

Střední škola a Základní škola Jesenice,
příspěvková organizace



ZDRAVĚ ŽÍT



**PROGRAM PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ S
DŮRAZEM NA ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA PRO ZŠ
2025/2026**

Program prevence rizikového chování

s důrazem na zdravý způsob života pro školní rok 2025/2026 v ZŠ

Garantem programu: ředitelka školy Mgr. Hana Vanická

Program prevence zahrnuje všechny žáky, je však založen na uplatňování preventivních aktivit pro žáky ze znevýhodněného prostředí a pro žáky s výukovými obtížemi. Zahrnuje také bezproblémové žáky, kteří mohou svými postoji, osobním příkladem a smysluplným využitím volného času pozitivně působit na ostatní žáky.

Obsah:

- 1. Cíle**
- 2. Charakteristika školy**
- 3. Vymezení základních pojmů**
- 4. Vymezení cílové populace**
- 5. Spolupráce s rodiči**
- 6. Zapracování konkrétních témat do vzdělávacího procesu**
- 7. Vzdělávání pedagogických pracovníků**
- 8. Projekty a akce školy**
- 9. Školní program proti „šikaně“**
- 10. Základní dokumenty školy pro oblast prevence**

Zpracovala: Mgr. Jana Měchurová (metodik prevence pro ZŠ)

Spolupráce s pedagogy:

Mgr. R. Jílkovou, Mgr. O. Hanauerovou, Mgr. M. Uhrovou, Bc. Š. Fialovou, Mgr. R. Sunkovskou, Mgr. J. Lacinovou, Bc. P. Peterkovou, Mgr. Š. Zoubkem, Bc. L. Korčákovou, Ing. V. Součkovou, Mgr. L. Fialovou Krejzovou, N. Drizy Olahovou, Bc. V. Jasanskou, P. Pacourkovou, V. Harvalíkovou Olahovou

1. Dlouhodobý cíl: Zdravé klima školy

Další cíle:

- 1/ Komplexně působit na osobnost dítěte a jeho informovanost
- 2/ Zaměřit se na komunikační dovednosti, na zlepšení sebeovládání a sebepoznání
- 3/ Umět se zodpovědně vyrovnat s náročnými životními situacemi
- 4/ Naučit se zvládat úzkost, stres a konflikty
- 5/ Formovat postoje a vytvářet pozitivní sociální prostředí a vazby, rozvíjet tvořivost
- 6/ Podporovat pohybovou aktivitu a zdravou výživu
- 7/ Dobře informovat žáky školy v oblasti rizikového chování
- 8/ Vytvořit dostatečné zázemí k trávení volného času v prostorách školy
- 9/ Začleňovat méně průbojné žáky do kolektivu
- 10/ Zapojit celý pedagogický sbor školy do systému prevence
- 11/ Zařadit etickou výchovu do výchovně vzdělávacího procesu
- 12/ Podporovat používání vhodných relaxačních technik, odpočívat
- 13/ Mediální gramotnost
- 14/ Podporovat žáky s PAS / Metodika práce se žákem s PAS – Věra Čadilová /viz. [www. msmt.cz/](http://www.msmt.cz/)

2. Charakteristika školy:

Součásti školy: **Základní škola**
 Základní škola speciální
 Praktická škola jednoletá
 Praktická škola dvouletá
 Školní družina
 Internát
 Školní jídelna
 Střední škola
 Domov mládeže

Jsme škola zřízená podle § 16 odst. 9 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) v platném znění.

Nabídka vzdělávacích možností je komplexní, prostupná, umožňující vyjít vstříc individuálním potřebám každého žáka. Škola zajišťuje ucelenou péči, včetně zajištění odborné pomoci a metodického vedení pracovníky školního poradenského zařízení a zprostředkovává spolupráci se školskými poradenskými zařízeními.

Žákům ve věku od 6 do 26 let poskytujeme vzdělání formou různých vzdělávacích programů. Našimi žáky jsou děti, kterým z různých důvodů nevyhovuje docházka na běžné ZŠ. Jsou to žáci se zdravotním postižením mentálním, tělesným, zrakovým, sluchovým, autismem, vadami řeči, souběžným postižením více vadami a vývojovými poruchami učení nebo chování, žáci se zdravotním znevýhodněním, zdravotním oslabením, dlouhodobým onemocněním a lehčími zdravotními poruchami vedoucími k poruchám učení a chování a žáci se sociálním znevýhodněním, z rodinného prostředí s nízkým sociálně kulturním postavením, ohrožení sociálně patologickými jevy, s nařízenou ústavní výchovou nebo uloženou ochrannou výchovou.

3. Vymezení základních pojmů

Primární prevence

Základním principem primární prevence rizikového chování u žáků je výchova k předcházení a minimalizaci rizikových projevů chování, rozvoji pozitivního sociálního chování, psychosociálních dovedností a zvládnání zátěžových situací. Cílem prevence je tedy zvýšení odolnosti dětí a mládeže vůči rizikovému chování.

Primární prevencí se rozumí veškeré konkrétní aktivity realizované s cílem předejít následkům a problémům spojeným s rizikovými projevy chování, případně minimalizovat jejich dopad a zamezit jejich rozšíření.

Primární prevence je zaměřena na:

- a) předcházení zejména následujícím rizikovým jevům v chování žáků
- b) rozpoznání a zajištění včasné intervence

Specifická primární prevence – aktivity a programy zaměřené specificky na předcházení a omezování výskytu jednotlivých forem rizikového chování.

Jedná se o:

- a) všeobecnou prevenci, která je zaměřena na širší populaci, aniž by byl dříve zjišťován rozsah problému nebo rizika,
- b) selektivní prevenci, která je zaměřena na žáky, u nichž lze předpokládat zvýšenou hrozbu rizikového chování,
- c) indikovanou prevenci, která je zaměřena na jednotlivce a skupiny, u nichž byl zaznamenán vyšší výskyt rizikových faktorů oblasti chování, problematických vztahů v rodině, ve škole nebo s vrstevníky.

Nespecifická primární prevence – veškeré aktivity podporující zdravý životní styl a osvojování pozitivního sociálního chování prostřednictvím smysluplného využívání a organizace volného času, například zájmové, sportovní a volnočasové aktivity a jiné programy, které vedou k dodržování určitých společenských pravidel, zdravého rozvoje osobnosti, k odpovědnosti za sebe a své jednání.

Efektivní primární prevence – kontinuální a komplexní programy, interaktivní

programy, především programy pomáhající čelit žákům sociálnímu tlaku, zaměřené na zkvalitnění komunikace, nenásilné zvládnání konfliktů, odmítání návykových látek, zvyšování zdravého sebevědomí, zvládnání úzkosti a stresu apod.

Neúčinná primární prevence:

- a) zastrašování, citové apely, pouhé předávání informací, samostatně realizované jednorázové akce, potlačování diskuse,
- b) hromadné aktivity nebo promítání filmu by měly být pouze doplňkem, na který by měl vždy navazovat rozhovor v malých skupinkách.

Popis současného stavu problematiky

- 1/ V tomto školním roce je celkový počet žáků ve škole 67.
Z toho 27 žáků ZŠS a 21 žáků ZŠ. PrŠ celkem navštěvuje 19 žáků.
- 2/ Žáci jsou vzhledem ke svému postižení neustále pod dohledem vyučujících a ostatních pedagogických pracovníků.
- 3/ Na škole nebyly zaznamenány žádné závažné projevy rizikového chování. Řešily se drobné roztržky mezi žáky, případně jejich nevhodné chování ke spolužákům a pedagogům, neplnění školních povinností, použití elektronické cigarety a velké množství zameškaných hodin.

4. Vymezení cílové populace

PPRCH je určen pro všechny žáky 1. - 9. ročníku základní školy se zvláštním přihlédnutím k dětem ze sociálně slabšího a málo podnětného prostředí.

Metody a formy:

- výukové filmy s drogovou tematikou /motivační hry pro navázání komunikace/
- interakční hra / modelová situace-rodina, kde se kouří a pije alkohol ve větší míře/ diskuse nad stavem v rodinách přítomných žáků, co jim vadí, nevadí, jak by situaci změnili
- povídání o drogách-účinky, rizika/vycházet ze zkušeností, pravdivé údaje, video/
- nabídnout činnosti, které podporují zdravý způsob života-proč nebrat drogy, činnosti proti nudě, kam se obrátit s problémy-modelové situace
- vytvoření vlastního názoru/vycházet z pravdivých informací/
- navození důvěrné atmosféry a užšího kontaktu s žáky
- propojení s psychologickými hrami
- pokusit se hledat nebo najít smysl života
- zmínit se o negativních vlivech
- propojení programu s ukázkami pozitivních alternativ, které směřují k uvolnění a odreakování
- přednášky a besedy

Vymezení konkrétních aktivit:

- škola nabízí různé volnočasové aktivity – ateliéry: pěvecký sbor, tvořivý, relaxace s prvky jógy, pohybový, míčové hry, přírodovědný, hrátky se slovy
- dále nabízí nadstandardní péči – muzikoterapii, rehabilitaci, masáže, logopedii, grafomotoriku s písničkou
- rozvíjet schopnost komunikovat, řešit problémy podle svých schopností
- nebo za podpory skupiny, pedagoga
- využívat simulační hry/ jak bych se choval ve fiktivních situacích/, relaxační techniky, diskuse, hraní rolí, kreslení, nácvik verbální a nonverbální komunikace

- vychovávat k odpovědnosti za zdraví své i ostatních
- zvyšovat příznivé klima ve třídních kolektivech formou organizování výletů, exkurzí atd. – viz třídní plány exkurzí a vycházek, některé akce jsou plánovány v průběhu školního roku
- začleňovat etickou výchovu do výchovně vzdělávacího procesu – ETV se bude prolínat všemi předměty výchovně vzdělávacího procesu

5. Spolupráce s rodiči

Informační servis pro rodiče

- třídní schůzky
- webové stránky školy, školní řád, předávání informací
- schůzky s výchovným poradcem pro rodiče vycházejících žáků
- seznámení s doplněním školního řádu

Aktivní formy spolupráce

- konzultační hodiny
- pravidelně informovat o chování a prospěchu žáků
- práce třídních učitelů směrem k rodičům
- podávat informace o akcích pořádaných v rámci školy pro žáky i rodiče
- jednat s rodiči okamžitě při výskytu RCH, doplnit jednání zápisem, poradit možnosti dalšího řešení
- využívat pomoc asistenta pedagoga při kontaktu s rodinou žáků
- informovat je o umístění všech dostupných informací postupu řešení šikany na naší škole
- informovat o školním řádu a jeho změnách
- osvěta pro rodiče formou přednášek a seminářů

Pasivní formy spolupráce

- přednášková činnost
- písemná sdělení rodičům
- distribuce informačních materiálů

6. Zapracování konkrétních témat prevence do vzdělávacího procesu

1 – 4. ročník ZŠ

Prvouka

- tolerance k odlišnostem spolužáků
- míra důvěry k neznámým lidem

5. – 9. ročník ZŠ

Výchova k občanství

- vhodné a nevhodné trávení volného času
- příprava na profesní uplatnění
- základní lidská práva, práva dítěte
- lidská solidarita, pomoc lidem v nouzi

Výchova ke zdraví

- podpora zdraví a její formy
- zásady zdravého stravování
- ochrana před přenosnými a nepřenosiými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy
- zneužívání návykových látek poškozující zdraví

Priority v jednotlivých ročnících

1. – 3. ročník ZŠ

- výchova ke zdravému životnímu stylu
- posilování sebevědomí
- diagnostika poruch chování /spolupráce s SPC/
- soustavné sledování vývojových a ind. potřeb žáků pedagogy při vyučování
- znalost jednoduchých způsobů odmítání návykových látek
- vnímání ind. odlišnosti žáků mezi sebou a přijímání těchto jevů
- schopnost orientace v dopravě

4. – 7. ročník ZŠ

- výchova ke zdravému životnímu stylu
- ochrana sebevědomí žáka /oceňovat žáka v oblastech, kde je úspěšný, nezhoršovat jeho postavení mezi vrstevníky/
- pomoc při studiu /zvyšovat zájem o učení, doučování/
- stanovení pravidel soužití třídní komunity
- zvládání problémů, posílení sebekontroly
- upevňování kolektivních vztahů se včasným podchycením nežádoucích projevů chování
- trénink odpovědnosti za vlastní rozhodnutí
- znalost jednoduchých způsobů odmítání návykových látek s vrstevníky

8. – 9. ročník ZŠ

- výchova k odpovědnosti za zdraví své i ostatních
- začleňování relaxačních dovedností a autoregulační techniky do vyučování
- vyrovnávání se s neúspěchem
- trénink obrany před manipulací, s uměním říct „ne „
- vytváření podmínek pro praktické uplatňování poznatků, dovedností a postojů v oblasti zdravého životního stylu ve výuce
- využívání volnočasových aktivit
- znalost vhodných způsobů řešení neshod se spolužáky
- znalost vhodných způsobů chování a komunikace v různých životních situacích
- schopnost odmítnout brutalitu a násilí
- schopnost zhodnotit vhodné a nevhodné zdravotní návyky

7. Systém vzdělávání pedagogických pracovníků

Zodpovědná práce pedagogů vyžaduje další průběžné vzdělávání, které celé vedení školy dlouhodobě podporuje.

MŠMT s ohledem na aktuální epidemiologickou situaci v České republice umožňuje realizovat změnu formy u programů průběžného vzdělávání (§ 10 vyhlášky č. 317/2005 Sb., o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků, akreditační komisi a kariérním systému pedagogických pracovníků) akreditovaných v systému DVPP v prezenční formě na formu distanční, a to bez předchozího souhlasu MŠMT, avšak za dodržení daných podmínek.

Vzdělávání pedagogů bude probíhat dle potřeby a aktuální nabídky. Pedagogičtí pracovníci budou o jejich obsahu ostatní pedagogy informovat na schůzkách metodického sdružení či pracovních poradách.

Seznam seminářů s termíny je k nahlédnutí ve sborovně.

8. AKCE ŠKOLY

ZÁŘÍ – ŘÍJEN – LISTOPAD

- Adaptační turisticko-přírodovědný pobyt
- Celoškolní výlet Kralovice
- Klub mladého diváka
- Sběr kaštanů a žaludů
- Bramboriáda – projektové dny
- Jablkohraní – projektové dny
- Přednáška MUDr. Luhanová – /I. st. ZŠ/Zdravý životní styl pro menší školáky – Žijeme zdravě
- Přednáška MUDr. Luhanová – /II. st. ZŠ/Zdravý životní styl

PROSINEC – LEDEN – ÚNOR

- Předprofesní příprava v SŠ Jesenice
- Floristická soutěž
- Mikulášská besídka
- Maškarní karneval
- Vánoční posezení s rodiči
- Vánoční výstava v muzeu Jesenice
- Přednáška MUDr. Luhanová – /I. st. ZŠ/My bez úrazů
- Přednáška MUDr. Luhanová – /II. st ZŠ/Předvídej
- Den dveří dokořán
- Den v muzeu
- Klub mladého diváka

BŘEZEN – DUBEN – KVĚTEN

- Den Země
- Notička – přehlídka pěveckých a tanečních souborů
- Přednáška MUDr. Luhanová – /I. st./ První pomoc
- Přednáška MUDr. Luhanová – /II. st./ Základy první pomoci
- Klub mladého diváka
- Návštěva místního muzea
- Den dveří dokořán
- Den pro zdraví
- Návštěva Botanické zahrady Rakovník
- Přírodovědná soutěž – Křivoklátská sovička

ČERVEN

- Mezinárodní den dětí
- Vycházka na Drahouš
- Letní turistický pobyt
- Třídní výlety a celoškolní výlet
- Floristická soutěž
- Přírodovědná soutěž – školní kolo
- Přírodovědná soutěž – oblastní kolo

9. Školní program proti šikaně

Nikdo nemá právo druhému ubližovat!

Překonej strach a zajdi za učitelem, kterému důvěřuješ!

Cíl:

1. Zaměřit se na vytváření dobrých vztahů uvnitř třídních kolektivů
2. Zabývat se vztahy v třídních kolektivech ještě před vznikem šikanování
3. Na prevenci šikany i při řešení jednotlivých případů budou spolupracovat všichni pedagogové

Úkoly /témata, která budou zařazována do výuky, nebo řešena na třídních schůzkách/

- zažívám šikanu a potřebuji pomoc
- co je to šikana
- z čeho pramení šikana
- jak se bránit
- sociální hry
- anonymní dotazník, besedy
- rozdíl mezi šikanováním a škádlením jsem svědkem šikany, co mám dělat
- motivace ke změně
- hledat odpovědi co mohou dělat ostatní a co já sám, abychom se cítili ve třídě bezpečně a pohodově

Opatření proti šikaně

- zmapování situace a motivování pedagogů
- společný postup při řešení šikany
- prevence v třídních hodinách, ve výuce
- prevence ve školním životě mimo vyučování
- zmapovat riziková místa ve škole

- zajistit zvýšený dohled pedagogů o přestávkách, před vyučováním, po vyučování
- spolupráce s rodiči

Pedagog:

- vede žáky k osvojování pozitivních mezilidských vztahů a k úctě k životu druhého člověka
- k respektu k individualitě každého jedince
- k toleranci
- navodit úzkou spolupráci mezi žáky, rodiči, pedagogy a jasně vymežit možnosti oznamovat zárodky šikanování /zachování důvěrnosti sdělení/
- vede pečlivou dokumentaci všech případů agresivního chování a šikanování mezi spolužáky
- nezlehčovat, ale porozumět a podpořit oběť

Řešení šikany:

Rady pro oběť

- nikdo nemá právo ti ubližovat
- chyba není v tobě, ale ve špatných vztazích ve třídě
- strach obrátit se o pomoc jenom vše zhoršuje
- obrať se na rodiče, výchovného poradce, nebo učitele, ke kterému máš důvěru a svěř se
- zavolej na linku důvěry 800 155 555

Rady pro učitele

- **zachovat klid**
- poskytnout pomoc a bezpečnost pro oběti a svědky
- spolupráce ostatními učiteli a vedením školy
- domluvit spolupráci se SPC v Rakovníku
- při závažnější situaci ohlásit na policii

Zásady při vyšetřování

- **nikdy nekonfrontovat oběti s agresorem**
- rozhovor s oběťmi
- najít vhodné svědky a rozhovor s nimi
- zajistit bezpečnost dětem
- rozhovor s agresorem

- z rozhovorů dělat zápis a nechat podepsat
- nejlépe mluvit s každým individuálně

Na co se ptát

- **nikdy se neptat proč**
- kdo a kolik je obětí
- jak dlouho to trvá
- co, kdy a jak dělali agresoři obětem
- kdo je iniciátorem a kdo je vykonavatelem

Co je třeba ještě vědět

- od oběti se těžko něco dozvíte /cítí se ohrožena/
- agresoři úporně a vynalézavě lžou
- strach z výpovědi mají i ostatní
- rodiče agresorů často brání své děti
- rodiče oběti odmítají spolupracovat

Se šikanou se nikdy nesmiřujte!

Součást minimálního preventivního programu ZŠ.

Sestavila: Mgr. Jana Měchurová

Schválila: Mgr. Hana Vanická

PŘÍLOHA č. 1

Od 6. 3. 2024 je v účinnosti nové nařízení vlády č. 52/2024 Sb.[1], které zařadilo kanabinoid HHC (hexahydrokanabinol) do seznamu psychotropních látek. Žáci mohou tuto látku užívat ve formě sladkostí /např. gumových medvídků/, jež jsou pro ně lákavým pamlskem. Látka HHC může způsobovat zdravotní komplikace a rozvíjet psych. poruchy.

Škola bude v případě užití HHC postupovat dle krizového plánu – kapitoly návykové látky.