

Masarykova základní škola Plzeň, Jiráskovo náměstí 10, příspěvková organizace	
Směrnice školy PREVENTIVNÍ PROGRAM	
Č.j.: MZS/710/2021	Spisový/skartační znak: 2.01/A 5
Vypracoval:	PaedDr. Antonín Herrmann- metodik prevence Mgr. Petra Fialová – metodička prevence
Schválil:	PaedDr. Antonín Herrmann, ředitel školy
Platnost a účinnosti směrnice ode dne:	1. 12. 2021
Změny ve směrnici jsou prováděny formou číslovaných písemných dodatků, které tvoří nedílnou součást tohoto předpisu.	

Je základním dokumentem primární prevence, který shrnuje pravidla přístupu k této problematice na škole a zapracovává do plánů výuky v jednotlivých třídách daná témata z oblasti prevence. Jeho každoroční aktualizaci provádí metodik prevence ve spolupráci s ředitelem školy a ostatními vyučujícími. Je tudíž na metodikovi, aby přicházel s novými poznatky, novými metodami a formami práce a ty ve spolupráci s daným vyučujícím zapracoval do MPP. Ještě lepší je obrácený postup, pokud učitel daného předmětu přijde s aktivitou, kterou konzultuje s metodikem a ta je poté zapracována do MPP a jsou s ní seznámeni ostatní pedagogové školy. Tak vzniká MPP.

Jeho nedílnou součástí na daný rok jsou konkrétní rozšiřující aktivity – filmy, přednášky, besedy a praktické ukázky, které objednává metodik prevence na začátku školního roku a jsou i součástí ročního plánu školy. V posledních letech jsme vyzkoušeli mnoho podpůrných organizací s jejich preventivními programy a to s větší či menší spokojeností s jejich kvalitou. Vybrali jsme a každoročně spolupracujeme s několika organizacemi.

Využíváme preventivní programy plzeňské městské policie a Centra lékařské prevence. Realizované aktivity mají shodné parametry – jsou zaměřeny na žáky všech tříd a přesně navazují či rozšiřují učivo v daných ročnících. Žák od 1. do 9. třídy projde uceleným systémem podpůrných přednášek a besed, které rozšiřují a prohlubují otázky týkající se jednotlivých témat prevence.

Další spolupracující subjekt je Národní iniciativa pro život, o.p.s., která v 9. třídách rozšíří žákům znalosti o prevenci neplánovaných těhotenství a interrupcí. Nyní jsme zahájili spolupráci i na 1. stupni. Pro žáky 4. tříd je to preventivní program Moje cesta na svět, v 5. ročnících pak program Dobrodružství dospívání.

Od prvních tříd naše žáky také provází dlouhodobý preventivní program Třída plná pohody ve spolupráci s Pedagogicko-psychologickou poradnou Plzeň. Díky tomuto programu a jeho aktivitám žáci průběžně budují dobré třídní klima, pracují na otevřené komunikaci, vzájemném respektu, porozumění a dobrých vztazích. Během školního roku se ve třídách objevují témata spolupráce, dovednosti v předcházení a řešení konfliktů, možnost sdílení potřeb a vědomí sounáležitosti.

U problémových kolektivů využíváme podle potřeby intervenční programy plzeňského P-centra, či konzultace s oblastní metodičkou primární prevence Mgr. Martinou Vlčkovou.

Nově proběhne preventivní program pro 6. a 7. třídy – Šikana (nejen) přes internet od NNO Point 14.

Takto je na začátku školního roku nastaven MMP, ale každoročně je ještě v průběhu školního roku doplňován aktivitami z aktuální nabídky, kterou nabízejí instituce a organizace z celé republiky. Je na rozhodnutí metodika a daného třídního učitele, zda je doplňkový program v daný okamžik vhodný a zda bude škola mít finanční prostředky na jeho pořízení. Dlouhodobou zkušeností jsme dospěli k názoru, že vybírat peníze (často nemalé částky) od žáků na daný preventivní program je nevhodné.

Na následujících stránkách uvádíme MPP školy, který je výsledkem dlouhodobých zkušeností všech pracovníků školy.

Metodici prevence MZŠ:

Mgr. Petra Fialová a PaedDr. Antonín Herrmann

Minimální program prevence rizikového chování chování školní preventivní strategie

Hlavní principy školní preventivní strategie

Aktivita školy jsou cíleně zaměřeny na efektivní primární prevenci ve všech oblastech rizikového chování žáků, na 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).

V období posledních školních let přibýlo téma COVID 19, problematika distanční výuky, obavy a mnohá omezení, kterým jsme vystaveni. Mimořádný je tak význam adaptace žáků po návratu zpět do školy, zvládání nejen školních povinností, ale i stresu, vztahových odluk, nejistoty. Naší prioritou je individuální přístup k žákům a jejich podpora, otevřená komunikace s žáky i jejich rodiči a podaná „pomocná ruka“, je-li potřeba.

Ve škole pracuje Školní poradenské pracoviště, kde společnou součinností hledáme možné intervence, konzultujeme možnosti podpory a spolupracujeme při řešení vzniklých nežádoucích jevů chování.

Základním principem primární prevence rizikového chování u žáků je přijímání opatření k předcházení a minimalizaci rizikových projevů chování, výchova ke zdravému životnímu stylu, k rozvoji pozitivního sociálního chování a rozvoji psychosociálních dovedností, k zvládání zátěžových situací osobnosti a k rozvoji komunikačních dovedností. Jedná se o program zabývající se prevencí v níže uvedených oblastech s cílem zabránit výskytu rizikového chování nebo co nejvíce omezit škody působené jeho výskytem mezi žáky.

Zařazením témat do vzdělávacích plánů jednotlivých tříd zasahuje preventivní program výchovnou a naukovou složku vzdělávání během celé školní docházky žáků a směřuje k pozitivnímu ovlivnění klimatu tříd, k pozitivní změně motivace žáků a pedagogů a ke změnám vyučovacích metod.

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

Oblasti rizikových projevů

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

Hlavní cíle a úkoly školy

Cílem MPP je zvýšit odolnost dětí a mládeže vůči rizikovému chování a tím dosáhnout zlepšení vztahů v třídním kolektivu a celkově příznivého sociálního klimatu ve škole mezi žáky různých věkových kategorií.

Dále sledujeme motivaci žáků k zásadám zdravého životního stylu (zdravá výživa, fyzická a psychická hygiena, hodnota zdraví, nemoc, léky - jejich pozitivní i negativní stránka) zde je naprosto nezbytná spolupráce s rodiči.

Škola poskytne žákům základní, nezkrácené informace o zakázaných, ale i volně dostupných návykových látkách, o škodlivosti kouření a požívání alkoholických nápojů, o riziku zneužívání drog a o drogové prevenci.

Součástí našeho programu je i účast pedagogů na odborných školeních a vzdělávacích programech a další vzdělávání metodika prevence.

Uplatňujeme různé formy a metody působení na jednotlivce a skupiny dětí, zaměřené na podporu rozvoje jejich osobnosti a sociálního chování.

Vytváříme podmínky pro smysluplné využití volného času dětí a mládeže zapojením žáků do zájmové činnosti na škole, a to širokou nabídkou bezplatných volnočasových aktivit s důrazem na sportovní aktivity.

Spolupracujeme s rodiči a provádíme osvětovou činnost pro rodiče zejména v oblasti zdravého životního stylu.

Průběžně sledujeme konkrétní podmínky a vztahy ve třídách a celkovou situaci ve škole z hlediska rizik výskytu nežádoucích jevů umožňujících včasné zachycení ohrožených dětí.

Dbáme o diferencované uplatňování preventivních aktivit a programů speciálně zaměřených na jednotlivé rizikové skupiny dětí (třídní kolektivy - intervenční program).

Poskytujeme poradenské služby a zajišťujeme poradenské služby ve specializovaných poradenských a preventivních zařízeních pro žáky, rodiče a pedagogy.

Co bychom měli žáky naučit

- umět čelit tlaku vrstevníků, umět říci „ne“
- učit se řešit osobní problémy a problémy vznikající v kolektivu třídy, vědět na koho se mohou obrátit se žádostí o pomoc
- být tolerantní k názorům druhých, umět o vzniklých problémech a situacích komunikovat a hledat správná řešení
- znát účinky návykových látek na jejich organismus
- mít zdravé sebevědomí
- rozlišovat dobré a špatné chování
- zkvalitnit jejich sociální komunikaci
- zapojit se do třídního kolektivu, zlepšovat mezilidské vztahy
- umět se sebeovládat a zvládat krizové situace ve škole i v rodině
- umět si vážit sebe samého
- aktivně využívat volný čas, zařazovat pohybové aktivity do denního programu
- znát zásady zdravého životního stylu a umět je aplikovat v každodenním životě doma i ve škole
- znát zásady slušného chování
- stanovit si správný žebříček životních hodnot a priorit

K naplnění těchto cílů se zaměříme na:

- rozvíjení sociálních dovedností, které napomáhají efektivní orientaci v sociálních vztazích, odpovědnosti za chování a uvědomění si důsledků jednání
- posilování komunikačních dovedností - zvyšování schopnosti řešit problémy, konflikty, adekvátní reakce na stres, neúspěch a kritiku
- vytváření pozitivního klimatu v třídním kolektivu, pocitu důvěry, bez nadměrného tlaku na výkon
- zařazení do skupiny, na práci ve skupině vrstevníků, vytvoření atmosféry pohody a klidu, bez strachu a nejistoty
- formování postojů ke společensky akceptovatelným hodnotám - pěstování právního vědomí, mravních a morálních hodnot, humanistické postoje apod.
- předkládání žákům příležitosti, kde by mohli hodnotit a obhajovat své postoje spojené s rizikovým chováním.

Metody a formy práce, postup školy

Vztah učitel – žák

Základní kvalitou v preventivní práci v této oblasti je bezpodmínečně vzájemná důvěra mezi učitelem a žákem. Žák ví, že se může na učitele kdykoli obrátit s jakýmkoli problémem a bude vždy respektován jeho názor a jeho potřeby. Učitel se zajímá o žáka a podněcuje dialog, aktivně využívá dohledů na chodbách o přestávkách k neformálním rozhovorům se žáky. Učitel získává důvěru žáka i prostřednictvím budování dobrého vztahu s rodinou.

Při řešení problémů je učitel otevřen komunikaci se žákem, s rodičem, s jeho širší rodinou, ostatními pedagogy, výchovným poradcem, atd. Na základě dosažení dohody o společných cílech a postupech dochází k celkové a jednotné podpoře žáka.

Skupinová práce

Do výuky zařazujeme skupinovou práci, kdy žáci spolupracují ve dvojicích nebo ve větších skupinách. Při projektových dnech a celoškolních akcích žáci spolupracují i ve skupinách napříč třídami. Učitel věnuje pozornost spolupráci ve skupinách, podporuje naslouchání, zapojení všech členů skupiny, sleduje a řídí úroveň

spolupráce a podporuje tak rozvoj kompetencí týmové práce a řešení konfliktu (učitel podporuje odpovědnost žáka za řešení konfliktu).

Žáci se učí vést diskuzi, vyjadřovat své názory, naslouchat druhým a vhodným způsobem reagovat na kritiku. Jednou z možností je například vedení komunitního kruhu, ve kterém má každý právo diskutovat na základě pravidel diskuse, sdílet své pocity, obavy, radosti, zážitky, podněty k životu třídy, klást otázky.

Projektové vyučování a celoškolní projekty

V rámci projektů se žáci mohou blíže seznámit s děním kolem sebe a aktuálními tématy v naší společnosti či ve světě. Zařazení projektů do výuky umožňuje intenzivní spolupráci žáků v rámci ročníku. Celoškolní projekt navíc podporuje spolupráci žáků napříč třídami a napříč ročníky. Žáci se při práci navzájem poznávají a dokáží spolupracovat starší s mladšími.

Vytváření pozitivních vazeb mezi žáky je podstatným prvkem prevence šikany starších žáků vůči mladším.

Sebehodnocení, zpětná vazba skupiny

Žáci dostávají komplexní zpětnou vazbu od učitele i ostatních členů skupiny. Jsou informováni o svém pokroku i nedostacích. Je oceňováno úsilí žáka a míra jeho pokroku bez srovnávání s výkonem ostatních. Je podporován jeho individuální talent a zájem. Diferenciace výuky může probíhat prostřednictvím práce ve skupinách podle zaměření žáka. Pomáháme žákovi vybudovat si důvěru v sebe, ve vlastní síly a kladný vztah k okolnímu světu.

Komunikace s rodiči a veřejností

Učitelé, výchovný poradce, metodik prevence i vedení školy nabízejí všem rodičům možnost individuálních konzultací. Rodiče mají také možnost (po předchozí domluvě) navštívit výuku, mají tak možnost lépe a detailněji poznat prostředí školy a tím lépe pochopit potřeby svých dětí ve škole.

O preventivním programu budou rodiče informovat především třídní učitelé na třídních schůzkách. Základní informace jim poskytuje rovněž ředitel školy na společných jednáních zástupců žáků zastupujících třídy v Klubu rodičů. Informovanost bude zaměřena zejména na oblast prevence užívání návykových látek (alkohol, kouření), šikany a kyberšikany, záškoláctví, vandalismu, intolerance, násilí a na

prevenci úrazů. V případě zájmu rodičů škola zajistí besedu s odborníkem na potřebné téma. S dokumenty školy mají možnost se rodiče seznámit na stránkách školy.

Pedagogická diagnostika

Učitel věnuje pozornost žákům, registruje signály o možném problému žáka a hledá příčiny a vhodné formy nápravy. V případě potřeby vyučující osloví speciálního pedagoga školy. Součinnost s ním se nám velmi osvědčuje – máme možnost nejen konzultací k individuální práci s žákem, ale i intervencí speciálního pedagoga. Ten spolupracuje i v komunikaci s rodiči, výchovným poradcem a metodikem prevence, kteří se zapojí do diagnostického a terapeutického procesu.

V případě problémů přesahující možnost řešení školou je využíváno dalších odborných institucí (PPP aj.)

Řešení přestupků

Porušování školního řádu, týkajícího se držení, distribuce a užívání návykových látek v prostorách školy, je klasifikováno jako hrubý přestupek a jsou vyvozeny patřičné sankce a přijata náležitá opatření.

Je sledováno i další rizikové chování žáků, zejména záškoláctví, kyberšikana a šikana, vandalismus, brutalita, rasismus atd. Při jejich zjištění jsou navržena cílená opatření. V případě, kdy selže prevence ve škole, bude přistoupeno k následujícím opatřením:

- individuální pohovor se žákem
- jednání s rodiči o daném rizikovém chování žáka
- doporučení kontaktu s odborníky
- v případě nezájmu rodičů uvědomění OSPOD, případně policie ČR

Využití Individuálního výchovného programu (IVýP) při řešení rizikového chování žáka

V případě opakovaného problémového chování žáka je nutno přistoupit k řešení dané situace za použití IVýP, který je důležitou formou spolupráce mezi školou, žákem

a jeho zákonným zástupcem. Tento program se stává nástrojem účinné spolupráce a vzájemné komunikace všech zainteresovaných stran.

IVýP zajišťuje cílenou spolupráci a specifickou podporu žákovi i zákonnému zástupci tak, aby bylo dosaženo požadované změny v rizikovém chování žáka.

S metodikou využívání IVýP byli seznámeni všichni pedagogičtí pracovníci školy a potřebné materiály – formuláře jsou k dispozici ve sborovně školy tak, aby je bylo možné v případě nutnosti použít.

Zveřejnění informací

Informace z oblasti primární prevence jsou zveřejňovány na nástěnkách u sborovny a v hlavní vstupní hale budovy. Škola vytvořila vlastní žákovské knížky, ve kterých žáci i zákonní zástupci najdou důležitá telefonní čísla (linky důvěry apod.). Minimální preventivní program je volně přístupný na webových stránkách školy, kde jsou zveřejňovány i všechny akce a přednášky týkající se této oblasti. Žáci mohou své dotazy a problémy řešit prostřednictvím školního parlamentu, třídního učitele, výchovné poradkyně nebo metodika prevence.

Personální zajištění prevence rizikového chování

Výchovná poradkyně

Výchovná poradkyně koordinuje společně s metodikem prevence aktivity školy v oblasti prevence. Aktivně nabízí učitelům a žákům možnost poradit se o svých problémech. Zaměřuje se na žáky, kteří jsou ohroženi ve svém vývoji, sebepojetí, komunikaci s druhými. Učitelé informují výchovnou poradkyni o případech výskytu agresivního chování ve třídě, o potížích žáka (osobnostní, rodinné, vztahové), náhlém i trvalém neúspěchu v učení, obtížné komunikaci, konfliktu s rodiči, porušování pravidel soužití ve škole žákem, krádežích ve třídách.

Výchovná poradkyně navrhuje účinná opatření, vede individuální konzultace s dětmi i jejich zákonnými zástupci a informuje je o možnostech odborné péče a další pomoci (adresář sociálních služeb, linku bezpečí, apod.). Jedná se sociálním odborem. Konzultuje problémy s odbornými pracovišti – SPC, PPP.

Metodik prevence

Metodik prevence vytváří, koordinuje a kontroluje celou oblast primární prevence ve škole. Komunikuje s učiteli a v případě vzniklého problému dává podněty k možné nápravě. Spolupracuje s výchovnou poradkyní, třídními učiteli, s institucemi a organizacemi v oblasti primární prevence. Aktualizuje kontaktní údaje na spolupracující instituce a organizace, koordinuje předávání informací o problematice rizikového chování ve škole, dokumentuje průběh preventivní práce školy. Hodnotí realizaci Minimálního preventivního programu.

Zajišťuje metodické vedení ostatních pedagogů v oblasti prevence, koordinuje další vzdělávání, vede příslušnou dokumentaci a shromažďuje odborné zprávy o žácích. Zajišťuje veškeré předávání informací a zkušeností, prezentuje výsledky preventivní práce školy.

Speciální pedagog

Zpracovává programy integrace a inkluze žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, ve spolupráci s třídním učitelem a ostatními pedagogy vypracovává individuální vzdělávací plán nebo plán pedagogické podpory.

Pracuje individuálně nebo ve skupině s žáky v souladu s vyšetřeními školských poradenských zařízení.

Vede písemné záznamy, navržená a realizovaná opatření. Shromažďuje odborné zprávy a informace o žácích v poradenské péči speciálních poradenských zařízení a zajišťuje je v souladu s předpisy o ochraně osobních údajů

Poskytuje poradenství v oblasti rodinných vztahů, zdravotního postižení, psychického onemocnění, sociálně patologických a kriminálních jevů, školní neúspěšnosti, problémech v osobnostním nebo sociálním vývoji, v oblasti vzdělávací dráhy.

Je k dispozici dětem, které potřebují pomoc s učením, poskytuje krizovou intervenci při problémech dětí ve škole i doma. Všechny děti mají možnost přijít na rozhovor nebo konzultaci.

Pomáhá při problémech týkajících se klimatu třídy, spolupracuje s třídními učiteli i s ostatními pedagogy.

Spolupracuje s poradenskými zařízeními, připravuje sociálně preventivní programy.

Zabezpečuje komunikaci s rodiči nebo zákonnými zástupci žáků, poskytuje konzultace.

Třídní učitel

Třídní učitel úzce spolupracuje se školním metodikem prevence a výchovnou poradkyní při zachycování varovných signálů ve své třídě, podílí se na realizaci preventivního programu. Motivuje žáky k vytvoření vnitřních pravidel třídy (bezpečná atmosféra, pozitivní klima) a spolu s žáky vyhodnocuje jejich dodržování.

V rámci třídnických hodin či třídních kruhů sdílí třída své prožitky, pocity i potřeby, zde je třídní učitel také „průvodcem“ k ošetření krizových situací, vede žáky k vzájemnému naslouchání a respektu, k zájmu o druhé a o svět kolem sebe.

Třídní učitel je v úzkém kontaktu s rodiči žáků své třídy prostřednictvím třídních schůzek, osobních setkání a dalších možností komunikace (internet).

Ostatní pedagogičtí pracovníci školy

Plní úkoly a témata vztahující se k primární prevenci uvedené ve Školním vzdělávacím programu. V rámci výuky se věnují rozvoji kompetencí žáků v oblasti sociálních dovedností, učí podle principů a metod v rámci koncepce školy. Provádějí průběžnou diagnostiku žáků a třídy, na pedagogických radách vzájemně hodnotí uplynulé období, konzultují případné problémy, navrhuje opatření.

Ředitel školy

Je přímo zodpovědný za oblast primární prevence a za řešení zjištěných projevů rizikového chování. Řídí práci metodika prevence a výchovné poradkyně v této oblasti. Všem pracovníkům školy vytváří podmínky pro činnosti, které vedou k předcházení rozvoje rizikového chování. Sleduje a vyhodnocuje efektivitu přijímaných preventivních opatření v kontextu celé školy a vytváří personální a organizační opatření ke zlepšení školního klima a vzájemného soužití ve škole.

V případě nutnosti oslovuje zákonné zástupce a zve je na jednání k řešení problémového chování či jednání jejich dětí.

Začlenění primární prevence rizikového chování žáků do školního vzdělávacího programu

I. stupeň

Primární prevenci zajišťuje třídní učitel a vyučující jednotlivých předmětů.

Žáci I. stupně jsou vzděláváni v 1. - 5. ročníku podle školního vzdělávacího programu Škola pro Evropu. S jednotlivými tématy se děti setkávají především v prvouce, přírodovědě a vlastivědě, s tématy lze pracovat v českém jazyce, pracovním vyučování, výtvarné a tělesné výchově.

Při výuce lze využít různých metod, např. nácvik chování v modelových situacích, beseda, využití vlastních zkušeností žáků, výklad, předávání informací, samostatnou práci, skupinovou práci, projektové vyučování či prvky dramatické výchovy.

Jednotlivá témata budou vyučující s žáky plnit průběžně během školního roku.

Podrobnosti uvedeny v následující tabulce:

Ročník předmět	Téma	Obsah výuky
1. - 3. ročník Prvouka	Místo, kde žijeme	Bydliště a okolí, možná nebezpečí v nejbližším okolí. Škola a její prostředí – bezpečná cesta do školy, dopravní výchova
	Lidé kolem nás	Tolerance k odlišnostem spolužáků, jejich přednostem i nedostatkům. Pravidla slušného chování. Mezilidské vztahy-pomoc slabším
	Lidé a čas	Základní poznatky o lidské společnosti, rodině
	Člověk a jeho zdraví	Zdravotně preventivní návyky, zásady bezpečného chování, obezřetnost při setkání s neznámými lidmi, vyhledání pomoci, základní pravidla silničního provozu, chování v mimořádných situacích
4. a 5. ročník Přírodověd a Vlastivěda	Místo, kde žijeme	Bezpečná cesta do školy a bezpečný pobyt v přírodě
	Lidé kolem nás	Vztahy mezi lidmi, pravidla soužití ve škole, v rodině, v obci. Pravidla slušného chování, principy demokracie
	Lidé a čas	Soužití ve společnosti, generace-rozdíly
	Člověk a jeho zdraví	Péče o zdraví, zdravá výživa, návykové látky a zdraví. Osobní bezpečí a bezpečné chování, zábavní pyrotechnika. Situace hromadného ohrožení
Tělesná výchova		Význam pohybu pro zdraví. Zdravotně zaměřené činnosti. Hygienické návyky Režim dne. Výživa a zdraví

II. stupeň

Preventivním tématům na II. stupni bude věnována systematická pozornost především v následujících předmětech: výchova ke zdravému občanství, tělesná výchova, přírodopis, informatika, dějepis, chemie, český jazyk, výtvarná výchova.

Žáci 6. až 9. ročníků se vzdělávají podle Školního vzdělávacího programu „Škola pro Evropu“.

K práci s jednotlivými tématy lze využít metod výkladu, samostatné práce, práce s médii, projektové vyučování, skupinové práce, dramatické výchovy, besedy, semináře, diskuse, využití vlastních zkušeností žáků, portfolia atd.

Výchova ke zdravému občanství

Učivo:

- **vztahy ve dvojici** – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství
- **vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity** – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek
- **dětství, puberta, dospívání** – tělesné, duševní a společenské změny
- **sexuální dospívání a reprodukční zdraví** – předčasná sexuální zkušenost; těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity
- **výživa a zdraví** – zásady zdravého stravování, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy
- **tělesná a duševní hygiena** – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví,
- **režim dne** – význam spánku, stravovací návyky, zařazení pohybových aktivit
- **ochrana před přenosnými i nepřenositelnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy** – bezpečné způsoby chování (nemoci přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS, hepatitidy); preventivní a lékařská péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě)
- **stres a jeho vztah ke zdraví** – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti
- **civilizační choroby** – zdravotní rizika, preventivní a lékařská péče
- **auto-destruktivní závislosti** – zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, patologického hráčství, práce s počítačem; návykové látky (bezpečnost v dopravě, trestná činnost, dopink ve sportu)
- **skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita** – šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; komunikace se službami odborné pomoci

- **bezpečné chování** – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, pohyb v rizikovém prostředí, přítomnost v konfliktních a krizových situacích
- **dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví** – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, znalost pravidel silničního provozu
- **manipulativní reklama a informace/mediální gramotnost** – reklamní vlivy, působení sekt, kritické myšlení
- **ochrana člověka za mimořádných událostí** - živelní pohromy, terorismus
- **celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci** – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie (Maslowova teorie)
- **podpora zdraví a její formy** – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví
- **podpora zdraví v komunitě** – programy podpory zdraví
- **sebezpoznání a sebepojetí** – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí
- **seberegulace a sebeorganizace činností a chování** – cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení
- **psychohygiena** v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech
- **mezilidské vztahy, komunikace a kooperace** – respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích
- **morální rozvoj** – cvičení k zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností; dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování
- **naše škola** – život ve škole, práva a povinnosti žáků, význam a činnost žákovské samosprávy, společná pravidla a normy; vklad vzdělání pro život
- **lidská setkání** – přirozené a sociální rozdíly mezi lidmi, rovnost a nerovnost, rovné postavení mužů a žen; lidská solidarita, pomoc lidem v nouzi, potřební lidé ve společnosti
- **vztahy mezi lidmi** – osobní a neosobní vztahy, mezilidská komunikace; konflikty v mezilidských vztazích, problémy lidské nesnášenlivosti
- **zásady lidského soužití** – morálka a mravnost, svoboda a vzájemná závislost, pravidla chování; dělba práce a činností, výhody spolupráce lidí
- **podobnost a odlišnost lidí** – projevy chování, rozdíly v prožívání, myšlení a jednání; osobní vlastnosti, dovednosti a schopnosti, charakter; vrozené předpoklady, osobní potenciál
- **vnitřní svět člověka** – vnímání, prožívání, poznávání a posuzování skutečnosti, sebe i druhých lidí, systém osobních hodnot, sebehodnocení; stereotypy v posuzování druhých lidí.

- **osobní rozvoj** – životní cíle a plány, životní perspektiva, adaptace na životní změny, sebezměna; význam motivace, aktivity, vůle a osobní kázně při seberozvoji
- **lidská práva** – základní lidská práva, práva dítěte, jejich ochrana; úprava lidských práv a práv dětí v dokumentech; poškozování lidských práv, šikana, diskriminace
- **principy demokracie** – znaky demokratického způsobu rozhodování a řízení státu; politický pluralismus, sociální dialog a jejich význam; význam a formy voleb do zastupitelstev

Tělesná výchova

Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu.

Učivo:

- **význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
 - **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
 - **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
 - **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu**
 - **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná
- příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

Témata v rámci ostatních předmětů:

Český jazyk - pozitivní vzory hrdinů z četby, úvahy o životě, hledání životních cílů, mezilidské vztahy

Dějepis - pozitivní vzory osobností, zákony a lidé, vývoj lidské společnosti

Zeměpis - výskyt a pěstování drog, lidské rasy, ohniska národnostních konfliktů, migrace a emigrace v současném světě

Informatika – bezpečná práce s internetem, rizika sociálních sítí, kyberšikana

Přírodopis - lidské tělo, sexuální výchova, zdravé životní návyky, účinky návykových látek na organismus, vývoj člověka

Chemie - vznik, výroba a účinky návykových látek a jejich vliv na člověka

Výtvarná výchova - tematické práce k drogám, k estetickému prostředí, k lidským vztahům, ke zdravému životnímu stylu

Primární prevenci na II. stupni zajišťuje metodik prevence, třídní učitel, výchovná poradkyně a vyučující daných předmětů.

Výuka sexuální výchovy

Sexuální výchova na škole není vyučována jako samostatný předmět, ale jednotlivá témata jsou začleněna do přírodovědných oborů a do výchovy ke zdravému občanství. Škola usiluje o zlepšení informovanosti žáků v oblasti sexuálního chování a o výchovu k zodpovědnému chování z důvodu ochrany vlastního zdraví. Jedním z hlavních cílů je výchova k plánovanému rodičovství.

Každoročně je pro žáky 9. tříd organizována přednáška s následnou besedou o problematice neplánovaných těhotenství ve spolupráci s Národní iniciativou pro život.

Témata sexuální výchovy jsou podávána žákům v souladu s jejich věkem a schopností dané téma pochopit.

Na I. stupni je sexuální výchova zahrnuta do učiva prvouky a přírodovědy. Opět však využíváme spolupráci a služby Národní iniciativy pro život. V programu Moje cesta na svět je interaktivní formou žákům, přiměřeně věku, otevřeno téma početí, prenatální vývoj a porod.

V navazujícím programu, určeném 5.ročníkům, Dobrodružství dospívání, se žáci seznamují s rozdíly ve stavbě těla muže a ženy, se základy lidské reprodukce a etapami lidského vývoje, také procesem dospívání a vztahovými vlastnostmi pro zodpovědné partnerství.

1. - 3. ročník Prvouka	Elementární znalosti o lidském těle Rozdílnost v anatomii chlapců a dívek - pohlavní rozdíly
4. - 5. ročník Přírodověda	Partnerství, rodičovství, základy sexuální výchovy Základy reprodukce, vývoj jedince, způsob Rozmnožování Biologické a psychické změny v dospívání HIV/AIDS – cesta přenosu

Na druhém stupni je sexuální výchova zahrnuta do hodin přírodopisu a výchovy ke zdravému občanství.

Hlavní probíraná sexuální témata:

úloha pohlavních orgánů při pohlavním styku, změny spojené s pubertou, způsoby antikoncepce, vývoj dítěte a porod, nechtěné otěhotnění, interrupce, pohlavně přenosné nemoci

Formy výuky sexuální výchovy:

formou interaktivních programů realizovaných Národní iniciativou pro život, diskuzí na daná témata, promítání filmu, dokumentu, přednášky vedené sexuologem, výchovnou poradkyní, apod.

Další preventivní aktivity školy zařazované do celoročního plánu práce

Besedy a přednášky pořádané ve spolupráci s těmito organizacemi:

● Městská policie – 1. stupeň

- Dětský den s MP Plzeň
- Pes a pravidla
- Setkání s cizí osobou
- Zábavní pyrotechnika
- Netolismus
- Bezpečně v dopravě
- Bezpečnost v kolektivu (v rámci ŠD)

Městská policie – 2. stupeň

- Šikana a kyberšikana
- Legální a ilegální drogy
- Právní odpovědnost

● Centrum lékařské prevence – 1.stupeň

- besedy věnované zdravému životnímu stylu, správnému stravování, prevenci chorob, rizikům spojeným s kouřením a pitím alkoholu

● PPP Plzeň – 1.stupeň + 2.stupeň

- dlouhodobý preventivní program Třída plná pohody na podporu zdravého třídního klima
- adaptační programy pro nově vzniklé kolektivy (6.ročníky)

● Národní iniciativa pro život – 1.stupeň + 2.stupeň

- programy určené k prevenci rizikového sexuálního chování
- Moje cesta na svět, Dobrodružství dospívání, Nečekané těhotenství

● Knihovna města Plzně – 1.stupeň

- programy a návštěvy knihovny + beseda Bezpečný internet (akce ŠD)

● **Studenti oboru Zubní lékařství Lékařské fakulty v Plzni – 1.stupeň**

- školení čištění zoubků v rámci programu Dental Prevention

Další pořádané akce:

- Podpora volnočasových aktivit – zájmová činnost na škole
- Podpora sportu a zapojování žáků do sportovních soutěží – basket, školní liga házené, stolní tenis, fotbal a softbal
- Celoškolní akce a projekty – sportovní dny apod.
- Projekty v rámci environmentální výchovy
- LVK a škola v přírodě
- Exkurze, výlety, návštěvy kulturních zařízení
- Aktivní činnost žakovského parlamentu a třídních žakovských samospráv
- Informační nástěnky ve škole a na webových stránkách
- Informace rodičům – zajištění odborných přednášek a seminářů, osvětová činnost
- Vzdělávací akce reagující na případné problémy vzniklé v třídních kolektivech a na aktuální nabídku podpůrných organizací, další vzdělávání pedagogů dle aktuálních potřeb.

Aktivity pro rodiče a veřejnost:

- seznámení rodičů s MPP v rámci Klubu rodičů a třídních aktivit
- nabídka konzultačních hodin třídních učitelů, výchovné poradkyně a školního metodika prevence, speciálního pedagoga a koordinátora vzdělávání cizinců

- nabídka propagačních materiálů a kontaktů na odborná pracoviště, informace o možnostech využít poradenství odborných zařízení, příp. zajištění kontaktu a projednání přímo ve škole
- zprostředkování možných doučování - spolupráce s neziskovými organizacemi (Tady a teď, Diakonie západ, Ponton, Člověk v tísni , ...)
- zajištění odborných přednášek v případě zájmu rodičů
- seznámení rodičů s postupem školy v případě problémů žáků s drogami a při výskytu rizikového chování

Spolupracující instituce a instituce poskytující pomoc či podporu v oblasti prevence rizikového chování:

▪ Centrum protidrogové prevence a terapie

P- centrum – Mgr. Eva Vojáčková

Plachého 6, 301 00 Plzeň

tel: 377 220 325

mobil : **+420 731 183 394**

e-mail: prevence@cppt.cz, <http://www.cppt.cz>

▪ Bílý kruh bezpečí

– Vedoucí poradny: JUDr. Vladimíra Čapková

Jungmannova 1, 301 00 Plzeň

tel.: **734 157 200**

e-mail: bkb.plzen@bkb.cz

Bezplatná linka telefonické krizové pomoci Bílého kruhu bezpečí : 116 006

e-mail: bkbplzen@seznam.cz, <http://www.bkb.cz>

▪ Národní iniciativa pro život,o.p.s.

vedoucí lektorské práce: Mgr. Jitka Kultová

email : jitka.kultova@niz.cz

tel : **776 449 232**

Hodonínská 59, 323 00 Plzeň

[http:// www.niz.cz](http://www.niz.cz)

Policie ČR – obvodní služebna Plzeň 2 Slovany

Nepomucká 43, 306 11 Plzeň, tel.: 974325392,
www.policie.cz

Středisko výchovné péče Plzeň

Karlovarská 67, 323 00 Plzeň, tel.: 377523720
<http://www.dduplzen.cz>

ÚMO Plzeň 2 – sociálně právní ochrana dětí

- Karel Němeček - sociální kurátor pro mládež - tel. 378 036 274
Koterovská 83, 307 53 Plzeň
tel: 378 036 270 www.umo2.plzen-city.cz

Městská policie Plzeň – odbor analýzy a prevence kriminality

Perlová 3 , 301 14 Plzeň, tel. 378 036 991
vedoucí odboru: Bc. Pavel Beránek, MBA, e-mail: beranek@plzen.eu

Městská policie Plzeň – služebna Slovany

Koterovská 83, 326 00 Plzeň, tel.: 378036920

Pedagogicko-psychologická poradna Plzeň - město

Částkova 78, 326 00 Plzeň, tel.: 377 468 111
<https://www.pepor-plzen.cz/>

Centrum lékařské prevence – MUDr. Lenka Luhanová

Rodinná 7, 312 00 Plzeň, tel.: 377264504
[http:// centrumlekarskeprevence.cz](http://centrumlekarskeprevence.cz)

Tady a Ted', o.p.s.

Koterovská 46, 326 00 Plzeň, tel.: 778096007

Člověk v tísni, regionální pobočka Plzeň - Obecně prospěšná společnost

Mikulášské náměstí 552/17, 326 00 Plzeň
tel.: +420 377 240 090, +420 777 782 081
e-mail: ales.kavalir@clovekv tisni.cz

Point 14, z.ú.

Husova 14, Plzeň 301 00

Email: office@point14.cz

Tel.+420 377 235

ID datové schránky:tpb42z2

Kontaktní osoba: Vedoucí Primární prevence

Mgr. Denisa Holá Email: hola@point14.cz

Tel.+420 777 256 136

Diakonie Západ

Americká 29, 301 00 Plzeň

Datová schránka: kfydua8

E-mail: zapad@diakoniezapad.cz Telefon: +420 775 720 491

Www: www.diakoniezapad.cz

Linky důvěry:

Diecézní charita Plzeň	777 167 004	NONSTOP
Linka dětské pomoci	378 260 221 / 603 444 192	
Linka vzkaz domů	800 111 113	
Linka bezpečí	116 111	Volání zdarma
Rodičovská linka	840 111 234	
Internet help line	800 155 555	
Linka pro ženy a dívky	731 064 036 / 603 210 999	
Linka Bílého kruhu bezpečí	257 317 110	NONSTOP

Příloha: Školní program proti šikanování