



Základní škola Velký Borek, okres Mělník, příspěvková organizace
Školní 11, 277 31 Velký Borek

Školní preventivní strategie

pro roky 2023 - 2028

Název organizace: Základní škola Velký Borek, okres Mělník

Adresa školy: Školní 11, 277 31 Velký Borek

IČO: 71002839

Zřizovatel: Obec Velký Borek

Telefon: 315 624 195

Mobil: 737 839 822

Internetové stránky: <https://www.zsvelkyborek.cz/>

E-mail: zs.velkyborek@seznam.cz

ZÁKLADNÍ ÚDAJE:

Název a adresa školy	Základní škola Velký Borek, okres Mělník, příspěvková organizace Školní 11, 277 31 Velký Borek
Jméno a příjmení ředitele	Mgr. Jana Basařová
Telefon na ředitele	tel: 315 624 195 mobil: 737 839 822
E-mail na ředitele	basarovaj@post.cz

Jméno a příjmení školního metodika prevence	Mgr. Eva Klučinová
Telefon	724 822 870
E-mail	Klucinova.Eva@post.cz

Jméno a příjmení výchovného poradce	Mgr. Jana Basařová
Telefon	tel: 315 624 195 mobil: 737 839 822
E-mail	basarovaj@post.cz

OBSAH:

1. Vymezení základních pojmů
2. Charakteristika školy
3. Analýza, metody a formy, jakými budou dílčí aktivity řešeny
4. Základní cíle strategie primární prevence rizikového chování
5. Cílové skupiny
6. Způsob realizace + kompetence žáků
7. Vyhodnocení preventivní strategie

1. Vymezení základních pojmů

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 Minimálního preventivního programu.

Primární prevence rizikového chování u žáků v působnosti MŠMT se zaměřuje prioritně na předcházení rozvoje rizik, které směřují zejména k následujícím rizikovým projevům v chování žáků:

- a) agrese, šikana, kyberšikana a další rizikové formy komunikace prostřednictvím multimedii, násilí, vandalismus, intolerance, antisemitismus, extremismus, rasismus a xenofobie, homofobie
- b) záškoláctví,
- c) závislostní chování, užívání všech návykových látek, netolismus, gambling
- d) rizikové sporty a rizikové chování v dopravě, prevence úrazů e) spektrum poruch příjmu potravy,
- f) negativní působení sekt,
- g) sexuální rizikové chování

Aktivity škol jsou cíleně směřovány k prokazatelně efektivní specifické primární prevenci a eliminaci aktivit z oblasti neefektivní primární prevence. K rozpoznání a zajištění pomoci včasné intervence nebo krizové intervence zejména v případech:

traumatických zážitků-domácího násilí, šikanování, násilného chování, týrání a zneužívání dětí, včetně komerčního sexuálního zneužívání, ohrožování výchovy dítěte, experimentování s návykovými látkami (legální a nelegální návykové látky), rizikových stravovacích návyků vedoucích k poruchám příjmu potravy (mentální bulimie, mentální anorexie).

Základním principem primární prevence rizikového chování u žáků je výchova k předcházení a minimalizaci rizikových projevů chování, ke zdravému životnímu stylu, k rozvoji pozitivního sociálního chování a rozvoji psychosociálních dovedností a zvládání zátěžových situací osobnosti.

Jedná se o oblast zabývající se prevencí v oblastech uvedených v Čl. 1 odst. 2 s cílem zabránit výskytu rizikového chování v daných oblastech, nebo co nejvíce omezit škody působené jejich výskytem mezi žáky.

Dělení prevence

Prevenci členíme na **prevenci primární, sekundární a terciární**.

Primární prevence

Úkolem primární prevence je předcházet vzniku rizikového chování tam, kde ještě nedošlo k problému. Je zařazena v RVP právě proto, aby se předcházelo experimentům dětí v různých oblastech rizikového chování. Důležité je zejména vysvětlit rizika, která si mohou způsobit a posilovat osobní odpovědnost za své chování.

Cílem je předcházení rizikovému chování, vedení ke zdravému životnímu stylu, k rozvoji pozitivního sociálního chování a rozvoji psychosociálních dovedností a zvládání zátěžových situací.¹

¹ MŠMT ČR (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky). *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže – metodické dokumenty-*

Primární prevenci dělíme na **specifickou, nespecifickou**.

Za **specifickou** prevenci se považují programy a aktivity, které se přímo zaměřují na předcházení jednomu nebo více typům rizikového chování.²

Podle provádění můžeme preventivní činnost rozdělit do tří úrovní na **všeobecnou, selektivní a indikovanou**. Právě podle závislosti, jaká je intenzita programu, dle použitých prostředků či cílové skupiny.

Všeobecná – zaměřena na běžnou populaci dětí, kde zohledňujeme věk dětí. Jsou to programy pro celé třídy, tedy pro větší počet lidí.

Cílem je zamezení či oddálení rizikového chování. (ŠMP)

Selektivní – orientovaná na menší skupiny osob, u kterých je zvýšené riziko, kdy může vzniknout, nebo vyvíjet různé rizikové chování. Skupiny osob, které jsou více vystavené působení rizikových faktorů (dětí alkoholiků, kuřáků, děti z rodin se slabším zázemím)

Cílem je posilování sociálních dovedností, zdokonalování v komunikaci, zlepšování vztahů. (preventista, spec. pedagog, psycholog)

Indikovaná – zaměřena na jednotlivé osoby, na které působí rizikové faktory, nebo se u nich projevy rizikového chování začínají vyskytovat

Cílem již není předcházení, či oddálení projevů rizikového chování, ale snížení četnosti a množství projevů a následně by tak mělo dojít ke zmírnění následků.³

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 volno časové aktivity a jiné programy, které vedou k dodržování určitých společenských pravidel, zdravého rozvoje osobnosti, k odpovědnosti za sebe a své jednání. Tento typ prevence je významný v kontextu aplikace různých efektivních a vyhodnitelných specifických programů.⁴

Za nespecifickou – zahrnuje veškeré aktivity, kde chybí přímá souvislost s rizikovým chováním, ale snižují riziko vzniku, vedou jedince ke smysluplnému trávení volného času a rozvoji nadání, zájmů, dodržování společenských pravidel a celkově zdravému životnímu stylu⁵

Efektivní primární prevence – kontinuální a komplexní programy, interaktivní programy v menších skupinách, vytváření dobrého klimatu ve třídě a skupině, především programy pomáhající odolávat žákům sociálnímu tlaku zaměřené na zkvalitnění komunikace, osvojování a rozvoj sociálně emočních dovedností a kompetencí, konstruktivní zvládání konfliktů a zátěžových situací, odmítání legálních a nelegálních návykových látek, zvyšování zdravého sebevědomí a sebehodnocení, posilování odvahy, stanovování realistických cílů, zvládání úzkosti a stresu apod. Principy efektivní a vyhodnitelné prevence jsou založeny na soustavnosti a dlouhodobosti, aktivitnosti, přiměřenosti, názornosti, uvědomělosti.

úvodní část [online]. Praha. [cit. 2022-02-10]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>

² ČERNÝ, M. *Základní úrovně provádění školské prevence*, MIOVSKÝ, M. a kolektiv. *Prevence rizikového chování ve školství*. Praha: Univerzita Karlova, ISBN: 978-80-7422-392-1, s. 328 (s. 60-62)

³ ČERNÝ, M. *Základní úrovně provádění školské prevence*, MIOVSKÝ, M. a kolektiv. *Prevence rizikového chování ve školství*. Praha: Univerzita Karlova, ISBN: 978-80-7422-392-1, s. 328 (s. 60-62) (s. 60-62)

⁴ MŠMT ČR (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky). *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže – metodické dokumenty-úvodní část* [online]. Praha. [cit. 2022-02-10]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>

⁵ *Klinika adiktologie – Rozdělení primární prevence* [online]. [cit. 2022-04-03]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/rozdeleni-primarni-prevence>

Neúčinná primární prevence:

- a) zastrašování a triviální přístup: „prostě řekni ne“, citové apely, pouhé předávání informací, samostatně realizované jednorázové akce, potlačování diskuse, stigmatizování a znevažování osobních postojů žáka/studenta, přednášky, pouhé sledování filmu, besedy s bývalými uživateli (ex-usery) na základních školách, nezapojení žáků/studentů do aktivit a nerespektování jejich názorů, politiku nulové tolerance na škole a testování žáků jako náhražku za kontinuální primární prevenci.
- b) hromadné kulturní či sportovní aktivity nebo návštěva historických a kulturních památek, by měly být pouze doplňkem, na který by měla vždy navazovat diskuse v malých skupinkách.

Sekundární prevence

Sekundární prevence předchází vzniku, rozvoji nebo přetrvání negativního sociálního jevu, včetně například závislosti ve skupinách, kde se nějaký způsob rizikového chování již vyskytuje. Preventivní zásah tedy vstupuje již po vzniku nežádoucího chování, ale ještě před tím, než způsobí onemocnění či jiné negativní následky.⁶

Terciální prevence

Terciální prevence je zaměřena na již závislé osoby a jejím úkolem je získání kontroly nad užíváním, zabránění opakovaného užívání a co největší zmírnění dopadů na uživatele.⁷

Začlenění primární prevence rizikového chování u žáků do školních vzdělávacích programů

(1) Do školního vzdělávacího programu vydaného ředitelem školy⁸ je začleněna problematika prevence rizikového chování u dětí, v případě, není-li vydán rámcový vzdělávací program⁹, je tato problematika začleněna do osnov tak, aby se prevence rizikového chování u žáků stala přirozenou součástí školních osnov a výuky jednotlivých předmětů a nebyla pojmána jako nadstandardní aktivita škol.

(2) Každý pedagogický pracovník dbá, aby uplatňovaná prevence rizikového chování u žáků podle odstavce 1 byla prováděna komplexně, tj. ve všech oblastech školního prostředí a života, jichž se prevence rizikového chování u žáků dotýká:

- a) Psychosociální dovednosti (soběstačnost, autonomie, důstojnost, seberealizace, spokojenost v rodinných, přátelských a dalších mezilidských vztazích, sociální a kulturní integrovanost, tvořivost, schopnost milovat, pracovat a žít v souladu s rozmanitou kulturou a světem).
- b) Existence (pečuji o sebe, o svůj zevnějšek, volím mezi zdravým a nezdravým způsobem života, jsem nezávislý a mám představu o své budoucnosti, věřím v budoucnost, vnímám, že život má smysl).
- c) Sounáležitost (vnímám se jako součást životního prostředí a Země, cítím se bezpečně ve škole, ve městě, jsem oceňován a ostatní si mě váží, mám kamarády a vážím si jich, umím se o sebe postarat a přijímat zdravotní/sociální pomoc a služby).
- d) Adaptabilita (dávám pozor na sebe a svůj zevnějšek, jsem žák, účastním se sportovních a rekreačních aktivit, setkávám se s lidmi a trávím s nimi volný čas, plánuji si volbu profese nebo zaměstnání, řeším s odvahou své problémy, mám právní povědomí).

(3) Minimální preventivní program

- a) je preventivním programem školy a školského zařízení,
- b) je součástí školního vzdělávacího programu, který vychází z příslušného rámcového vzdělávacího programu, popř. upravovaného přílohou.
- c) vychází z omezených časových, personálních a finančních investic se zaměřením na nejvyšší efektivitu,

⁶ *Klinika adiktologie – Co je prevence [online].* [cit. 2022-04-03]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/co-je-prevence>

⁷ *Klinika adiktologie – Co je prevence [online].* [cit. 2022-04-03]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/co-je-prevence>

⁸ § 5 odst. 3 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)

⁹ § 5 odst. 2 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)

- d) jasně definuje dlouhodobé, střednědobé a krátkodobé cíle,
- e) je naplánován tak, aby byl realizovatelným,
- f) 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,
- g) oddaluje nebo snižuje výskyt rizikového chování
- h) zvyšuje schopnost žáků a studentů činit informovaná a zodpovědná rozhodnutí,
- i) má dlouhotrvající vliv na změnu chování,
- j) pojmenovává problémy z oblasti rizikového chování dle čl. 1, odst. 1 a případné další rizikové projevy chování,
- k) pomáhá zejména těm jedincům, kteří pocházejí z nejvíce ohrožených skupin (minoritám, cizincům, dětem a žákům zdravotně či sociálně znevýhodněným) při ochraně jejich lidských práv,
- l) podporuje zdravý životní styl a usiluje o předávání vyvážených informací a dovedností.

Minimální preventivní program školy

(1) 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 PPP¹⁰

(2) Škola vždy zpracovává Minimální preventivní program, který podléhá kontrole České školní inspekce. 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.

Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, č.j. 21291/2010-28 2.

2. Charakteristika školy

Základní škola Velký Borek je tradiční příměstská škola spojující v sobě prvky tradiční venkovské školy s prvky školy městské. ZŠ Velký Borek je školou málotřídní, která poskytuje vzdělání dětem od 1. do 5. ročníku. 1., 4. a 5. ročník je tvořen samostatnou třídou, 2. a 3. ročník je spojen po do jedné třídy. Cílová kapacita ZŠ je 70 žáků. Součástí školy je školní družina s cílovou kapacitou 30 žáků.

3. Analýza současné situace

Škola vytváří tento program jako základní nástroj prevence. Jde o komplexní systémový prvek v realizaci preventivních aktivit, program je nejméně jednou ročně vyhodnocován, sleduje se účinnost, průběh, měří se efektivita jednotlivých aktivit. Pro školu je závazný a podléhá kontrole České školní inspekce.

Nárůst různých projevů rizikového chování včetně zneužívání návykových látek v populaci mládeže a dětí školního věku se stává celospolečenským problémem. Děti patří k nejohroženější skupině. Proto je důležité zahájit primární prevenci právě v době základní školní docházky, poskytnout žákům co nejvíce informací o drogové problematice (přiměřeně k věku žáků), naslouchat jejich problémům a otevřeně s nimi hovořit i na neformální úrovni.

Při realizaci aktivit vycházíme ze zásad efektivní prevence. Program začíná pokud možno brzy, a odpovídá věku, je interaktivní. Program zahrnuje získávání relevantních sociálních dovedností a dovedností potřebných pro život, bere v úvahu místní specifika. Využívá pozitivní modely. Aktivity jsou soustavné a dlouhodobé. Preventivní program školy je prezentován kvalifikovaně a důvěryhodně, je komplexní a využívá více strategií. Počítá s komplikacemi a nabízí dobré možnosti, jak je zvládat.

¹⁰ příloha č. 1 vyhlášky č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních – informační a metodická činnost odst. 8.

Do naplňování cílů preventivního programu jsou zapojováni všichni pedagogové školy. Všichni pedagogičtí i nepedagogičtí pracovníci školy jsou informováni o nastavených pravidlech školy (řád školy, krizový plán, zdroje odborné a metodické pomoci, požadavky na práci třídních učitelů). Důležitá je také informovanost a zapojení rodičů – jsou seznámeni s preventivní strategií školy, se školním řádem, je jim poskytnut adresář poskytovatelů služeb s ohledem na problematiku zvládání rizikových forem chování u dětí. Naše škola pořádá mnoho akcí pro rodiče s dětmi a má funkční poradenský systém (výchovný poradce).

Koordinace preventivních aktivit na škole

- Školní metodik prevence – Mgr. Eva Klučinová
- Ředitel školy – Mgr. Jana Basařová
- Výchovný poradce – Mgr. Jana Basařová
- PPP Mělník – PaedDr. Zuzana Černá
- OSPOD Mělník
- Policie ČR

Vymezení činností

Na realizaci preventivního programu školy se podílejí všichni zaměstnanci školy.

Ředitelka školy Mgr. Jana Basařová

- zodpovídá za realizaci preventivního programu
- je součástí preventivního týmu
- jedná se zákonnými zástupci žáků

Školní metodička prevence Mgr. Eva Klučinová

- sestavuje MPP a další plány pro preventivní aktivity ve škole
- spolupracuje s vedením školy, výchovným poradcem, třídními učiteli, ostatními pracovníky školy, PPP, kr. metodičkou, psychology a dalšími organizacemi, institucemi a odborníky
- mapuje výskyt rizikového chování ve škole
- řeší a eviduje rizikové chování ve škole
- zajišťuje a koordinuje preventivní aktivity a programy prevence pro žáky
- poskytuje materiály a informace všem učitelům k dané problematice

Výchovná poradkyně Mgr. Jana Basařová

- eviduje děti s SPU, eviduje integrované žáky
- pomáhá při tvorbě individuálních vzdělávacích plánů
- spolupracuje s PPP a psycholožkou a se zákonnými zástupci

Pedagogové

- se zúčastní školení, jak pracovat s agresí žáků, rodičů, popř. jak zvládnout vlastní emoce, jak udržet bezpečné klima ve třídě.

Způsob a pravidla hodnocení

Hodnocení bude probíhat na čtvrtletních pedagogických radách nebo ihned po realizovaných akcích a jiných činnostech.

Cílové skupiny

Jednotlivé ročníky – specifický program pro danou věkovou kategorii

Zákonní zástupci

Adresář odborníků

Oblast školství

- pedagogicko-psychologická poradna
- vzdělávání pedagogů, kteří realizují preventivní aktivity ve škole, odborná práce s dětmi ohroženými sociálně patologickým vývojem

Oblast zdravotnictví

- dětský lékař
- spolupráce při realizaci protidrogové prevence

Oblast sociálních věcí

- sociální odbor, kurátoři – OSPOD při MÚ Mělník

Policie ČR

- Služba kriminální policie - oddělení nezletilých
- využití lektorských služeb policistů v oblasti sociálně patologických jevů

Sportovní a zájmové organizace

V rámci možností spolupráce se sportovními a zájmovými organizacemi v místě či blízkém okolí a to zejména SK Slavia Velký Borek, Dům dětí a mládeže Mělník, atd.

Propagace

- Spolupráce s lokálními či regionálním masmédií
- Školní internetové stránky
- Nástěnka s fotografiemi ze školních akcí
- Schránka důvěry
- Konzultační hodiny
- Třídní schůzky

Školní prostředí

Důležitým výchovným prvkem je školní a třídní prostředí, ve kterém tráví žáci většinu času, proto žáci:

- jsou spolutvůrci tohoto prostředí: školní a třídní výzdoba, udržování pořádku
- jsou vedeni ke spoluzodpovědnosti
- aktivně se podílejí na chodu školy (vytváření projektových dnů, organizace soutěží)
- mají prostor k prezentaci svých nápadů, podnětů, připomínek.

Metodické učební materiály a další pomůcky

Pedagogičtí pracovníci mají volně přístupné metodické učební materiály a další pomůcky části školní knihovny. Žáci mají veškeré materiály k dispozici ve školní knihovně, popř. v kmenových učebnách.

Metody práce

- informační-soustavné vzdělávání, získávání přesných a úplných informací
- dovednostní-dramatická výchova, modelové situace, výcvikové akce, podpůrné programy, sport, turistika, relaxace, zájmové kroužky
- postojové-optimistická životní orientace, zlepšování prostředí kolem sebe, scénky, rozhovory, manuální práce, pomoc druhým

Příklady metod práce pro učitele

- Výklad (předávání informací, lze koordinovat a konzultovat se ŠMP) – vlastivěda, přírodověda, prvouka
samostatná práce-výtvarné práce, slohové práce, prezentace, referáty, atd., domácí příprava (lze zjistit zájem a informovanost zákonných zástupců)
- Projektové vyučování (v návaznosti na dom. přípravu, děti zpracovávají téma z oblasti PP pro nástěnku, třídní časopis, letáky apod.) – výtvarná výchova, český jazyk (sloh), přírodověda apod.)
- Skupinová práce (návčik argumentace a obhajoby názorů, výběr informací, spolupráce – sociální hry) – všechny předměty
- Hraní rolí (sociální a tvořivé hry, konflikt a možnosti jeho řešení, argumentace a odmítání, posilování prožitku ze hry) – prvky dramatické výchovy v Čj
- Pohádka zaměřená na prevenci sociálně patologických jevů
- Práce s internetem – informace a pomoc

Zaměření v třídnických hodinách

- úkolem těchto hodin je rozvíjení schopnosti diskutovat, komunikovat, řešit problémy prostřednictvím komunitního kruhu – sociohry či modelové situace, spolupracovat ve skupině i seznámit se s děním ve škole.
- organizace školního roku, pravidla chování ve třídě, soužití mezi žáky a učiteli, zasedací pořádek, školní řád
- osobnostní a sociální výchova (porozumění sobě samému a druhým, zvládání vlastního chování, zásady dobré komunikace, umění vyjádřit svůj názor, umění říci „ne“, spolupráce mezi spolužáky, rozvoj schopnosti klást otázky, začlenění nových žáků do komunity třídy, základní dovednosti při řešení složitých situací), zvyšování zdravého sebevědomí žáků, zkoumání a uvědomování si vlastní osobnosti
- multikulturní výchova (přijmout druhého jako jedince se stejnými právy, etnických, náboženských a sociálních skupin, schopnost poznávat a tolerovat odlišnosti jiných národnostních, uvědomovat si možné dopady svých verbálních a neverbálních projevů, nést odpovědnost za své jednání)
- sociálně psychologické, motorické i kreativní hry – kariérové poradenství (spolupráce s výchovnou poradkyní)
- výzdoba třídy, plánování společných akcí (výlety, Vánoce, sportovní soutěže)
- vždy je vhodné integrovat i aktivity související s výukovými předměty (zdravověda, ekologie, přírodověda...) Mnohé z aktivit se nabízí k širšímu využití v hodinách humanitního i přírodovědného zaměření.

Doprovodné akce

Kulturní akce – divadelní představení, vánoční besídka

Besedy a diskuze s odborníky (např. beseda pro žáky s Policií ČR na dané téma)

Další akce – dopravní výchova, školní výlety, exkurze, sportovní soutěže, olympiády

Další aktivity

Konzultační hodiny ŠMP a VP

Zákonní zástupci

- ŠR – jako spoluorganizátor doprovodných akcí a také orgán napomáhající dotvářet celkovou atmosféru školního prostředí.
- Komunikace a kooperace při řešení případných problémů a v neposlední řadě možnost těmto problémům předcházet právě již zmiňovaným dialogem – třídní schůzky, konzultace, webové stránky, notýsky, Žk, společné akce, atd.,

Volnočasové aktivity ve škole

- Kroužek deskových a logických her
- Angličtina pro nejmenší
- Dovedné ruce
- Mažoretky
- Čtenářské dílny
- Florbal
- Školní družina
- Aktivity pod záštitou jiných organizací
- Školní výlety, školy v přírodě (jen v případě, že bude možno ji uskutečnit)
- Kurzy dopravní a zdravotní výchovy
- Kurzy plavání, bruslení

4. Základní cíle strategie primární prevence rizikového chování

Dlouhodobé cíle minimálního preventivního programu jsou plně v souladu s Národní strategií primární prevence rizikového chování. Hlavním cílem je výchova k předcházení, minimalizaci či oddálení rizikových projevů chování a tím dosáhnout zlepšení vztahů v třídním kolektivu a celkově

příznivého sociálního klimatu ve škole mezi žáky různých věkových kategorií, ke zdravému životnímu stylu (zdravá výživa, fyzická a psychická hygiena, hodnota zdraví, nemoc, léky - jejich pozitivní i negativní stránka), k rozvoji pozitivního sociálního chování a rozvoji psychosociálních dovedností a zvládání zátěžových situací osobnosti. Dále pak motivace k opuštění rizikového chování, pokud již nastalo a ochrana před dopady rizikového chování, pokud již nastalo ve výrazné formě.

Krátkodobé cíle navazují na preventivní strategii školy.

Dlouhodobé cíle preventivního programu

- stanovit si správný žebříček hodnot
- učit se řešit různé problémy
- informovat žáky o účincích návykových látek
- mít zdravé sebevědomí
- znát zásady slušného chování
- umět čelit tlaku vrstevníků
- umět říci „ne“
- naučit se rozlišovat dobré a špatné
- schopnost zařadit se a obstát v kolektivu
- mít správný režim dne
- zlepšovat mezilidské vztahy
- umět se sebeovládat
- umět si vážit sebe samého
- dokázat měnit špatné postoje
- umět správně trávit volný čas
- znát centra pomoci
- zapojit žáky do školních a mimoškolních aktivit
- znát svá práva a povinnosti
- jsem silný, zastanu se slabšího
- zkvalitnit sociální komunikaci
- budování vztahu důvěry mezi rodiči a školou, rozvíjení jejich spolupráce a větší zapojení rodičů do chodu školy /besedy o povolání/
- kamarádím se všemi spolužáky
- úcta k dospělým i k sobě navzájem

Krátkodobé cíle preventivního programu

- komunikace se žáky, kolegy a rodiči
- informovanost rodičů o prevenci na škole a poradenské činnosti
- dostupnost žáků k potřebným informacím
- realizace besed pořádaných jinými organizacemi
- realizace programů a besed pořádaných ŠMP
- organizace zájmových útvarů na škole
- pořádání mimoškolních akcí
- realizace školních výletů
- včasné a správné řešení vzniklých problémů v prostorách školy

Cíle prevence na škole

- snižování projevů agresivity a vulgárního chování dětí
- zlepšování sociálního klimatu tříd
- minimalizování projevů šikany jejich okamžitým řešením a nápravou
- zdůraznění škodlivosti na zdraví – alkohol, kouření
- zvýšit informovanost pedagogů v problematice prevence, předávat informace ze školení a seminářů
- pokračovat v navazování a prohlubování spolupráce se zákonnými zástupci
- vést žáky k „zdravému sebevědomí“
- vést žáky ke kvalitnímu nakládání s volným časem (volnočasové aktivity školní i mimoškolní)
- vést žáky k vytváření kvalitních mezilidských vztahů v duchu spolupráce a pomoci
- důrazně postihnout každý sebemenší projev šikany

Cíle prevence jsou sledovány v následujících předmětech:

Primární prevenci na prvním stupni má na starosti třídní učitel. S jednotlivými tématy se děti setkávají především v prvouce, přírodovědě a tělesné výchově. Při výuce lze využít různých metod, např. výklad, předávání informací, samostatnou práci, skupinovou práci, projektové vyučování. Jednotlivá témata budou vyučující s žáky plnit průběžně během školního roku.

Za plnění odpovídají vyučující jednotlivých předmětů. Plnění tedy závisí na celém pedagogickém sboru.

Prvouka (I. – III. roč.)

- zdravá výživa
- zdravý životní styl
- škodlivost návykových látek
- jak se chovat v situacích ohrožujících zdraví nebo život
- chování při mimořádných situacích

Přírodověda (IV. – V. roč.)

- prevence návykových látek
- zdravá výživa
- zdravé životní prostředí
- zdravý životní styl

Tělesná výchova (I. – V. roč.)

- zdravotní cvičení
- význam pohybu pro zdraví člověka
- správné držení těla
- poskytnutí první pomoci

Výchovný plán třídního učitele (I. – V. roč.)

- upevňování dobrých vztahů mezi žáky, mezi žáky a učitelkou
- význam zdravého stravování, pitný režim
- pohybové chvíle, otužování, dechová cvičení
- bezpečné chování doma, venku, ve škole
- návykové látky
- prevence záškoláctví
- prevence úrazu a nemocí

Preventivní programy jako součást výuky

1. - 2. třída prevence: záškoláctví, šikana, agrese, rizikové sporty, doprava, závislosti, týrání zneužívání (přibližný rozsah 6 hodin za školní rok)

3. - 4. třída prevence: šikana, agrese, rizikové sporty, doprava, rasismus, xenofobie, sekty, sexuálně rizikové chování, závislosti, týrání, zneužívání, poruchy příjmu potravy (přibližný rozsah 13 hodin za školní rok)

5. třída prevence: záškoláctví, šikana, agrese, rizikové sporty, doprava, rasismus, xenofobie, sekty, sexuálně rizikové chování, závislosti, týrání, zneužívání, poruchy příjmu potravy (přibližný rozsah 20 hodin za školní rok)

5. Vymezení cílové skupiny

Strategie je zaměřena na všechny žáky 1. - 5. ročníku základní školy, se zvláštním přihlédnutím k dětem ze sociálně slabšího a málo podnětného rodinného prostředí, dětem s nedostatečným prospěchem a s některými typy specifických vývojových poruch chování.

U pedagogů je další vzdělávání zaměřeno na celý tým, se zvláštním přihlédnutím k začínajícím pedagogům a pedagogům bez odborné kvalifikace. Intenzivní vzdělávací aktivity jsou směřovány

k pracovníkům, kteří zajišťují činnost školního poradenského pracoviště – výchovný poradce, metodik prevence.

6. Metody a formy, jakými budou dílčí aktivity řešeny + kompetence žáků

Program je zaměřen na:

1. – 5. ročník

- společné stanovení a zažití pravidel soužití mezi žáky a učiteli
- zvyšování zdravého sebevědomí žáků
- zkoumání a uvědomování si vlastní osobnosti
- vnímání individuálních odlišností dětí mezi sebou a přijímání těchto jevů
- nácvik vzájemné úcty, sebeúcty a důvěry
- rozvoj schopnosti diskutovat, komunikovat, řešit problémy a konflikty (například formou komunitního kruhu)
- rozvoj schopnosti klást otázky, umění vyjádřit svůj názor, umění říci „ne“
- navozování příznivého psychosociálního klimatu ve třídě
- osvojování a upevňování základních návyků v rámci ZŽS – hygiena, životospráva, sdělení základních informací z oblasti prevence experimentování s alkoholem a cigaretami
- základy etické a právní výchovy
- zaměření pozornosti na včasné odhalování specifických poruch učení nebo i jiných postižení
- všestranný rozvoj osobnosti žáka
- soustředěnost na včasné diagnostikování soc.-patologických problémů ve třídních kolektivech
- důraz na spolupráci s rodiči
- široká nabídka volnočasových aktivit
- ekologická výchova
- návštěvy filmových a divadelních představení, koncertů, besed apod. Účast v soutěžích výtvarných, sportovních, zdravotnických, dopravních atd. jako v předchozích letech

Obsah minimálního preventivního programu pro jednotlivé formy rizikového chování a věkové skupiny žáků

Následující přehledy ukazují návrh znalostí, dovedností a kompetencí, vycházíme zde z publikace Michala Miovského a kol. Návrh doporučené struktury minimálního preventivního programu rizikového chování pro základní školy, 2012 + dle aktualizací metodických doporučení MŠMT.

6.1. Záškoláctví

1. – 4. ročník

Znalosti: Zná školní řád a pravidla omlouvání absence ve škole. Rozumí tomu, proč je důležité chodit pravidelně do školy. Ví, jak navazovat a udržovat kamarádské vztahy se svými spolužáky. Chápe důvody, proč rodiče kontrolují školní docházku. Ví, jak se má učit a zvládat školní povinnosti a úkoly. Chápe, že vyhýbání se škole není řešením konfliktů se spolužáky nebo s učením. Ví, na koho se může obrátit, když má problém.

Dovednosti: Umí chodit pravidelně do školy a dodržovat školní řád. Uplatňuje odložení uspokojení svých aktuálních potřeb a umí se věnovat školním povinnostem. Umí se chovat slušně ke svým spolužákům a nevyvolávat konflikty. Realizuje vytváření kladných vztahů ke spolužákům a škole. Umí projevit své emoce a potřeby. Umí si přiznat ev. problém se školní výukou nebo se spolužáky. Realizuje komunikaci ohledně svých problémů doma i ve škole.

Kompetence: Má jasně profilované postoje ke školnímu řádu a dodržuje školní docházku. Zvládne pravidelně plnit školní a domácí úkoly. Je schopno aplikovat své znalosti, postoje a dovednosti ve

vztahu ke školním povinnostem a chování vůči spolužákům. Spolupracuje s rodiči a pedagogy při dodržování své docházky. Aplikuje získané znalosti a dovednosti v procesu omlouvání absence (nosí své omluvenky včas, předkládá je řádně třídnímu učiteli, dodržuje stanovený maximální limit omluvených hodin apod.). Je schopno se svěřit svému učiteli nebo školnímu psychologovi v případě potíží s výukou a spolužáky.

5. ročník

Znalosti: Chápe systém omlouvání školní absence. Ví, jak se projevuje záškoláctví. Identifikuje rozdíl mezi situací, kdy nemůže jít (nemoc, úraz, rodinné důvody apod.) a kdy se mu nechce jít do školy. Ví, jak zvládat své školní i domácí úkoly. Chápe, jak pracovat se školní neúspěšností a jak lze řešit problémy s výukou. Ví, jak může pomoci kamarádovi, který má problémy s učením. Zná postihy, které by jej čekaly v případě nedodržování školního řádu a docházky. Chápe právní tresty, které by postihly jeho rodiče za jeho záškoláctví. Rozpozná projevy záškoláctví u svého kamaráda/ spolužáka. Má k dispozici kontakty na zodpovědnou osobu ve škole, se kterou je možné řešit problémy se záškoláctvím.

Dovednosti: Umí dodržovat stanovená pravidla chování ve vztahu ke škole. Dokáže rozpoznat projevy záškoláctví u sebe i druhých. Umí si pracovat na svých úkolech a rozvrhnout si čas rovnoměrně mezi prací a zábavu. Uplatňuje spolehlivé a zodpovědné chování k sobě i k ostatním. Umí komunikovat o svých problémech (školních i osobních). Realizuje se v pomoci kamarádovi, který má problémy s výukou. Umí si vytvořit a obhájit svoji pozici v třídním kolektivu. Uplatňuje dovednost odolat tlaku vrstevnické skupiny a „nejít za školu“. Umí odhadnout potencionální dopady záškoláctví. Používá své znalosti, tak aby rozpoznal projevy záškoláctví u svého kamaráda. Umí spolupracovat s odborníky při řešení ev. problémů se záškoláctvím u sebe či svého kamaráda/ spolužáka/sourozence.

Kompetence: Je schopno respektovat školní řád. Zvládne identifikovat znaky záškoláctví u sebe i svých spolužáků. Má jasně profilované kladné postoje ke vzdělávání a systému školní výuky. Zvládá dodržovat termíny úkolů a plnění školních povinností. Spolupracuje v komunikaci s rodiči a pedagogy v případě problémů s výukou. Je schopno pomoci svému spolužákovi s učením (tj. vysvětlit mu danou látku, pomoci s doučováním, spol. přípravou úkolů). Aplikuje osvojené znalosti a dovednosti ve vztahu k omlouvání absence a dodržování školní docházky (tzn. nefalšuje omluvenky, dodává je včas třídnímu učiteli, nepřesvědčuje rodiče o omluvení záškoláctví, nepředstírá zdravotní potíže). Je schopno identifikovat a přiznat si ev. problémy se školní docházkou. Spolupracuje při řešení potíží se záškoláctvím se školním psychologem, pedagogy a rodiči. Je schopno vyhledat příslušnou osobu ve škole a pomoci v řešení problémů se záškoláctvím u svého spolužáka/kamaráda.

6.2. Šikana a extrémní projevy agrese

1. – 2. ročník

Znalosti: Ví, že je zakázáno do školy nosit nebezpečné nástroje – nože, zbraně a střelné pistole apod. Rozumí tomu, proč a jak jsou tyto nástroje nebezpečné. Zná možnosti, jak se chovat a bránit při napadení. Ví, že není povoleno ubližovat spolužákům a týrat zvířata. Chápe zásady slušného chování ve škole a vůči druhým lidem (viz školní řád).

Dovednosti: Umí dodržovat pravidla školy a třídy. Nemá potřebu fyzicky napadat či slovně útočit na druhé. Používá slovní omluvu a umí přiznat chybu. Jedná s ohledem na druhé. Realizuje kamarádské vztahy. Má kladný postoj ke zvířatům. Umí základní techniky relaxace. Nestýká se s nedůvěryhodnými lidmi. Nevyhledává nebezpečná místa.

Kompetence: Je schopné aplikovat znalosti a dovednosti v chování ke spolužákům a ke zvířatům (tj. neničí svým spolužákům osobní věci a školní pomůcky, netýrá zvířata a nemá potěšení z bolesti druhých atd.) Je schopno přiznat a napravit své chyby z nedbalosti. Dokáže ovládat své chování (nechová se hloučně, vulgárně). Zvládne provádět jednoduchá dechová cvičení a relaxaci.

3. – 4. ročník

Znalosti: Zná zásady bezpečnosti práce a provozu ve škole. Rozumí základním etickým a spol. pravidlům. Ví, jak se chovat v modelových nebezpečných situacích. Zná alespoň některé postupy, jak zvládat agresivitu. Chápe bolest, kterou může způsobit agresivním jednáním. Uvědomuje si rozdíl mezi agresivním chováním „hrdinů“ prezentovaným v médiích a v reálných situacích v životě. Ví, na koho se může obrátit v případě potíží se šikanou nebo agresivitou. Ví, jak má postupovat, když u spolužáka objeví nebezpečný předmět. Chápe postihy, které by měl při používání zbraní. Ví, jak se má zachovat, když zjistí, že je někomu ubližováno.

Dovednosti: Je odpovědné za své chování. Umí se chovat v souladu se zásadami slušného chování. Umí se samo ocenit. Realizuje se na řešení konfliktů s druhými lidmi. Umí vyjádřit své pocity. Nepotřebuje si dokazovat svou hodnotu skrze ponižování. Je ochotné domluvit se na společném řešení. Neuplatňuje svou sílu skrze ubližování slabším spolužákům. Umí podpořit a pochválit svého kamaráda/spolužáka. Je dostatečně empatické. Umí naslouchat druhým. Používá svých znalostí, tak aby poznalo na svém spolužáku, že je obětí šikany. Umí upozornit spolužáka na vulgární výrazy a projevy agrese. Vnímá pocity studu za nevhodné chování vůči druhým. Umí aktivně hledat při jednání kompromisní řešení. Umí se vcítit do problémů druhých lidí. Realizuje se na vytváření přátelských a rovnocenných vztahů s ostatními.

Kompetence: Je schopné aplikovat znalosti, postoje a dovednosti ve vztahu k dodržování školního řádu i etických pravidel. Dokáže respektovat práva a autonomii svých spolužáků. Zvládne pracovat se svou úzkostí a nervozitou. Aplikuje osvojené znalosti a komunikační dovednosti v chování ke svým spolužákům (např. nemá potřebu je ponižovat, obviňovat, utlačovat či překračovat osobní hranice). Dokáže usměrnit projevy svých negativních emocí a udržet afekty pod kontrolou. Má jasně profilované postoje, hodnoty, znalosti a dovednosti ve vztahu k fyzické agresi. Je schopno řešit konflikty jinak než útokem či odplatou. Zvládne být pozorné ke svým potřebám i přáním ostatních. Je schopno se orientovat v sociálně náročných situacích.

5. ročník

Znalosti: Zná právní normy týkající se trestných činů a hranice trestní zodpovědnosti. Ví, jaké zdravotní a sociální následky může mít ublížení nebo zásah zbraní druhého člověka. Uvědomuje si, jak je nepříjemné zastrašování a vydírání druhé osoby. Rozpozná projevy šikany ve třídě. Rozumí postupům, jak se bránit a nepodporovat agresivní chování ve škole. Ví, jak může ochránit slabšího spolužáka. Ví, jak může jako kamarád či spolužák pomoci někomu, kdo je šikanován a zná hranice své role. Chápe, že agresivní čin není řešením konfliktu. Zná pravidla a zásady mezilidské komunikace. Ví, jak má postupovat v případě řešení konfliktů. Ví, jaké má možnosti, když se cítí ohrožený šikanou. Má k dispozici kontakty na příslušné osoby ve škole, které mu mohou pomoci v řešení šikany a sporů se spolužáky.

Dovednosti: Umí dodržovat pravidla a normy slušného chování. Organizuje své jednání tak, že se neúčastní školních a pouličních rvaček. Uplatňuje ocenění druhého za jeho názor či dosažený úspěch. Umí říct druhému, co mu vadí, neurážlivým způsobem. Neponižuje své vrstevníky. Nepoužívá vyhrožování v komunikaci se svými kamarády/spolužáky. Používá svých znalostí, aby rozpoznalo, že se stalo obětí šikany. Neužívá nátlaku, cit. vydírání a manipulace k dosažení vlastních cílů. Nemá potřebu ponižovat či urážet své vrstevníky. Umí projevit své emoce. Umí otevřeně hovořit o problémech. Nepoužívá verbální agresi a vulgární nadávky. Realizuje své potřeby nekonfliktním způsobem. Umí požádat o pomoc svého učitele, školního psychologa či výchovného poradce.

Kompetence: Má osvojeny znalosti, postoje, hodnoty a dovednosti ve vztahu k sobě, druhým lidem i majetku (např. není ochotné přistoupit na neadekvátní požadavky od skupiny vrstevníků, není členem dětských gangů, neúčastní se davových setkání a demonstrací a nevykazuje projevy vandalizmu). Je schopno rozpoznat projevy šikany u sebe i ve třídě. Je způsobilé odolat psych. manipulaci. Zvládne vyjednávat o kompromisu a řešení sporu. Dokáže zachovávat a nepřekračovat intimní hranice. Je schopno vyjádřit své emoce kultivovaným způsobem. Dokáže komunikovat o problémech. Je

způsobilé respektovat práva a potřeby druhých lidí. Aktivně spolupracuje při vyšetřování šikany ve třídě (nezatajuje informace o dění a vztazích ve třídě, není ochotno krýt agresora či vinit oběť atd.).

6.3. Rizikové sporty a doprava

1. – 2. ročník

Znalosti: Ví, jak se má chovat, aby se přemístilo do školy a ze školy domů bez úrazů a nehody. Identifikuje nebezpečná místa na své cestě. Ví, jak má postupovat, když se ztratí ve městě, nákupním centru, v parku, v ZOO atd. Ví, jak se bezpečně pohybovat na chodníku, po vozovce či na přechodu. Chápe, proč je zakázáno hrát si na chodníku a v blízkosti dopravních komunikací. Ví, jak se může chránit v dopravním provozu. Ví, co je důležité udělat před vstupem do vozovky. Chápe význam světelné signalizace na semaforu. Zná pravidla, jak se má chovat na křižovatce (jako chodec, cyklista, spoujezdce atd.). Chápe základní pravidla sportovních her a bezpečného sportování.

Dovednosti: Uplatňuje zásady bezpečného chování v dopravě a neohrožuje svým chováním ostatní účastníky silničního provozu. Používá své znalosti, tak aby popsalo a rozpoznalo potenciálně nebezpečná místa na své cestě. Umí se vyhnout nebezpečným místům na své cestě do školy či domů. Organizuje své chování v krizových situacích – umí se zachovat klidně a řešit vyrovnaně situaci, když se ztratí. Používá strategie odmítnutí, když po něm chce někdo něco nepříjemného. Uplatňuje nařízení a pokyny ze strany vyučujících, městské policie při pohybu po dopravních komunikacích, přechodu přes vozovku apod. Umí respektovat pravidla silničního provozu při sportech (jždě na kole, kolečkových bruslích či míčových krách).

Kompetence: Zvládne ovládat své chování a zbytečně neriskovat v dopravním provozu. Je schopné aplikovat osvojené znalosti a dovednosti na chování v dopravě (tj. vybrat si nejbezpečnější trasu své cesty, vyhnout se potenc. nebezpečným místům, nespolupracovat s ohrožujícími pasažéry apod.). Spolupracuje s pedagogy a příslušnými osobami při pohybu v silničním provozu. Je schopno vybrat si odpovídající fyzickou zátěž a pravidelně se jí věnovat. Aplikuje osvojené znalosti a dovednosti ve vztahu k rizikovým sportům (tj. nevyhledává nebezpečné činnosti, dbá na osobní bezpečnost, nosí ochranné pomůcky atd.).

3. – 4. ročník

Znalosti: Ví, co může udělat samo a na co je třeba se zeptat rodičů. Zná základní předpisy pohybu po dopravních komunikacích, zásady bezpečné chůze a přecházení přes vozovku. Chápe pravidla chování při cestování v jednotlivých dopravních prostředcích. Ví, že si nesmí sednout k cizímu člověku do auta. Zná zásady a doporučení bezpeční jízdy na kole. Ví, co jsou to reflexní prvky a jak je správně používat. Chápe zásady správného přecházení přes vozovku (na křižovatce s i bez semaforu, v pěší zóně, městské či obytné části obce). Ví, že je povinné nosit přilbu při jždě na kole, kolečkových bruslích, lyžování a dalších sportech. Chápe zásady a doporučení pro bezpečný kontakt se zvířaty. Identifikuje, který hmyz může být pro člověka nebezpečný. Chápe příčiny, proč zvíře napadne člověka (boj o teritorium, dominantní pozici, obrana mlád'at, samice apod.) Zná zásady, jak předcházet napadení zvířetem. Ví, jak se má zachovat při napadení zvířetem. Ví, co je to „želví pozice“ a k čemu může být užitečná. Zná linky tísňového volání.

Dovednosti: Používá své znalosti ohledně školního řádu a dodržuje pravidla slušného chování k sobě, k druhým lidem i školnímu a veřejnému majetku. Umí identifikovat potenciálně nebezpeční ve sportu či dopravním provozu. Organizuje své chování vzhledem k dodržování pravidel v silničním provozu. Umí rozlišit a respektovat pravidla bezpečnosti chování v různých dopravních prostředcích. Uplatňuje používání reflexních prvků a ochranných pomůcek při sportu či pohybu v silniční dopravě. Používá svých znalostí tak, aby odhadlo, který sport je pro něj vhodný, a dle toho si zvolí přiměřenou pohybovou aktivitu. Uplatňuje stanovená pravidla ve sportu. Organizuje své chování při sportu a outdoorových aktivitách tak, aby neohrožovalo sebe ani ostatní. Umí se chovat zodpovědně a férově při sportovních utkáních. Umí si při pobytu v přírodě zvolit vhodné oblečení, obutí a ochranné pomůcky. Respektuje nápisy a pravidla chování v zoologické zahradě. Umí být opatrné v kontaktu se

zvířaty, v přírodě a chránit se. Uplatňuje rychlé a pohotové jednání při napadení sebe či druhé osoby zvířetem.

Kompetence: Aplikuje osvojené znalosti a dovednosti v oblasti dodržování pravidel bezpečného chování v silničním provozu. Je způsobilý respektovat dopravní předpisy v silniční i železniční dopravě (např. registruje výstražný zvuk, signál, červené světlo na semaforu, nestrká se s kamarády na nástupišti/zastávce, nenaskakuje do rozjíždějícího se vlaku, vystupuje až po úplném zastavení vlaku apod.). Aplikuje dosažené znalosti a dovednosti týkající se správného použití reflexních prvků při konkrétních situacích (tzn. nosí je na svém batohu, při sportu či pohybu na méně osvětlené komunikaci). Zvládne správně používat ochranné pomůcky při sportu (chrániče, helmu). Je schopno nevyhledávat a neprovozovat rizik. sporty. Aplikuje osvojené znalosti, dovednosti a postoje ve vztahu ke zvířatům a pobytu v přírodě (tzn. nevyhledává nebezpečná místa, nekrmí zvířata v ZOO, nehladí cizí zvířata, nevstupuje na jejich území apod.). Zvládne zavolat v případě problému na linku tísňového volání.

5. třída

Znalosti: Ví, jak se má chovat ve škole při hodině a o přestávkách. Chápe školní řád a pravidla slušného a bezpečného chování. Rozlišuje pravidla chování na hřišti, v tělocvičně, v šatně či ve školní družině. Ví, co je smyslem těchto pravidel a proč jsou užitečná. Ví, jak lze předcházet úrazům doma, ve škole a při sportu. Identifikuje, které předměty mohou být doma či ve škole nebezpečné. Ví, jak lze pracovat s potenc. nebezpečnými předměty. Identifikuje místa, kde lze bezpečně sportovat (tj. jezdit na kole, kolečkových bruslích, skateboardu apod.). Zná zásady, jak pečovat o své jízdní kolo, aby bylo funkční. Chápe, jak lze předcházet úrazům a nehodám při sportu, v přírodě, pohybu ve městě či dopravním provozu. Ví, jak správně ošetřit drobná poranění. Zná základy první pomoci. Ví, na koho se může obrátit v případě poranění či úrazu.

Dovednosti: Uplatňuje základní etické normy ve vztahu k druhým lidem a dodržování školního řádu. Umí se chovat v souladu s dopravními předpisy. Používá pravidla bezpečného chování při hře a pobytu venku. Organizuje své činnosti, tak aby eliminovalo možná rizika v dopravním provozu – při přecházení cest, jízdě na kole či kolečkových bruslích apod. Umí rozpoznat potencionálně nebezpečné činnosti a předměty. Realizuje bezpečnou manipulaci s domácími spotřebiči a podobně nebezpečnými předměty doma i ve škole. Organizuje si svůj čas na aktivní i pasivní odpočinek a regeneraci. Umí pečovat o své sportovní pomůcky a udržovat jejich funkčnost. Používá svých znalostí o zdraví a pravidelně si udržuje dobrou fyzickou kondici. Umí poskytnout první pomoc a vyhledat příslušnou odbornou pomoc v případě vlastní nebo cizí potřeby.

Kompetence: Aplikuje své znalosti a dovednosti ve vztahu k vlastní bezpečnosti a přizpůsobuje tomu chování ve škole, doma a v silničním provozu. Je způsobilý předcházet úrazům a zraněním pomocí preventivních opatření. Zvládne aplikovat své znalosti a dovednosti ve výběru vhodného místa ke sportu – tj. umí si najít ve svém okolí cyklostezku, klidnou komunikaci či park, hřiště, stadion apod.). Zvládne pravidelně pečovat např. o své jízdní kolo (např. pravidelně kontroluje funkčnost brzd, seřízení přehazovaček, světla, odrazky, pneumatiky, atd.). Aplikuje dosažené znalosti, postoje a dovednosti v oblasti bezpečného sportování (nepřeceňuje své síly, nenutí se k extrémnímu výkonu, sportuje na vyhrazených místech, dodržuje předepsaná pravidla, volí vhodné oblečení a obuv, nosí ochranné pomůcky, atd.). Dokáže poskytnout první pomoc v případě nutnosti.

6.4. Prevence projevů rasismu a xenofobie

3. – 4. ročník

Znalosti: Má základní informace o národnostních menšinách, které žijí na našem území. Ví, že každý člověk má stejná práva bez ohledu na své názorové, náboženské či politické přesvědčení. Rozlišuje různé způsoby života, odlišné názory, myšlení a vnímání světa. Rozumí tomu, že všechny etnické skupiny si jsou rovnocenné a žádná rasa není nadřazená nad jinou. Identifikuje společné a rozdílné rysy svojí kultury s kulturou určité národnostní menšiny. Chápe odlišnosti a specifika dané etnické

skupiny jako obohacující a přínosné pro naše kulturní prostředí – nikoliv jako zdroj konfliktů. Rozpozná projevy rasismu a xenofobie ve svém okolí.

Dovednosti: Uplatňuje osvojené znalosti a postoje ve vztahu k příslušníkům jiné etnické skupiny či národnostní menšiny a vnímá je jako plnoprávné a rovnocenné spoluobčany. Umí ocenit individualitu své osobnosti i svého spolužáka. Umí vytvářet rovnocenné a přátelské vztahy. Uplatňuje snahu porozumět kulturním, sociálním a individuálním odlišnostem dětí z jiné etnické skupiny. Respektuje názory, práva a potřeby druhých lidí. Umí projevit svůj názor. Používá v komunikaci dostatek prostoru, tak aby mohl druhý člověk otevřeně vyjádřit své emoce, názory a postoje. Umí přijmout druhého člověka jako osobnost se stejnými právy. Je schopen realizovat modelově různou formu pomoci svému spolužákovi, který má problémy kvůli své etnické či náboženské příslušnosti.

Kompetence: Má jasné profilované postoje tolerance a respektu k odlišným etnickým skupinám. Je způsobilý aplikovat své znalosti a dovednosti v chování k příslušníkům jiné etnické skupiny či národnostní menšiny. Aplikuje komunikační dovednosti ve vztazích s dětmi z odlišné etnické skupiny (např. pomůže spolužákovi, který má problémy s výslovností či gramatikou, používá neverbální komunikaci aj.) Spolupracuje s druhými dětmi při společných úkolech ve škole. Aplikuje osvojené znalosti, dovednosti a postoje v chování k tělesně slabšímu, handicapovanému či jinak soc. znevýhodněnému spolužákovi. Je schopno se inspirovat odlišnostmi druhých lidí a aplikovat je do svého života.

5. ročník

Znalosti: Zná hlavní rysy chování, kulturní tradice a odlišnosti etnických menšin, které žijí v české a evropské společnosti. Chápe individuální rozdílnosti v chování a jednání lidí z jiné národnostní menšiny. Pozná projevy a náznaky rasové nesnášenlivosti či intolerance ve své třídě a škole. Zná příčiny vzniku a dopady rasismu v dějinách lidstva. Uvědomuje si svou vlastní kulturní identitu, tradice a hodnoty. Rozumí specifickým odlišnostem v chování a životě příslušníků národnostních menšin. Ví, jak se má zachovat v případě podezření na projevy intolerance, xenofobie či rasismu ve svém okolí (třídě, škole, vrstevnické či referenční skupině). Má k dispozici kontakty na příslušnou osobu ve škole či v poradně zabývající se problematikou národnostních menšin.

Dovednosti: Umí identifikovat projevy či náznaky rasismu a xenofobie. Používá svých znalostí o kultuře, aby mohlo porozumět kulturně specifickým rozdílům určité etnické skupiny či minority. Umí odlišit negativní projevy příslušníků dané kultury od jejich tradičních zvyků (hlučnost vs. spontaneita chování). Uplatňuje toleranci v přístupu ke specifickým zájmům, názorům a projevům příslušníků z odlišné etnické skupiny. Je dostatečně empatické. Umí naslouchat druhým. Uplatňuje svá práva v souladu s právy druhých lidí. Umí podpořit svého spolužáka z jiné etnické skupiny a zapojit ho do školního kolektivu. Realizuje se v prevenci vzniku a potírání projevů rasismu a xenofobie ve své třídě a škole. Umí zohlednit práva a potřeby minoritních skupin. Uplatňuje smysl pro spravedlnost a solidaritu.

Kompetence: Má jasné profilované postoje, znalosti a dovednosti k projevům rasismu a xenofobie ve své třídě a soc. prostředí. Aplikuje znalosti a komunikační dovednosti ve spol. životě s příslušníky odlišné kultury. Spolupracuje s dětmi z jiných etnických skupin a národnostních menšin ve své třídě (podílí se na příznivém klimatu ve třídě, vytváří podpůrnou atmosféru apod.). Je schopno aplikovat pozitivní postoje ve vztahu k příslušníkům jiných etnických skupin. Zvládne rozvíjet pocity a vědomí sounáležitosti s jinými národnostními menšinami. Je schopno být aktivní dle svých možností v oblasti prevence rasismu, xenofobie, nedodržování lidských práv. Je způsobilý nést zodpovědnost za své společenské jednání.

6.5. Prevence rizik spojených s působením sekt a členství v nich

3. – 4. ročník

Znalosti: Chápe, že existují různé přístupy k náboženství a víře a rozumí obsahu pojmů víra a náboženství. Má přehled o hlavních náboženských směrech. Ví, jaký je rozdíl mezi náboženstvím a sektou. Zná základní znaky a rizika, kterými se sekta vyznačuje.

Dovednosti: Má kritické myšlení. Je přirozeně zvědavý. Umí si najít svůj způsob sebevyjádření. Umí aktivně projevit vlastní iniciativu. Realizuje přiměřený kontakt se svými vrstevníky.

Kompetence: Zvládne uznat a ocenit skutečnou autoritu. Je schopno se vyrovnat s pocitem viny. Dokáže projevit svůj nesouhlas s názorem referenční skupiny. Má jasně profilované postoje, hodnoty, znalosti a dovednosti ve vztahu k vrstevnické skupině (tj. cení si svou hodnotu, nepodléhá skupinovému tlakům apod.).

5. ročník

Znalosti: Zná alespoň některé církve, které jsou v ČR státem uznané a registrované a zná příklady skupin považovaných za sekty. Zná tyto sekty a jejich pravidla. Chápe, že určité náboženské přesvědčení a praktiky mohou být nebezpečné. Ví, jak se projevuje skutečná a falešná autorita a rozumí rozdílu mezi autoritou a autoritářstvím. Ví, kde má svoje hranice – tj. kam až je možné připustit druhé a kam už ne. Zná možnosti, jak se bránit nátlaku ze strany druhých. Ví, jak se má zachovat v konfliktních situacích.

Dovednosti: Má schopnost analytického a racionálního myšlení. Umí se samostatně rozhodovat. Přijímá zodpovědnost za své jednání. Je odolné vůči konfrontaci. Umí poznat pravou autoritu od falešné. Používá své znalosti o psychické manipulaci a umí rozpoznat její projevy. Umí přijmout názor druhého, a přitom si uchovat vlastní přesvědčení. Uplatňuje postupy, jak se vyrovnat s potřebou samoty a soc. izolace.

Kompetence: Je schopno logicky argumentovat. Je způsobilé nepodléhat kolektivnímu myšlení, založenému na nátlaku. Dokáže se vyrovnat s komplexem méněcennosti. Je schopno projevovat vlastní snaživost a aktivitu. Je způsobilé odolat a čelit psychické manipulaci. Zvládne se orientovat ve svých potřebách a cílech. Je schopno pracovat se sklony k sociální izolaci.

6.6. Prevence sexuálního rizikového chování

3. – 4. třída

Znalosti: Ví, že existuje sexuální chování a rozumí pojmu sexualita u sebe i u druhých lidí. Vnímá sexualitu jako přirozenou součást života. Ví obecně, jak vzniká a rodí se dítě. Zná, jak funguje lidské tělo. Chápe, že existují biologické, psychické a sociální rozdíly mezi chlapci a dívkami. V obecné rovině zná rozdíly mezi „mužskými“ a „ženskými“ vzorci chování.

Dovednosti: Přiměřeně se zajímá se o lidskou reprodukci. Umí mluvit o svém těle bez rozpaků a pocitu studu. Umí reagovat na zvědavost sebe i druhých. Uplatňuje samostatné rozhodování. Umí na své úrovni komunikovat o sexualitě. Realizuje možnosti řešení problémů se vztahy k blízkým lidem. Umí projevit souhlas i nesouhlas v záležitostech týkajících se zdraví a těla.

Kompetence: Je schopno si vyhledat potřebné informace, které potřebuje vědět. Je způsobilé dodržovat základní hygienu a péči o tělo. Je schopno činit informovaná rozhodnutí. Zvládne se zeptat svého učitele na otázky týkající se sexuality a reprodukce. Je schopno aplikovat osvojené znalosti a dovednosti do modelových situací sexuálního chování.

5. třída

Znalosti: Zná rozdíly mezi průběhem dospívání u dívek a u chlapců. Identifikuje primární a sekundární pohlavní znaky. Chápe tělesné a duševní charakteristiky/rozdíly příslušníků stejného a opačného pohlaví. Ví, jak probíhá zdravý menstruační cyklus. Poznává u sebe problémy s menstruací a pohlavními orgány. Ví, že existuje a jak se projevuje u žen premenstruační syndrom. Rozumí svým emocím a prudkým změnám nálad. Chápe, jak probíhá vývoj dítěte uvnitř matky. Identifikuje, které věci mohou poškodit plod. Uvědomuje si rizika spojená s interrupcí. Ví, kdy je člověk zralý pro sexuální styk. Chápe, že masturbace není škodlivá a zdraví nebezpečná. Ví, jak se má chovat k osobám opačného pohlaví. Rozlišuje mezi odbornými a nedůvěryhodnými zdroji informací

popisujících sexuální chování a proces dospívání. Ví, že je zakázáno (a proč) navštěvovat erotické stránky na internetu a sledovat filmy označené jako nevhodné pro děti a mladší 18 let. Rozumí tomu, proč je dětem zakázáno číst či nosit do školy pornografické časopisy a jiný podobný materiál. Má k dispozici dostatečně odborné a vzhledem k věku relevantní informační zdroje. Ví, koho ve škole může požádat o radu v oblasti sexuálního chování.

Dovednosti: Používá osvojené znalosti ve vztahu ke svému fyzickému i duševnímu zdraví a péči o tělo. Umí porozumět svým emocím a kontrolovat je. Má dostatečně rozvinutou sebekontrolu. Umí odmítnout projevy náklonnosti, které jsou mu nepříjemné. Uplatňuje etické a morální hodnoty týkající se sexuálního chování a mezilidských vztahů. Používá dosažené znalosti o vhodném chování v interakcích s druhými lidmi. Umí si najít potřebné informace ohledně dospívání, vývoje sexuality a sexuálního chování v seriózních zdrojích. Realizuje získané znalosti o sexuálním chování v přístupu k médiím (internetu a televizi). Je odolné vůči tlaku vrstevníků. Umí si obhájit vlastní názory a postoje ve vztahu k sexualitě. Má osvojeny základní etické a morální principy týkající se sexuálního chování a mezilidských vztahů. Umí pracovat s potřebou vyhledávání nových zážitků a „zakázaného ovoce“. Uplatňuje strategie řešení problémů se sexuálním chováním a umí vyhledat odbornou pomoc v případě potíží s vlastní sexualitou.

Kompetence: Dokáže uspokojit svou touhu po nových zážitcích a vzrušení nerizikovým způsobem chování. Je schopno klidně mluvit o mezilidských vztazích a sexuálním chování. Spolupracuje při výuce sexuální výchovy a klade otázky, které jej zajímají. Zvládne přijít za svým učitelem/školním psychologem a požádat o pomoc v problémech s prožíváním dospívání či vývoje sexuálního chování. Je schopné si zjistit odpovědi na své otázky týkající se sexuality v důvěryhodných zdrojích. Zvládne aplikovat dosažené znalosti a dovednosti v přístupu k médiím a skupině vrstevníků. Je schopno doporučit kamarádovi/spolužákovi, kam se může obrátit o radu v oblasti sexuálního chování. Je způsobilé disponovat odpovídajícími znalostmi a dovednostmi potřebnými pro úspěšný vstup do puberty.

6.7. Prevence užívání návykových látek, alkoholu, tabákových a nikotinových výrobků,...

1. – 2. ročník

Znalosti: Ví, že existují návykové látky, a základní z nich zná. Chápe, že některé látky, které jsou běžně doma, mohou být nebezpečné a měly by být bezpečně skladovány. Ví, že je zakázáno vlastnit některé látky – drogy. Rozlišuje, že alkohol a tabák jsou také drogy, přestože není zakázáno je vlastnit. Ví, že nemá nic přijímat a konzumovat od cizích osob. Vnímá rozdíly mezi zdravým životním stylem a užíváním drog. Chápe hodnotu zdraví a vidí nevýhody špatného zdravotního stavu. Zná doporučení, jak udržovat duševní zdraví a zdravý životní styl.

Dovednosti: Umí rozpoznat, co je a co není požitelné. Umí doma uložit léky na bezpečné místo. Používá své znalosti o zásadách bezpečného chování – umí poznat nevhodná místa a vyhnout se jim. Uplatňuje doporučené způsoby, jak odmítnout drogu. Umí identifikovat neznámou a potenciálně nebezpečnou látku. Umí pojmenovat základní rizika spojená s užíváním alkoholu, tabáku a dalších drog – včetně zneužívání léků. Uplatňuje své znalosti o významu zdraví a integruje je do svého zdravého životního stylu.

Kompetence: Má jasně profilované postoje, znalosti a dovednosti ve vztahu k volně dostupným lékům (např. v domácí lékárně atd.). Aplikuje strategie odmítnutí nabídky látky nabízené cizí nebo podezřelou osobou. Je schopno identifikovat a aplikovat znalosti a dovednosti ve vztahu k rizikovým místům a přizpůsobit své jednání situaci na takových místech. Dokáže předcházet rizikovým situacím (nezdružuje se na nebezpečných místech, vyhýbá se těmto místům v rizikových hodinách, aplikuje bezpečnostní pravidla pohybu na nebezpečných místech).

3. – 4. třída

Znalosti: Zná zákony omezující kouření, užívání alkoholu a nelegálních drog. Ví o hlavních negativních (zdravotních a společenských) důsledcích užívání drog. Ví, co má udělat, když se dozví,

že jeho kamarád užívá drogy. Zná strategie, jak odmítnout, když mu nabídne drogu kamarád/spolužák/rodič/cizí osoba. Ví na koho se ve škole obrátit v případě problémů s užíváním návykových látek. Má přehled o organizacích poskytujících pomoc mimo školu, včetně kontaktů a telefonních čísel.

Dovednosti: Je schopen/a korigovat své chování na základě pochopení důsledků a zdravotních rizik návykových látek. Má vnitřní morální přesvědčení, že nechce užívat drogy. Umí nasměrovat kamaráda, který se dostane do problémů s užíváním drog. Umí odmítnout drogu od blízké i cizí osoby. Realizuje se ve hledání pomoci v případě užívání drog. Umí sám/a vyhledat odbornou pomoc v případě problémů s užíváním návykových látek. Uplatňuje své komunikační dovednosti ve spolupráci se službami poskytujícími poradenskou pomoc.

Kompetence: Je způsobilé aplikovat osvojené znalosti a dovednosti v přístupu k návykovým látkám (tj. zná jejich rizika, dokáže odhadnout škodlivé zdravotní a sociální následky apod.). Zvládne aplikovat strategie odmítnutí drogy nabízené od blízké i neznámé osoby. Je schopno požádat o pomoc v případě užívání drog a přijít za příslušným školním metodikem prevence. Spolupracuje při řešení problémů svého kamaráda/ sourozence/rodiče, který má problémy se závislostí. Zvládne komunikovat s pedagogy/psychology či policií při vyšetřování užívání drog ve škole.

5. třída

Znalosti: Zná informace o jednotlivých kategoriích návykových látek. Identifikuje zdravotní rizika a škodlivé následky užívání drog. Rozpozná pozitivní a negativní účinky alkoholu. Chápe nebezpečí a rizika spojená s kouřením tabáku. Je informován o sociálních faktorech a dopadech užívání drog. Má přehled o možnostech, jak a kde trávit volný čas. Zná alternativy, jak naplnit potřebu vyhledávání nových zážitků a vzrušení. Má základní znalosti o možnostech a úskalích komunikace a řešení sporů ve vrstevnické skupině. Zná příklady technik, jak zvládat stres a negativní emocionální stavy. Rozpozná, jak identifikovat skrytou reklamu na alkohol a tabák. Rozumí pojmu vlastní hodnota. Rozumí pojmu vnímání vlastní účinnosti.

Dovednosti: Uplatňuje své znalosti o vlivu drog na zdraví člověka. Umí rozpoznat uživatele drog dle typu návykové látky. Umí identifikovat rizika spojená s kouřením tabáku. Prokazuje schopnosti a dovednosti odmítnout drogu. Používá konstruktivní strategie řešení problémů. Organizuje si svůj volný čas vhodným způsobem, aniž by vyhledávalo rizikové činnosti. Umí řešit vrstevnické konflikty a nepodléhat tlaku skupiny týkajícímu se užívání návykových látek. Ovládá alespoň nějakou metodu zvládání emocí a zátěžové situace. Umí odolat tlakům médií a kriticky posoudit reklamu na alkohol a tabákové produkty. Má kladný vztah k sobě a vlastnímu zdraví. Uplatňuje kontrolu nad svými činy a vnímá se jako aktivní činitel v procesu řízení vlastního života.

Kompetence: Je způsobilé aplikovat osvojené znalosti o vlivu drog na zdraví. Aplikuje obecné znalosti a dovednosti týkající se komunikace v oblasti mezilidských vztahů. Zvládá usměrnit projevy negativních emocí. Je schopno nepodléhat depresivní náladě a negativním myšlenkám. Dokáže používat konstruktivní postupy řešení problémů a sporů. Je schopno aktivně odpočívat. Dokáže preferovat skupinu vrstevníků, kteří neinklinují k užívání návykových látek. Je schopné vyhledávat takové formy zábavy a skupiny, které uspokojí potřebu vzrušení a nových zážitků, ale neinklinují k užívání drog. Dokáže aplikovat na modelových situacích vztah mezi zvládáním stresu a prožívanou úzkostí a návykovými látkami. Zvládne se adaptovat na změny v prostředí a flexibilně řešit nové či obtížné situace. Je schopno řídit svůj život a náročné situace vnímat jako výzvy.

6.8. Prevence poruch příjmu potravy

3. – 4. třída

Znalosti: Rozumí konceptu problémů se stravováním. Ví, že není správné nejíst, když má hlad. Zná hlavní zdravotní rizika provázející hladovění. Chápe význam pravidelnosti v příjmu potravy. Má představu o tom, jak vypadá zdravé jídlo. Ví, že některá jídla je vhodné jíst častěji a jiná méně. Ví, že je rozdíl mezi tím, když hubne dospělý člověk (maminka, starší sestra) a tím, když hubne dítě ve

vývinu. Zná výhody pravidelného sportování. Ví, jak má provádět jednoduché cviky na protažení a posílení těla.

Dovednosti: Umí si připravit jednoduchou zdravou svačinu. Organizuje si pravidelný denní režim a životosprávu. Snaží se jíst v klidu. Důkladně žvýká. Umí požádat rodiče o zvýšení příjmu ovoce a zeleniny. Uplatňuje své znalosti o zdravé výživě ve výběru a konzumaci potravin. Umí ocenit význam zdraví a dobrého tělesného stavu. Umí si najít oblíbený sport. Pravidelně se věnuje vybrané tělesné aktivitě. Umí provádět rovnovážná cvičení. Realizuje se v zájmové sportovní činnosti.

Kompetence: Je schopno jíst pravidelně a v klidu. Aplikuje osvojené znalosti, postoje a dovednosti ve vztahu ke konzumaci dostatečného množství ovoce a zeleniny a příjmu tekutin. Zvládne preferovat a vybrat si čerstvou a vyváženou stravu. Dokáže mít kladný postoj ke svému zdraví a tělesnému vzhledu. Je schopno vnímat a ocenit hodnotu fyzického a psychického zdraví. Aplikuje získané znalosti, dovednosti a postoje ve vztahu ke sportu. Zvládne jednoduchou rozcvičku a protahovací pohyby. Je schopné pravidelně cvičit a mít dostatek pohybu na čerstvém vzduchu.

5. třída

Znalosti: Ví, že poruchy příjmu potravy jsou duševní nemoci. Zná rozdíly mezi mentální anorexií a mentální bulimií. Má informace o symptomech ortorexie, kompulzivního přejídání a závislosti na jídle. Ví, že emocionální stav a aktuální nálada se podílí na množství a typu potravy. Zná doporučené denní dávky vitaminů a min. látek. Identifikuje přirozené zdroje základních živin – sacharidů, bílkovin a tuků. Ví, jak funguje trávicí soustava a proces metabolismu živin. Chápe negativní následky zvracení na fyziologické procesy trávicí soustavy. Ví, kolik kilogramů je optimální zhubnout za týden/ měsíc/půl roku/rok. Uvědomuje si zdravotní rizika hladovění. Zná negativní důsledky intenzivního cvičení. Ví, že hubnutí může být forma návykového chování. Chápe nereálnost reklam a časopisů prezentujících extrémně štíhlé modelky a modely. Zná zdravotní a sociální důsledky obezity. Ví, že užívání anabolických steroidů není efektivní a zná jejich škodlivý vliv na zdraví. Ví, na koho se ve škole obrátit v případě podezření na poruchu příjmu potravy či nadváhu. Má kontakty na školního psychologa, nutričního specialistu, metodika prevence. Zná výhody dobrého zdravotního stavu na tělesný výkon a psychickou činnost.

Dovednosti: Umí odlišit projevy mentální anorexie od mentální bulimie. Uplatňuje získané znalosti o poruchách příjmu potravy – umí poznat na druhém problémy s výživou a identifikovat poruchu příjmu potravy, odlišit somatické projevy při nedostatku živin a představit si, jak vypadá člověk trpící poruchou příjmu potravy. Umí si naplánovat jídelníček s ohledem na svůj zdravotní stav a energetický výdej. Dodržuje osvojené stravovací a pitné návyky. Umí identifikovat škodlivé dopady časté konzumace jídel z rychlého občerstvení. Umí odlišit zdravou potravinu od té, která pouze vypadá zdravě (díky reklamě), ale není nutričně vyvážená. Uplatňuje své znalosti v přípravě a výběru jídel. Umí identifikovat rizika a zdrav. i sociální dopady PPP. Disponuje přehledem kontaktů a informací o možnostech pomoci s poruchou příjmu potravy a je schopno se na dané osoby/instituce v případě potřeby aktivně obrátit. Umí odolat tlaku médií na přehnaně štíhlý vzhled. Uchovává si racionální přístup k hodnocení nových i současných poznatků o výživě. Uplatňuje své znalosti o vlivu reklamy – nepodléhá extrémním dietám a nevhodným výživovým směrům. Umí identifikovat redukční a léčebnou dietu od zdravého stravovacího modelu. Umí se obrátit na kompetentní osobu v případě problémů s PPP. Uplatňuje vytrvalost a sílu ve sportu. Má zdravý a vyrovnaný náhled na své stravování a celkový životní styl.

Kompetence: Je způsobilé identifikovat rozdíl mezi mentální anorexií a bulimií. Zvládne nebýt úzkostné, když sní občas „nezdravé“ jídlo. Aplikuje znalosti a dovednosti směrem ke konzumaci vyvážených jídel. Je schopno nepodléhat rychlému střídání nutričních doporučení. Aplikuje znalosti o výživě do svých nutričních preferencí. Je způsobilé dodržovat základní nutriční doporučení. Zvládne se vyhnout jídlům z rychlého občerstvení. Je schopné si vybrat a vyžádat do svého jídelníčku široké spektrum pestrých a čerstvých potravin. Dokáže méně solit a omezit cukr ve výživě. Je schopno odřít si sladkou a tučnou potravinu, pokud dodržuje dietní režim při redukci nadváhy. Má jasně profilované postoje, znalosti a hodnoty ve vztahu k fyzickému vzhledu a životních priorit. Dokáže ocenit

jedinečnost svého tělesného vzhledu. Je schopno odhadnout reálné míry a vzhled modelů a modelek prezentovaných v médiích. Dokáže neposuzovat váhu svých kamarádek a nevytvářet na ně tlak (např. aby zhubly, více se podobaly modelkám apod.). Je způsobilé sledovat aktuální trendy ve výživě a kriticky je vyhodnotit. Má jasně profilované postoje, znalosti a dovednosti ve vztahu ke sportování. Je schopné věnovat dostatečný čas relaxaci a uvolnění svalů. Dokáže zaměřit pozornost na správné držení těla. Je schopné usilovat o soulad tělesného a duševního zdraví.

6.9. Prevence týrání, zneužívání a zanedbávání

1. – 2. třída

Znalosti: Ví, že není povoleno, aby se jej intimně dotýkal cizí člověk. Chápe, že jej nesmí nikdo nutit do toho, aby se ono intimně dotýkalo druhých lidí. Rozumí tomu, proč je zakázáno intimně se dotýkat svých spolužáků/žaček.

Dovednosti: Umí odlišit, které chování je nevhodné a co je zakázáno, aby mu činil někdo druhý. Umí požádat o pomoc v případě ohrožení nebo strachu z týrání a sexuálního zneužívání.

Kompetence: Má jasně profilované postoje k autoritám a umí je uplatnit v konkrétních situacích. Zvládne odmítnout nevhodné chování blízké i cizí osoby. Je schopno udržovat osobní a intimní hranice ve vztazích se svými vrstevníky, mladšími i staršími kamarády, rodiči, sourozenci a příbuznými.

3. – 4. třída

Znalosti: Ví, že existují a jak se projevují nejčastější sexuální poruchy chování (pedofilie, zoofilie, exhibicionismus atd.). Chápe, že to není ostuda ani jeho vina, když se stane obětí týrání či sexuálního zneužívání. Rozumí tomu, proč je důležité a pro něj užitečné ohlásit projevy zneužívání svému učiteli/školnímu psychologovi. Má k dispozici kontakty na odbornou pomoc (linky bezpečí, krizová centra, PPP, střediska pro rodinu apod.). Ví, jak se projevují a jak poznat znaky důvěryhodných lidí. Identifikuje potenciálního agresora a nebezpečnou osobu. Chápe, že je zakázáno krýt agresora a podílet se na týrání či sexuálním zneužívání spolužáků/ sourozenců. Zná možnosti, kam nasměrovat spolužáka, který může mít problémy se syndromem týraného a zneužívaného dítěte.

Dovednosti: Používá svých znalostí o sexuálních poruchách chování a umí identifikovat jednotlivé druhy v modelových situacích. Umí rozpoznat projevy týrání, zanedbávání péče a zneužívání. Používá strategie odmítnutí na člověka, který mu je nesympatický, obtěžuje jej, či si vynucuje sexuální praktiky. Posiluje adekvátně své sebevědomí. Umí si vytvořit pohlavní identitu. Umí vyhledat odbornou pomoc (krizové centrum, PPP, školního psychologa či lékaře). Uplatňuje své znalosti o druhých lidech v konkrétních vztazích, není ochotno krýt agresora a spolupracovat s osobou týrající či zneužívající děti. Umí rozpoznat znaky citového vydírání, sexuálního zneužívání nebo zanedbávání povinné péče u sebe i svého spolužáka. Je schopno v modelových situacích pomoci kamarádovi, který se stal obětí týrání či zneužívání – umí poskytnout emocionální podporu, vyhledání kontaktů, doporučení na odbornou pomoc.

Kompetence: Má osvojeny etické normy, hodnoty, postoje, znalosti a dovednosti ve vztahu k sexualitě a dokáže je adekvátně použít v daných situacích a vztazích. Je schopno přiměřeně projevovat své emoce, sexuální chování a vlastní atraktivitu – není zbytečně vyzývavé, koketní, neprovokuje své okolí. Je způsobilé kritického myšlení. Spolupracuje při vyšetřování týrání, zanedbávání či sexuálního zneužívání sebe, spolužáka nebo dítěte ze svého okolí. Aplikuje získané znalosti a dovednosti v komunikaci a mezilidských vztazích. Je schopno identifikovat potenciálního agresora či nebezpečná místa a přizpůsobit své chování pohybu a kontaktu na takových místech. Má osvojeny odpovídající soc. role, postoje a hodnoty a umí je použít v konkrétních sociálních interakcích. Dokáže navazovat přátelské a rovnocenné vztahy.

5. třída

Znalosti: Zná základní dokumenty o právech a svobodách dítěte. Orientuje se obecně v legislativě týkající se trestných činů. Chápe právní postihy, které jsou za týrání zvířat, lidí a sexuálního zneužívání dětí. Ví, jaké jsou základní fyzické, psychické a citové potřeby dítěte a dospívajícího. Chápe, jak se projevuje syndrom týraného a zneužívaného dítěte. Zná způsoby, jak pracovat se svými emocemi.

Dovednosti: Umí poznat znaky týrání, sexuálního zneužívání či zanedbávání povinné péče u sebe i druhého. Používá svých znalostí o trestní legislativě týkající se týrání a zneužívání dětí. Umí rozpoznat přiměřený a neadekvátní tělesný trest. Uplatňuje strategie asertivního sebeprosazení ve skupině. Umí jednat rozhodně a nezávisle na druhých. Má přiměřené požadavky na sebe sama i své okolí. Umí ovládat své emoce.

Kompetence: Má osvojeny znalosti, dovednosti, postoje a hodnoty v přístupu k utrpení a bolesti druhých – záměrně nepůsobí bolest sobě ani druhým lidem, nechová se sebedestruktivně, nevyhledává slabá místa druhých a nezneužívá své místo ve skupině vrstevníků. Dokáže pracovat s prožíváním stresu, úzkosti a frustrace. Zvládne se ovládat v konfliktních situacích. Je schopno pracovat se svou agresivitou a impulzivitou.

6.10. Prevence psychické krize/duševního nemocnění žáka

1. – 3. ročník

Znalosti: Ví, že existuje jinakost a jedinečnost každého jedince. Zná doporučení, jak udržovat duševní zdraví a zdravý životní styl.

Dovednosti: Umí rozeznávat a pojmenovávat vlastní emoce a psychické stavy, dokáže se zaměřit na rozpoznávání vlastních silných stránek a posilovat jejich rozvoj. Uplatňuje své znalosti o významu zdraví a integruje je do svého zdravého životního stylu.

Kompetence: Je schopno zvládat běžné životní situace, které však mohou způsobit přirozenou psychickou zátěž (řešení konfliktu, komunikační dovednosti, zvládání stresu apod.), dokáže se naučit efektivním způsobům jejich zvládání, nabídnout alternativy k zacházení s náročnými životními situacemi

4. – 5. ročník

Znalosti: Ví, že existuje jinakost a jedinečnost každého jedince. Zná doporučení, jak udržovat duševní zdraví a zdravý životní styl.

Dovednosti: Umí rozeznávat a pojmenovávat vlastní emoce a psychické stavy, dokáže se zaměřit na rozpoznávání vlastních silných stránek a posilovat jejich rozvoj. Uvědomuje si spojitost fyzického a duševního zdraví, Jsou schopni říkat si o pomoc, oslovovat druhé. Uplatňuje své znalosti o významu zdraví a integruje je do svého zdravého životního stylu.

Kompetence: Je schopno zvládat běžné životní situace, které však mohou způsobit přirozenou psychickou zátěž (řešení konfliktu, komunikační dovednosti, zvládání stresu apod.), dokáže se naučit efektivním způsobům jejich zvládání, nabídnout alternativy k zacházení s náročnými životními situacemi.

6.11. Prevence sebevražedného chování

1. – 3. ročník

Znalosti: Zná doporučení, jak udržovat duševní zdraví a zdravý životní styl.

Dovednosti: Umí rozeznávat a pojmenovávat vlastní emoce a psychické stavy, dokáže se zaměřit na rozpoznávání různých životních situací. Uplatňuje své znalosti o významu zdraví a integruje je do svého zdravého životního stylu.

Kompetence: Je schopno zvládat běžné životní situace, které však mohou způsobit přirozenou psychickou zátěž (řešení konfliktu, komunikační dovednosti, zvládání stresu apod.), dokáže se naučit efektivním způsobům jejich zvládání, nabídnout alternativy k zacházení s náročnými životními situacemi

4. – 5. ročník

Znalosti: Zná doporučení, jak udržovat duševní zdraví a zdravý životní styl. Chápe podporu rodiny a přátel.

Dovednosti: Umí rozeznávat a pojmenovávat vlastní emoce a psychické stavy, dokáže se zaměřit na rozpoznávání různých životních situací, posilovat svůj duševní rozvoj. Uvědomuje si spojitost fyzického a duševního zdraví.

Uplatňuje své znalosti o významu zdraví a integruje je do svého zdravého životního stylu.

Kompetence: Je schopno zvládat běžné životní situace, které však mohou způsobit přirozenou psychickou zátěž (řešení konfliktu, komunikační dovednosti, zvládání stresu apod.), dokáže se naučit efektivním způsobům jejich zvládání, nabídnout alternativy k zacházení s náročnými životními situacemi. Chápe chování dospělých a dokáže rozeznat zdravé modely tohoto chování.

7. Vyhodnocení preventivní strategie

Metodik prevence zpracovává zařazování a plnění školní preventivní strategie v rámci vyhodnocení minimálního preventivního programu na konci každého školního roku. Výsledky jsou předávány řediteli školy, je odesílán online dotazník - Vyhodnocení preventivních aktivit za uplynulý školní rok

Ve Velkém Borku, dne 20. 10. 2023

Vypracovala: Mgr. Eva Klučinová

AT ordinace prevence a léčba závislosti Mělník tel.	315 670 511
PPP Mělník	315 650 454
IPS Mělník	315 704 651
OSPOD Mělník	315 635 329