**Minimální preventivní program**

**Motto:**

*MŠ – Děti se učí především tomu, v čem vyrůstají…..*

*ZŠ - Co slyšíme - zapomeneme, co vidíme - většinou zapomeneme, o čem diskutujeme - nad tím přemýšlíme, co zažijeme - to si pamatujeme a co se pokoušíme naučit druhé - to umíme.*

**Cíl:**

* Celkové ozdravění prostředí s přihlédnutím ke specifikaci spojení mateřské a základní školy
* Škola vychovávající ke zdravému způsobu života

**Zásady společné pro mateřskou i základní školu**

1. Pohoda a zdraví → vytváření podmínek pro pohodu a zdraví
* pohoda = pocit zdraví ⇒ pohoda tělesná, duševní, společenská

2) Potřeby → uspokojení a respektování každodenních potřeb dítěte, učitele,

 rodiče

3) Hra → vytvoření prostoru, času a prostředků pro spontánní hru ⇒ hlavní

 činnost dítěte

 → význam pro seberozvíjející učení dítěte

4) Pohyb → zajistit dostatek volného pohybu

 → optimální denní režim

 → zajistit vhodné prostředí

5) Výživa → zdravá a pestrá

 → odpovídající současnému poznání o tom, jak nám výživa prospívá

6) Duševní pohoda → respektování a podpora duševního vývoje dítěte

 → povzbuzování sebedůvěry dítěte

 → chránit dítě před stavy, které ho stresují

 → navozování pozitivních emočních a citových vztahů

 → vyhledávání přirozených příležitostí ke cvičení odolnosti

7) Spolupráce → vytvoření sociálního klimatu – na základě důvěry, úcty a spolupráce

* všech zainteresovaných ve výchovně vzdělávacím procesu

8) Pravidla → dodržování rámcových pravidel uspořádání života a dne

9) Prostředí → estetické

 → vstřícné

 → podnětné

 → hygienicky nezávadné

10) Schopnosti → rozvíjení schopností konat podnětné volby v péči o své zdraví

11) Školní režim → úprava školního režimu, osnov

 → organizace a způsob výuky

 → školní řád

 → třídní pravidla chování

12) Vztahy → kultivace vztahů uvnitř školy

 → rozvíjení sociálních dovedností

13) Podmínky pro využití volného času

 → nabídka kroužků v rámci doplňkové činnosti školy

 → zajištění vhodných vedoucích těchto kroužků

 → doplňování pomůcek k práci těchto kroužků

Minimální preventivní program ZŠ a MŠ Bezvěrov je zpracován s ohledem na rozumové schopnosti žáků 1. stupně ZŠ a skládá se ze 3 okruhů:

1. ***Prevence sociálně patologických jevů: šikana a agrese***
2. ***Protidrogová prevence***
3. ***Výchova ke zdravému životnímu stylu***

Činnosti, obsažené v jednotlivých bodech jsou prováděny průběžně, stávají se součástí učiva prvouky, přírodovědy, českého jazyka apod. Samozřejmostí je bezprostřední reakce na právě se vyskytnuvší problém.

**1. Prevence sociálně patologických jevů**

  **Prevence:**

* úzká spolupráce žák + rodič + pedagog (Kavárna ve škole)
* důvěrnost sdělení
* školní řád: jasná pravidla chování včetně sankcí za jejich porušení
* kvalitní dohled pedagogů hlavně v prostorách, kde by mohlo k šikaně docházet (WC, šatny)
* aktovka důvěry
* aktivní zapojení i nepedagogických pracovníků
* informovanost žáků, rodičů, pedagogů o způsobech řešení šikany

  **Metoda řešení šikany:**

 a) rozhovor s tím, kdo na šikanu upozornil a s obětí

 b) nalezení vhodných svědků, rozhovor (i konfrontační) s nimi

 c) zajištění ochrany oběti

 d) rozhovor s agresory, konfrontace mezi nimi

 **Výchovná opatření k potrestání agresorů:**

 a) napomenutí a důtka třídního učitele nebo ředitele školy (podle závažnosti provinění)

 b) snížení známky z chování – opakované agresivní chování, závažný přestupek

 c) doporučení rodičům k návštěvě SVP

 d) oběti šikany možnost doporučit psychoterapeutickou péči PPP

**Nepřímé (varovné) znaky šikanování mohou být např.:**

* Žák je o přestávkách osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády.
* Při týmových sportech bývá jedinec do družstva volen 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, znečištěné, případně rozházené.
* Zašpiněný nebo poškozený oděv.
* Stále postrádá nějaké 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.
* Odřeniny, modřiny, škrábance, které nedovede uspokojivě vysvětlit.

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

* Posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet.
* Kritika žáka, výtky na jeho adresu, zejména pronášené nepřátelským až nenávistným, 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 spoluúčasti na nich.
* Honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvlášť silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí.
* Rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout.

**Co by měl každý žák o šikaně vědět:**

1. Za šikanování se považuje to, když jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně ubližují druhým. Znamená to, že ti někdo, komu se nemůžeš ubránit, dělá, co ti je nepříjemné, co tě ponižuje, nebo to prostě bolí. Strká do tebe, nadává ti, schovává ti věci, bije tě. Ale může ti znepříjemňovat život i jinak. Pomlouvá tě, intrikuje proti tobě, navádí spolužáky, aby s tebou nemluvili, nevšímali si tě.
2. Proč jsi šikanován? Není to proto, že jsi špatný nebo proto, že si to nějak zasloužíš. Chyba není v tobě, ale ve špatných vztazích mezi některými žáky vaší třídy nebo školy. Převládá v nich bezohlednost a násilí.
3. Pamatuj si, že nikdo nemá právo ti ubližovat!
4. Nikomu nic neříct je strkání hlavy do písku, které situaci jenom zhoršuje.
5. Nevzdávej to a udělej následující:
6. Obrať se na paní učitelku nebo paní ředitelku. Budou ti věřit, neprozradí tě a pomohou ti.
7. Svěř se svým rodičům.
8. Můžeš zavolat na bezplatnou Linku bezpečí: 800 155 555

**2. Protidrogová prevence**

Zneužívání návykových látek je v současné době jedním z nejzávažnějších problémů ve společnosti. Prevence by v žádném případě neměla probíhat pouze nárazově, ani by neměla mít charakter kampaně. Provádíme ji průběžně, hlavním cílem je vést děti k tomu, aby návykovou látku v budoucnosti nevyhledávali, aby ji nikdy neužily. Při práci proto 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 dětí, koníčky aj.

**Metody práce**

***A. Posilování schopnosti vypořádat se s odmítnutím, zklamáním, selháním***

Ukážeme dětem obrázek zamračeného, nespokojeného, plačícího dítěte přiměřeného věku. Děti přemýšlejí, proč se takto chová, co bylo příčinou. Vybereme jeden důvod a děti se snaží najít různá řešení situace. Nápady lze psát na tabuli a pak vybrat nejvhodnější. Děti také mohou popisovat vlastní konflikty, vymýšlet je. Vždy hledají možné způsoby řešení a náhradní činnosti. (Ranní kruh)

**Příklady konfliktů:**

1. Dostal jsem špatnou známku a nesmím se dívat na televizi.
2. Mladší sourozenec vyvolal hádku, potrestán jsem byl já.
3. Všechny kamarádky mají mobil, já ne.
4. Chtěl jsem jít ven, ale musím uklízet svůj pokoj.
5. Zradil mě kamarád.
6. Nesmím si hrát na počítači, protože musím udělat úkol.
7. Nedostanu křečka, protože mám alergii.
8. 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 upozorní děti na existenci Linky bezpečí.

***B. Výcvik dovednosti, jak čelit negativnímu vlivu vrstevníků***

V tomto výcviku se učí děti odmítnout návrhy vrstevníků k činnostem, které by mohly mít nebo budou mít negativní následky. Tím se učí odmítnout v budoucnu i nabízenou drogu.

**Metody práce**

Forma hry, kdy jeden žák přemlouvá druhého. Zpočátku roli „přemlouvače“ hraje učitel. Volíme různé formy nátlaku. Ten, kdo přemlouvá, argumenty odmítajícího neustále vyvrací. Tak musí odmítající dítě stále hledat pádnější argumenty. (Čj – mluvní cvičení)

**Příklady situací:**

1. Kamarád tě přemlouvá, abys s ním vyrobil petardu.
2. Bez vědomí rodičů se vydáme na delší výlet.
3. Polezeme na skálu a jiná nebezpečná místa.
4. Zkusíme si zakouřit.
5. Sebereme doma víno a napijeme se.
6. Ukradneme čokoládu v obchodě.
7. Schováme spolužákovi tašku.
8. Vezmeme si do školy prak.
9. Zavoláme telefonem do školy a budeme vyhrožovat bombou.
10. Nastříkáme sprejem na zeď nápisy.

 (Situace se mohou přizpůsobovat podmínkám ve třídě, škole)

***C. Informace o návykových látkách a jejich účincích***

Zaměření na návykové látky obecně – alkohol, kouření, nealkoholové drogy. Drogy nevyčleňujeme, spíše se soustředíme na alkohol a tabák. (Prvouka, přírodověda)

**Metody práce: forma rozhovoru**

Jak poznáte opilého člověka?

Reakce na odpovědi dětí a vysvětlení: alkohol poškozuje CNS, což vede ke změně chování. Poškozuje i další orgány, např.ledviny, játra, je velmi nebezpečný pro těhotné ženy. Může dojít k úrazům.

Závěr: Alkohol škodí našemu zdraví.

Líbí se vám chování opilého člověka?

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

Alkoholik a zaměstnání.

Závěr: Alkoholik nemůže dobře pracovat, ztrácí zaměstnání. Ekonomický dopad.

Shrneme negativní důsledky požívání alkoholu. Podobně pracujeme s tabákovými výrobky.

Podobné účinky jako alkohol mají i látky, kterým se říká DROGY. Jsou to např. některé léky, ale i další zdraví škodlivé látky. Informace přiměřeně věku žáků.

***D. Podporování pozitivních aktivit u dětí***

Zaujetí určitým koníčkem a vazba na prostředí spojené s touto aktivitou je nejlepší prevencí zneužívání návykových látek. Proto je důležité v co nejnižším věku vést děti k zapojení do různých zájmových kroužků.

**Metody práce:**

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.
1. Do hodin ČJ zařazujeme mluvní cvičení, ve kterých budou děti seznamovat o svém koníčku, práci v kroužku apod. V hodinách prvouky a přírodovědy se mohou naučit dělat např. sbírky listů, plodů, herbáře květin apod.
2. Nezapomeneme ani na význam knihy jako nejlepšího společníka člověka, navštívíme knihovnu a vedeme děti k lásce ke knihám.
3. Snažíme se děti zapojit do všech sportovních aktivit ve škole i v obci s důrazem na vhodnost takto smysluplně tráveného volného času.

**3. Výchova ke zdravému životnímu stylu**

Žák si postupně osvojuje základní pravidla zdravého životního stylu. Základem tohoto osvojování jsou bezesporu aktivity přímo ve škole:

1. zařazování tělovýchovných chvilek
2. pobyt na čerstvém vzduchu o přestávkách
3. využití relaxačních míčů
4. dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví
5. režim dne
6. správné stravovací návyky
7. postupné budování žebříčku hodnot

**Plán preventivních akcí na školní rok 2020/2021**

ZÁŘÍ :

* Seznámení se školním řádem
* Postupné začlenění žáků prvního ročníku do nového kolektivu
* Čtenářský klub, klub robotiky
* Společné setkání se ZŠ a MŠ Útvina
* Zahajovací schůzka
* Projektové dny

ŘÍJEN:

* Čtenářský klub, klub robotiky
* Tvořivé dílny – odpolední tvoření
* Zahájení ateliérů
* Projektové dny

LISTOPAD:

* Čtenářský klub, klub robotiky
* Beseda na téma Šikana, drogy a nebezpečné látky
* Schůzka s rodiči - Kavárna podzimní setkání rodičů, učitelů a příznivců školy
* Projektové dny
* Keramická dílna

PROSINEC :

* Vánoční dílny – společné odpolední tvoření s rodiči
* Čtenářský klub, klub robotiky
* Nebezpečí reklamy
* Společné kuchtění
* Projektové dny

LEDEN

* Bezpečný internet
* Čtenářský klub, klub robotiky
* Projektové dny

ÚNOR:

* Tvořivé dílny: skupinová práce a spolupráce, respektování pravidel, pomoc slabším jedincům
* Čtenářský klub, klub robotiky
* Projektové dny
* Recitační soutěž

BŘEZEN :

* Beseda o sexuální výchově
* Zdravá výživa
* Čtenářský klub, klub robotiky

DUBEN :

* KAVÁRNA VE ŠKOLE jarní setkání rodičů, učitelů a příznivců školy
* Čtenářský klub, klub robotiky
* Beseda na téma doprava
* Zápis do ZŠ
* Projektové dny

KVĚTEN :

* Beseda s policistou : návykové látky a jejich nebezpečí
* Čtenářský klub, klub robotiky
* Pravidla etiky
* Malíř – výtvarná soutěž
* Projektové dny
* Zápis do MŠ – zapojení dětí ZŠ

ČERVEN :

* Společné setkání se ZŠ a MŠ Nečtiny
* Spaní ve škole
* Děti dětem – společný den
* Projektové dny
* Školní výlety