci nebo rozvoj společensky nežádoucích jevů. Hierarchicko - autoritativní model nebere na vědomí skupinovou dynamiku a podporuje negativní procesy ve skupinách. Mezi důsledky tohoto stylu patří v mnoha případech i současná epidemie šikanování ve školách.

Při diagnostice rizik pro možný výskyt sociálně patologických jevů u jednotlivých dětí ve škole a školském zařízení, je nutné analyzovat osobnost jedince, společenské vlivy formující osobnost, konkrétní sociální situaci dítěte, biologické (genetické) předpoklady a osvojení si základních ochranných kompetencí.

#### **1. Aspekty školní práce k osvojení preventivních ochranných kompetencí**

K osvojení preventivních ochranných kompetencí je třeba zapracovat konkrétní téma prevence do vzdělávacího procesu, ale zejména pak dbát na osobnostní a sociální rozvoj a výcvik v sociálních dovednostech.

Na prvním stupni základní školy můžeme rozvíjet schopnost diskutovat, komunikovat, řešit problémy a konflikty prostřednictvím komunitního kruhu.

Školní práce musí být postavena na dvou základních principech. Na respektu k potřebám jednotlivce (žáka stejně jako učitele) a na komunikaci a spolupráci jednak uvnitř školy, tedy všech se všemi a mezi sebou (učitelů, žáků, rodičů) i také vně školy (školy s obcí a dalšími partnery). Škola nemůže být jen tradiční hierarchickou institucí, musí být akcentována nejen svoboda, ale i odpovědnost a zachovávání pravidel, spravedlnost, spoluúčast a spolupráce.

## 1.1 Zapracování konkrétních témat prevence do vzdělávacího procesu

Konkrétní témata prevence uplatňujeme v jakémkoliv předmětu. Lze ji zařadit do různých částí osnov a učebních plánů. Klíčové vyučovací oblasti jsou:

- **oblast zdravého životního stylu** – výchova ke zdraví, osobní a duševní hygiena, výživa, pohybové aktivity
- **oblast společenskovední** – formy komunikace, sociální dovednosti a kompetence
- **oblast přírodovědná** – biologie člověka, fyziologie, chemie
- **oblast rodinné a občanské výchovy**
- **oblast sociálně právní** – právní aspekty sociálně patologických jevů, postoj společnosti k společensky nežádoucím jevům, práva dítěte apod.

## 1.2 Komunikace rodiny a školy

Vztah mezi rodinou a školou často není vyvážený a komunikace je povrchní nebo žádná. Někteří rodiče přistupují ke škole jako k instituci, které je třeba pouze vyhovět, mnohdy aktivity školy nepodporují, ignorují nebo kritizují. **Je však prokázáno, že vzájemná spolupráce a jednotné působení školy a rodiny výrazně přispívá ke školní úspěšnosti dětí i k prevenci sociálně patologických jevů.** Nejde pouze o základní informovanost rodičů o těchto jevech a komplikacích s nimi spojenými, ale i o ochranu před jejich vznikem. Výukové a výchovné problémy nelze řešit bez spolupráce na obou stranách, stejně tak není možné dělat preventivní opatření bez soušinného působení i ze strany rodiny.

**Nejúčinnější a nejlevnější prevencí je zdravá výchova dětí v rodině a ve škole. Správná výchova dětí je i programem prevence jednotlivých zdraví poškozujících a život znehodnocujících závislostí a jevů.**

## 1.3 Preventivní výchovně vzdělávací působení

Preventivní výchovně vzdělávací působení musí být **neoddělitelnou součástí výuky a života základních škol a školských zařízení.** Je nutné vyvarovat se zjednodušeného pojetí zdravého životního stylu, kdy učitel vybere několik „žhavých“ témat a ta probere. Není dostatečně účinné preventivní aktivity realizovat **pouze jako volnočasové aktivity.** Každodenní život školy musí mít takovou kvalitu, aby dětem umožňoval osvojit si kompetence zdravého životního stylu, které jsou nejučinnějším preventivním nástrojem.

Při diagnostice rizik pro možný výskyt sociálně patologických jevů u jednotlivých dětí ve škole a školském zařízení, je nutné analyzovat osobnost jedince, společenské vlivy formující osobnost, konkrétní sociální situaci dítěte, biologické (genetické) předpoklady a osvojení si základních ochranných kompetencí.

## 1.4 Základní kompetence prevence

Základními kompetencemi prevence v rámci podpory zdraví a zdravého životního stylu jsou:

- **zvyšování sociální kompetence** – rozvíjení sociálních dovedností, které napomáhají efektivní orientaci v sociálních vztazích, odpovědnosti za chování a uvědomění si důsledků jednání
- **posilování komunikačních dovedností** – zvyšování schopnosti řešit problémy, konflikty, adekvátní reakce na stres, neúspěch, kritiku
- **vytváření pozitivního sociálního klimatu** – pocitu důvěry, bez nadměrného tlaku na výkon, zařazení do skupiny, práce ve skupině vrstevníků, vytvoření atmosféry pohody a klidu, bez strachu a nejistoty
- **formování postojů ke společensky akceptovaným hodnotám** – pěstování právního vědomí, mravních a morálních hodnot, humanistické postoje apod.

Dovednosti, znalosti a postoje, které si žáci osvojí musí korespondovat s věkem a navazovat na předchozí zkušenosti. Formy vzdělávání a výchovy musí zohledňovat životní styl rodiny i působení vrstevníků. **U nejmenších dětí je potřebná spolupráce s mateřskými školami.**

## 1.5 Formy a metody preventivní práce

- frontální - přednáška, beseda, objasňování, vysvětlování, divadelní představení, vzdělávací programy
- kooperativní-diskuze, rozhovor, dramatizace, předvádění a pozorování, komunikační kruh, kooperativní učení, práce s textem, projektové vyučování, vzdělávací programy
- individualizovaná-pozorování, práce s textem

## 2. Okruhy

### 2.1 Hodnotový systém, hodnoty

Snaha vzbudit v dětech vědomí vlastní hodnoty, sebedůvěry a sounáležitosti. Pochopení přijetí a tolerance vůči ostatním. Přijetí "zákona" pravdomluvnosti, čestnosti a zodpovědnosti.

Poznáváme:

- dobro a zlo – čteme pohádky
- koho mám rád a kam patřím (rodina, kamarádi, ...)
- kdo má rád mě a co mohu dělat pro vzájemnou spokojenost
- co druhým nemám dělat
- co druzí nemají dělat mně
- co je správné chování a proč je důležité se chovat správně
- jak řešit, když mi dělá někdo něco, co správné není
- jak řešit, když někdo chce, abych dělal něco, co není správné (jak odmítnout, jak požádat o pomoc, ...)
- přijímání odlišností druhých (cizinci, handicapovaní, ...)
- proč si nemohu brát věci, které mi nepatří
- jak je snadné ztratit, rozbít a těžké znovu najít, opravit

## **2.2 Zdravý životní styl**

Zdravá strava, péče o tělo, pohyb, odpočinek, nebezpečí léků, alkoholu, kouření a návykových látek.

Poznáváme:

- co je to zdravá strava a proč, důsledky přemíry sladkostí a tuků
- základní hygienické návyky
- proč je důležité odpočívat, hýbat se, hrát si a sportovat
- nebezpečí konzumace léků bez doporučení (vědomí) rodičů, ...
- nebezpečí injekčních stříkaček a jehel nalezených při pobytu v přírodě
- nebezpečí kouření, alkoholu a návykových látek

(Zde je velmi citlivá oblast, jak se děti mají vyrovnávat s tím, když jejich rodiče kouří, ... Snad trochu pomůže vysvětlení, že pro dětský organizmus, který se vyvíjí, jsou tyto látky mnohonásobně škodlivější, než pro dospělé.)

- probrat s dětmi přiměřeně jejich věku a zkušenostem rizika hraní si na PC – zdravotní důsledky nadměrného sezení, nebezpečí agresivních her.

## **2.3 Ochrana dětí před nebezpečím cizích lidí a nebezpečnými situacemi**

- znepokojující množství únosů dětí, tomuto nebezpečí věnovat zvýšenou pozornost
- nebezpečí hry na schovávanou a dětských útěků
- nebezpečí cizích lidí (jak se chovat, jak mluvit, co je správné a co je nesprávné, ...)
- dopravní výchova, bezpečnost při sportech a pobytu v přírodě
- nebezpečí drog, výherních automatů a jiných forem hazardu, experimentování a riskování, bezpečnost o prázdninách
- kde vyhledat pomoc.

## **3. Kompetence žáků**

### **3.1 Znalostní kompetence žáků**

Následující činnosti provádíme podle orientačního časového plánu. Vhodné jsou hodiny prvouky, českého jazyka, anglického jazyka, vlastivědy i přírodovědy, tělesné výchovy a informatiky. Při probírání témat také reagujeme na konkrétní situaci ve třídě a kolektivu.

### 3.1.1. I.ročník

#### **září-říjen**

**Bezpečnost a chování ve škole, školní družině a jídelně, tělocvičně a na školním hřišti, cestou do školy a cestou domů.** Žáci se seznámí se školním prostředím, dále se školním řádem, a to přiměřeně věku a chápání.

**Chování k dospělým a ke spolužákům-**Pravidla chování, pozdravení, žádost a poděkování, omluva, přátelská komunikace se spolužáky.

**Cizí lidé a nebezpečné situace** -Co může dětem hrozit venku. Jak reagovat na cizí osoby, jak se zachovat v nebezpečné situaci. Koho informovat o podezřelém chování nějaké osoby. Jak se chovat ke starým a postiženým lidem.

#### **listopad-prosinec**

**Zdraví a nemoc, hygiena, zdravá výživa-**Tělesné a duševní zdraví, sociální zdraví. Odpovědnost za vlastní zdraví.Pravidla hygieny, pochopení důležitosti osobní hygieny.Význam pravidelného režimu jídla a pití, zdravé a nezdravé potraviny a pokrmy.

#### **leden-únor**

**Ochrana majetku, předcházení krádežím a vandalizmu-**Jak se chovat k vlastním i cizím věcem, zacházení s majetkem školy. Jak můžu zabránit krádeži. Co je vandalismus a proč mu bránit.

**Alkohol a kouření-**Kouření rodičů a dalších dospělých v okolí dětí. Znalosti o nebezpečí alkoholu a nikotinu pro dospělé a zvláště pro děti.Jak reagovat, když někdo z mladých nebo dětí v mém okolí kouří nebo pije alkohol.Jak umět říkat ne, na to co nechci.

#### **březen-duben**

**Léky a drogy -**Bylinky-léčivé, jedovaté rostliny,léky-jen od lékaře,proč.Drogy-návykovost, nebezpečí, nebezpečí odhozených stříkaček a jehel.Jak umět říkat ne, na to co nechci.

## **květen-červen**

**Bezpečnost dětí při pobytu v přírodě a při hrách** -Možná nebezpečí při hrách mimo kontrolu dospělých, odhadnutí situace, riziková místa a hrozící nebezpečí. Bezpečný domov- jak se chovat doma, když jsou rodiče v práci. Příprava na prázdniny, chování a bezpečnost

**Bezpečnost na ulici a na silnici**-Dopravní značky, základní pravidla pohybu po komunikaci. Nebezpečná místa v naší obci. Výbava jízdního kola a oblečení cyklisty.

### **3.1.2 II.a III.ročník**

Okruhy prevence vychází z obsahové náplně 1. ročníku. Rozšiřuje a doplňuje adekvátně věku, vědomostem a zkušenostem dětí. Některé děti ve 2. ročníku jsou už vedeny doma k větší samostatnosti a hrozí zvýšená míra nebezpečí, pokud si venku (popř. doma) hrají bez dozoru.

## **září-říjen**

**Bezpečnost a chování ve škole, dopravní výchova a bezpečnost.**

Seznámení se školním řádem, bezpečností a pravidly chování.

**Emoce a relaxace**- Trénink vyjadřování a sdílení emocí, nácvik relaxačních a uvolňovacích technik.

## **listopad-prosinec**

**Pomáháme si**- Podpora pozitivních vztahů ve skupině, zásady zdravého životního stylu, podpora tolerance, přátelských vztahů a spolupráce ve skupině. Uvědomit si zodpovědnost za vlastní chování mezi kamarády, ve třídě, v rodině. Učit se chápat sociální role, připomenout si pravidla chování, slušné chování k dospělým, chování ke starým a handikepovaným lidem a nebezpečí cizích osob. Prohloubit si znalosti jak jednat, pokud s někým nesouhlasím.

**Žijeme zdravě**-Zásady zdravého životního stylu.Strava, pitný režim, hygiena, odpočinek, pohyb.

**Předcházení úrazům, nebezpečí ohně, zábavné pyrotechniky, elektrické energie a alkoholu.**- Znát daná nebezpečí, zásady používání např. zápalek při zapalování svíček - pouze se souhlasem a kontrolou dospělé osoby, nedělat, co nesmím a vědět proč.

## **leden-únor**

**Předcházení úrazům, bezpečnost při zimních hrách.**- Vědět, kde smím a nesmím sáňkovat, bruslit, apod.Vědět , jak se obléknout a jaké používat ochranné pomůcky pro bezpečnost. Uvědomit si vlastní zodpovědnost pochopit, že nepozorností či nevhodným chováním mohu ohrozit i druhé. Vědět, co dělat, pokud se stane úraz kamarádovi a jak reagovat, když se jiné dítě chová nevhodně.

**Zdraví a jak o něj pečovat.**-Pochopení pojmu zdraví jako pohody duševní, tělesné a sociální. základní informace co zdraví upevňuje a co jej ničí. Režim dne, význam pobytu na čerstvém vzduchu, aktivního odpočinku, dostatečného spánku.

## **březen-duben**

**Výživa-** Zopakování a rozšíření vědomostí o různých typech potravin, které se řadí ke zdravým nebo nezdravým, o tom jak je důležité složení stravy a její pestrost.

**Věříme si a jsme různí-** Podpora kladného sebepojetí a sebepřijímání, upevňování pozitivních vztahů ve skupině, podpora tolerance.

**Každý jsme jiný, každý máme svou hodnotu.-** Podpora pozitivních vztahů ve skupině, podpora tolerance a jinakosti.

**Protipožární ochrana.-**Bezpečnost při „pálení čarodějnic“.

**Nebezpečí alkoholu a kouření.-**Seznámení s tím, co se děje s člověkem a zvláště s dítětem při požití alkoholu a kouření. Učit se, jak odmítnout nabízené.

## **květen-červen**

**Nebezpečí cizích lidí, ochrana osobních údajů, nebezpečí cizích zvířat**

Naučit děti rozeznávat konverzaci se známými lidmi, lidmi, které znají rodiče a mezi vyzvídáním neznámých osob. Návuk reakce na tyto situace. Zásady chování k cizím zvířatům.

**Zásady práce na PC a s mobilními telefony.-**Vědět, kdy a jak smím telefon používat. Znat zásady práce s PC, respektovat ochranu osobních údajů.Vědět, kde se smím pohybovat na internetu.

**Dopravní výchova, bezpečnost a chování o prázdninách**

Znat, kde mohou děti jezdit na kole samy, jak má být kolo bezpečně vybaveno, nutnost helmy, správné oblečení. Bezpečnost dětí u silnice, v přírodě, u vody.

Shrnutí prevence.

### **3.1.3 IV. a V. ročník**

Obsahová náplň u dětí této věkové kategorie odráží jejich vyšší míru samostatnosti, kritičnosti a sebekritičnosti, snahu o utvoření vlastních názorů a částečnou znalost této problematiky získanou z předcházejících ročníků.

Je tedy vhodné častěji zařazovat metody skupinové práce, kooperativního učení, prožitku, vést žáky k hlubšímu přemýšlení a kreativě v hodinách čtení a slohu. Vzhledem k tomu, že děti v této věkové kategorii bývají již velmi přemýšlivé a vnímavé, je vhodné reagovat operativně podle vzniklých potřeb, neboť okruhy prevence se v obou ročnících propojují.

Okruhy jsou rozšířením a prohloubením všech aktivit vyplývajících z okruhů stanovených pro 2. a 3. ročník a jejich vzájemné propojení.

### **září-říjen**

**Chování a bezpečnost ve škole**, základy právního vědomí (září)

**Umíme se domluvit, umíme řešit konflikty.**-Rozvoj komunikačních dovedností, prevence a řešení konfliktů, sporů a nedorozumění

**Nebezpečí šikany**-jak si s ní poradit, pravidla třídy.

### **listopad-prosinec**

**Znám své místo, akceptujeme se.**- Přátelství a kamarádství, přijímáme vzájemně naše schopnosti a dovednosti.

**Ochrana osobních údajů.**-Pravidla používání mobilních telefonů, etika práce s PC, ochrana osobních dat, seznámení s možností a nebezpečím kyberšikany, jak se bránit.

**Nebezpečí experimentování**- se zábavnou pyrotechnikou, alkoholem a kouřením, hlubší objasnění, coprobíhá v těle při použití alkoholu a nikotinu, vysvětlení mechanismu vzniku závislostí (prosinec)

### **leden-únor**

**Rozumíme si, umíme řešit konflikty.**-Růst komunikačních a vztahových dovedností, trénink poskytování a přijímání zpětné vazby.

**Zdravý životní styl.**- Strava a její složení, pohybové aktivity, předcházení poruchám příjmu potravy,nebezpečí reklamy.-

**Zdravé sebevědomí.**- Utváření zdravého sebevědomí, základní lidské hodnoty, jak se vyrovnat s vlastní odlišností, hodnota vlastního názoru a umění odmítnutí.školní neúspěšností.

### **březen-duben**

**Jak se cítím já a jak se cítí druzí.**-Rozvoj schopností empatie.

**Nebezpečí cizích lidí**- drogy, sexuální obtěžování, sexuální výchova.

**Dopravní výchova**-pravidal silničního provozu pro cyklisty a chodce.

### **květen-červen**

**Bezpečnost při sportech a pobytu v přírodě**, bezpečnost o prázdninách.

**Drogy a závislost**- Nebezpečí injekčních stříkaček,nebezpečí drog, výherních automatů a jiných forem hazardu, experimentování a riskování.

**Vyhledání pomoci**- Kam se obrátit. Seznámit děti s různými typy pomáhajících organizací a profesí i s tím, jak se na ně v případě potřeby obrátit.

## **4. Pravidla**

Společně vytvořená a dodržovaná pravidla ve třídě a ve škole jsou velmi účinnou prevencí sociálně patologických jevů, zejména nekázně, násilí a šikany. Jedná se o pravidla týkající se soužití v konkrétním společenství žáků, pedagogů a ostatních zaměstnanců školy, a o pravidla provozu a chodu školy.



**Provozní pravidla** jsou dána školním řádem. Jejich dodržování pojmenovává přehledné a definovatelné jevy..

**Pravidla soužití** jsou většinou „nepsaná“. Jedná se o pravidla vzájemného respektu, úcty, důvěry, empatie a dalších životních kvalit a dovedností. Z pravidel soužití by měla vycházet pravidla provozní. Tam, kde chybí přesně formulovaná pravidla soužití, dochází snáz a častěji k tomu, že se porušují pravidla provozní. Je to dáno tím, že není pochopen smysl a důvody jednotlivých provozních norem a tyto jsou často brány jako výzvy k jejich porušení

- **spoluúčast dětí** – spoluúčast na vytváření a upevňování pravidel je základem toho, aby děti pravidla přijaly a řídily se jimi
- **integrace pravidel do denního života školy** – nestačí jednorázové seznámení s pravidly (školním řádem) na počátku roku, je třeba, aby děti prožívaly to, že dodržování pravidel se vyplatí.
- **srozumitelnost a splnitelnost** – srozumitelnost je dána formulací pravidel s přihlédnutím k tomu, co si žáci pod jednotlivými pojmy představují, jaký je jejich výklad ; splnitelnost je dána repertoárem žádoucího chování a možností v určité míře pravidla revidovat a po dohodě upravovat
- **pozitivní formulace pravidel** – pravidla by měla být formulována v pozitivní formě; formy zákazu a příkazu inspirují k porušování a revoltě, formulace mají být obrazem žádoucího chování
- **přiměřenost počtu** – přemíra pravidel vede často k jejich ignoraci; tvorba a upevňování pravidel by měla být procesem; lépe začít od menšího počtu s obecnější, širší formulací a postupně vyvozovat další pravidla
- **pravidla se týkají všech lidí ve škole** – děti jsou velmi vnímavé na dvojí výklad pravidel a jejich porušování dospělými.

### **Vytváření pravidel-námět pro definování pravidel v jednotlivých třídách**

1. Snažím se chovat tak, aby druhým se mnou bylo dobře a aby mé chování bylo v souladu s pravidly slušného chování a se školním řádem. Nepoužívám hrubá a vulgární slova, neubližuji spolužákům. Chovám se ke všem lidem s úctou.

2. Nedovolím, aby někdo ubližoval mně, nenechám se přesvědčit, abych dělal něco, co považuji za nesprávné.

3. Pokud se dostanu s někým do konfliktní situace a nezvládnou ji vyřešit, poprosím o pomoc kteroukoliv paní učitelku, paní vychovatelku, či jiného zaměstnance naší školy.

Když mi dělá někdo něco nepříjemného, varuji ho:

**1) „Nech toho!“**

**2) „Nech toho nebo to půjdu říct!“ Zabránění šikaně není žalování.**

A pokud to nepomůže, oznámím nevhodné chování dospělému.

4. Když vidím, že někdo jiný je v nebezpečné nebo nepříjemné situaci a neumí si v ní poradit, vyhledám pomoc dospělé osoby.

5. Pokud někdo dělá něco, čím ohrožuje sebe či ostatní, podvádí, poškozují nebo odcizuje předměty, je správné informovat dospělé, protože tak předcházíme problémům, které by se mohly stát závažnými.

6. Nenosím do školy věci, které by mohly někomu ublížit.

7. Plním si své povinnosti.

## **5. Školní družina a volnočasové aktivity**

Kvalitní program volnočasových aktivit pomáhá dětem harmonicky se vyvíjet a osobnostně růst.

Stejná pravidla chování, která dodržují děti MŠ i ZŠ při dopoledních činnostech se vztahují na odpolední volný čas trávený ve školní družině a zájmových kroužcích. Paní vychovatelky jsou seznámeny s obsahem MPP a mohou vhodně navazovat na obsah prevence při dopolední výchově a vzdělávání. Hry dětí a jejich větší volnost otevírají nový prostor zvláště pro komunikační dovednosti, mezilidské vztahy a zodpovědnost za své chování.

*V Radosticích 3.9. 2018*

*Vypracovaly :*

*Metodik prevence : Mgr. Barbora Křížová*

*Ředitelka školy : Mgr. Drahoslava Drábková*