



ZÁKLADNÍ ŠKOLA

Táborská 45/421, Praha 4 – Nusle, 140 00
Fakultní škola Pedagogické fakulty UK Praha

Minimální preventivní program „Zdravé vztahy“

školní rok 2009/2010

srpen 2009

Zpracoval Miroslav Hricz

Projednáno Preventivním týmem dne: 26.8.2009

Úvod

Drogová problematika je celospolečenským problémem. Drogy a jiné sociálně negativní jevy se stále častěji dotýká již dětí navštěvujících základní školu. Považujeme za nutné provádět primární prevenci v době základní školní docházky, poskytnout žákům co nejvíce informací o drogové problematice, podaných přiměřeně věku žáků a na toto téma s nimi hovořit i na neformální úrovni.

V tomto věku patří naši žáci k nejohroženější skupině. Proto se naše škola rozhodla připravit a realizovat komplexní, dlouhodobý program primární prevence sociálně negativních jevů a zahrnout do něj co nejvíce spolupracujících objektů, zejména rodiče.

Vycházíme z předchozích preventivních aktivit, které byly na škole realizovány. Dále vycházíme z hodnocení jednotlivých aktivit žáky i učiteli.

Pro vypracování tohoto programu byly využity závazné či doporučené podklady, zejména pak Metodický pokyn MŠMT k prevenci sociálně patologických jevů z 16.10. 2007 a Strategie prevence rizikových projevů chování u dětí a mládeže v působnosti resortu školství, mládeže a tělovýchovy na období 2009 – 2012.

Cíl

Cílem primární prevence je zvýšit odolnost dětí a mládeže vůči sociálně patologickým jevům. Cílem našeho programu je realizovat dlouhodobý, komplexní primární program, do něhož bude zahrnuto vše důležité, co je v současné škole k dispozici a vše, co již bylo s úspěchem vyzkoušeno. Důraz klademe na informovanost žáků v hodinách rodinné a občanské výchovy, chemie, přírodopisu a dalších předmětů, na širokou nabídku volnočasových aktivit. Snažíme se do realizace programu zapojit maximální počet pedagogů ve vyučování i na neformální bázi při komunikaci se žáky. Při realizaci tohoto programu chceme žáky vést k sebevědomí, správnému sebehodnocení, stanovení si reálných cílů v životě, k poznání sebe sama, k zvládnutí stresů, k dovednostem řešit své problémy bez pomoci léků a jiných návykových látek (ve spolupráci s rodiči). K tomuto cíli využijeme různých metod aktivního sociálního učení, individuálního přístupu k žákům apod. Za důležitou též považujeme motivaci rodičů a jejich spolupráci v rámci tohoto programu.

Dlouhodobé cíle našeho programu jsou:

- vést žáky ke správnému sebehodnocení, stanovení si reálných cílů v životě, poznání sebe sama, zvládnutí stresů, k dovednostem řešit své problémy bez pomoci návykových látek a tím tak zvýšit jejich sebevědomí a odolnost vůči sociálně patologickým jevům (poskytování informací, podpůrné programy),
- posilování zdravých postojů a hodnot, potlačení šikany, minimalizace výskytu nežádoucích jevů (alkohol, cigarety a další drogy)
- posílení komunikačních dovedností
- spolupracovat s rodiči žáků
- vytvářet podmínky pro příznivé pracovní klima a zdravý pracovní režim žáků a učitelů
- optimalizovat vztahy mezi žáky a učiteli
- zajistit dostatečné množství aktivit pro volný čas, realizovat projekt Klub volného času
- podávat žádosti o granty – Městská část Praha 4, Magistrát hl. m. Prahy a další
- vytvořit důvěryhodné poradenské služby pro učitele, rodiče a žáky, spolupracovat se všemi institucemi a organizacemi v oblasti prevence.
- na 1.stupni – připravit žáky na plynulý přechod na 2. stupeň

Střednědobé cíle našeho programu jsou:

- reagovat na aktuální stav prevence sociálně patologických jevů (SPJ)
- včas zjistit všechny projevy fyzického a psychického násilí mezi žáky
- 1.stupeň – zaměření na posilování koheze kolektivu, informovanost dětí o styku s neznámými lidmi, umět odmítnout

- 2. stupeň – pokračovat v utužování dobrých vztahů mezi spolužáky, podchycení případné šikany, posilování zdravého sebevědomí, umění odmítat nežádoucí jevy, osvojení pravidel zdravého životního stylu a jejich implementace v běžném životě

Krátkodobé cíle našeho programu jsou:

- zajistit (organizačně i finančně) aktivity školního roku 2009/2010
 - pokračování spolupráce s Policií ČR, MP hl.m. Prahy, ProPrev, o.s., Život bez závislostí, o.s. a Prak, o.s., Barevný svět dětí, o.s., Společně k bezpečí, o.s.
- více zapojit žáky i učitele do dění ve škole (mimo výuku)
- vzdělávání pedagogů (Mgr. Michaela Veselá)
- zintenzivnit spolupráci s rodiči, rozvést diskusi v pedagogickém sboru o možnostech aktivit pro rodiče (Klub rodičů jako součást komunitního centra školy)
- zřídit Školní poradenské pracoviště
- zřídit složku s materiály týkajícími se prevence, která bude k dispozici ve sborovně
- včas zjistit všechny projevy fyzického a psychického násilí mezi žáky
- zajistit odborné vzdělávání všech pedagogů v oblasti primární prevence

Vlastní program

Koordinace preventivních aktivit na škole

Realizaci preventivních aktivit vytváříme podmínky pro poradenskou práci ve škole.

Její cílem je:

1. vytvořit základnu pro primární prevenci školní neúspěšnosti a sociálně patologických jevů
2. vytvořit zázemí pro vytváření a realizaci preventivních programů školy
3. vznik koncepce kariérového poradenství
4. připravit lepší podmínky pro integraci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a nadaných žáků
5. podporovat pozitivní sociální klima školy
6. prohloubit včasnou intervenci při vzniku problémů u žáků a třídních kolektivů
7. poskytovat metodickou podporu učitelům při implementaci psychologických a speciálně pedagogických aspektů vzdělávání do rámcových vzdělávacích programů
8. prohloubit a zlepšit spolupráci mezi školou a rodiči
9. integrovat poradenské služby poskytované školou se službami specializovaných poradenských pracovišť

Preventivní tým vznikl k 1.9.2008 z potřeby školy. Nabídka preventivních aktivit školy se rozšiřuje. Proto není reálné, aby primární prevenci koordinoval a zajišťoval jeden člověk. Preventivní tým koordinuje preventivní aktivity. Jeho součástí je od 1.9. 2009 školní psycholožka (v rámci Školního poradenského pracoviště).

Preventivní aktivity

Velmi důležitou součástí prevence je analýza sociálně negativních jevů na škole (Dotazník drogy, šikana). Dále provádíme diagnostiku třídního kolektivu (dotazník B-3, B-4, D-1, SO-RA-D). Zadávání dotazníků probíhá zpravidla na začátku školního roku. Diagnostiku třídy však operativně provádíme v případě výskytu problémů.

Podpůrné a informační programy

V rámci výuky i mimo ni se žáci seznámí s těmito tematickými okruhy.

1.stupeň

- zdravě žít – výživa, hygiena, hodnota zdraví, nemoc, léky, drogy
- učit se komunikovat – adekvátně reagovat na různé podněty, nevytvářet konfliktní prostředí, umět se dohodnout, požádat vhodně a jasně o pomoc, umět slušně odmítnout
- vytvářet pozitivní sociální klima – pocit bezpečí, zdravé sebevědomí, kamarádství, vyjádřit radost, ovládat se, chápat pozitivní hodnoty

- hledat možnosti sebeuplatnění – zájmové aktivity, exkurze, pomoc druhým, kulturní prožitky

2.stupeň

- získat základní nezkrácené informace – drogy, rizika zneužívání, souvislosti s AIDS, pomoc
- zvyšovat sociální kompetence – efektivně se orientovat v sociálních vztazích, přijímat odpovědnost za sebe a své chování, řešit problémy, konflikty, čelit nátlaku, umět se vyrovnat s problémy
- odstraňovat nedostatky v psychické regulaci chování – ovládat své emoce, naučit se porozumět jim, zvládat extrémní podoby, umět reagovat na stres, účinně se bránit všem formám sebedestrukce
- napomáhat formovat postoje – posilovat právní vědomí, úctu k zákonu, uvědomit si vlastní hodnoty, zaujmout správné stanovisko k SPJ
- uplatňovat zásady zdravého životního stylu – stravování, alternativní směry výživy, cizorodé látky v potravinách, fyzická a psychická hygiena, aktivní odpočinek, odpovědnost za své zdraví
- hledat možnosti svého uplatnění ve společnosti – zájmové aktivity, exkurze, volba dalšího studia

Ve třídách probíhá diagnostika vztahů (SO-RA-D, D-1, B-3, B-4). Dětem jsou sdělovány výsledky v rámci bloku sociálních dovedností. Děje se tak v rámci hodin rodinné výchovy i v odpoledních hodinách. Stejným způsobem probíhá blok protidrogové prevence. Vycházíme z materiálů Weissberga¹. Obsahují tato témata.

Rozvoj sociálních dovedností

- Začni jednat a ujasni si, co chceš udělat
- Dříve než jednáš, přemýšlej
- Pojmenuj problém a vyjádři své pocity
- Poznej a stanov si pozitivní cíle
- Řeš problémové situace
- Domýšlej následky
- Co uděláš? Jak se rozhodneš?

Protidrogová prevence

- Vytvoř si cíle pro zdravý životní styl
- Tabák a alkohol: Legendy, mýty a fakta
- Co víme o marihuaně, kokainu, cracku a jiných drogách?
- Jak silný je vliv vrstevníků?
- Jak říci NE
- Kde hledat pomoc

Výchova k reprodukčnímu zdraví²

- Zdraví
- Dospívání
- Reprodukce a reprodukční orgány
- Gynekologická problematika v dospívání
- Reprodukční zdraví
- Péče o reprodukční zdraví

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

¹ Weissberg,R.P. The Social-Competence Promotion Program for Young Adolescents. Chicago: The University of Illinois, Department of Psychology, 2000. Překlad Antonín Mezera, Pedagogicko-psychologická poradna, 2002.

² Machová,J., Hamanová,J. Reprodukční zdraví v dospívání. Praha: H&H, 2002.

- **komunitní kruh**

Práce s třídními kolektivy a ročníky

V rámci preventivní činnosti se zaměřujeme na práci s třídními kolektivy a skupinami žáků z ročníku. Impulsem pro přípravu a posléze realizaci těchto aktivit byly problémy některých žáků druhého stupně. Mohlo by se někdy zdát, že někteří jsou velmi drzí, nevychovaní a zlobiví. Je to však často jejich projev, který nelze potlačit okřikováním a napomínáním. Je nutné chápat důvody tohoto žákova chování, může to být forma nesouhlasu, protestu nebo „volání o pomoc“. Mnoho dětí, jejichž chování nebo učení je „problémové“, netrpí vážnými poruchami. Pouze si málo věří, jsou nejistí nebo mají nějaký problém. Mohou mít pocit méněcennosti, nepřijetí a jejich sebevědomí je nízké. V jejich školních výkonech se objevují výkyvy, jejich reakce lze označit jako neadekvátní, objevují se problémy v třídním kolektivu. McGinnisová³ uvádí tyto důvody:

1. Dítě přesně neví, co je vhodné chování.
2. Dítě má určité znalosti, ale nemá dostatek předchozích sociálních zkušeností a praxe.
3. Emocionální reakce dítěte oslabí vhodné projevy sociálního chování.

Pocit dítěte, že ho nikdo nechápe, že nikoho nezajímá jeho názor podle našeho soudu též oslabuje vhodné projevy sociálního chování.

Skupinový program je zaměřen na trénink sociálních dovedností. Je připraven pro žáky 1. i 2.stupně naší školy. Žáci budou mít možnost dozvědět se více o sobě i o druhých, zlepšit komunikaci a naučit se využívat protistresových technik. Účast dětí v programu je významnou **protidrogovou prevencí** a též prevencí **šikany** mezi dětmi. Nabízí pomoc dětem, které mají problémy (nově přichozí žáci, sociální problémy s vrstevníky, rodiči, učiteli, experimenty s drogou, drogová závislost), skutečným i potenciálním agresorům i obětem šikany.

Struktura skupinového setkávání je následující. První „uvítací“ setkání bude zaměřeno na vzájemné představování a seznámení se s programem a pravidly (ev. doplnění pravidel). Další setkání budou začínat třicetiminutovým prostorem pro nezávaznou diskusi, uvolnění a navození spolupracující atmosféry. Dále bude pokračovat upřesněním tématu a diskusí (sezení v kruhu). Závěr bude věnován volné diskusi a zpětné vazbě. Hlavními tématy jsou

- 1) sebepoznání a sebezpřijetí
- 2) neverbální komunikace a její význam
- 3) verbální komunikace, aktivní naslouchání
- 4) profesní role a vytváření image
- 5) protistresové techniky (zařazeny v jednotlivých setkáních)

Při skupinových činnostech jsou používány psychosociální hry – zaměřené k jednotlivým tématům, výtvarné techniky, muzikoterapie, výklad k jednotlivým tématům, technika rozhovoru, zejména umění naslouchat.

Další programy

Programy Městské policie: Drogy I., Šikana, Kriminalita dětí a mladistvých, Drogy II., Základy právního vědomí

Programy Policie ČR: Šikana, Bezpečnost, Nebezpečné nálezy, sexuální obtěžování

Prak, o.s.: Trestní odpovědnost, Návštěva věznice s následnou besedou

Život bez závislostí, o.s.: Komplexní program primární prevence sociálně nežádoucích jevů (3. – 5. ročník)

ProPrev, o.s.: Program primární prevence, adaptační výjezd šestých tříd, kohezivní výjezdy tříd

Barevný svět dětí, o.s. – Program zaměřený na komplexní prevenci (lektor Vít Hrbáček)

Celoroční projekt MČ Praha 4 „Čtyřlístek zdraví“

Prevcentrum, o.s. – Program „Spokojená třída“

Klub volného času

Klub volného času zahrnuje kroužky, které škola nabízí, možnost trávit volný čas ve školním klubu – Klubíčko. V květnu zahájil svou činnost Klub rodičů. Tím došlo k naplnění plánovaného centra komunitního vzdělávání.

Vzdělávání pedagogů

³ McGinnisová, J. Rozvíjení sociálních dovedností u žáků v oblasti základního vzdělávání. Praha: 2002. str. 4

Supervizor programu

Supervizor preventivního programu:

Mgr. Karolina Homolová, oblastní metodik prevence rizikového chování, Pedagogicko-psychologická poradna Chomutov a *Mgr. Martina Kekulová*, Společně k bezpečí, o.s.

Hodnocení aktivit, evaluace programu

Hodnocení a posuzování efektivity bude prováděno pravidelně, diskutováno s odborníky dále s konzultanty a supervizorem projektu kolegy. Jsme si vědomi, že efekt naší cílené činnosti se nemusí viditelně projevit ihned, jde o dlouhodobou záležitost. Využíváme informací ze [Studie efektivity preventivních programů](#) (zdroj www.abcde.cz). Evaluace preventivních aktivit bude též probíhat v rámci evaluace výchovně vzdělávacího procesu.

Závěr

Předkládaný Minimální preventivní program je základem pro práci naší školy v oblasti SPJ v tomto školním roce. Vychází z předcházejících programů, které byly na škole realizovány. Žáci mají dostatek informací o nebezpečí zneužívání drog. Velkým problémem je otázka kouření. Jednak kouří i někteří žáci 1. stupně a jednak je u starších žáků kouření rodiči tolerováno. Za závažné považujeme nárůst agresivity a projevů vandalismu mezi dětmi a to již od nízkého školního věku. Do programu chceme zapojit co nejvíce žáků, vést je k vzájemné spolupráci a pozitivně se tak podílet na formování jejich osobností. Věříme, že se nám to podaří.

V rámci tohoto projektu budeme připravovat nabízené aktivity, jednotlivé části projektu budou kontrolovány autory, vedením školy a pravidelně vyhodnocovány. Na konci školního roku provedeme vyhodnocení jednotlivých aktivit a situace ve škole. Získané závěry budou podkladem pro aktualizaci aktivit v oblasti prevence. S výsledky budou seznámeni učitelé a zájemci z řad rodičů.