

Minimální program primární prevence

školní rok 2025 - 2026

Školní metodik prevence: Mgr. Kateřina Pospíšilová

KONZULTAČNÍ HODINY: pro žáky - dle potřeby

pro kolegy – dle potřeby

pro rodiče - po telefonické domluvě

1. Úvod

Minimální preventivní program je školní dokument, který je vypracován v souladu s platnými právními předpisy na základě příslušných metodických pokynů.

Slouží jako základní pomůcka pro preventivní aktivity na škole v průběhu celého školního roku. Týká se především žáků školy v průběhu jejich školní docházky na základní školu, tj. věku 6 – 15 let. Na realizaci MPP se podílí pedagogický sbor a další instituce zabývající se prevencí sociálně patologických jevů. Hlavním cílem primární prevence je zvýšení odolnosti dětí a mládeže vůči sociálně patologickým jevům. Dále by měl přispět ve spolupráci s rodiči k formování takové osobnosti žáka, která je s ohledem na věk schopná orientovat se v této problematice, ptát se, rozhodovat se, vážit si zdraví svého i ostatních, nakládat hodnotně se svým volným časem, zvládat základní sociální dovednosti a preferovat zdravý životní styl. Zde je důležité rozvíjet dovednosti, které u dětí a mládeže vedou k odmítání všech druhů sebedestruktivního chování, projevů agresivity a porušování zákona. Každý školní rok přináší nové podněty a nápady, minimální preventivní program proto nikdy není definitivní. Na základě zkušeností se stále snažíme hledat cesty vedoucí ke zlepšení pozitivního vlivu na naše žáky.

2. Představitelé primární prevence

- ředitelka školy: Mgr. Alice Kellerová
- výchovný poradce: Mgr. Lenka Benediktová, Ph.D.
- metodik prevence: Mgr. Kateřina Pospíšilová
- školní psycholog: Mgr. Pavlína Sýkorová
- třídní učitelé
- ostatní pedagogičtí pracovníci

3. Charakteristika školy

ZŠ Starý Plzenec je úplná škola s devíti ročníky. Budova školy se nachází na rušné křižovatce na Masarykově náměstí v centru města. Ve školním roce 2025/26 ji navštěvuje celkem 389 žáků, 171 na prvním stupni a 218 na druhém. Počty žáků ve třídách se pohybují v rozmezí 16 - 26 . Téměř všechny třídy jsou paralelní, vždy po dvou, A a B. Výjimkou je pouze 9. ročník, kde je i třída C z důvodu 60ti žáků v ročníku. Vybavení školy je vyhovující a je postupně obměňováno. Třídy na obou stupních mají interaktivní tabule, k dispozici jsou žákům i učitelům tablety i učebny výpočetní techniky.

Kvůli velkému automobilovému provozu v bezprostřední blízkosti školy často pomáhá dětem s přecházením městský preventista. Zázemí pro vyučování (třídy, družina, cvičná kuchyně) se nachází v hlavní budově, (třídy 1. stupně, sportovní hala, jídelna) se nachází v nové budově. Přilehlé pozemky budou postupně zpřístupňovány, jelikož zde v minulých letech probíhala stavba nové budovy.

Do školy docházejí především děti ze Starého Plzece, další žáci dojíždějí z okolních obcí Sedlec, Týmákov, Mokrouše, Lhůta, Štáhlavy, Štáhlavice, Letkov. K rizikovým místům patří z pohledu sociálně nežádoucího a rizikového chování především šatny, WC a vnější prostory (hřiště, autobusová zastávka, blízký obchod s potravinami a jeho okolí).

Prvky minimální prevence jsou zahrnuty rovněž ve školním řádu. Ten je pravidelně vyhodnocován a doplňován dle aktuálních požadavků a situace. Všichni žáci jsou se školním řádem podrobně seznámeni na začátku roku. Zákonní zástupci buď během třídních schůzek, nebo mají povinnost se školním řádem seznámit sami prostřednictvím internetových stránek školy. Stěžejní je pro ně především problematika zajištění bezpečnosti žáků a jejich omlouvání a uvolňování z vyučování.

4. Analýza situace

Pokud se na naší škole vyskytnou problémy v oblasti rizikového chování žáků, řešíme je vždy v součinnosti pedagogických pracovníků a rodičů žáků.

V minulosti nastaly problémy především se záškoláctvím, nevhodným chováním mezi žáky navzájem, kouřením, lhaním a úmyslným poškozováním majetku. Bohužel všechny tyto jevy jsou dost často přímo nebo nepřímo podporovány či tolerovány rodiči.

Snad i vzhledem k tomu, že patříme mezi školy s nižším počtem žáků, dařilo se vzniklé problémy včas postihnout a účinně hledat jejich řešení. Ke zjištění současného stavu rizikového chování ve škole bylo často využito předmětů výchovného charakteru a třídnických hodin.

V minulosti se nám osvědčily besedy s Policií ČR i preventivní programy s externími lektory (např. Etické dílny). Dále je prevence realizována v rámci vyučovacích předmětů, především v občanské a rodinné výchově. Také se podařilo navázat spolupráci a do školy dochází školní psycholožka. Chtějí-li žáci řešit svůj problém mimo vyučování či anonymitě, mohou svůj vzkaz vhodit do „schránky důvěry“ v 1. patře školy nebo využít její elektronickou podobu.

Co se daří:

Realizace individuálních schůzek s rodiči a dětmi

Začleňování jednotlivých preventivních témat do výuky.

Pracuje s žáky, kteří jsou ohroženi školním neúspěchem (doučování)

Přestože občas řešíme problémové chování žáků, při jednání s rodiči se nám ve velké míře daří s nimi dohodnout a najít společný zájem pomoci dítěti.

Práce s třídním kolektivem

Školní výlety – stmelení kolektivu

Poradenství k volbě povolání poskytované výchovnou poradkyní

Co se nedaří:

V některých případech problémové chování žáků, které se negativně odráží na klimatu třídního kolektivu

Výzvou zůstává zlepšení motivace žáků

Nadužívání mobilních telefonů

5. Cíl prevence

- primární prevenci začlenit do každodenního života školy
- zvýšit odolnost dětí a mládeže proti sociálně patologickým jevům
- snížit rizika a vlivy, které narušují zdravý osobnostní a společenský vývoj dětí
- nabídnout dostatek hodnotných a přitažlivých volnočasových aktivit
- vytvořit optimální klima ve škole, vzájemnou důvěru a pocit bezpečí
- předcházení problémovým situacím (asertivní chování, budování vzájemného respektu, tolerance...)
- prohlubovat umění komunikace mezi vrstevníky, dětmi a dospělými
- respektování odlišností druhých
- posilování právního vědomí
- sexuální výchova a osvěta
- dopravní výchova
- ochrana zdraví v souvislosti s epidemiemi

6. Preventivní aktivity

Působení při výuce – 1. stupeň

Primární prevenci na prvním stupni má na starosti třídní učitel. S jednotlivými tématy se děti setkávají především v prvouce, přírodovědě a vlastivědě. Je třeba respektovat věk dítěte a jeho aktuální prožívání světa. Při výuce lze využít různých metod, např. výklad, předávání informací, samostatnou práci, skupinovou práci. Vhodné je využití her, povídek, pohádek, divadelních a filmových představení, besed. K dalším zásadám, realizovaným tématům a opatřením patří:

- snaha se včas odhalovat specifické poruchy učení nebo jiná postižení
- navozování příznivého psychosociálního klimatu ve třídě
- osvojování a upevňování základních návyků v rámci - hygiena, životospráva, sdělení základních informací z oblasti prevence experimentování s alkoholem a cigaretami
- všestranný rozvoj osobnosti žáka
- včasné diagnostikování sociálně patologických problémů v třídním kolektivu
- výchova ke zdraví, zdravý životní styl, základní etické a právní normy, dětská práva, zneužívání a týrání dětí, prevence záškoláctví
- ekologická výchova
- důraz na spolupráci s rodiči
- nabídka volnočasových aktivit (účast v soutěžích výtvarných, sportovních apod.)

Cílem je, aby děti po absolvování 1. stupně uměly:

- znát a v případě potřeby kontaktovat služby poskytující poradenskou pomoc
- rozpoznat projevy lidské nesnášenlivosti
- zvládat rozdíly v komunikaci se svými vrstevníky a dospělými
- mít základní sociální dovednosti
- mít základní zdravotní návyky
- mít základní informace o alkoholu, tabáku a dalších návykových látkách a znát následky jejich užívání
- znát základní způsoby odmítání návykových látek ve styku s vrstevníky

- nebát se informovat o sexuálním zneužívání
- vědět, na koho se obrátit v případě, že někdo ohrožuje nebo poškozuje jejich práva

Působení při výuce – 2. stupeň

S tématy z oblasti prevence se pracuje v především v předmětech občanská výchova, rodinná výchova, pracovní činnosti, ale úplně vypuštěna by neměla být ani v ostatních vyučovacích předmětech. K práci s tématy lze využít metod výkladu, samostatné práce, práce s médii, skupinová práce, hraní rolí, besed, přednášek.

Zaměření na starší školní věk – prevence = základ předcházení problémům.

V hodinách OV, RV, PČ, VV:

- tematické aktivity ve skupinách, zpracovávání referátů, aktivní podíl při diskuzích, prezentování své práce i práce ve skupinách, výzdoba školy
- využití prací při prezentaci, na nástěnkách v prostorách školy
- některé příspěvky zveřejňovat na webových stránkách školy, zasílat příspěvky do Radyňských listů atd.

Občanská výchova, rodinná výchova:

- obecné znalosti o drogách: 6. – 8. ročník
- nácvik odmítnutí drogy, reklamní triky, centra odborné pomoci: 6. – 8. ročník
- virtuální drogy – patologické hráčství a závislosti na počítačových hrách: 6. – 8.
- videopořady, filmy a dokumenty s drogovou problematikou např. Perníková věž (ČR), Requiem za sen (USA), Trainspotting (VB), PIKO (ČR), Katka (ČR): 6. – 8.
- osobní hygiena: 6. – 8.
- úrazy, prevence, ošetření: 6. – 8.
- týrání, zneužívání dětí, šikanování, nebezpečí vyplývající z kontaktu s neznámou osobou: 6. – 8.
- komunikace, výměna názorů, řešení konfliktů, asertivní chování: 6. – 8.
- sebepoznání, sebehodnocení: 6. – 8.
- pohlavně přenosné nemoci, prevence, přenos: 6. – 8., přírodopis
- vývoj plodu, těhotenství, porod: 6. – 8., přírodopis
- dětská prostituce, prostituce dospělých: 6. – 8.
- naučit děti využívat schránku důvěry k podávání svých námětů, stížností, dotazů: 6. – 9. ročník, možné samozřejmě i pro nižší ročníky
- seznámení dětí s možností konzultace s metodikem primární prevence, výchovným poradcem

Český jazyk, literární výchova:

- slohové práce na témata týkající se závislosti, násilí, kriminality mládeže, vhodného chování – na jejich základě rozvíjet diskuzi
- seznámit děti s knihami o drogové tematice – např. Radel John: Memento, Christiane F.: My děti ze stanice ZOO...

Přírodopis:

- lidské tělo, biologie člověka – důsledky návykových látek
- drogy ve zdravotnictví
- botanika – přírodní drogy, původ drog, šlechtění, dostupnost
- druhy drog – houby, rostliny, žáby

Chemie:

- syntetické drogy – důsledky na metabolismus, chemické mechanismy drog v těle

Zeměpis:

- původ a výskyt drog, tradice a kulturní odlišnosti v užívání drog

Matematika:

- propočítat finanční náročnost kouření a ukázat jiné možnosti využití peněz
- ze statistik zjistit souvislost mezi kouřením a délkou života

Tělesná výchova:

- zapojit co nejvíce žáků do sportovních aktivit – Vánoční laťka, Velikonoční laťka, lyžařské kurzy, Den dětí, různé turnaje, soutěže ve škole i mimo školu

Cílem je, aby žáci po absolvování ZŠ uměli a znali:

- význam harmonických mezilidských vztahů pro zdraví
- respektovat odlišné názory, způsoby a chování lidí, být tolerantní k menšinám
- spolupracovat ve skupině a přebírat zodpovědnost za společné úkoly
- orientovat se v problematice závislosti, pojmenovat základní návykové látky a znát jejich účinky na lidský organismus
- vědět, kde hledat odbornou pomoc a kontaktní místa pro danou problematiku
- znát zásady hygieny a zdravého životního stylu
- umět si správně zorganizovat svůj volný čas
- znát základní právní normy
- umět se rozhodovat
- zaujímat zdravé životní postoje
- orientovat se v problematice sexuální výchovy
- bránit se různým formám násilí
- zvládat základní sociální dovednosti
- znát významné dokumenty upravující lidská práva a sociálně právní ochranu dětí

7. Spolupráce s ostatními subjekty

- PPP Plzeň – konzultační hodiny pro pomoc v oblasti primární prevence, vyšetřování žáků, programy projektu KPZ PPP
- Středisko výchovné péče v Plzni – poruchy chování žáků, možnosti řešení
- Speciální pedagogické centrum ve Zbůchu

- Etické dílny
- Úřad práce Plzeň – jih – poradenský úsek – aktuální informace z oblasti volby povolání, informační materiály, návštěvy žáků 9. třídy, dle potřeby i s rodiči
- Divadlo Alfa – výběr z nabídky
- Policie ČR, KHS, OÚ, SDH Starý Plzenec, HZS Plzeň, Zdravotní škola, Diecézní charita Plzeň, o. s. Život dětem, Fond Sidus, odborní lékaři...

8. Vzdělávání učitelů

- knihovnu a videotéku školy průběžně doplňovat aktuálními materiály
- účastnit se tematicky zaměřených školení – dle nabídky
- vzájemně se informovat o školeních – předávat si informace
- informovat učitele o akcích s tematikou PPJ – na nástěnkách ve sborovně, na pedagogických radách, popř. ihned – dle důležitosti

9. Spolupráce školy s rodiči

- získávat rodiče pro užší spolupráci se školou, udržovat pravidelný kontakt mezi rodiči a třídními učiteli
- pravidelná kontrola elektronických žákovských knížek, zpětná vazba s třídním učitelem
- včasné omlouvání absence žáků, nepodporovat záškoláctví
- informovat rodiče o možnosti konzultací s výchovným poradcem nebo metodikem primární prevence
- nabídnout rodičům možnost vzdělávání a didaktické materiály
- zapojit rodiče do aktivit školy

10. Uplatňování represivních nástrojů

- seznámit žáky s postihy ze strany školy za přestupky v oblasti sociálních patologických jevů
- každý případ řešit okamžitě za úzké spolupráce s rodiči žáka a s příslušnými institucemi

POSTUP TŘÍDNÍHO UČITELE, MÁ-LI PODEZŘENÍ NA ŠIKANU

(příloha č.1 Minimálního preventivního programu)

Je důležité dodržet pořadí těchto kroků, žádný nevynechat (pokud je v některém z kroků podezření vyvráceno, další už pochopitelně nenásledují).

- 1. konfrontovat** svá pozorování s dalšími kolegy, nezapomenout na předchozího třídního učitele
- 2. co nejdříve oznámit** své podezření vedení školy, výchovnému poradci, *konzultovat* další postup, dohodnout se, zda další vyšetřování povede třídní učitel nebo jiná osoba (měl by to být člověk znalý problematiky), případně přizvat psychologa
- 3. mezi čtyřma očima** a bez zbytečného humbuku *vyslechnou více nezaújatých svědků* – důležité věci zapisovat, porovnávat, věnovat pozornost nesrovnalostem v časech a místech
- 4. spojit se s rodiči** případné oběti, konzultovat výskyt nepřímých znaků šikany, spolupráce s nimi
- 5. teprve nyní vyslechnout oběť** – citlivě, zcela diskrétně, zaručit bezpečí a důvěrnost informací, tento pohovor musí provádět osoba, které oběť důvěřuje
- 6. vyslechnout agresory** – překvapivě, mezi čtyřma očima, znemožnit domluvu odpovědí, je-li pachatelů více, soustředit se na rozpory ve výpovědích, vytipovat nejslabší článek, dovést k přiznání či vzájemnému obviňování
- 7. požádat vedení školy o svolání výchovné komise**, která na základě shromážděných informací posoudí, zda se jedná o šikanu a jaký je stupeň závažnosti, navrhne další postup vůči obětem, agresorům i třídě jako celku, potrestání agresorů je individuální a závisí na věku, intenzitě šikany a na tom, zda se jednalo o první případ, či recidivu
- 8. individuálně pozvat k jednání rodiče agresorů**, seznámit se situací, domluvit se na opatřeních, odmítají-li spolupracovat, zvážit oznámení na OSPOD či Policii ČR, v otázce trestu nepřístupovat na kompromisy
- 9. pozvat rodiče obětí**, seznámit se situací, domluvit se na opatřeních
- 10. teprve nyní rozebrat situaci se třídou** (vynechat případné citlivé detaily), prodiskutovat, vysvětlit nebezpečnost a důsledky šikany, oznámit potrestání viníků TŘÍDU NADÁLE POZORNĚ SLEDOVAT!
- 11. pokud se situace vyřeší pouze odchodem některých žáků, měl by odejít agresor a nikoli oběť!**

KLÍČ pro komunikaci s osobou s autismem

(příloha č.2 Minimálního preventivního programu)

1. Jednejte předvídatelně

Vyvarujte se situací, kdy se například i s těmi nejlepšími úmysly dotknete paže, ramene či hlavy žáka s autismem, aniž by předem viděl, že se to chystáte učinit. Mnozí z nich jsou velmi citliví na hmatové podněty, a když je takový člověk v úzkých, velmi ho to vyleká.

2. Plánujte

Když předem popíšete, co se bude dít (*například „Teď si promluvíme o tom, co se ti přihodilo, a potom si půjdeš odpočinout.“*). Člověku s autismem to velmi pomůže v orientaci a lépe přečká i nepříjemný rozhovor.

3. Nekřičte

Nikdy na člověka s autismem nekřičte ani nezvyšujte hlas, bude to mít za následek nejspíš jen to, že se tím zablokuje další komunikace. Může vadit i silnější hlas, protože mnoho lidí s autismem má mnohem citlivější sluch. Někdy proto pomůže, když mluvíte úmyslně potichu.

4. Ptejte se jasně

Formulujte otázky jednoduše a jasně, nejlépe aby bylo možno odpovídat ANO/NE, nepoužívejte příměry ani nežertujte. Nekladte více otázek najednou.

5. Mluvte jednoduše

Nepokoušejte se oslnit člověka s autismem svou slovní zásobou. Je lepší mluvit pomalu a spíše v kratších větách a předat sdělení srozumitelně a bez odbíhání. Vyvarujte se řečnických otázek.

6. Buď trpěliví

Pokud člověk s autismem nereaguje, nemusí to znamenat, že odpovědět nechce. Možná jen déle přemýšlí.

7. Ověřte, jestli rozumí otázce a klidně ji zopakujte

Pokud rozumí a přesto se nevyjadřuje, pak je možné, že si v panice nedokáže rozmyslet odpověď. Nebojte se bez afektu zopakovat otázku – pomůžete mu tak se na odpověď soustředit.

8. Popište situaci krok po kroku

Člověk v autistické krizi může mít zhoršenou orientaci v čase a prostoru – pomozte mu popsáním, co se dělo, děje a dít bude.

9. Omezujte pohled do očí

Každý pohled do očí a zejména navázání očního kontaktu může vyvolat v člověku s autismem nejistotu nebo i paniku.

10. Dejte najevo pochopení

Rozhodně nic nezkazíte, když vyjádříte účast.

Jak jednat s lidmi, kteří jsou pod vlivem alkoholu nebo drog

(příloha č.3 Minimálního preventivního programu)

Návykové látky, zejména pervitin a halucinogeny (tripy), zvyšují riziko agresivního jednání. Doporučena jsou následující pravidla:

- logické argumenty a verbální komunikace nemívají u intoxikovaných valný význam, při otravě návykovými látkami a alkoholem nelze příliš spoléhat na komunikaci s poškozeným
- intoxikovaní zejména drogami často prudce reagují na neverbální komunikaci; je vhodné pokud možno vyhnout se prudkým pohybům, mluvit klidně, tišeji, pomaleji a v hlubší hlasové poloze
- odklad přivolání lékařské pomoci může člověka vážně ohrozit na zdraví nebo životě; důvodem k okamžitému odbornému zákroku je i pouhé podezření z otravy. "

První pomoc při otravě návykovými látkami:

Zajistěte dostatek čerstvého vzduchu, nepodávejte další alkohol, černou kávu ani mléko. Maximální dostatek čerstvého vzduchu je třeba zajistit zejména tehdy, když k otravě došlo vdechováním škodlivých látek. Pokud je to možné, je třeba zajistit požitou látku nebo o ní zjistit co nejvíce informací. Vše co zjistíte, předejte lékaři. Usnadní to další léčbu, u řady látek jsou známy účinné protijedy.

Než přijde lékař:

Důležité je odlišit jakou cestou došlo k intoxikaci a zda je intoxikovaný při vědomí nebo v bezvědomí.

Při vědomí – k otravě došlo ústy

- podat větší množství vody (případně s živočišným uhlím)
- vyvolat stlačením kořene jazyka zvracení
- zabránit prochladnutí
- zajistit nepřetržitý dohled - ošetřit případná zranění

Při vědomí – k otravě došlo nitrožilní cestou nebo vdechnutím

- zajistit co nejvíce čerstvého vzduchu
- zabránit prochladnutí
- zajistit nepřetržitý dohled
- ošetřit případná zranění
- opatřit informace o látce, která byla požitá a předat ji přivolanému lékaři

Zvracení nemá smysl vyvolávat, látka neprošla zažívacím ústrojím.

Při bezvědomí

Nikdy nepodávat nic ústy! Nesnažit se vyvolávat zvracení!

- položit postiženého do stabilizované polohy na bok, aby nezapadl jazyk
- sledovat dýchání – při zástavě dechu uvolnit dýchací cesty (záklonem hlavy a odstraněním zvratků nebo cizího tělesa tím, že sáhnete do úst a vyčistíte je) a zahájit dýchání z úst do úst
- zabránit prochlazení
- zajistit nepřetržitý dohled
- ošetřit případná zranění
- opatřit informace o látce, která byla požitá a předat ji přivolanému lékaři

Specifika otrav u různých návykových látek

Alkohol

U těžších otrav je nebezpečí vdechnutí zvratků nebo zástavy dechového centra. Nepodceňujte těžší opilost a volejte lékaře.

Marihuana a hašiš

Časté jsou úzkostné stavy. Je třeba zajistit dohled, aby osoba pod vlivem drogy neublížila sobě nebo druhému. Lékařskou pomoc je třeba zajistit zejména proto, že po odeznění účinků drogy přetrvávají duševní problémy.

Halucinogeny (tripy)

Je vhodné zajistit nepřetržitý dohled více osobami, pod vlivem drogy mohou postižení jednat velmi agresivně, nesmyslně a nebezpečně. Poměrně časté jsou úzkostné stavy a pocity pronásledování (pozor na pády z oken). Lékařská pomoc je naléhavě nutná.

Pervitin

I zde je vhodné zajistit dohled více osobami, protože i zde je riziko nesmyslného a nebezpečného jednání. Úzkostné stavy, pocity pronásledování, někdy i halucinace.

Opioidy (heroin, braun)

Předávkování je poměrně časté, dostavuje se tlumivý účinek na dýchání. Časté je bezvědomí a zástava dechu. Účinky se někdy podobají těžké opilosti.

Těkavé látky (ředidla, rozpouštědla, lepidla)

Intoxikovaný je masivně cítit těmito látkami, při silné otravě může rychle dojít k zástavě dechu a bezvědomí