

# **Základní škola a Mateřská škola Nechvalice**

**Nechvalice 25, 26401 Sedlčany**

**Školní rok 2023 - 2024**

## **Minimální preventivní program**

**Koordinátor: Bc. Kateřina Čápová**

## **Hlavní cíle:**

1. Vhodným způsobem seznamovat žáky s problematikou drog, násilí, sexuálními úchytkami a s různými závislostmi.
2. Ukazovat žákům, jak se dá vhodně využívat volný čas. Rozvoj zájmů – např: „Ty nejsi moc dobrý v matematice, ale máš velký talent pro ...Každý je výjimečný!
3. V rámci mezipředmětových vztahů vést žáky ke zdravému životnímu stylu.
4. Pěstovat zdravé sebevědomí žáků v kolektivu třídy, naučit je přiměřeně se vyrovnávat s osobními problémy, konflikty, školními nároky. Získávání sebedůvěry jako podmínky pro rozvoj volných vlastností /vytipování labilnějších žáků, důraz na pochvalu /
5. Vychovávat žáky ke slušnému a ohleduplnému chování mezi sebou a k úctě ke starším či postiženým lidem.
6. Zvyšovat důvěru dětí v učitele.
7. Věnovat zvýšenou péči žákům hendikepovaným a žákům se sociálními riziky.
8. Včas odhalovat specifické poruchy učení či jiná postižení.
9. Naučit děti sebekontroli.
10. Rozvíjet osobnost dítěte, rozvíjet sociální jednání / přátelské vztahy ve třídě, kamarádská pomoc odstrkovaným a zneuznaným, vztah mezi dětmi a dospělými, důvěra k učiteli, dokázat svěřit se s problémy, nebát se požádat o pomoc / Preference pozitivních životních cílů / modelové situace zaměřené na nácvik asertivního chování – rozhodování, komunikace, způsobů vyjednávání v situacích spojených s návykovými látkami/.
11. Naučit děti znát svoje práva, ale také povinnosti.

## **Zapojení učitelů**

Všichni pedagogičtí pracovníci byli seznámeni s cíli a poučeni na poradě. Vzdělávání v metodickém preventivním oboru pedagogických pracovníků probíhá v rámci školicích středisek. Spolupráce učitelů s rodiči probíhá v rámci třídních schůzek.

## **Metodické pomůcky**

V ředitelně jsou pro učitele metodické materiály:

Jak chránit děti před návykovými látkami

Drogová závislost, J. Presl

Řekni drogám ne!

## **Metody práce**

V rámci výuky jsou a budou i nadále kromě tradičních metod práce využívány další metody, které se osvědčily. Výchova bude probíhat mezipředmětově.

Např.:

- 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.

## **Kompetence žáků**

### **1 a 2. ročník**

- žáci dokážou pojmenovat zdravotní rizika spojená s kouřením, pitím alkoholu, užíváním drog, zneužíváním léků,
- znají jednoduché způsoby odmítání návykových látek,
- znají hodnotu zdraví a nevýhody špatného zdravotního stavu,
- mají povědomí, jak udržovat zdraví a informace o zdravém životním stylu,
- mají právní povědomí v oblasti sociálně patologických jevů.

### 3. až 5. ročník

- žáci mají povědomí o zdraví jako základní lidské hodnotě,
- znají činnosti, které jsou vhodné z hlediska zdraví zařadit do denního režimu, osvojují si zdravý životní styl,
- podrobně znají zdravotní a sociální rizika návykových látek a argumenty ve prospěch zdraví,
- znají zákony omezující kouření, požívání alkoholu a zákony týkající se užívání a šíření drog,
- umí komunikovat se službami poskytujícími poradenskou pomoc,
- umí pojmenovat základní mezilidské vztahy,
- umí rozpoznat projevy lidské nesnášenlivosti,
- ví na koho se obrátit v případě, že někdo ohrožuje nebo poškozuje jeho práva,
- mají povědomost o tom, že každé jednání, které ohrožuje práva druhých (šikana, násilí, zastrahování aj.), je protiprávní,
- znají základní způsoby odmítání návykových látek ve styku s vrstevníky.

#### Zařazování okruhů protidrogové prevence do tematických plánů

Při realizaci minimálního preventivního programu klademe důraz na následující činnosti:

- učit žáky řešit konfliktní situace,
- vést je ke schopnosti odmítat činnosti, které by mohly mít negativní důsledky,
- posilovat sebedůvěru dětí,
- informovat je přiměřeně věku o následcích užívání drog,
- podporovat mimoškolní činnost, koníčky, aj.

Následující činnosti provádíme průběžně. Vhodné jsou hodiny prvouky, přírodovědy, vlastivědy, českého jazyka.

#### **I. Cíl: Posilování schopnosti vypořádat se s odmítnutím, zklamáním, selháním.**

(Jde o rizikové faktory drogové závislosti.)

Metody práce:

Ukážeme dětem obrázek zamračeného, nespokojeného, plačícího apod. dítěte přiměřeného věku. Děti přemýšlejí, proč se takto chová, co bylo příčinou. Vybereme jeden z důvodů a děti se snaží najít různá řešení situace. Nápady je možné psát na tabuli a společně vybrat nejvhodnější.

Jindy může učitel vymyslet situaci sám a vyzvat jen jednoho z žáků, aby ji řešil.

Děti mohou také popisovat vlastní konflikty, vymýšlet konflikty apod. Vždy hledají možné způsoby řešení a náhradní činnosti.

Příklady konfliktů: Dostal jsem špatnou známku, nesmím se dívat na televizi.  
Mladší sourozenec vyvolal hádku, potrestán jsem byl já.  
Všechny kamarádky mají domeček pro "barbínu", já ne.  
Chtěl jsem jít ven, ale musím uklízet pokoj.  
Zradil mě kamarád.  
Nesmím si koupit zmrzlinu, protože mám kašel.  
Nesmím si hrát na počítači, protože musím dělat úkol.

Nedostanu křečka, protože mám alergii.  
Rodiče už na mě nemají tolik času, protože se narodil bratříček.

Těmito činnostmi vedeme děti k poznání, že problémy se dají řešit. Buď je vyřeší samy nebo s pomocí rodičů, eventuálně odborníků. Učitel by měl děti upozornit na existenci linky důvěry.

## **II. Cíl: Výcvik dovednosti, jak čelit negativnímu vlivu vrstevníků.**

(V tomto výcviku se učí děti odmítnout návrhy vrstevníků k činnostem, které mohou mít negativní následky. Tím se učí odmítnout i nabízenou drogu.)

Metody práce:

Forma hry, kdy jeden žák přemlouvá druhého. Zpočátku roli „přemlouvajícího“ hraje učitel. Volíme různé formy nátlaku. Ten, kdo přemlouvá, argumenty odmítajícího neustále vyvrací. Tak musí odmítající dítě stále hledat pádnější argumenty. /Způsoby odmítání viz příloha č. 1/

Příklady situací: Kamarád tě přemlouvá, abys s ním vyrobil "petardu".  
Bez vědomí rodičů se vydáme na delší výlet.  
Polezeme na skálu, na jiná nebezpečná místa.  
Zkusíme si zakouřit.

Sebereme doma víno a napijeme se.  
Ukradneme čokoládu v obchodě.  
Schováme spolužákovi tašku.  
Vezmeme si do školy prak.  
Zavoláme telefonem do školy a budeme vyhrožovat bombou.  
Nastříkáme sprejem na zeď nápisy.  
Přivážeme kočce na ocas plechovku.  
Budeme po sousedových slepicích házet kameny.

(Situace se mohou přizpůsobit podmínkám ve třídě.)

### **III. Cíl: Informace o návykových látkách a jejich účincích.**

(Doporučujeme zaměřit se na návykové látky obecně - alkohol, kouření, nealkoholové drogy. Drogy nevyčleňujeme, spíše se soustředíme na alkohol a tabák.)

Metody práce:

Forma rozhovoru:

a) Jak poznáte opilého člověka? Děti budou uvádět, že křičí, pere se, má nekoordinované pohyby apod. Vyvodíme, že se člověk nechová normálně. Vysvětlíme dětem, proč tomu tak je. Alkohol poškozuje CNS, což vede ke změně chování. Poškozuje i další orgány, např. ledviny, játra, je velmi nebezpečný pro těhotné ženy. Může dojít i k úrazům.

Závěr: Alkohol škodí našemu zdraví.

b) Líbí se vám chování opilého člověka?

Závěr: Alkoholik je vyřazován ze společnosti, ostatní ho nevidí rádi mezi sebou.

c) V zaměstnání?

Závěr: Alkoholik nemůže dobře pracovat, možná i ztráta zaměstnání.

d) Ekonomický dopad. Co by sis mohl koupit místo tří piv? (Za stejné peníze.)

Shrneme negativní důsledky požívání alkoholu. Podobně můžeme pracovat i s tabákovými výrobky.

Podobné účinky jako alkohol mají i látky, kterým se říká drogy. Jsou to například některé léky. Zacházení s léky. (Nebrat je bez vědomí rodičů, užívat podle rady lékaře, jen v předepsaném množství apod.)

Co by se dětem stalo, kdyby pily alkohol nebo si braly léky? Chvilku by jim bylo třeba příjemně, ale potom únava, bolesti hlavy, špatně od žaludku apod.

### **IV. Cíl: Podporování pozitivních aktivit u dětí.**

(Zaujetí určitým koníčkem a vazba na prostředí spojené s touto aktivitou je nejlepší prevencí zneužívání návykových látek. Domníváme se proto, že je vhodné v co nejnižším školním věku vést děti k zapojení do různých zájmových kroužků.)

Metody práce:

a) Rozhovory s dětmi (mluvní cvičení v českém jazyce) na téma: Co mohu dělat, abych se nenudil?

Příklady: Venku prší, nemohu jít ven.  
Jsem nemocný a sám doma.  
Kamarádka odjela na tábor a já jsem zůstala doma.  
Sestřička je nemocná, neuskuteční se plánovaná návštěva u babičky.

b) Vedeme děti k zakládání různých sbírek.

Například do hodin českého jazyka můžeme zařadit mluvní cvičení, ve kterých budou děti seznamovat spolužáky se svou sbírkou, informovat je o svém koníčku, práci v kroužku apod. Sbírkou mohou přinést i ukázat. V hodinách přírodovědy se mohou naučit dělat např. sbírky listů, ulit měkkýšů, semen rostlin apod.

c) Doporučujeme, aby při každé úvodní schůzce rodičů učitel informoval o možnostech využití volného času.

### Záškoláctví

Problematiku záškoláctví škola neřešila, všichni žáci měli nepřítomnost ve škole řádně omluvenu. Přesto je potřeba nadále věnovat pozornost zásadám omlouvání žáků a evidenci nepřítomnosti ve škole dle školního řádu. Opakovaně s touto problematikou seznamovat i rodiče žáků

### Šikanování

Problematiku šikanování škola doposud neřešila v plném rozsahu. Částečné neshody mezi spolužačkami jsme vyřešili bez problému a naštěstí to nevyústilo v šikanu. Je však potřeba i nadále věnovat zvýšenou pozornost některým prvkům hrubého chování mezi spolužáky, které by v pozdějším věku mohly mít již nepříjemé a přímé znaky šikanování.

I přesto musí všichni pracovníci naší školy sledovat znaky šikanování:

Nepříjemé (varovné) znaky šikanování mohou být např.:

- Žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády.
- Při týmových sportech bývá jedinec volen do mužstva mezi posledními.
- O přestávkách vyhledává blízkost učitelů.
- Má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený.
- Působí smutně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči.
- Stává se uzavřeným.
- Jeho školní prospěch se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje.
- Jeho věci jsou poškozené nebo znečištěné, případně rozházené.
- Zašpiněný nebo poškozený oděv.
- Stále postrádá nějaké své věci.
- Odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá nepravděpodobné výmluvy.
- Mění svoji pravidelnou cestu do školy a ze školy.
- Začíná vyhledávat důvody pro absenci ve škole.

- Odřenyiny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit.
- Zejména je třeba věnovat pozornost mladším žákům nově zařazeným do třídy, neboť přízpusobovací konflikty nejsou vzácností!
- Rodiče žáků se doporučuje upozornit zejména na to, aby si všímali těchto možných příznaků šikanování:
  - Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.
  - Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávalo volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.
  - Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.
  - Nechuť jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno při bedlivější pozornosti pozorovat strach. Ztráta chuti k jídlu.
  - Dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o dovoz či odvoz autem.
  - Dítě chodí domů ze školy hladové (agresoři mu berou svačinu nebo peníze na svačinu).
  - Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. "Nechte mě!"
  - Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně.
  - Dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objevují výkyvy nálad, zmínky o možné sebevraždě. Odmítá svěřit se s tím, co je trápí.
  - Dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze.
  - Dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí.
  - Dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, možná projevuje i zlobu vůči rodičům.
  - Dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma. Své zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.)
  - Dítě se vyhýbá docházce do školy.
  - Dítě se zdržuje doma víc, než mělo ve zvyku.

#### Přímé znaky šikanování mohou být např.:

- Posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet. Rozhodujícím kritériem je, do jaké míry je daný žák konkrétní přezdívkou nebo "legrací" zranitelný.
- Kritika žáka, výtky na jeho adresu, zejména pronášené nepřátelským až nenávisným, nebo pohrdavým tónem.
- Nátlak na žáka, aby dával věcné nebo peněžní dary šikanujícímu nebo za něj platil.
- Příkazy, které žák dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem, a skutečnost, že se jim podřizuje.
- Nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či k spoluúčasti na nich.
- Honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvláště silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí.
- Rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout.



## **Spolupráce s odborníky a dalšími organizacemi**

### **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

### **Oblast sociálních věcí**

- sociální odbor, kurátoři

### **Policie ČR**

- využít lektorských služeb policistů v oblasti sociálně patologických jevů

## Začlenění prevence do vyučování

### 1. ročník

Prvouka: září - téma: O přestávce /výživa /

listopad - téma: Domácí zvířata / láska ke zvířatům /

prosinec - téma: U lékaře / léky /

leden - Výživa / nebrat nic od cizích lidí /

květen - Volný čas / sport, kroužky /

Léto / byliny /

### 2. ročník

Prvouka: listopad - téma: Čistota, smysly, zdraví

beseda: Co ohrožuje naše zdraví

květen - téma: Léto /byliny/

### 3. ročník

Prvouka: prosinec - téma: Člověk a zdravý životní styl / stanovit základní pravidla zdravého životního stylu - výživa, sport, zájmy, odpočinek /

Zdraví a bezpečnost

Jak se chovat k neznámým osobám / Je lépe se vzdálit, pokud chování nějaké osoby vybočuje z běžných pravidel chování mezi lidmi.

Měj se na pozoru, pokud ti někdo nabízí lákavou věc, zábavu, brigádu a podobně a zdánlivě za to nic nechce /

### 4. ročník

Vlastivěda: téma - Země a lidé

Životní prostředí

Enviromentální aspekty života – hledání a analýza vztahů člověk a příroda, vztah přírody a našeho zdraví.

Působení lidí na krajinu a život. prostředí

Ochrana krajiny a život. prostředí

Český jazyk: prosinec - téma: Vánoce - vypravování

Beseda: Jak se chovají dospělí po požití alkoholu

Dopravní výchova: Proč nejede dohromady řízení kola, auta, motorky a požívání alkoholu a drog

### 5. ročník

Přírodověda: téma - Člověk - Životní prostředí člověka

Základní ústrojí lidského těla

Péče o zdraví / ochrana dítěte před návykovými látkami – hledání vhodnějších činností, než jsou kouření, pití alkoholu a zneužívání jiných návykových látek.

Modelové situace zaměřené na nácvik dovedností, jak odmítat cigarety, Alkohol a jiné návykové látky

Centra odborné pomoci / linky důvěry, ped. psych. poradny/

HV: téma - hlasivky x kouření, alkohol

TV: průběžně - výkony a doping:,, A co bude dál?"

důraz na zdravé tělo, výkonnost

Vv: vytváření vlastních návrhů reklamy propagující zdravý způsob života a odmítající návykové látky

### **Využití volného času dětí**

Úprava prostranství za školou - využití na sportovní aktivity /prolézačky, houpačky/

Kroužek tvořivé činnosti

Kroužek sportovní hry

Kroužek anglický jazyk

Kroužek vaření

Přírodovědný kroužek

Žurnalistika (psaní školního časopisu) v rámci Školní družiny

### **Školní akce pro rok 2023 – 2024**

Drakiáda (ZŠ i MŠ) – projektový den + pouštění draků

Jablkobraní

Halloweenské spaní ve škole i pro předškoláky

Vítání sv. Martina – pečení svatomartinských rohlíčků

Vánoční besídka a jarmark

Hudební vystoupení (ZŠ i MŠ) – Šáša a kočička

Výuka dopravní výchovy ve škole s PČR

Rozsvícení vánočního stromečku – zpěv vánočních písní s vokalistkami (zapojení i dětí z MŠ)

Mikulášská nadílka

Představení a rozdání prvního výtisku školního časopisu – žáci ZŠ

Vánoční oslava – rozdání dárečků, ochutnávka cukroví

Tři králové – připomenutí na základě aktivní hry

Masopustní průvod (ZŠ i MŠ)

Kytarové vystoupení – Kaufers

Modelářská soutěž v ŠD – stavění modelů za pomoci cizrny a párátek

Velikonoční jarmark

Turnaj ve vybíjené na 1. ZŠ Sedlčany – pouze 4. – 5.třída

JumpAréna Tábor – výlet 1. – 5.třída

Čarodějnická výprava – venkovní program pro děti

Beseda s panem včelařem a s včelami

Besídka – Den matek – vystoupení i MŠ  
Výlet do Zeměráje – Kovářov – celá škola i MŠ  
Výlet do města Písek a do Protivína  
Výlet do Prahy – 3., 4., 5. třída, návštěva památek  
Dětský den  
Výlet do Mirakula – celá škola i MŠ  
Ochrana člověka za mimořádných událostí

V Nechvalicích dne 09. 09. 2024

Zpracovala Bc. Kateřina Čápová

Schválil Mgr. Jiří Neužil, ředitel školy

