

*Střední škola a Základní škola Jesenice,  
příspěvková organizace*

# ZDRAVĚ ŽÍT

PROGRAM PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ S DŮRAZEM  
NA ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA pro ZŠS a PrŠ



2025/2026

# **Program prevence rizikového chování** **s důrazem na zdravý způsob života pro školní rok 2025/2026**

**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: Bc. Šárka Fialová / metodik prevence /**

## **Spolupráce s pedagogy :**

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

## **1. Cíle**

**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 průbojně 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](http://www.Msmt), seminář
- 15/ Začleňovat etickou výchovu do výchovně vzdělávacího procesu

## **2. Charakteristika školy:**

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

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/ Z celkového počtu 67 žáků, je 27 žáků ZŠS, 21 žáků ZŠ a 19 žáků PrŠ.
- 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, velké množství zameškaných hodin, použití elektronické cigarety.

## **4. Vymezení cílové populace**

PPRCH je určen pro všechny žáky 1.- 10. ročníku základní školy speciální a žákům PrŠ jednoleté a dvouleté 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 odreagování
- přednášky a besedy

### **Vymezení konkrétních aktivit**

- Škola nabízí různé volnočasové aktivity-ateliéry: pěvecký, přírodovědný, tvořivý, hraje si se slovy, relaxace s prvky jógy, pohybový, míčové hry,
- 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. – akce plánovány v průběhu školního roku
- **Začleňovat etickou výchovu do výchovně vzdělávacího procesu – EtV 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. – 6. ročník ZŠS**

Prvouka

- základní pravidla chování při setkávání s neznámými lidmi
- chování v krizových situacích

nebezpečí ohrožení

### **7. – 10. ročník ZŠS**

Věcné učení

- návykové látky / drogy, cigarety včetně elektronických, alkohol /
- léčiva – názvy, použití

Společenská výchova

- krizová centra – centra odborné pomoci
- pojem šikana a diskriminace
- ochrana člověka za mimořádných situací

Výchova ke zdraví

- prevence sexuálního rizikového chování

### **Praktická škola jednoletá a dvouletá**

Základy společenských věd

- pomáhající organizace se sociálně patologickými jevy a jejich prevencí
- trestná činnost mládeže
- protiprávní jednání a následky

**Priority v jednotlivých ročnících**

## **1. – 10. ročník ZŠS**

- navazování pozitivních vazeb učitelů s dětmi /formou her, rozhovorů/
- posilovat sebevědomí, povzbuzovat méně důrazné děti
- pomoc při zapojování všech dětí do různých činností
- 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

## **Praktická škola jednoletá, Praktická škola dvouletá**

- vzdělávat se v oblasti zdravý životní styl
- rozvíjet schopnost přijímat svobodná a odpovědná rozhodnutí
- schopnost řešit zátěžové situace
- vytvářet vhodné pracovní
- 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
- schopnost spolupráce ve skupině
- znát činnost důležitých orgánů právní ochrany občanů
- vytvářet podmínky pro praktické uplatňování poznatků a dovedností v profesní přípravě

## **7. Systém vzdělávání pedagogických pracovníků**

Zodpovědná práce pedagogů vyžaduje ke zkvalitnění své práce další průběžné vzdělávání, které ředitelka školy dlouhodobě podporuje.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy 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. Pedagogové budou o jejich obsahu ostatní pedagogy informovat na schůzkách metodického sdružení či pracovních poradách.

Seznam seminářů s termíny je vyvěšen k nahlédnutí ve sborovně.

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. Látko HHC může způsobovat zdravotní komplikace a rozvíjet psych. poruchy.

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

## **8. AKCE ŠKOLY**

### **ZÁŘÍ–ŘÍJEN-LISTOPAD**

- Adaptační turisticko přírodovědný pobyt
- Celoškolní výlet Kralovice
- Klub mladého diváka
- Sběr kaštanů a žaludů
- Dřevohraní
- Přednáška MUDr. Lenky Luhanové pro 1. stupeň My bez úrazů
- Přednáška MUDr. Lenky Luhanové pro 2. stupeň První pomoc
- Bramboriáda
- Jablkohraní

### **PROSINEC–LEDEN-ÚNOR**

- Předprofesní příprava v SŠ Jesenice
- Mikulášská besídka
- Maškarní karneval
- Vánoční posezení s rodiči
- Vánoční výstava v muzeu Jesenice
- Přednáška MUDr. Luhanová – 1. stupeň Předvídej
- Přednáška MUDr. Luhanová – 2. stupeň Předvídej
- Den dveří dokořán
- KMD
- Den v muzeu

## **BŘEZEN–DUBEN-KVĚTEN**

- Den Země
- Notička – přehlídka pěveckých a tanečních souborů
- Přednáška MUDr. Luhanová Zdravý životní styl
- Přednáška MUDr. Luhanová Zdravý životní styl
- Klub mladého diváka
- Návštěva místního muzea
- Den dveří dokořán
- Den pro zdraví
- Divadelní představení krejčík Honza
- Návštěva botanické zahrady Rakovník

## **ČERVEN**

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

## **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
- navozuje úzkou spolupráci mezi žáky, rodiči, pedagogy a jasně vymezuje možnosti oznamovat zárodky šikanování / zachování důvěrnosti sdělení/
- vede pečlivou dokumentaci všech případů agresivního chování a šikanování mezi spolužáky
- nezlehčuje, ale snaží se 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 s 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!

Součástí minimálního preventivního programu SŠ a ZŠ.

**Sestavila: Bc. Šárka Fialová**

**Schválila: Mgr. Hana Vanická**