



Základní škola
Kunratice

Preventivní program

Základní škola Kunratice

2021/2022

Zpracoval: metodik primární prevence Mgr. Kateřina Čírová, Dis.
Schválil: ředitel školy Ing. Bc. Vít Beran

Preventivní program

1. ZÁKLADNÍ ÚDAJE O ŠKOLE

Název a adresa školy, pro kterou platí tento MPP	Základní škola Kunratice, Předškolní 420, Praha 4 – Kunratice, 148 00
Jméno a příjmení ředitele	Ing. Bc. Vít Beran
Telefon na ředitele	+420 261 097 212, mobil: +420 724 370 813
E-mail na ředitele	vit.beran@zskunratice.cz

Jméno školního metodika prevence	Mgr. Kateřina Círová, Dis
Telefon	+420 261 097 245, mobil: +420 773 473 464
E-mail	katerina.cirova@zskunratice.cz
Specializační studium	Školní metodik primární prevence
Realizátor vzdělávání	Pedagogicko-psychologická poradna pro Prahu 1, 2 a 4

Jméno výchovného poradce/kariérního poradce	Mgr. Eva Hilčerová
Telefon	+420 261 097 241
E-mail	eva.hilcerova@zskunratice.cz
Specializační studium	Výchovné poradenství
Realizátor vzdělávání	Pedagogicko-psychologická poradna pro Prahu 4

Jméno školního psychologa	PhDr. Kateřina Fořtová
Telefon	+420 261 097 203, mobil: +420 602 419 315
E-mail	katerina.fortova@zskunratice.cz

	Počet tříd	Počet žáků/studentů
ZŠ - I stupeň	16	465
ZŠ - II.stupeň	12	283
Celkem	28	748

2. STRUČNÁ ANALÝZA ŠKOLY A POPIS ŠKOLNÍHO PORADENSKÉHO PRACOVISTĚ

Budova základní školy leží v centru městské části Kunratice, v poměrně klidné zástavbě rodinných domků, v sousedství mateřské školy. Škola nemá žádné oddělené pracoviště ani detašované učebny. V rámci výuky se žáci pohybují pouze v prostorách budovy školy. Škola pro žáky i zaměstnance školy vytváří bezpečné prostředí, které garantuje školní řád ZŠ Kunratice. Mimo hlavní výuku škola žákům nabízí ve volném čase velké množství vzdělávacích aktivit, mimoškolních programů i kulturních akcí pro žáky a rodiče. Žáci od 1. do 3. třídy navštěvují v odpoledních hodinách školní družinu, žáci 4. tříd tráví svůj volný čas v tzv. Klubíku a pro žáky 5. tříd a žáky druhého stupně je v prostorách školy otevřen školní klub. Na škole je provozováno také Středisko volného času (detašované pracoviště Dům UM, DDM Praha 10), které nabízí přes čtyři desítky zájmových kroužků a volnočasových aktivit. Škola se hlásí k přívlastku „Komunitní škola“. Při škole dlouhodobě působí Patron – spolek rodičů, jehož hlavním cílem je podpora a rozvoj podmínek pro úspěšnou výuku. Spolek Patron zprostředkovává přenos informací mezi školou a rodiči a vytváří podmínky a možnosti pro rozvoj v poskytování všestranných informací pro potřeby dětí a mládeže. Zároveň se podílí na přípravě a spolupořádání kulturních akcí, komunitních programů a vzdělávacích seminářů pro rodiče.

ŠKOLNÍ PORADENSKÉ PRACOVISTĚ

Odborné psychologické a speciálně/pedagogické služby ve škole zajišťuje plně vybavené Školní poradenské pracoviště. Poradenské služby jsou určeny zákonným zástupcům žáků naší školy, žákům samotným i pedagogickým pracovníkům školy. Odborná péče je ve š. roce 2021/22 poskytována školním psychologem, 2 speciálními pedagogy, 1 výchovným poradcem, 1 sociálním pedagogem a metodikem prevence. Školní poradenské pracoviště úzce spolupracuje se spádovou Pedagogickou – psychologickou poradnou pro Prahu 1,2,4.

TÝM ŠPP ZŠ KUNRATICE

Školní psycholog vede tým školního poradenského pracoviště, diagnostikuje třídní kolektivy i jedince, sleduje psychický vývoj dítěte od předškolního věku po odchod na střední školu. Poskytuje podporu zákonným zástupcům při jednání se zástupci školy,

poskytuje poradenské služby dětem, rodičům, učitelům, podílí se na metodické podpoře a dalším vzdělávání pedagogů, vychovatelů, AP a AP pro OMJ. Úzce spolupracuje s vedením školy a v indikovaných případech s dalšími odborníky mimo školu (PPP, dětský psychiatr, pediatr, OSPOD, SVP atd.). Je koordinátorem integrace žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, zpracovává (společně s TU a Spvg) plány pedagogické podpory a Individuální vzdělávací plány, kontroluje plnění IVP a sleduje průběh integrace. Je klíčovým pracovníkem pro jednání se školskými poradenskými zařízeními (PPP, SPC) s nimiž konzultuje rozsah a míru podpurných opatření u integrovaných žáků.

Školní speciální pedagogové zodpovídají za reedukaci specifických poruch učení v rámci školy u žáků se SVP. Vedou nápravná cvičení specifických poruch učení u žáků prvního a druhého stupně. Vychází přitom z PLPP a individuálních vzdělávacích plánů. Ty sestavují spolu s třídním učitelem a školním psychologem na základě posudků PPP, ev. SPC. Školní speciální pedagogové mají na starost především reedukační nápravy, dále se podílí na přípravě podkladů pro speciálně – pedagogická vyšetření žáků, konzultují s rodiči žáků se SVP průběh a účinnost nápravných programů, poskytují metodickou podporu pedagogům, asistentům pedagoga, asistentům pro žáky s OMJ, vychovatelkám ŠD vzdělávajícím žáky se SVP. Podílí se na screeningu školní zralosti, zápisech do 1. ročníků, na depistáži žáků s rizikem rozvoje SPU, vedou rozvojové programy pro předškoláky a žáky 1. ročníků. Pravidelně konzultují se školním psychologem průběh a účinnost individuálních nápravných programů u žáků integrovaných a účinnost podpurných opatření u žáků se SVP. V rámci své činnosti též úzce spolupracují se SCŠ (studijním centrem školy). Škola má zvlášť speciálního pedagoga pro žáky prvního stupně a zvlášť speciálního pedagoga pro žáky druhého stupně.

Výchovní poradce je garantem profesní orientace žáků devátých, popř. pátých tříd. Spolupodílí se na přípravě, průběhu a vyhodnocení komplexní diagnostiky studijních předpokladů žáků 9. (event. 5 tříd). Společně se školním psychologem poskytuje odborné poradenství a individuální konzultace zákonným zástupcům a žákům při výběru vhodného studijního programu. Zachycuje a se školním psychologem konzultuje výchovné problémy žáků.

Školní metodik prevence zodpovídá za obsah a průběh primárně preventivních aktivit na škole (preventivní program, závislostní chování, sexuální výchova, prevence rizikového chování v dopravě a sportu, prevence kyberšikany, prevence

poruch příjmu potravy). Spolu se školním psychologem sestavují a každý rok aktualizují Preventivní program. Metodik prevence konzultuje se školním psychologem připravované aktivity v rámci primární prevence sociálně patologických jevů. Jejich vzájemné propojení je třeba při výběru vhodných besed, diskusí, při sestavování preventivního programu školy.

NABÍDKA SLUŽEB POSKYTOVANÝCH ŠPP ZŠ KUNRATICE

- Včasná detekce dětí se speciálními vzdělávacími potřebami a následná individuální péče. Probíhá úzká spolupráce se spádovou MŠ, která zahrnuje především hloubkový screening školní zralosti předškoláků realizovaný ŠPP a návazný program pro předškoláky s částečnými percepčními nezralostmi realizovaný pracovníky ŠPP před nástupem dětí do 1. ročníku ZŠ.
- Screening rizik rozvoje vzniku specifických poruch učení u žáků 1. ročníku – realizovaný u vytipovaných žáků. Na základě výsledků screeningu je nastaven rozsah individualizace výuky, ev. speciálně/pedagogické intervence v rámci 1. stupeň PO.
- Péče o žáky se speciálními vzdělávacími potřebami – úzká spolupráce s PPP, SPC (konzultace ke stupni a rozsahu podpůrných opatření u žáků), příprava a vypracování individuálních vzdělávacích plánů a PLPP. Zde úzce spolupracují školní psycholog, školní speciální pedagog (reedukace) a třídní učitel.
- Metodická podpora školního psychologa třídním učitelům při práci s třídními kolektivy – diagnostika třídního klimatu probíhá od 3. do 9. tříd na zakázku TU, výsledky diagnostiky třídního kolektivu využíváme jako východisko pro volbu vhodných technik skupinové práce. Podpora ŠPP zahrnuje i včasnou intervence v kolektivech ohrožených rizikovým chováním. Na základě žádosti TU probíhají skupinové programy pro třídní kolektivy v rámci třídnických hodin.
- Metodická podpora školního psychologa pedagogům formou seminářů, dílen, individuálních konzultací – průběžně probíhají vzdělávací semináře pro pedagogy v rámci školy (dle jejich zakázky) – k aktuálním tématům z oblasti školní psychologie a individuální konzultace s pedagogy při řešení výukových, výchovných obtíží žáků.
- Skupinová práce se žáky v rámci třídnických hodin – forma jednorázová nebo dlouhodobější – spolu vedení tř. kolektivu ve dvojici (školní psycholog + třídní

učitel), skupinová primárně preventivní práce se žáky v rámci adaptačních výjezdů 6. tříd (tvorba zdravého třídního klimatu, kvalitní pracovní atmosféry, podpora pozitivních přátelských vazeb v nových kolektivech).

- Včasný záchyt a rozvoj dětí nadaných – ve spolupráci třídní učitel/rodič/školní psycholog probíhá vytipování dětí susp. nadaných a nastavení individuálního přístupu ve výuce formou obohacování, zařazení do rozvojové skupiny či v indikovaných případech se souhlasem rodičů, ředitele školy a na základě doporučení ŠPZ částečnou nebo úplnou akcelerací žáka do vyššího ročníku.
- Kariérové poradenství pro žáky 5. a 9. tříd – čtvrtým rokem běží na ZŠ Kunratice program komplexního kariérového poradenství pro žáky 9. tříd. Zájem o nabízené kariérové poradenství je značný, kariérní poradenství v min. šk. roce absolvovalo 99 % žáků 9. tříd. Obdobně jsou služby komplexního kariérového poradenství nabízeny i zájemcům z 5. tříd, v případě že uvažují o přestup na víceletá gymnázia.
- Vyhodnocování potřeb žáků ohrožených projevem rizikového chování – analýza reálných možností a forem spolupráce s rodinami sociálně znevýhodněných žáků, individuální formy pomoci a podpory facilitace spolupráce mezi rodiči a pedagogickými pracovníky. Ve škole je zaveden třístupňový model řešení rizikového chování žáků – ve spolupráci třídní učitel/šk. psycholog/metodik prevence.
- Poradenské služby školního psychologa pro zákonné zástupce a žáky – individuální konzultace a poradenství. Nejčastější problematikou jsou výukové obtíže, výchovné obtíže, vztahové obtíže v kolektivu, konzultace týkající se zátěžové rodinné situace. Další formou pomoci je zprostředkování návazné odborné péče v případě výskytu závažných problémů vyžadujících dlouhodobé psychoterapeutické vedení či psychiatrickou péči.
- Poskytování krizové intervence žákům v obzvláště náročných životních situacích (při zpracování ztráty, traumatu, rozpadu rodiny) a aplikace podpůrných terapeutických strategií při práci s rodinným systémem.

3. PREVENTIVNÍ STRATEGIE ŠKOLY A DLOUHODOBÉ CÍLE

Jednou z důležitých oblastí školního poradenského pracoviště (ŠPP) je prevence rizikového chování žáků. Dlouhodobě se díky intenzivní spolupráci členů ŠPP s třídními učiteli daří včasné zachytit první náznaky rizikových jevů spojených s problémovým chováním žáků a úspěšně tak zamezit či snížit výskyt a šíření rizikového chování v naší škole. Celý tým ŠPP pod vedením školního psychologa ve spolupráci s třídními učiteli pravidelně monitoruje jednotlivé třídy a vyhodnocuje výskyt rizikových jevů, jak v rámci třídních kolektivů, tak i u konkrétních žáků. Preventivní aktivity jsou v naší škole postavené především na „KAB“ modelu (knowledge, attitudes, behaviour = znalosti, postoje, dovednosti), který je považován za nejefektivnější strategii předcházení rizikového chování. Tento model se neorientuje pouze na úroveň získávání informací v dané problematice, ale především na kvalitu postojů a změnu chování (např. posílení schopnosti mladých lidí čelit tlaku k užívání návykových látek zvýšeným sebevědomím, nácvikem asertivity a schopností odmítat). Cíleně se v preventivním programu zaměřujeme na rozvoj dovedností žáků potřebných pro vlastní vědomý život i pro zdravé vztahy mezi ostatními, jako jsou například komunikace, organizace času, týmová spolupráce, nalézání různých řešení, zvládání konfliktních situací, motivace, naslouchání, obrana proti manipulaci, vědomé soustředění, porozumění vlastním emocím a mnoho dalších.

Jednotlivá témata všeobecné primární prevence rizikového chování a preventivní aktivity jsou zařazovány jako průřezová témata napříč všemi vzdělávacími předměty. V některých předmětech, například v předmětu Svět kolem nás na prvním stupni školy či Výchova k občanství a zdraví na druhém stupni, je na ně kladen větší důraz a jsou cíleně zařazována do tematických plánů konkrétních předmětů. Bezpečnost v digitálním světě a prevence rizik spojených s užíváním digitálních technologií jsou jako aktuální témata současné prevence rizikového chování systematicky zpracována a průběžně realizována v osnovách předmětu Informatika od 3. tříd do 9. tříd. Důraz na naší škole klademe na práci se vztahy ve třídě a budování zdravého třídního kolektivu v rámci třídnických hodin. Jako metodickou podporu pro třídní učitele realizuje ŠPP každoroční pravidelné vzdělávací semináře pro učitele zaměřené na práci s třídním kolektivem i jednotlivci a aktuální témata z oblasti školní psychologie. Velká péče je věnována rozvoji žákovské demokracie jakožto nástroje vytváření zdravého prostředí školy formou

budování hodnot a postojů žáků nezbytných pro jejich další aktivní občanský život. Ve škole funguje žákovský parlament, ve kterém jsou nejen posilovány exekutivní dovednosti jeho členů, ale je zde i přesah do třídních kolektivů prostřednictvím třídnických hodin.

Díky vysoké odborné erudici školního poradenského pracoviště a vysokým odborným kompetencím pedagogických pracovníků je škola schopna většinu aktivit a programů všeobecné primární prevence i selektivní primární prevence pokrývat sama. Přesto i nadále spolupracujeme s některými námi ověřenými neziskovými organizacemi, jako je například studentská organizace IFMSA spadající pod lékařskou fakultu UK, která realizuje peer programy zaměřené na sexuální a reprodukční zdraví, vztahy a hodnoty, právo a genderovou problematiku. Zároveň se snažíme v každém školním roce realizovat preventivní bloky ve spolupráci s externími lektory a odborníky na danou problematiku, která reaguje na aktuální potřeby naší školy, konkrétně potřeby žáků v oblasti prevence rizikového chování.

A. VNITŘNÍ ZDROJE

Školní poradenské pracoviště	
Školní psycholog	PhDr. Kateřina Fořtová 261 097 203, 602 419 315 katerina.fortova@zskunratice.cz
Metodik prevence	Mgr. Kateřina Círová, DiS. 261 097 245, 773 473 464 katerina.cirova@zskunratice.cz
Výchovný poradce	Mgr. Eva Hilčerová 261 097 241 eva.hilcerova@zskunratice.cz
Sociální pedagog	Mgr. Kostadin Panushev 608 377 007 kostadin.panushev@zskunratice.cz
Speciální pedagog	Mgr. Simona Křížáková – 1. stupeň 604 829 515 simona.krizakova@zskunratice.cz Mgr. Ivana Havlová – 2. stupeň ivana.havlova@zskunratice.cz

B. VNĚJŠÍ ZDROJE

Subjekty dlouhodobě spolupracující v oblasti prevence rizikového chování žáků	
Metodik prevence v PPP PPP pro Prahu 1, 2, 4, Francouzská 56/260, Praha 10	PaedDr. Lenka Marušková 267 997 015 lmaruskova@ppppraha.cz
Vedoucí oddělení prevence Odbor školství, prevence a rodinné politiky (OŠ) / Oddělení prevence, Antala Staška 2059/80b	Mgr. Zuzana Fišerová 261 192 108 zuzana.fiserova@praha4.cz
Oddělení sociálně-právní ochrany dětí Městská část Praha 4, Antala Staška 2059/80 b, 140 46 Praha 4 - Krč	
Policie České republiky Policejní prezidium ČR, Strojnická 27, 170 89 Praha 7	
Městská policie Praha – okrsek Kunratice č.23 Kostelní náměstí 34, Praha – Kunratice 244 913 093	

4. KRÁTKODOBÉ CÍLE PRO ROK 2021/2022

1. krátkodobý cíl PP

Cíl:	Posilování kompetencí žáků v oblasti sociálních vztahů, seberegulace a odpovědnosti za své jednání.
Zdůvodnění cíle:	Po dvou letech distanční výuky a neustálých změn ve vzdělávacím systému škol došlo k nárůstu náročného (problémového) chování žáků, které se výrazně odlišuje od očekávaného chování pro daný věk a negativně ovlivňuje učení a vztahy ve škole. Náročným chováním žáků rozumíme problémy v sociální rovině – narušené vztahy se spolužáky i učiteli, potřeba zvýšené fyzické aktivity, která se projevuje i negativně v častějším ničení školního majetku a v agresivnějším fyzickém kontaktu mezi žáky a nedostatečná schopnost žáků dodržovat pravidelný režim, který se promítá do schopnosti se koncentrovat na pravidelné plnění školních povinností.
Ukazatele dosažení cíle:	Z hlediska školy: realizované vzdělávací semináře pro učitele zaměřené na porozumění příčinám náročného chování dětí a seznámení s vhodnými preventivními přístupy, které jeho rozvoj

	<p>mohou eliminovat nebo alespoň zmírnit.</p> <p>Z hlediska žáků: v jednotlivých třídách se minimalizuje výskyt problémového chování, jako je ničení školního majetku, neplnění školních povinností (zapomínání domácích úkolů, nepřipravenost na vyučovací hodinu, pozdní příchody do hodin) , redukuje se porušování pravidel školního žakovského řádu a posílí se pozitivní vztahy mezi žáky.</p>
Návaznost na dlouhodobé cíle:	<p>Efektivní řešení náročného chování vede k lepším vzdělávacím výsledkům dětí a je tak významným nástrojem prevence školního neúspěchu a předčasných odchodů ze vzdělávání.</p>

2. krátkodobý cíl PP

Cíl:	<p>Posílení kritického myšlení žáků v mediální oblasti – rozvíjení schopnosti žáků analyzovat nabízená sdělení, posoudit jejich věrohodnost a vyhodnotit jejich komunikační záměr.</p>
Zdůvodnění cíle:	<p>Rozvíjení kritického myšlení a mediální gramotnosti žáků cítíme jako aktuální potřebu, protože jsou žáci v současné době neustále vystavováni velkému množství nových, neověřených informací, spojených především s onemocněním COVID-19. Žáci jsou pod neustálým tlakem informací, jak v médiích a na sociálních sítích, tak v rodinách či mezi vrstevníky. Neustálý příjem často negativních informací nebo dezinformací má výrazný dopad na rozvíjení stresových reakcí žáků a potenciálně zvyšuje výskyt rizikového chování žáků.</p>
Ukazatele dosažení cíle:	<p>Z hlediska školy: inovovaný ŠVP v předmětu Informatika v návaznosti na revizi RVP a systematické zavádění průřezového tématu mediální výchova do dalších předmětů.</p> <p>Z hlediska žáka: žák využívá postupy, kterými lze ověřovat pravdivost a důvěryhodnost informací, uvědomuje si nebezpečí dezinformací a jejich dopad na psychické zdraví člověka i společnost, žák ví, na koho se ve škole obrátit v případě pochybností či dotazů ohledně potvrzení a ověření konkrétních informací.</p>
Návaznost na dlouhodobé cíle:	<p>Rozvoj dovedností žáků potřebných pro vlastní vědomý život i pro zdravé vztahy mezi ostatními, jako jsou komunikace,</p>

	nalézání různých řešení, zvládání konfliktních situací a obrana proti manipulaci, předsudkům a stresu.
--	--

3. krátkodobý cíl PP

Cíl:	Posilování kompetencí učitelů v oblasti „Copingových strategií“ (jak vést dítě k zvládání stresu v prostředí třídy)
Zdůvodnění cíle:	S koronavirovou krizí se ve školním prostředí zvýšila potřeba víceúrovňové podpory zvládání stresových situací a rozvíjení intervence zaměřené na podporu wellbeingu a duševního zdraví dětí i pedagogů.
Ukazatele dosažení cíle:	Učitelé systematicky přijímají opatření zaměřená na posílení pozitivního působení školy na duševní zdraví dětí, naplňují základní potřeby dětí a rozvíjí sociální a emoční kompetence žáků. Včasně rozpoznají průvodní psychické a fyzické projevy spojené se stresem, v případě krizové situace použijí techniky, které zmírní či redukují stresové projevy a zajistí bezpečné klima ve třídě. Bez obav si učitelé v případě potřeby požádají o podporu a pomoc školní poradenské pracoviště nebo vedení školy.
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Posílení pozitivního působení školy na duševní zdraví dětí i učitelů, vytváření bezpečného klimatu ve škole a snižování institucionálního stresu.

5. SKLADBA AKTIVIT PP PRO JEDNOTLIVÉ CÍLOVÉ SKUPINY

a) Tematické bloky ve výuce

1. – 3. TŘÍDY: Startovací fáze – program podpory zdraví

Obecné výchovné cíle:

Rozvíjení žádoucích zdravých postojů žáků, základní formování názorů a motivů žáků, pochopení pojmu zdraví:

- rozlišení 3 složek zdraví: duševní, tělesné, společenské
- utřídění základních znalostí co zdraví upevňuje, co zdraví ničí
- uvědomění si vlastní odpovědnosti za své zdraví
- podpora a rozvíjení zdraví

4. – 5. TŘÍDY: Fáze zaměřená na získávání zdravých postojů a pozitivního chování

Obecné výchovné cíle:

Upevňování získaných postojů žáků, rozvíjení a prohlubování již získaných znalostí v oblasti rizikového chování s větším důrazem na získání psychosociálních dovedností pro situace ohrožující naše zdraví, upevňování negativních postojů k experimentování s návykovými látkami, rozvíjení a posilování sociálních a komunikačních dovedností. Rozvíjení kritického myšlení ve virtuálním světě – bezpečné chování na internetu, rozpoznávání varovných signálů spojených s riziky ve virtuálním světě, obrana proti manipulativnímu jednání.

Ročník	Předmět	Téma
1.ročník	SKN, ČJ	Bezpečná cesta do školy, chování chodce na chodníku a na silnici bez chodníku, v dopravních prostředcích. Nebezpečná místa na cestě do školy.
	SKN, ČJ	Šikana, agrese – znalost pravidel a rolí ve škole, ve společnosti, rozvoj empatie – pocity druhých lidí, každý jsme jiný, nebezpečné situace, odmítnutí komunikace, která je nepříjemná a ohrožující.
	SKN, ČJ	Význam rodiny, vztahy v rodině, typy rodin.
	SKN, ČJ	Pravidla zdravé výživy a následky jejich nedodržování, návykové látky a jejich nebezpečí. Potřeby dětí, zdravé zuby, zdravý režim dne.

Ročník	Předmět	Téma
2.ročník	SKN, ČJ, TV	Bezpečnost v dopravě, bezpečnost u vody, chování při úraze, prevence týrání a zneužívání, ohled k zájmům a potřebám druhých, komunikace v krizových situacích, respektování odlišností, odlišná etnika, soužití v rodině, ve společnosti, odolnost vůči manipulaci.
	SKN, ČJ	Žijeme spolu–soužití v rodině, přátelství – mezilidské vztahy, žít v jiném prostředí je těžké – chápání odlišností, o čem musíme říct dospělým – šikana/agresivita, nikdo nesmí ubližovat – linka bezpečí.
	SKN, ČJ	V dopravních prostředcích – bezpečnostní pravidla, co ohrožuje naše zdraví – prevence před úrazy, zdravý životní styl, léky a lékaři, žijeme zdravě, kouřím – příběh o experimentu s cigaretou, sportujeme – bezpečné a nebezpečné sporty, zdravé postoje.

Ročník	Předmět	Téma
3.ročník	SKN, ČJ, TV	Bezpečný pohyb na vozovce a v dopravních prostředcích – jízda na kole, bezpečnostní pravidla, ochranné pomůcky při sportu, respektování práv druhého, slušné chování, základní etická pravidla, mezilidské vztahy, zdravý životní styl – co je pro naše zdraví škodlivé, co jsou návykové látky, jak škodí, nácvik odmítání škodlivých látek.
	SKN, ČJ	Mezilidské vztahy – přátelství, tolerance, vnímání odlišných kultur, ohleduplnost k jiným lidem, respekt k právům ostatních, rasismus.
	SKN, ČJ	Potrava – palivo a stavební materiál pro tělo, vše v potravě je důležité, vitamíny a minerály, jenom jídlo ke zdraví nestačí, stres patří k životu, stres můžeme často zmírnit.

Ročník	Předmět	Téma
4.ročník	SKN, ČJ, TV	Péče o své zdraví – chránit své zdraví a dokázat za něj zodpovídat, zimní sporty, rozmnožování člověka, konflikt a jeho řešení – projevovat pozitivní pocity, schopnost spolupracovat a respektovat úspěchy vlastní i druhých, xenofobie – rozvíjet vnímavost k lidem, tolerovat odlišnosti, život s handicapem.
	SKN, ČJ	Člověk ve společnosti – poznáváme jiné světy, odlišnosti, život s handicapem, partnerské vztahy, soužití, láska, prožívání úzkosti, deprese, strach.
	SKN	Byliny léčivé a jedovaté – užívání návykových látek.
	Informatika	Bezpečnost na internetu. Ochrana identity – jak zabezpečit počítač a účty. Bezpeční komunikace na internetu – Desatero bezpečné komunikace. Rizika spojená s internetem – kyberšikana a happy slapping, sexting, kyberstalking, kybergrooming, phishing, hoax.

Ročník	Předmět	Téma
5.ročník	SKN, ČJ	Rodina, chování členů rodiny, správné a nesprávné chování mezi členy rodiny, konfliktní situace a jejich řešení.
	SKN, ČJ	Dopravní předpisy, bezpečné chování účastníků silničního provozu, Povinná výbava cyklisty, reflexní prvky.
	SKN, ČJ, TV	Nebezpečné situace a chování běžném životě a ve sportu, život s handicapem.
	SKN, ČJ	Šikana, agrese – chování ke spolužákům, rozvoj empatie, pocity druhých lidí.
	SKN, ČJ, TV	Zdravý životní styl, bydlení, neviditelní nepřátelé, obránci našeho zdraví, jedy v našem okolí, jak si neublížit při sportovních aktivitách.
	Informatika	Bezpečnost na internetu. Ochrana identity – jak zabezpečit počítač a účty. Bezpeční komunikace na internetu – Desatero bezpečné komunikace. Rizika spojená s internetem – kyberšikana a happy slapping, sexting, kyberstalking, kybergrooming, phishing, hoax

6. TŘÍDY: Fáze věnovaná budování zdravého klima třídy

V šestých třídách je prevence rizikového chování zaměřená především na sociální oblast – vytvoření zdravých vztahů a vazeb mezi žáky v nově vytvořených třídních kolektivech, klima, které podporuje žádoucí zdravé postoje, názory a motivy.

7. – 9. TŘÍDY: Fáze věnovaná mapování již vytvořených postojů a osobních zkušeností žákůVýchovný cíl:

Obecná podpora zdraví, upevňování získaných postojů žáků a vytváření zdravých životních hodnot, rozvíjení a prohlubování již získaných znalostí v oblasti rizikového chování s větším důrazem na získání psychosociálních dovedností pro situace ohrožující naše zdraví a upevňování negativních postojů k experimentování s návykovými látkami.

Ročník	Předmět	Téma
6.ročník	VOZ	Záškoláctví – život ve škole. Řešení konfliktů/šikana/agrese – jak se cítí lidé vyčleňování ze skupin – sociální skupiny. Vlastenectví, extrémismus. Rasismus a xenofobie – cizinci mezi námi. Základní listina lidských práv a svobod, práva a povinnosti. Práva dítěte a jejich ochrana i povinnosti. Tělesné a psychické změny – menstruace, erekce, body positivity atd. - aktuální potřeba žáků, v rámci lidských práv sexuální menšiny. Adiktologie – cigarety, alkohol.
	Informatika	Respektování pravidel digitální komunikace. Jak mluvit na internetu, kyberšikana.
7.ročník	VOZ	Komunikace (její možné druhy, formy...), spolupráce, konflikty. Stereotypy – vnímání, prožívání skutečnosti sebe a druhých lidí. Rovnost a nerovnost – muži, ženy, queer atd...., pomoc lidem v nouzi, sociální nerovnost, solidarita, diskriminace. Církev, sekty a pět největších náboženství. Psychické procesy a stavy, sebepojetí, sociální vztahy, psychohygienu. Osobní vlastnosti, dovednosti a schopnosti, charakter, vrozené předpoklady, vlohy a osobní potenciál. Morálka, mravnost, etika. Závislost na pornografii + Konsent, osobní zóna, LGBT+ coming out, gender.
	Informatika	Důvěryhodnost mediálního sdělení. Hoaxy a falešné zprávy.
8.ročník	VOZ	Šikana/agrese – šikana online, Rasismus/xenofobie – rasismus mezi námi. Sekty – pohyb v sociálních skupinách. Adiktologie – členění drog. Týrání/zneužívání – domácí násilí. Poruchy příjmu potravy – anorexie, bulimie.
9.ročník	VOZ	Motivace, životní cíle a plány, životní perspektiva, adaptace na životní změny, sebezmena, význam motivace, aktivity, vůle a osobní kázně při seberozvoji. Sex, ochrana, antikoncepce a její účinky. Plánované těhotenství. Problematika závislostního chování, psychický rozvoj člověka, identita. Politické ideologie, politické dezinformace, propaganda.
	Informatika	Kyberbezpečnost, způsoby zabezpečení zařízení a vlastní digitální identity, Digitální stopa, digitální wellbeing, digitální závislosti

b) Třídnické hodiny

V každém ročníku od 1. do 9. tříd probíhají 1x týdně třídnické hodiny. Třídnické hodiny jsou zaměřené na pravidelnou práci se vztahy uvnitř třídy, na podporu zdravých způsobů chování mezi žáky, na rozvíjení osobnosti a sociálních dovedností, na řešení aktuálních problémů třídy, na práci s pravidly třídy (jejich stanovení i řešení jejich porušení). Třídnické hodiny vedou třídní učitelé a jejich zástupci. V každé třídě na naší škole jsou dva třídní učitelé – hlavní třídní učitel a zástupce třídního učitele. Třídní učitelé mohou na vyžádání ve spolupráci s ŠPP pravidelně využívat sociometrická měření na zjišťování vztahů, klima a dynamiky třídy. K zjišťování sociopreferenčních vztahů ve třídě používáme certifikované sociometrické metody B3 a B4 PhDr. Richarda Brauna a metodu sociomappingu „Sociomapping“ (metoda vyvinutá pro zpracování a vizualizaci relačních dat). V případě indikované prevence či intervence spolupracují s učiteli na třídnických hodinách také školní psychologové.

c) Programy specifická prevence

Název programu	Digitální závislosti
Typ programu	Program všeobecné primární prevence
Stručná charakteristika programu	Semináře pro žáky o virtuálním světě a jeho rizicích – videohry, sociální sítě a pornografie.
Realizátor	Slow Tech Institute – nezisková organizace sdružující profesionály v oblasti nových médií. info@slowtechinstitute.org
Cílová skupina	Žáci 9.tříd
Počet žáků v programu	83
Počet hodin programu	6 hodin
Návaznost programu na cíle PP	ano
Termín	29.11. 2021 9.B, 30.11. 2021 9.A, 9.B
Zodpovědná osoba	Školní metodik prevence Kateřina Círová

Název programu	Dospívání aneb život plný změn
Typ programu	Program všeobecné primární prevence
Stručná charakteristika programu	Dívky 6. a 7. ročník Obsah: anatomie, ženské pohlavní orgány, hormony menstruační cyklus, správné hygienické návyky puberta – vztahy, vhodná životospráva, preventivní prohlídky, sexuální orientace, změny psychické a sociální Chlapci 6. a 7. třídy Obsah: anatomie, mužské pohlavní orgány, hormony, změny fyzické vhodná životospráva, správné hygienické návyky, preventivní prohlídky, sexuální orientace, změny psychické a sociální
Realizátor	Odborný lektor Mgr. Monika Podlahová
Cílová skupina	Žáci 6., 7.tříd
Počet žáků v programu	168
Počet hodin programu	4
Návaznost programu na cíle PP	ano
Termín	25.4.2022
Zodpovědná osoba	Školní metodik prevence Kateřina Círová

Název programu	Sexuální výchova
Typ programu	Peer program
Stručná charakteristika programu	Preventivní program zaměřený na sexuální a reprodukční zdraví, vztahy a hodnoty, právo a genderovou problematiku.
Realizátor	IFMSA studentská organizace 1. lékařská fakulta UK
Cílová skupina	Žáci 8, 9.tříd
Počet žáků v programu	162
Počet hodin programu	12 hodin
Návaznost programu na cíle PP	ano
Termín	25.4. 8.C, 26.4. 8.A, 3.5. 8.B, 25.4. 9.B, 26.4. 9.A, 2.5. 9.C, 2022
Zodpovědná osoba	Školní metodik prevence Kateřina Círová

c) Programy pro veřejnost

Název programu	Rodičovské kavárny
Stručná charakteristika programu	Zdravé používání digitálních technologií – nejdůležitější poznatky o technologiích a dětech převedené do srozumitelného jazyka, včetně praktických tipů na doma. Odborný lektor Michaela Slussareff, Ph.D. z Univerzity Karlovy a iniciativy Digitální zdraví dětí. (https://www.digitalnizdravideti.cz/)
Realizátor	Spolek Patron - spolek rodičů ve spolupráci se ZŠ Kunratice
Počet hodin programu	2 hodin
Termín konání	30.11.2021
Zodpovědná osoba	Školní metodik prevence Kateřina Círová, předseda spolku rodičů Patron Lýdie Mazurová

e) Programy pro pedagogy

Vzdělávací semináře pro pedagogy pořádané Školním poradenským pracovištěm,
odborná lektorka PhDr. Kateřina Fořtová:

Datum a čas	Určení	Téma	Rozvíjené KDK
25.10.2021 10:00 – 11:30	ŠD	Jak rozpoznat dítě v nepohodě	Empatie
25.10. 13:00 – 14:30	1. stupeň	Jak rozpoznat dítě v nepohodě	Empatie
25.10. 14:30 – 16:00	2. stupeň	Jak rozpoznat dítě v nepohodě	Empatie
27.1.2022 10:00 – 11:30	ŠD	Jak vést děti ke vzájemné podpoře, pokud se cítí v nepohodě	Empatie, aktivní naslouchání
27.1. 13:00 – 14:30	1. stupeň	Jak vést děti ke vzájemné podpoře, pokud se cítí v nepohodě	Empatie, aktivní naslouchání
27.1. 14:30 – 16:00	2. stupeň	Jak vést děti ke vzájemné podpoře, pokud se cítí v nepohodě	Empatie, aktivní naslouchání
3.3. 10:00 – 11:30	ŠD	Jak ošetřit vztahy mezi ruskými a ukrajinskými žáky a vztahy k nim ze strany českých žáků	Otevřenost k odlišným názorům, znalosti a kritické porozumění světu, řešení konfliktů
3.3. 13:00 – 14:30	1. stupeň	Jak ošetřit vztahy mezi ruskými a ukrajinskými žáky a vztahy k nim ze strany českých žáků	Otevřenost k odlišným názorům, znalosti a kritické porozumění světu, řešení konfliktů
3.3. 14:30 – 16:00	2. stupeň	Jak ošetřit vztahy mezi ruskými a ukrajinskými žáky a vztahy k nim ze strany českých žáků	Otevřenost k odlišným názorům, znalosti a kritické porozumění světu, řešení konfliktů
17.3. 10:00 – 11:30	ŠD	Jak s dětmi citlivě hovořit o konfliktu na Ukrajině	Otevřenost k odlišným názorům, znalosti a kritické porozumění světu
17.3. 13:00 – 14:30	1. stupeň	Jak s dětmi citlivě hovořit o konfliktu na Ukrajině	Otevřenost k odlišným názorům, znalosti a kritické porozumění světu
17.3. 14:30 – 16:00	2. stupeň	Jak s dětmi citlivě hovořit o konfliktu na Ukrajině	Otevřenost k odlišným názorům, znalosti a kritické porozumění světu

Datum a čas	Určení	Téma	Rozvíjené KDK
7.4.2022 10:00 – 11:30	ŠD	Základní techniky zaměřené na autoregulaci dítěte ve třídě	Kritické porozumění sobě samému
;	1. stupeň	Základní techniky zaměřené na autoregulaci dítěte ve třídě	Kritické porozumění sobě samému
7.4. 14:30 – 16:00	2. stupeň	Základní techniky zaměřené na autoregulaci dítěte ve třídě	Kritické porozumění sobě samému
5.5. 10:00 – 11:30	ŠD	Techniky autoregulace dítěte – nácvik technik	Kritické porozumění sobě samému
5.5. 13:00 – 14:30	1. stupeň	Techniky autoregulace dítěte – nácvik technik	Kritické porozumění sobě samému
5.5. 14:30 – 16:00	2. stupeň	Techniky autoregulace dítěte – nácvik technik	Kritické porozumění sobě samému
19.5. 10:00 – 11:30	ŠD	První fáze vstřícné komunikace – „naladění se na protějšek“, nácvik technik pro použití ve třídě	Aktivní naslouchání, empatie
19.5. 13:00 – 14:30	1. stupeň	První fáze vstřícné komunikace – „naladění se na protějšek“, nácvik technik pro použití ve třídě	Aktivní naslouchání, empatie
19.5. 14:30 – 16:00	2. stupeň	První fáze vstřícné komunikace – „naladění se na protějšek“, nácvik technik pro použití ve třídě	Aktivní naslouchání, empatie
8.6. 10:00 – 11:30	ŠD	Copingové strategie – jak vést dítě k tomu, aby poznalo, co mu pomáhá zvládat stres, aniž by vytvářelo „komunikační dusno“ ve třídě?	Kritické porozumění sobě samému
8.6. 13:00 – 14:30	1. stupeň	Copingové strategie – jak vést dítě k tomu, aby poznalo, co mu pomáhá zvládat stres, aniž by vytvářelo „komunikační dusno“ ve třídě?	Kritické porozumění sobě samému
8.6. 14:30 – 16:00	2. stupeň	Copingové strategie – jak vést dítě k tomu, aby poznalo, co mu pomáhá zvládat stres, aniž by vytvářelo „komunikační dusno“ ve třídě?	Kritické porozumění sobě samému

6. EVALUACE

V letošním školním roce jsme se opět jako v minulém školním roce zaměřili v preventivním programu především na posilování kompetencí žáků v digitální a informační gramotnosti a na posilování copingových strategií (strategií zvládnání stresu posilujících vědomý způsob vyrovnání se s úzkostí, zdrojem úzkosti, změnou, eliminací negativních emocí napomáhají člověku odolávat stresu nebo jej překonat).

S návratem dětí do škol po dlouhodobé distanční výuce se začalo objevovat mnohem více problémů spojených s digitálními technologiemi, které během distanční online výuky nebyly tolik patrné. Žáci byli ohroženi nejen nadměrným užíváním digitálních technologií, které mohli vést až k závislostnímu chování, ale také byli vystaveni velké psychické zátěži způsobené informačním zahlcením negativních, zkreslených či nadbytečných zpráv prostřednictvím médií, sociálních sítí, i komunikací uvnitř izolovaných rodin. Tato informační zátěž v kombinaci se sociální izolací vedla u některých dětí k velkým stresovým reakcím. Negativní dopady krize způsobené koronavirem SARS-CoV-2 na duševního zdraví dětí způsobily nárůst depresivních příznaků dětí, úzkosti, v několika případech se na naší škole vyskytlo rizikové chování jako sebepoškozování či poruchy příjmu potravy. Tři žáci naší školy byli dlouhodobě hospitalizováni v psychiatrických nemocnicích.

Online výuka zároveň podpořila závislost žáků na okamžitých stimulech. Prostřednictvím internetu byli vtahováni do světa virtuálních "rychlých" emocí. A to i žáci na prvním stupni, kteří před covidovou pandemií neměli k počítačům či mobilním telefonům běžný přístup. Z vlastních zkušeností v online výuce víme, že děti se sice na výuku napojili, ale paralelně chatovali s kamarády, hráli hry, nebo sledovali videa na youtube. Tento multitasking negativně ovlivnil jejich schopnost koncentrace i schopnost přirozeně reagovat na podněty. Někteří žáci popisovali, že při online výuce prožívali neustále silné emoce, pozitivní emoce z toho, že dělají úkoly a zároveň dělají oblíbené paralelní aktivity a současně negativní emoce – stres z toho, že ztrácejí pozornost a pracovní úkoly nestíhají nebo nedělají dobře. Všechny výše popsané jevy, sociální izolace a omezení volnočasových aktivit a neustálý stres vedl k nárůstu náročného (problémového) chování žáků. Došlo k narušení vztahů se spolužáky i učiteli, zvýšila se potřeba fyzické aktivity, která se projevila i negativně v častějším ničení školního majetku a v agresivnějším fyzickém kontaktu

mezi žáky a snížila se schopnost žáků dodržovat pravidelný režim, což se promítlo i do obtíží v plnění školních povinností.

Proto se škola ve svém preventivním programu zaměřila především na posílení duševní zdraví, a to nejen žáků, ale i pedagogů. Preventivní aktivity byly záměrně orientované na rozvíjení dovedností ve strategiích zvládnání stresu, a také na rozvíjení pozitivních vztahů, formování pozitivních hodnot a postojů a utváření pozitivní atmosféry ve škole. Potřebu školy zacílit preventivní aktivity tímto směrem ještě umocnil válečný konflikt na Ukrajině, který hluboce zasáhl i českou společnost, ovlivnil české rodiny i české školství. V průběhu školního roku v rámci intervence vytvořilo naše školní poradenské pracoviště pod vedením školního psychologa krizový plán zaměřený na podporu pedagogů, žáků i rodičů a metodiku, jak pracovat s tématy války ve výuce, jak mluvit s dětmi o válce v rámci třídnických hodin, jak integrovat ukrajinské žáky do české školy a jak postupovat při řešení psychických problémů žáků spojených s válkou. A přestože je posilování duševního zdraví vzhledem k okolnostem opravdu náročná problematika, díky vysoké odbornosti našich školních psychologů a celého poradenského pracoviště se nám daří úspěšně zajišťovat pravidelnou podporu jak žákům, tak pedagogům.

Dále jsme pokračovali v našem preventivním programu s rozvíjením digitální a informační gramotnosti žáků, který podpořila dlouhodobá spolupráce s Nadací O2 a jejich projekt O2 Chytrá škola, který jsme letos ukončili. Dvouletý projekt zaměřený na problematiku digitálního zdraví nám umožnil v celé škole více zvědomit důležitost tématu digitálních závislostí a zařadit téma digitální zdraví do školního vzdělávacího programu v předmětu Informatika. Realizace projektu se překrývala s dlouhým obdobím, kdy žáci trávili při distanční výuce u obrazovek hodně času a myslíme, že všem přišla vhod příležitost zamyslet se nad tím, jaká rizika jsou s technologiemi spojena. V tomto školním roce proběhly preventivní bloky na téma digitální závislosti – sociální sítě, online hry, online pornografie ve všech devátých třídách a vzdělávací seminář pro rodiče zaměřený na digitální zdraví dětí. Celkově za rok 2020 a 2021 bylo realizováno v rámci grantu ve spolupráci se Slow Tech Institutem 18 dvouhodinových bloků pro žáky 7. a 9. tříd na téma digitální závislosti – sociální sítě, online hry a online pornografie, 2x rodičovská kavárna pro rodiče žáků 1. a 2. stupně na téma digitální zdraví dětí a 1x webinář pro pedagogy na téma prevence digitálních závislostí. S odborníky ze Slow Tech Institutu se nám pracovalo výborně a metodiky, které nám předali budeme i nadále využívat ve výuce.

Jako každý rok i v tomto školním roce proběhla spolupráce s externími lektory v prevenci rizikového sexuálního chování. V tomto roce se stala koordinátkou sexuální výchovy na naší škole paní učitelka Veronika Valínová – učitelka výchovy k občanství a zdraví, která prošla i proškolením ve spolupráci s IFMSA studentskou organizací 1. lékařské fakulty UK. Paní učitelka Valínová vytvořila výukové bloky sexuální výchovy navazující na preventivní bloky s externími lektory, které učitelé pravidelně realizují ve výuce, a tím posilují uvědomění a postoje žáků v oblasti sexuálního zdraví.

Systemový přístup k podpoře duševního zdraví žáků, posilování zdravých postojů a hodnot a budování bezpečného prostředí ve škole zahrnuje také žákovský parlament, který se nám v letošním školním roce podařilo po distanční výuce úspěšně aktivovat a pravidelné projektové dny napříč školou i ročníky jako jsou Dny aktivního občanství nebo Dny Země. V těchto projektech se žáci učí přijímat odpovědnost za svou práci, rozdělovat si role ve skupině, udělovat a získávat zpětnou vazbu, respektovat názory druhých a posiluje se v dětech postoj, že proměňovat věci kolem sebe má smysl a že to může zvládnout každý z nás.