

A

ŠKOLNÍ PREVENTIVNÍ

PROGRAM

PRO ZŠ A MŠ

PŘI FN PLZEŇ

„Nejúčinnější a nejlevnější prevencí je zdravá výchova dětí v rodině a ve škole.“

„Dobrá výchova dětí je i programem prevence jednotlivých zdraví poškozujících a život znehodnocujících závislostí a jevů.“

Obsah:

- 1 Úvod**
- 2 Identifikační údaje**
- 3 Charakteristika školy**
- 4 Cíle programu**
- 5 Vymezení cílové skupiny**
- 6 Přehled preventivních programů a volnočasových aktivit**
- 7 Školní preventivní program MŠ**
 - 7.1 Strategie prevence rizikového chování pro děti MŠ**
 - 7.1.1 Vymezení obsahu a formy prevence v rámci kompetencí podpory zdraví a zdravého životního stylu
 - 7.1.2 Sebedůvěra
 - 7.1.3 Seberozvoj
 - 7.1.4 Věkově smíšené třídy
 - 7.1.5 Zákonní zástupci, mateřská škola a prevence
 - 7.1.6 Stát, obec a mateřská škola
 - 7.2 Vymezení obsahu a formy prevence**
 - 7.3 Preventivní program pro mateřské školy**
- 8 Školní preventivní program ZŠ**
 - 8.1 Strategie prevence rizikového chování pro žáky ZŠ**
 - 8.1.1 Metody a formy školní práce k osvojení preventivních ochranných kompetencí
 - 8.1.2 Zapracování konkrétních témat prevence do vzdělávacího procesu
 - 8.1.3 Osobnostní a sociální rozvoj a výcvik v sociálních dovednostech
 - 8.1.4 Využití zkušeností programu Škola podporující zdraví
 - 8.2 Preventivní program pro základní školy**
 - 8.2.1 Program pro osobnostní a sociální rozvoj ve vztahu k prevenci
 - 8.2.2 Školní pravidla a jejich tvorba jako nástroj prevence
 - 8.2.3 Komunikace rodiny a školy
 - 8.3 Vymezení opatření při výskytu drog, násilí a šikany na školách a ve školských zařízeních**
 - 8.3.1 Sociálně právní ochrana dětí
 - 8.3.2 Spolupráce s Policií ČR
 - 8.3.2.1 Spolupráce v rámci prevence rizikového chování
 - 8.3.2.2 Spolupráce při výskytu drog, násilí a šikany
 - 8.3.3 Spolupráce se zákon. zást.

Závěr

1 Úvod

Školní preventivní program je nedílnou součástí školního vzdělávacího programu.

Jeho hlavním cílem je vytvoření a udržení optimálního sociálního klimatu ve škole, výchova dětí/žáků ke zdravému životnímu stylu, osvojení pozitivního sociálního chování a harmonický rozvoj osobnosti.

Školní preventivní program představuje směr, kterým v rámci výchovně vzdělávacího procesu působíme na děti/žáky v zájmu udržení příznivého sociálního klimatu a podpory prevence rizikových projevů chování. Je třeba chápat jej jako program, plán, který bude možné podle aktuálních situací a momentálních potřeb doplnit dalšími aktivitami pro děti/žáky, pedagogický sbor i zákonné zástupce.

Školní preventivní program je vypracován v souladu s platnými právními předpisy na základě příslušných metodických pokynů MŠMT ČR, zejména z metodického doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních č. j. 21291/2010-28 a z metodického pokynu k prevenci a řešení šikany na školách a školských zařízeních č. j. 21149/2016.

Školní preventivní program slouží jako základní pomůcka pro preventivní aktivity na naší škole v průběhu celého školního roku. Za jeho sestavení odpovídá školní metodik prevence. Na jeho realizaci se podílí celý pedagogický sbor, zákonní zástupci, odborníci a další instituce, které se zabývají prevencí rizikových projevů chování.

Koordinaci a vyhodnocení realizace Školního preventivního programu zajišťuje školní metodik prevence.

Na základě výsledků evaluace je Školní preventivní plán každý rok aktualizován a přizpůsoben současnému stavu a potřebám naší školy.

Východiskem komplexní preventivní strategie je analýza podmínek školy.

Předmětem analýzy není pouze materiální prostředí školy, ale zejména celkové klima školy, podmínky mezilidských vztahů, sociálních vztahů a filozofie školy.

Ředitelka školy pravidelně informuje pedagogy o obsahu setkání výchovných poradců a metodiků prevence rizikového chování (formy: zasílání zápisů na všechna pracoviště ze setkání výchovných poradců a metodiků prevence s povinností prostudovat; možnost pro každého pedagoga jakýkoliv problém s chováním dítěte, žáka ihned konzultovat s ředitelkou školy; tj. žádat o konzultaci a intervenci na různých úrovních).

Nutná je součinnost pedagogů, dětí, žáků, ostatních zaměstnanců, ale i zákon. zást. **Bez účasti celé školy není žádná změna a rozvoj reálně dosažitelný a trvale udržitelný.** Nelze proto ani očekávat rychlý a snadný úspěch.

2 Identifikační údaje

Název školy	ZŠ a MŠ při FN, Plzeň, alej Svobody 80
Adresa školy	alej Svobody 80, 323 00 Plzeň
E-mail	zsfm@cmail.cz
www stránka	skola-pri-fn-plzen.cz
Telefon	377 103 138
Ředitelka školy	Mgr. Alice Kozáková
Zřizovatel	Plzeňský kraj
Adresa zřizovatele	Škroupova 18, 301 00 Plzeň

Školní metodik prevence	Mgr. Alice Kozáková
Telefon	377 103 138

www stránka	skola-pri-fn-plzen.cz
Výchovný poradce	Mgr. Alice Kozáková
Telefon	377 103 138
E-mail	zsfm@cmail.cz

3 Charakteristika školy

Naše škola je somatopedické zařízení, svou koncepcí, resp. svým rozsahem poskytované péče jediná v České republice.

Priority naší školy:

- komplexnost speciálně pedagogické péče
- ohled na zdravotní stav dětí, žáků, resp. zároveň péče i o zdravotní stav dětí, žáků
- individuální citlivý psychologický přístup pedagogických pracovníků
- úzká spolupráce s odborníky – s lékaři, psychology, speciálními pedagogy (Fakultní nemocnice Plzeň, pedagogicko-psychologické poradny, speciálně pedagogická centra atd.)
- nižší počet dětí, žáků ve třídě – do 14ti
- speciálně pedagogická péče o žáky s kombinovanými vadami (např. specifické poruchy učení – dyslexie, dyskalkulie, dysortografie atd., poruchy aktivity a pozornosti – ADHD atd.; různé somatické nemoci – astma, diabetes, epilepsie atd.)

Školu tvoří komplex pěti odborně odlišných pracovišť:

- ❖ **Kliniky FN** – péče o žáky ZŠ a víceletých gymnázií s podpůrnými opatřeními (hospitalizovaní žáci)

alej Svobody 80, 32300 Plzeň, tel. 377 103 138

Na tomto pracovišti se uskutečňuje speciálně pedagogická péče o dlouhodobě nemocné žáky z víceletých gymnázií a ze ZŠ. Žáci jsou vyučováni v méně početných skupinách nebo individuálně. Každý den před zahájením výuky se zohledňuje jejich fyzický i psychický stav. Po ukončení hospitalizace je zasílán do kmenové školy tzv. osobní záznam s hodnocením žáka. Pedagogická péče probíhá se souhlasem lékařů a zákonných zástupců.

- ❖ **Autistické třídy (AUT)** – péče o žáky ZŠ s podpůrnými opatřeními (žáci s poruchami autistického spektra – vysoce funkční)

Skupova 15, 301 00 Plzeň – Bory, tel. 377 429 383

Na tomto pracovišti se uskutečňuje speciálně pedagogická péče ve třídách s nižším počtem žáků pro 1. a 2. stupeň ZŠ. Pedagogičtí pracovníci každý týden zpracovávají spec. ped. pozorování o každém žákovi. Pedagogičtí pracovníci využívají asistenty pedagoga k podpoře výuky a spolupracují pravidelně se speciálním pedagogem z SPC.

- ❖ **Zdravotní třídy (ZT)** – péče o žáky ZŠ s podpůrnými opatřeními

Skupova 15, 301 00 Plzeň – Bory, tel. 377 429 383

Brojova 14, 326 00 Plzeň – Slovany, tel. 377 442 483

Na těchto pracovištích se uskutečňuje speciálně pedagogická péče o žáky se závažnými vadami řeči, závažnými vývojovými poruchami učení, závažnými vývojovými poruchami chování, souběžným postižením více vadami nebo autismem. Zde se jedná pouze o žáky 1. stupně. Součástí speciální pedagogické péče je denní ozdravný program. Pedagogičtí pracovníci úzce spolupracují s PPP a SPC.

- ❖ **Mateřská škola – (MŠ)** – péče o děti MŠ

Důlní 198, 338 43 Mirošov, tel. 371 782 866

Na tomto pracovišti se uskutečňuje pedagogická péče, jejíž součástí je denní ozdravný program.

4 Cíle programu

K cílům primární prevence patří:

- zvýšení odolnosti žáků vůči projevům rizikového chování
- systematické působení na žáky a jejich výchova ke zdravému životnímu stylu
- podpora vlastních aktivit žáků a rozvoj jejich sociálně komunikativních dovedností a zdravého sebevědomí
- vedení žáků ke smysluplnému využívání volného času
- odstraňování nevhodného chování mezi žáky
- výchova dětí proti intoleranci, rasismu a xenofobii
- zapojení celého pedagogického sboru do systému prevence
- pomoc žákům a zákonným zástupcům, kteří musí řešit problémy související se sociálně patologickými jevy
- posilování pozitivní vazby žáků ke škole

a) dlouhodobé

- systematicky ovlivňovat povědomí širší veřejnosti o škole
- otevřenost školy
- systematicky ovlivňovat postoj dětí/žáků ke škole (být hrdý na svou školu)
- systematicky ovlivňovat klima ve třídách (posilovat pozitivní vazby mezi dětmi/žáky navzájem a mezi pedagogickým pracovníkem a dítětem/žákem)
- snížení procenta dětí/žáků s problémovým chováním
- vedení k toleranci jiných názorů
- neformální třídní schůzky

b) střednědobé

- systematicky ovlivňovat komunikaci se zákonnými zástupci, zapojit je do aktivit pořádaných školou
- práce s pedagogy (jednota v přístupu k dětem/žákům, další vzdělávání pedagogů)
- zapojovat děti/žáky do vytváření příjemného prostředí školy zejména posilováním vazeb pedagogických pracovníků k žákům
- efektivně naplňovat třídnické hodiny
- jednotnost v udělování sankcí
- preventivní aktivity proti šikaně, kyberšikaně, kouření, alkoholu, záškoláctví, rasismu

c) krátkodobé

- vést zákonné zástupce k otevřené komunikaci zapojením do školních aktivit
- intenzivní práce v třídních kolektivech za přítomnosti třídního učitele a ŠMP
- snížení agresivního chování mezi dětmi/žáky
- vedení dětí/žáků k efektivnímu využívání volného času

5 Vymezení cílové skupiny

Jednotlivé aktivity primární prevence jsou zaměřeny na všechny děti MŠ a žáky ZŠ, se zvláštním přihlédnutím k dětem/žákům ze sociálně slabšího či málo podnětného rodinného prostředí, k žákům s nedostatečným prospěchem a především žákům s vývojovými vadami chování, učením nebo PAS. Metodik prevence poskytuje rady a pomoc v oblasti prevence rizikového chování dětí/žáků všem pedagogickým i nepedagogickým zaměstnancům školy a také zákonným zástupcům dětí/žáků.

Navržený způsob realizace, metody a formy jakými budou dílčí aktivity řešeny:

- pravidelná setkání preventivního týmu
- individuální konzultace všech pedagogických pracovníků s metodikem prevence

- v rámci třídnických hodin hry na podporu prosociálních vztahů i sebeprosazování (obhajoba vlastního názoru, tolerance názoru druhého)
- skupinová práce ve třídách
- sportovní hry (nespecifická prevence)
- samostatná práce žáků (výtvarné práce, slohové práce na dané téma, referáty)
- besedy s odborníky (policie, lékař, ...)
- ✓ **První stupeň**
- realizaci primární prevence ve spolupráci s metodikem prevence zajišťují třídní učitelé
- pro realizaci cílů primární prevence jsou používány různé metody práce, např. skupinová práce, diskuse, výklad pedagogického pracovníka, besedy, projektová výuka, sociální hry, využívání prvků dramatické výchovy aj.
- pozornost negativním sociálním jevům se věnuje zejména předmět prvouka, přírodověda, čtení a tělesná výchova
- k probíraným tématům patří: vztahy ve třídě a mezi lidmi obecně, šikana, styk s cizími lidmi a bezpečnost dětí/žáků, rasismus, krádeže, vandalismus, kouření a pití alkoholu, ochrana vlastního zdraví a chování k postiženým lidem aj.
- v třídnických hodinách se vyučující zabývají posilováním pozitivních vztahů v dětském kolektivu, spolupráce mezi žáky, rozvíjení vzájemné tolerance
- v třídnických hodinách žáci společně s vyučujícím stanoví pravidla soužití mezi pedagogickými pracovníky a žáky a budou je dodržovat
- výlety, exkurze, sportovní a kulturní akce – posilují prožitkovou formou soudržnost mezi dětmi/žáky
- děti/žáci se učí vyjadřovat vlastní názor a naslouchat druhým
- učí se jak a s kým trávit volný čas, škola žákům nabízí různé kroužky
- účast v soutěžích
- programy externistů zaměřené na osobnostní a sociální výchovu a sociálně patologické jevy
- ✓ **Druhý stupeň**
- realizaci primární prevence ve spolupráci s metodikem prevence zajišťují všichni pedagogičtí pracovníci
- podobně jako na prvním stupni využíváme různé metody práce – viz výše
- akce zaměřené na zvyšování právního povědomí – besedy s Policií ČR
- účast v soutěžích různého typu
- exkurze, výlety, kulturní a sportovní akce
- přednášky a besedy věnované zdravému životnímu stylu, sexuální výchově a intoleranci
- bohatá nabídka kroužků a volnočasových aktivit
- programy externích organizací zaměřené na osobnostní a sociální výchovu a prevenci rizikového chování
- ✓ **Pedagogickému sboru je k dispozici:**
- poradenství třídním učitelům a ostatním pedagogům i nepedagogickým pracovníkům formou konzultací
- pomoc při diagnostikování dětí/žáků a třídy
- pomoc při řešení přestupků dětí/žáků a dávání podnětů k možné nápravě
- pomoc při organizování akcí zaměřených na prevenci rizikového chování
- koordinaci dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků
- pomoc při náznacích syndromu vyhoření
- ✓ **Zákonným zástupcům a veřejnosti je k dispozici:**
- pravidelné informace o chování dětí/žáků v rámci konzultačních hodin i po domluvě kdykoliv
- možnost individuálních konzultací o problémech dětí/žáků
- informace o rizikovém chování formou letáků a jiné literatury

- v případě zájmu možnost zajištění besedy či semináře s odborníkem na dané rizikové chování
- ✓ **Měření efektivity programu**

Měření efektivity programu bude prováděno těmito formami:

- sběrem dat – dotazníky, ankety
- individuálními rozhovory se žáky o jednotlivých akcích a programech, společné rozhovory
- hodnocení jednotlivých aktivit v pedagogickém sboru
- výsledky měření budou uvedeny v hodnotící zprávě, která je součástí výroční zprávy školy

6 Přehled preventivních programů a volnočasových aktivit

- besedy (šikana, práce se třídou, školní třída a její vedení...)
- zájmové kroužky ve škole
- konzultační hodiny vyučujících (pomoc slabším žákům)
- besedy v knihovnách s knihovnicí
- spolupráce se školní družinou
- pravidelné konzultace vedoucích jednotlivých pracovišť s ředitelkou školy (zároveň výchovnou poradkyní a metodikem prevence)

7 Školní preventivní program MŠ

7.1 Strategie rizikového chování pro děti MŠ

7.1.1 Vymezení obsahu a formy prevence v rámci kompetencí podpory zdraví a zdravého životního stylu

Základním prvkem ochrany před společensky nežádoucími jevy je výchova ke zdravému způsobu života od nejtělejšího věku. Myšleno v pojetí holistickém, tzn. ve složce tělesné, duševní a sociální, kdy tyto složky jsou navzájem propojeny a tvoří spolu harmonickou jednotu. V předškolním věku mezi kompetence podpory zdraví a zdravého životního stylu, které jsou zároveň prevencí společensky nepřijatelných jevů, patří:

- sebedůvěra, samostatnost a sebejistota
- podpora zkušeností, které poskytují potěšení a touhu účastnit se pohybových aktivit
- schopnost přizpůsobení se životu v sociální komunitě, vnímavý a otevřený vztah k okolnímu světu, schopnost přiměřeně kriticky myslet a rozhodovat se
- seberozvoj
- motivace k aktivnímu poznávání a prožitkům
- rozvoj tvořivosti a estetického cítění
- systematický rozvoj dovedností, které vedou k osvojení zdravého životního stylu, zdravotní prevence.

7.1.2 Sebedůvěra

Přiměřené vědomí vlastní důvěry v sebe je silným ochranným mechanismem. Součástí zdravého životního stylu je i zdravé sebevědomí. Vlastní sebevědomí spojené s úctou k druhému patří k základní životní kompetenci (postoji). Sebedůvěra dětí je podmíněna optimální kvalitou vztahu k dětem v praktickém životě. Takovým uspořádáním společenského života, který umožňuje uspokojování potřeb dítěte a tím i zdravý rozvoj jeho osobnosti. Vztah k dětem je výrazem vyspělosti společnosti. Vztah k dětem a styl výchovy v sobě musí nést respekt dospělých vůči dětem. Děti jako rovnocenní partneři mají v mnoha situacích právo říci ne, když něco nechtějí.

Umění říci ne je z hlediska ochrany zdraví velmi pozitivní postoj. Děti nebudou umět říci ne pokusům o nejrůznější manipulace nebo drogovému pokušení, pokud v rodině, mateřské škole či škole není příležitost k vyjádření nesouhlasu. Nesouhlas nebo volba jiné alternativy nemusí být již předem považovány za neposlušnost, vzdor nebo zbytečnost. K upevnění sebedůvěry dětí

slouží zejména **pohybové aktivity, hry a hraní**. Optimální se jeví spontánní dětské pohybové aktivity bez viditelných zásahů pedagogů, kdy dětem je poskytována možnost volby samostatné činnosti i její obtížnosti. Dítě ví, že si samo může vybrat a vyzkoušet své síly. Je nutné, aby motivace k činnosti vycházela z dítěte a byl respektován jeho zájem, aby pohybová činnost vycházela z vnitřní motivace, z potřeby pohybu, z potřeby zjistit, co umím. V nesoutěživém prostředí, bez potřeby předhlonit kamaráda je tělesný rozvoj provázený vědomím odpovědnosti za své zdraví. Dítě je motivované a vzniká posléze i trvalá potřeba pocitu libosti z naplnění potřeby pohybu.

Umění realisticky odhadnout své síly, nepřeceňovat ani nepodceňovat své síly, je prevencí nejen úrazů, ale i **posílení pevného postoje** vůči budoucím stresům, neúspěchům i pádům, které nepřipravení jedinci později mnohdy řeší zástupným způsobem: agresí, zneužíváním drog, alkoholu nebo jiným negativním způsobem. Realizaci spontánních pohybových aktivit napomůže skromnější vzhled školních zahrad, bez okrasných trávníků a záhonů, ale s dostatečným vybavením umožňujícím odstupňovanou škálu pohybových aktivit. A samozřejmě spolupráce s rodiči, kteří chápou a akceptují tuto formu pohybu.

7.1.3 Seberozvoj

Osobní zkušenost a prožitek dítěte dávají vznik základním kompetencím, které mají děti v oblasti zdravého životního stylu a prevence získat. Základní kompetence jsou utvářeny jako znalosti, dovednosti a postoje. Mezi základní osvojené kompetence předškolních dětí a současně i kompetence v oblasti prevence patří:

- znát, co dítěti pomáhá být zdravé a v bezpečí a co mu škodí, znát důsledky požívání některých látek pro zdraví
- rozumět tomu, že způsob života má vliv na lidské zdraví
- zajímat se o udržování svého těla ve zdraví, chápat, že zdraví se musí chránit
- napomáhat vlastnímu zdraví aktivním pohybem a zdravými životními návyky (zdravá výživa a životospráva)
- mít vytvořenou představu o pojmu závislost a o věcech, které ničí zdraví a zkracují život člověka (cigarety, alkohol, drogy, zneužívání léků)
- vědět, že kontakty s některými lidmi mohou být nebezpečné
- znát pravidla společného soužití ve skupině
- hodnotit své chování i chování druhých
- mít a hájit vlastní názor
- akceptovat kompetentní autoritu
- vnímat lidi s jejich odlišnostmi povahovými, tělesnými, rasovými, kulturními jako přirozený stav
- přistupovat aktivně k problémům, řešit problémy
- vědět, že je více možností řešení konfliktů
- kontrolovat extrémní projevy svých emocí a nálad
- chování přizpůsobovat sociálnímu prostředí, uvědomovat si sociální role
- spoluvytvářet prostředí pohody ve svém okolí

Pokud nejsou osvojeny uvedené ochranné kompetence, jsou tyto děti zasaženy v pozdějším období různými nežádoucími jevy, jako je agresivita, nekázeň, nesnášenlivost, neschopnost řešit problémy, stres a frustrace, dochází i k sebepoškození dětí. Důsledkem je poté náchylnost ke zneužívání medikamentů, drog, alkoholu, šikana, násilí, vandalismus, xenofobie apod.

Potřebný seberozvoj dítěte je vytvářen **osobní zkušeností dítěte**. Je podporováno zejména prožitkem během hry. Společný prožitek ze hry je uznáván jako významný faktor sociálního učení. Optimální činností pro hry a hraní jsou přirozené situace skutečného světa. Děti si rády hrají na to, co vidí dělat dospělé a tím, že takovouto činnost zkouší, získávají sebevědomí. Hra by neměla být dospělými příliš organizována, měla by se uplatnit kreativita dětí, jejich vzájemná

komunikace, radost, tvořivost a estetické podněty i nácvik řešení konfliktů. Dospělí jsou pozorovatelé, partneři ve hře a rádci. Motivace k těmto činnostem musí vycházet z dítěte a musí být respektován jeho zájem. Pak nedochází ani k nedostatečné ani nadměrné stimulaci dětí. Dospělý pomáhá organizovat činnost, ale nevnučuje ji. Výsledkem je i pohoda a zdravé partnerské vztahy ve škole.

Prožitkové učení, kdy dítě se prožitkem a zkušeností učí samo a spontánně, je **vlastní předškolnímu věku**. Nikdy později již dítě nepracuje samo na sobě s takovou intenzitou a efektivitou. Dítě přirozenými cestami sbírá a zpracovává zkušenosti. Zkušenosti získává především tím, že něco dělá a to co dělá, prožívá. Mentalitě předškolního věku není vlastní organizované hromadné vyučování frontální metodou. Není proto vhodné vyrábět speciální protidrogové či jiné preventivní programy pro předškolní věk.

Sociální hry a hraní rolí navozují modelové situace. Nabízejí bezděčné učení s možností zařadit se mezi své vrstevníky v dětské skupině a budovat mezi nimi své postavení. Učí ohleduplnosti, společensky přijatelnému způsobu řešit konflikty a spory, spoluvytvářet prostředí pohody ve třídě a dětské skupině. V dítěti se vytváří pocit základní jistoty, že tento svět je správné místo pro život a dítě je v pohodě. Výsledkem je nastavení dětské psychiky, které lze vyjádřit větou „já jsem správný a na správném místě“. V dospělosti se tomu pak říká zdravé sebevědomí, optimismus, pozitivní myšlení.

Dobrou aktivitou je mimo **námětové hry i společná stavba nebo společná kresba** na jeden námět. Společná kresba není součtem kreseb jednotlivců. Při kresbě jednotlivci reagují jeden na druhého a podle toho je kresba rozvíjena. Při společných stavbách děti diskutují, hledají a navrhuji řešení. Dospělého potřebují jen jako rádce a diváka.

Rozvoj společenských vztahů a komunikační dovednosti podporuje vhodně i **dramatická výchova**. V předškolním věku je třeba věnovat pozornost dramatickému vyjadřování představ, pěstovat dovednosti vyjádřit své pocity. Formou dramatu lze děti postavit do situace, kdy individuálně reagují – lhostejně, zvědavě, se zájmem, konstruktivně. Tyto dramatické prožitky dětí, které nejsou v průběhu hry pedagogem ovlivňovány, jsou později základem pro vzájemné vysvětlování, objasňování a odpovědi na otázky. Ze strany dospělého tedy nejsou pouze předávány již hotové poznatky prostřednictvím poučování a vysvětlování. Nedochází k příliš racionálnímu, hotovému a uzavřenému výkladu světa. **Nejde o to naplnit dětskou mysl, ale probudit aktivní zájem dítěte objevovat a uplatnit a ukázat co umí, zvládne a dokáže.**

Hravě motivované činnosti dramatické, námětové a konstruktivní slouží k osvojování pojmů a poznatků zdravého životního stylu. Realizace v činnostech, které odpovídají sebezvýjícím potřebám dětí, prevence poškození zdraví a zdravý životní styl jsou smyslem výchovně vzdělávací práce s dětmi, jež umožní dětem osvojit si prvky prevence.

Znovu je dobré zdůraznit, že prvotní je iniciativa dítěte. Respektování předškolního dítěte a spontánní hry jsou základními principy rozvoje dětí v mateřské škole. Pedagog by měl vést výchovnou práci skrytě, ale cíleně a dát dětem základy prosociálního chování a tedy i prevence šikany, násilí a jiných sociálně patologických jevů.

Výchovná práce, jejíž smysl spočívá v prožitku dítěte a ne pouze v přípravě na školu, plní podmínku k vytvoření správných kompetencí ke zdravému životnímu stylu a tím i k prevenci společensky nežádoucích jevů. Mateřská škola si tak neklade cíle, které by nevycházely z potřeb dětí. Pobyť v takovéto mateřské škole je zdravý a je zdrojem pohody.

7.1.4 Věkově smíšené třídy

Vytváření sociálních kompetencí a prosociálního chování je velmi přirozeně dosažitelné ve věkově smíšených třídách dětí. Tuto zkušenost potvrzuje i program podpory zdraví „Zdravá mateřská škola“. Zavedení věkově smíšených tříd, kde jsou děti ve věku od 3 do 6 let, není přímým požadavkem programu, ale velmi se osvědčilo.

Heterogenní skupina je přirozenější a lépe odráží přirozené společenské prostředí. Nenaplnují se úvahy o tom, že by starší děti zaostávaly. Starší děti ve smíšené třídě jsou samostatnější, mají pocit důležitosti a odpovědnosti. Mladší napodobují starší kamarády. Věkově smíšené složení tříd významně přispívá k sociálnímu zrání dětí. Děti jsou k sobě ohleduplné, umí si vzájemně naslouchat, nevyskytují se projevy agrese. Jejich hra je tvořivá, s prvky fantazie, schopností kooperace, jsou komunikativní k sobě vzájemně i k dospělým, jsou pozitivně naladěny. Umí vyjádřit svůj názor a zdůvodnit svůj postoj a rozhodnutí. Věkově smíšené třídy mají své přednosti i pro rodiče dětí. Tak jako nejmenší děti tvoří ve třídě menšinu a rychle zapadnou do vytvořené hierarchie a vžitých pravidel, tak i rodiče nových dětí se snadno vpraví do nových podmínek, rychle se zorientují a zapojí se v rodičovské skupině úplně stejným mechanismem jako děti. Mateřská škola se tak podílí na vytváření postojů ke zdravému životnímu stylu a prosociálního klimatu nejen u dětí, ale i na pozitivní změně postojů u dospělých rodičů.

7.1.5 Zákonní zástupci, mateřská škola a prevence

Již léta se za zásadní nedostatek všech preventivních aktivit považuje nezájem a minimální spolupráce zákonných zástupců. Veškeré snahy o zapojení rodičů na úrovni základních a středních škol vyznívaly v lepším případě jako nedostatečné, ve většině případů jako marné. Je to dáno celkovým odtažitým vztahem rodičů a školy, což je velký problém, na kterém se podílí obě zúčastněné strany. Situace na úrovni mateřských škol je příznivější, což je dáno jednak **větším zájmem zákonných zástupců o dítě předškolního věku a zejména denním kontaktem učitelů s rodiči.** Zde je místo k založení pozitivních a přirozených vztahů ke škole ze strany rodičů, tady je řešení problému, kterým je malý zájem a informovanost rodičů o prevenci společensky neakceptovatelných jevů.

Vztah školy a rodičů by měl být pokládán za ukazatel kvality mateřské školy. Způsob organizace života v mateřské škole je podmínkou dobrého růstu zdravé generace. Jen tak zabráníme tomu, aby do první třídy základní školy vstupovaly děti s docela slušnou zásobou vzorců chování, které mají daleko do ideálu.

Rodinná výchova je základ, na kterém škola staví. Občas je třeba tyto základy více či méně poopravit, na některých nelze stavět vůbec. Některá rodina uplatňuje nadměrnou péči, někde jsou kladeny neodpovídající požadavky na dítě. Někdy je dítěti naopak dána naprostá volnost, někde je malá péče zdůvodněná nedostatkem času nebo je malý zájem o dítě. To vše ztěžuje orientaci dětí v životě a jejich pozitivní socializaci. Tato situace klade vysoké nároky na profesionalitu a lidskou kvalitu pedagogů. Při nevstřícném postoji rodiny je možnost mateřské školy přispět ke zdravému rozvoji dětí velmi ztížena. To vše jsou kořeny toho, na co se společnost někdy tak velmi licoměrně ptá. „Kde se v dnešních dětech a mládeži bere to, že je tak hrozná?“, Ona pije alkohol, kouří, bere drogy, pere se, šikanuje, fláká se, krade, loupí, snad i vraždí, neposlouchá, lže, chodí za školu. Kde se to v nich bere? Proč s tím škola něco neudělá? Rodiče vkládají do dětí své schopnosti i neschopnosti, talent nebo jeho nedostatek, vytrvalost nebo nevytrvalost a zejména svůj vzorec chování. Mateřská škola může při dobré spolupráci s rodinou mnoho již založených rizikových prvků chování eliminovat. Při nezájmu školy i rodičů se ale již v prostředí mateřské školy často vyskytne násilí, šikana, omezování práv, agrese a ponižování. Že se s těmito sociálně patologickými jevy setkáváme již v prostředí nejmenších je smutnou skutečností. Navození otevřeného a oboustranně prospěšného vztahu s rodiči je proces, do kterého jsou rodiče vtahováni prostřednictvím dětí. Pohodové, otevřené klima v mateřské škole, dítě aktivní, samostatné a sebejisté, zlepšuje spolupráci s rodiči a jejich podporu školní práce a samozřejmě rodiče zpětně pozitivně ovlivňuje.

7.1.6 Stát, obec a mateřská škola

Předškolní vzdělávání je dnes vnímáno mimo jiné také jako **důležitý počátek pozitivního socializačního procesu**, který je významný pro další rozvoj dětí a jejich společenské začlenění. To jsou hlavní důvody, proč je v současné době tato oblast předmětem aktuálního zájmu a je státem podporována. Je tím zároveň naplňována i Úmluva o právech dítěte a strategický program Světové zdravotnické organizace pro Evropu Zdraví pro všechny ve 21. století, jeho Cíl 3 Zdravý začátek života. Mezi vyjmenovanými prostředky, kterými má být splnění tohoto úkolu dosaženo je uvedena i zdravá mateřská škola. Program obsahuje i další cíle, které se zdravým životním stylem a prevencí prolínají. Cíl 11 Zdravější životní styl, Cíl 12 Snížení škod způsobených alkoholem, drogami a tabákem a Cíl 13 podmínky a příležitosti pro zdraví.

7.2 Vymezení obsahu a formy prevence

Z pohledu systémového je optimální využít pro oblast prevence na úrovni mateřských škol **školní vzdělávací programy**.

ŠVP pro předškolní vzdělávání umožňuje, aby jednotlivý pedagog mohl uplatňovat svou pedagogickou autonomii a s jeho pomocí zpracovávat své vlastní školní či třídní vzdělávací programy, které při zachování společného rámce, co nejlépe odpovídají konkrétním možnostem mateřských škol i individuálním potřebám dětí.

Zpracovaný školní program je pak zárukou dosažení cílů výchovně vzdělávacího procesu a získání základních dovedností, poznatků, zkušeností a postojů (kompetencí). Preventivní program pro mateřské školy je přirozenou součástí školního vzdělávacího programu.

Rámcový program podrobně pojednává o zásadách a formách optimálního předškolního vzdělávání a výchovy, která vede k žádoucím kompetencím. Zabývá se specifikou předškolního vzdělávání a rámcovými vzdělávacími cíli. Dále pak oblastmi předškolního vzdělávání, podmínkami a evaluací. Pro oblast prevence je dobře využitelná zejména kapitola týkající se psychosociálních podmínek a spoluúčasti rodičů na vzdělávání dětí. K praktické aplikaci a realizaci metod a cílů Rámcového programu pro předškolní vzdělávání lze využít programu Škola podporující zdraví, který je garantovaný Státním zdravotním ústavem. Filozofie a program Školy podporující zdraví je zcela v souladu s principy prevence sociálně patologických jevů v resortu školství, i když jde samozřejmě nad její rámec. „Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole“ je modelový program a metodika využitelná pro tvorbu Školních programů v mateřských školách a současně k naplnění zásad Strategie prevence sociálně patologických jevů.

7.3 Preventivní program pro mateřské školy

V případě dětí předškolního věku je v podstatě vhodnější mluvit o **preventivním působení** v mateřských školách. Základem prevence je vytvoření sociálních kompetencí dítěte, kdy si dítě prostřednictvím prožitkového učení osvojí schopnost rozhodovat se, volit z více alternativ, nést za svou volbu odpovědnost a poznávat její důsledky. Schopnost rozhodovat se je chápána jako předpoklad odpovědného jednání. **Odpovědné jednání je základní ochranný mechanismus.**

Není třeba vytvářet specifický program, který by předal dětem předškolního věku větší objem konkrétních informací o drogách, alkoholu, jiných škodlivých látkách a jevech. Ani u starších věkových kategorií dětí nebyly takovéto nekomplexní postupy účinné. Není vhodné frontální metodou realizovat preventivní programy pro mateřské školy.

Optimálním preventivním působením je důsledná realizace Rámcového programu pro předškolní vzdělávání. Využít lze vedle programu Škola podporující zdraví v MŠ i další z možností moderní pedagogiky. Podněty vycházející z reformních systémů, jako je škola waldorfská, daltonská apod. Lze využít i podnětů z řady dalších aktivit např. vzdělávacího programu „Dokážu to“ nebo programu „Začít spolu“.

Robert Fulghum:

„VŠECHNO, CO OPRAVDU POTŘEBUJI ZNÁT, JSEM SE NAUČIL V MATEŘSKÉ ŠKOLCE. O všechno se rozděl. Hraj fér. Nikoho nebij. Vracej věci tam, kde jsi je našel. Uklizej po sobě. Neber si nic, co ti nepatří. Když někomu ublížíš, řekni - promiň. Před jídlem si umyj ruce. Splachuj. Teplé koláčky a studené mléko ti udělají dobře. Žij vyrovnaně - trochu se uč a trochu přemýšlej, a každý den trochu maluj a kresli a zpívej a tancuj a hraj si a pracuj. Každý den odpoledne si zdřímni. Když vyrazíš do světa, dávej pozor na auta, chytň někoho za ruku a drž se s ostatními pohromadě.“

8 Školní preventivní program ZŠ

8.1 Strategie prevence rizikového chování u žáků ZŠ

S nástupem do základní školy si děti velmi záhy začínají ve třídě vytvářet svou vlastní „subkulturu“, na níž jsou pedagogové někdy více a někdy méně napojeni. V některých případech mohou být tyto podskupiny zárodkem asociálních part, a to už i u dětí na prvním stupni ZŠ.

Při systému výuky, kdy převládá tzv. frontální vyučování a učitel pouze předává poznatky dětem, se vyučování aktivně účastní jen malá část žáků. Větší část se účastní málo nebo vůbec. Ukazuje se, že mezi **neparticipujícími žáky jsou ti, kteří mají vyšší pravděpodobnost sociálního selhání a osvojení si sociálně negativního chování.** Závažným rizikem v těchto školách je stres a nuda. I tyto rizikové faktory mohou dovést děti až k závislosti na droze (bez ohledu na to, že je někdo o rizicích drogové závislosti poučí), ke vzniku násilí, šikany a dalších společensky negativních jevů, i přes prováděné a mnohdy nákladné a rozsáhlé preventivní programy.

Škola, kde děti soutěží v reprodukci znalostí, jsou vedeny pouze ke kázni, ale tím současně i k nesamostatnosti, kde není rozvíjena tvořivost dětí a prosociální dovednosti představuje **výrazně rizikové prostředí** pro iniciaci nebo rozvoj společensky nežádoucích jevů. Hierarchicko - autoritativní model nebere na vědomí skupinovou dynamiku a podporuje negativní procesy ve skupinách. Mezi důsledky tohoto stylu patří v mnoha případech i současná epidemie šikanování ve školách. Preventivní výchovně vzdělávací působení musí být **neoddělitelnou součástí výuky a života základních škol a školských zařízení.** Je nutné vyvarovat se zjednodušeného pojetí zdravého životního stylu, kdy učitel vybere několik „žhavých“ témat a ta probere. Není dostatečně účinné preventivní aktivity realizovat **pouze jako volnočasové aktivity** organizované školou či školským zařízením, anebo nejrůznějšími formami mimoškolní činnosti (sportovní kluby, střediska volného času apod.). Každodenní život školy musí mít takovou kvalitu, aby dětem umožňoval osvojit si kompetence zdravého životního stylu, které jsou nejúčinnějším preventivním nástrojem.

Při diagnostice rizik pro možný výskyt sociálně patologických jevů u jednotlivých dětí ve škole a školském zařízení, je nutné analyzovat osobnost jedince, společenské vlivy formující osobnost, konkrétní sociální situaci dítěte, biologické (genetické) předpoklady a osvojení si základních ochranných kompetencí.

Základními kompetencemi prevence v rámci podpory zdraví a zdravého životního stylu jsou:

- zvyšování sociální kompetence – rozvíjení sociálních dovedností, které napomáhají efektivní orientaci v sociálních vztazích, odpovědnosti za chování a uvědomění si důsledků jednání
- posilování komunikačních dovedností – zvyšování schopnosti řešit problémy, konflikty, adekvátní reakce na stres, neúspěch, kritiku
- vytváření pozitivního sociálního klimatu – pocitu důvěry, bez nadměrného tlaku na výkon, zařazení do skupiny, práce ve skupině vrstevníků, vytvoření atmosféry pohody a klidu, bez strachu a nejistoty
- formování postojů ke společensky akceptovaným hodnotám – pěstování právního vědomí, mravních a morálních hodnot, humanistické postoje apod.

Dovednosti, znalosti a postoje, které si žáci osvojí, musí korespondovat s věkem a navazovat na předchozí zkušenosti. Formy vzdělávání a výchovy musí zohledňovat životní styl rodiny i působení vrstevníků. U nejmenších dětí je potřebná spolupráce s mateřskými školami.

8.1.1 Metody a formy školní práce k osvojení preventivních ochranných kompetencí

K osvojení preventivních ochranných kompetencí je třeba zapracovat konkrétní témata prevence do vzdělávacího procesu, ale zejména pak dbát na osobnostní a sociální rozvoj a výcvik v sociálních dovednostech.

V oblasti znalostní se jako optimální jeví **využití podnětů otevřené výuky**, která je zároveň využitelná i k aktivnímu sociálnímu učení. Projektová výuka, kdy je vytvářen na úrovni třídy určitý projekt, podle kterého se dále pracuje. Integrované tematické vyučování ve smysluplných celcích za aktivní účasti žáků (výuka v tematických celcích, blocích nebo etapách). Kooperativní vyučování s co největší participací dětí, při využití kritického myšlení, samostatné učební práce žáků a svobodné tvůrčí práce dětí. Dětem umožní přímou zkušenost, komunikaci a spolupráci. Uvedené přístupy jsou učením prožitkem, které je důležité v každém věku (a zejména na prvním stupni v základní škole). Tyto formy výuky umožní využívat v plné míře nový školský zákon.

Kompetence sociální jsou interdisciplinárním tématem. Předpokládají funkční využití poznatků a vědomostí obsažených v jednotlivých vzdělávacích oblastech a různých školních aktivitách, stejně jako využívání zkušeností žáků za života v rodině a společnosti. Osvojení sociálních kompetencí vyžaduje využití interaktivních metod. Například na prvním stupni základní školy lze rozvíjet schopnost diskutovat, komunikovat, řešit problémy a konflikty prostřednictvím komunitního kruhu. Na druhém stupni základní školy lze využít simulačních her (jak bych se „já“ choval ve fiktivních situacích), relaxačních technik, brainstorming, diskuse, projekty, hraní rolí (hraní jiných rolí než jsem „já“), empatie, kreslení, nácviku verbální a nonverbální komunikace a dalších metod. Školní práce musí být postavena na dvou základních principech. Na respektu k potřebám jednotlivce žáka stejně jako učitele) a na komunikaci a spolupráci uvnitř školy všech se všemi a mezi sebou (učitelů, žáků, rodičů) i vně školy (školy s obcí a dalšími partnery). Škola tak přestává být tradiční hierarchickou institucí, je akcentována nejen svoboda, ale i odpovědnost a zachovávání pravidel, spravedlnost, spoluúčast a spolupráce.

8.1.2 Zapracování konkrétních témat prevence do vzdělávacího procesu

Explicitní programy práce s jednotlivými tématy sociálně patologických jevů patří do kurikula výchovy ke zdravému způsobu života na školách a ve školských zařízeních. Zkušený pedagog dokáže konkrétní témata prevence uplatnit v jakémkoliv předmětu. Lze ji zařadit do různých částí osnov a učebních plánů. Klíčové vyučovací oblasti jsou:

- oblast zdravého životního stylu – výchova ke zdraví, osobní a duševní hygiena, výživa, pohybové aktivity
- oblast společenskovední – formy komunikace, sociální dovednosti a kompetence
- oblast přírodovědná – biologie člověka, fyziologie, chemie
- oblast rodinné a občanské výchovy
- oblast sociálně právní – právní aspekty rizikového chování, postoj společnosti k společensky nežádoucím jevům, práva dítěte apod.

Preventivní témata jsou nejčastěji frekventována v následujících předmětech:

rodinná výchova, občanská nauka, přírodověda, vlastivěda, český jazyk, prvouka, výtvarná výchova a výtvarné soutěže, tělesná výchova, chemie, základy společenských věd.

Prevence rizikového chování je součástí platných učebních osnov a je zahrnuta do schválených Standardů základního vzdělávání, které obsahují i výchovu ke zdravému životnímu stylu. Je třeba, aby různé aspekty preventivního působení byly mezipředmětově koordinovány.

Samostatnou a obsáhlou kapitolu školní práce, kam je vhodné prevenci začlenit, tvoří aktivity mimo vyučování – zájmové vyučování, diskusní kluby, kurzy a kroužky, školní družina, výlety a exkurze.

Znalostní kompetence žáků:

1. – 2. ročník

- žáci dokáží 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 vědomosti jak udržovat zdraví a o zdravém životním stylu
- mají právní povědomí v oblasti sociálně patologických jevů

3. – 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, zastrasování aj.), je protiprávní
- znají základní způsoby odmítání návykových látek ve styku s vrstevníky

6. – 9. ročník

- žáci znají význam harmonických mezilidských vztahů pro zdravý životní styl a zdraví
- respektují odlišné názory či zájmy lidí a odlišné způsoby jejich chování a myšlení, jsou tolerantní k menšinám
- znají a uplatňují vhodné způsoby řešení neshod se spolužáky, spory řeší nenásilným způsobem
- znají vhodné způsoby chování a komunikace v různých životních situacích
- umí spolupracovat ve skupině a přebírat zodpovědnost za společné úkoly
- znají významné dokumenty upravující lidská práva a sociálně právní ochranu dětí
- znají činnost důležitých orgánů právní ochrany občanů
- uvědomují si podstatu protiprávního jednání a právní odpovědnost za případné protiprávní činy
- umí chápat zdraví ve smyslu holistickém, ve složce fyzické, duchovní, sociální
- umí zhodnotit vhodné a nevhodné zdravotní návyky
- umí vysvětlit své konkrétní postoje a chování z pohledu zdraví
- ví, co je podstatou zdravého životního stylu a snaží se o jeho realizaci
- znají pozitivní vliv aktivního pohybu, relaxace, duševní hygieny
- ví, že zneužívání dítěte je trestné
- umí diskutovat o rizicích zneužívání drog, orientují se v trestně právní problematice návykových látek
- ví, kde hledat odbornou pomoc, v případě potřeby ji dovedou využít
- bezpečně zvládají účelné modely chování v krizových situacích (šikanování, týrání, sexuální zneužívání apod.) a správně se rozhodují v situacích vlastního nebo cizího ohrožení
- dokáží komunikovat se specializovanými službami (linky důvěry, krizová centra)
- odmítají projevy brutality a násilí zprostředkované médii a umí o nich diskutovat

8.1.3 Osobnostní a sociální rozvoj a výcvik v sociálních dovednostech

Osobnostní a sociální výchova akcentuje formativní prvky, orientuje se na osobnost, potřeby a odlišnosti žáků. Výstupy nelze normativně stanovit a lze ji realizovat několika formami a metodami. Optimální se jeví cesta vedoucí přes **změnu různých aspektů života školy**. Kvalifikovaně promyšlená komplexní změna podporující zdraví a zdravý životní styl ve smyslu holistickém, v oblasti vztahů, komunikace, podmínek a celkového étosu školy apod. V rámci tohoto příznivého prostředí je pak třeba přinášet **strukturované podněty** pro osobnostní a sociální učení a výcvik v sociálních dovednostech. Tyto mohou být kultivovány prakticky ve všech předmětech užitím tzv. aktivizujících metod resp. podnětů otevřené výuky. Podmínkou je ale, že pedagogové jsou na tento způsob práce dobře připraveni tak, aby neutrpěla kvalita učiva daného předmětu. Další podmínkou je, že žáci jsou zvyklí samostatně pracovat metodami, které pomáhají rozvoji těchto životních dovedností. Úkolem učitele je „modelovat proces učení“ – sledovat úroveň dovedností, vyvozovat závěry pro další strategii a témata a korigovat proces v případě nutnosti např. formulovat nejasnosti v názorech, podněcovat účast pasivních žáků, ptát se na důvody názorů a vyžadovat oporu pro názor apod.

8.1.4 Využití zkušeností programu Škola podporující zdraví (ŠPZ)

K procesu změny školy ve školu podporující zdraví, zdravý životní styl a prevenci rizikového chování lze využít metodiky programu podpory zdraví ve škole. V rámci projektu Škola podporující zdraví jsou vytvářeny ze škol podporujících zdraví **modelové školy** jak pro potřebu nových škol vstupujících do programu, tak pro potřebu kterýchkoliv škol, které se chtějí měnit a rozvíjet. Vedení programu ŠPZ vzdělává **sít' poradců a lektorů** přímo z řad zkušených pedagogů ŠPZ. Úkolem poradců je podílet se na dalším vzdělávání ředitelů a učitelů ve svém regionu nabídkou vzdělávacích programů určených ke konkrétnímu výcviku v oblasti podpory zdraví ve škole a v dovednostech, které mají ŠPZ a které bude potřebovat stále větší počet škol. Vzdělávací programy budou realizovány v přímé spolupráci s pedagogickými centry v rámci krajů. Školy podporující zdraví patří ke školám, které z vlastního zájmu realizují strategii svého rozvoje, které nestagnují a nehledají důvody, proč něco nejde, reagují na vzdělávací potřeby svých žáků, učitelů, rodičů, veřejnosti. Koncepti rozvoje školy pomocí programu Škola podporující zdraví lze využít pro změnu školy a strategii prevence rizikového chování.

8.2 Preventivní program pro ZŠ

8.2.1 Program pro osobnostní a sociální rozvoj ve vztahu k prevenci

Program má přinášet strukturované podněty pro potřeby prevence rizikového chování. Je optimální připravit celoroční program zaměřený na osobnostní a sociální rozvoj a výcvik v sociálně komunikativních dovednostech. Projekt musí být určen pro žáky a pedagogické pracovníky školy a ve svém důsledku vést k pozitivní změně klimatu školy s minimem kázeňských problémů žáků ve škole i mimo školu. Je třeba jej realizovat na prvním i druhém stupni a ve spolupráci se školní družinou. Programy musí zasahovat výchovnou i naukovou složku vzdělání **během celého školního roku**, směřovat k pozitivnímu ovlivnění klimatu třídy, ke změně motivace žáků a pedagogů a změnám vyučovacích metod. Příprava jednotlivých programů a jejich realizace by neměla být řešena formou nákupu služby mimo školu, ale měla by být **v kompetenci třídních učitelů**. Rozvrh třídy, úvahy jednotlivých vyučujících, prostředí ve kterém bude program probíhat a fyzická náročnost programu určuje charakter a personální zajištění programu. Základním předpokladem k maximální účinnosti programů je aktivní zapojení všech žáků třídy. Rodiče žáků musí být s celým projektem průběžně seznamováni. Nabídka různých preventivních programů ze strany pedopsychologických poraden, občanských sdružení apod. je sice rozsáhlá, ale měla by sloužit pouze v počátcích realizace preventivních aktivit. Do doby, než budou dostatečně proškoleni a erudováni pedagogové tak, aby se tyto

aktivity zdravého životního stylu a prevence staly přirozenou součástí vzdělávacího procesu a života školy.

Způsob realizace

První stupeň ZŠ

1.– 2. ročník

Dětem je nutné po vstupu do školy nabízet nejen konkrétní dovednosti, ale zejména vytvářet modelové situace, se kterými se mohou setkat ve škole i mimo školu. Pro vytvoření optimálního sociálního klimatu je důležité vzájemné poznání žáků a pedagogů.

Program by měl být zaměřen na:

- 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“

3.– 5. ročník

Optimální jsou programy k pozitivnímu ovlivnění zdraví žáků, které je chápáno jako stav tělesné, duševní a sociální pohody, při současné změně postojů k sobě, k prožívání sebe jako individuality, ale v kontextu s druhými lidmi, se školní komunitou a okolním světem, k pozitivnímu citovému naladění a myšlení, k osvojení si dovednosti řešit stres a k dodržování životosprávy. Programy orientované na hlubší poznání dovedností osvojených při vstupu do školy, na schopnost pracovat v kolektivu a uvědomění si co tělu prospívá, je vhodné realizovat formou pobytových programů spojených se sportovní činností a aktivním trávením volného času. Je zde osvojována i vzájemná pomoc, podřízení se možnostem skupiny, zvládnutí fyzicky náročných situací.

Druhý stupeň základní školy

Program je vhodné založit **na aktivní práci skupiny i každého jednotlivce**. V rámci tohoto programu je třeba stanovit pravidla soužití ve skupině – aktivní naslouchání, pravdivost, důvěryhodnost, tolerance, maximální osobní nasazení. Pravidla je optimální stanovit na základě prožitku aktivní formou tak, aby je žáci přijali za svá. Program je vhodné doplnit hrami s nácvikem verbální a nonverbální komunikace, hrou na sebepoznání, simulačními hrami a relaxačními aktivitami. Cílem je vytvořit dobře fungující tým žáků a učitelů.

Obsah programu:

- vzájemné poznávání účastníků
- vytváření vztahu důvěry mezi žáky a učiteli a mezi žáky navzájem
- stanovení pravidel soužití třídní komunity
- formování skupiny, která je pro žáky bezpečným místem, která jim pomůže vyhnout se rizikovému společensky nežádoucímu chování – šikanování, užívání alkoholu a drog, vzniku různých typů závislostí apod.
- začlenění nových žáků do komunity třídy

6. - 7. ročník

Program musí reagovat na celou řadu změn, přinášejících zátěžové situace v tomto věkovém období. Rozvoj pubertálního období s celou řadou fyzických a psychických proměn je **obdobím rizikovým pro nástup rizikových projevů chování**. Je proto nutno pokračovat v budování kvalitního vrstevnického týmu, ve kterém se žáci cítí bezpečně a jistě. Opět je vhodné využít několikadenní intenzivní pobytové soustředění se zaměřením na:

- hlubší vzájemné poznávání účastníků

- prohlubování vztahů důvěry
- upevňování kolektivních vztahů se včasným podchycením nežádoucích projevů chování
- trénink obrany před manipulací, s uměním říci „ne“
- trénink odpovědnosti za vlastní rozhodnutí
- zvládání náročných fyzických duševních situací
- umění vyrovnat se s neúspěchem

8. ročník

Program je vhodné realizovat **výrazně aktivní formou**. Osvědčenými metodami jsou brainstorming, diskuse, hraní rolí, rozhovor, empatie, kreslení a další. Posiluje se činnost jednotlivců, spolupráce ve skupině, volba vhodné komunikace, prosazování návrhů. Součástí programu by měly být hry na nácvik verbální a nonverbální komunikace, simulační hry a relaxační techniky, využití metody kritického myšlení. Pomocí projektů je vhodné ověřit kvalitu vytvořených postojů ke zdravému životnímu stylu a sociálně patologickým jevům u dětí.

Program by měl být zaměřen na:

- upevňování vztahů v komunitě vrstevníků
- rozvoj schopností přijímat svobodná a odpovědná rozhodnutí
- nácvik efektivní komunikace na základě vlastních prožitků
- nácvik řešení zátěžových situací
- zvýšení schopnosti odolávat nebezpečím, krizím, stresu, zátěžovým situacím (včetně odmítání alkoholu, drog, nikotinu, nevhodných způsobů chování)
- přehled životních rizik
- společenské vztahy (včetně mediální hygieny, vlivu reklamy apod.)
- modelové, projektové situace poskytující návody k řešení problémů

Vhodnou součástí programu jsou kompenzační a relaxační aktivity sportovní a turistické.

9. ročník

Program by měl **mapovat dosažené výsledky** osobnostního a sociálního rozvoje, **fixovat** tyto dovednosti a postoje a **využívat prvků předchozích programů**. Převažovat by měly zážitkové aktivity a formy práce podporující příznivé klima ve třídě. Do všech uvedených programů je vhodné integrovat i aktivity související s výukovými předměty (zdravověda, ekologie, přírodověda). A naopak. Mnohé z aktivit se nabízí k širšímu využití v hodinách humanitního i přírodovědného zaměření. Doplňkové aktivity, jejichž cílem je seznámit žáky s pohybovými aktivitami a sportem a jejich funkcí zdravotní, relaxační, socializační a preventivní by měly být nedílnou součástí programů. Nezastupitelnou roli v celém programu má kvalitní práce třídního učitele, který v roli manažera řídí a připravuje spolu s žáky jednotlivé programy. K tomu může napomoci i úprava rozvrhu tak, aby byl třídní učitel v pravidelném kontaktu se žáky a pomáhal jim společně s dalšími pedagogy řešit jejich školní i osobní problémy. **Pozitivní formování třídního kolektivu** není ani pro zkušeného pedagoga úkol vždy snadný. Velmi efektivní pro komunikaci s žáky je **komunitní kruh**. Komunitní kruh je stěžejní metoda budování bezpečí, důvěry, soudržnosti a osobnostního rozvoje dětí ve třídě. Komunitní kruh lze využít ve všech vyučovacích předmětech, nejen ve výchovných. Atmosféra ve třídě je otevřená, s prvky důvěry a ochoty si porozumět. Děti se učí pomáhat si, tolerovat se a respektovat se ve svých názorech a projevech.

8.2.2 Školní pravidla jako nástroj prevence

Společně vytvořená a dodržovaná pravidla ve třídě a ve škole jsou velmi účinnou prevencí rizikového chování, zejména nekázně, násilí a šikany. Jedná se o pravidla týkající se soužití v konkrétním společenství žáků, pedagogů a ostatních zaměstnanců školy, a o pravidla provozu a chodu školy.

Provozní pravidla jsou na většině škol dána školním řádem. Jejich dodržování pojmenovává přehledné a definovatelné jevy. V těchto pravidlech má být zakotveno, jak řešit situace spojené

se sociálně patologickými jevy. Pravidla týkající se provozu škol a školských zařízení nepostihují pravidla soužití, klima a étos školy.

Pravidla soužití bývají většinou „nepsaná“. Jedná se o pravidla vzájemného respektu, úcty, důvěry, empatie a dalších životních kvalit a dovedností. Z pravidel soužití by měla vycházet pravidla provozní. Tam, kde chybí přesně formulovaná pravidla soužití, dochází snáz a častěji k tomu, že se porušují pravidla provozní. Je to dáno tím, že není pochopen smysl a důvody jednotlivých provozních norem a tyto jsou často brány jako výzvy k jejich porušení. Při vytváření pravidel soužití resp. provozních pravidel je vhodné dodržovat několik zásad:

- **spoluúčast dětí** – spoluúčast na vytváření a upevňování pravidel je základem toho, aby děti pravidla přijaly a řídily se jimi
- **integrace pravidel do denního života školy** – nestačí jednorázové seznámení s pravidly (školním řádem) na počátku roku, je třeba, aby děti prožívaly to, že dodržování pravidel se vyplatí; způsob, jak včlenit pravidla a jejich tvorbu do života školy, je popsán v části Preventivní program pro základní školy
- **srozumitelnost a splnitelnost** – srozumitelnost je dána formulací pravidel s přihlédnutím k tomu, co si žáci pod jednotlivými pojmy představují, jaký je jejich výklad; splnitelnost je dána repertoárem žádoucího chování a možností v určité míře pravidla revidovat a po dohodě upravovat
- **pozitivní formulace pravidel** – pravidla by měla být formulována v pozitivní formě; formy zákazu a příkazu inspirují k porušování a revoltě, formulace mají být obrazem žádoucího chování
- **přiměřenost počtu** – přemíra pravidel vede často k jejich ignoraci; tvorba a upevňování pravidel by mělo být procesem; lépe začít od menšího počtu s obecnější, širší formulací a postupně vyvozovat další pravidla
- **pravidla se týkají všech lidí ve škole** – děti jsou velmi vnímavé na dvojí výklad pravidel a jejich porušování dospělými.

Školních pravidel tedy nemá být mnoho, na jejich tvorbě se mají podílet všichni členové školního společenství a mají být platná pro všechny. Zodpovědnosti za vlastní chování se nedá u dětí ve školním prostředí dosáhnout bez spoluúčasti dětí na rozhodování. V opačném případě mohou být demokratická pravidla pozvolným nástupem k anarchii, která končí návratem k tvrdému autoritativnímu režimu: „zkusili jsme to, nešlo to“. Ve školách postupujících tak, že se vytvářejí smysluplná a srozumitelná pravidla, na jejichž vytváření se podílí **v rozsahu přiměřeném věku** i žáci, klesá počet kázeňských přestupků ve škole i mimo ni.

8.2.3 Komunikace rodiny a školy

Vztah mezi rodinou a školou často není vyvážený a komunikace je povrchní nebo žádná. Rodiče přistupují ke škole jako k instituci, které je třeba vyhovět, kterou je třeba ignorovat nebo na kterou je třeba si stěžovat. **Je prokázáno, že vzájemná spolupráce výraznou měrou přispívá ke školní úspěšnosti dětí i k prevenci rizikového chování.** Nejde pouze o základní informovanost rodičů o těchto jevech a komplikacích s nimi spojených, ale i o ochraně před jejich vznikem. Výukové a výchovné problémy nelze řešit bez spolupráce na obou stranách, nelze dělat preventivní opatření. Je známo, že rodiče mají o školu zájem především v předškolním věku dětí a v období nástupu dítěte do 1. třídy a v jejím průběhu. Pak jejich zájem klesá. Dítě je úspěšné a nemá výchovné problémy – potom není třeba kontaktu se školou, anebo není úspěšné, kouří, chová se drze, chodí za školou, možná i bere drogy – potom raději nekomunikovat a nevystavovat se problémům. Pokud není využita příležitost, kdy rodiče jsou motivováni ke spolupráci, není snadné později navázat vzájemnou komunikaci. Pro praktickou realizaci komunikace mezi rodinou a školou v období vstupu dětí do školy existuje několik projektů, které se osvědčily na mnoha školách. Všechny obsahují interaktivní prvky předpokládající spoluúčast dětí, rodičů a pedagogů. Důležitý je prostor pro neformální setkávání

a vytváření společenských vztahů školy a veřejnosti. Velmi neformální a efektivní je možnost účasti rodičů ve výuce a jejich podílu na výchovných a vzdělávacích činnostech organizovaných školou. Znovu je třeba připomenout: **nejúčinnější a nejlevnější prevencí je zdravá výchova dětí v rodině a ve škole, dobrá výchova dětí je i programem prevence jednotlivých zdraví poškozujících a život znehodnocujících závislostí a jevů.** Tato prevence je dána i **souladem mezi rodinou a školou.**

Robert Fulghum:

„Neberte si, co děti dělají, moc osobně.

Život, který prožívají, a život, který vy si myslíte, že prožívají – to není totéž.

Nevedte si o nich nějaké dlouhé záznamy- nejlepší je krátká paměť.

Nic si nedělejte z toho, že někdy neposlušují, co říkáte, zamyslete se nad tím, že vás stále pozorují.

Učte se od nich – mají toho hodně, co vás můžou naučit.“

8.3 Vymezení opatření při výskytu drog, násilí a šikany ve školách a školských zařízeních

8.3.1 Sociálně právní ochrana dětí

Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně právní ochraně dětí, ve znění pozdějších předpisů, vymezuje základní zásady sociálně právní ochrany dětí; v oblasti prevence rizikového chování zejména v § 6–9. Opatření na ochranu dětí, preventivní a poradenská činnost jsou dány § 10–14. Povinnosti státních orgánů, dalších právnických a fyzických osob a pověřených osob jsou dány v § 53.

Ve školách a školských zařízeních se právní odpovědnost týká zejména výskytu drog, násilí a šikany. V případě drog se jedná o kategorii tzv. nelegálních omamných a psychotropních látek.

Drogy

V současné době je podle platných zákonů trestný ten,

- kdo neoprávněně vyrobí, doveze, vyveze, proveze, nabízí, zprostředkuje, prodá nebo jinak jinému opatří nebo pro jiného přechovává omamnou nebo psychotropní látku, přípravek obsahující omamnou nebo psychotropní látku, prekurzor nebo jed,

§ 187 trestního zákona

- kdo bez povolení přechovává omamnou nebo psychotropní látku nebo jed v množství větším než malém,

§ 187 a trestního zákona

- kdo neoprávněně přechovává v malém množství pro svoji potřebu omamnou nebo psychotropní látku.

přestupek na úseku ochrany před alkoholismem a jinými toxikomaniemi § 30 odst.1, písm. j zák. č. 200/1990

- kdo vyrobí, sobě nebo jinému opatří anebo přechovává předmět určený k nedovolené výrobě omamné nebo psychotropní látky nebo jedu

§ 188 trestního zákona

- kdo svádí jiného ke zneužívání jiné návykové látky než alkoholu nebo ho v tom podporuje, anebo kdo zneužívání takové látky jinak podněcuje nebo šíří

§ 188a trestního zákona

Šikana

Dochází-li k šikanování dětí v průběhu vyučování, nese **plnou odpovědnost** za vzniklou újmu **škola.** V případě právní subjektivity nese odpovědnost škola, v případě opačném – zřizovatel školy. Odpovědnost ředitelky školy nebo pedagoga tím samozřejmě není vyloučena, mohou být postiženi pracovněprávně.

Na škole může zákonný zástupce šikanovaného dítěte požadovat náhradu škody jak na věcech (roztrhané, zničené, ztracené oděvy, školní pomůcky apod.), tak i na zdraví (újma fyzická či psychická).

Odpovědnost rodičů může být stanovena v souladu s trestním zákonem, který stanoví odpovědnost rodičů, kteří zanedbávají výchovu dětí. Podle trestného činu ohrožování mravní výchovy lze postihnout rodiče, jejichž děti se dopouštějí protispolečenských a asociálních jednání.

Odpovědnost pachatelů šikany je dána věkem. Dítě mladší 15 let nemůže být trestně postiženo. To neznamená, že nezletilec se nemůže dopustit jednání, které nebýt toho, že nedosáhl potřebného věku, by bylo trestně postižitelné a splňovalo znaky trestného činu. Nelze tedy využít sankce ve smyslu trestního ani přestupkového práva. Ale i umístění dítěte v ústavu může být dostatečnou hrozbou a sankcí za asociální jednání. Je proto na školských zařízeních, aby pečlivě sledovala chování dětí, za které nesou i právní odpovědnost, a v případě, že se nezletilec dopouští takto negativního chování, vyvodila důsledky – pohovory s rodiči, zajištění účasti odborného pedagogicko-psychologického pracovníka, spolupráce s institucemi obce a okresu zajišťujícími sociálně-právní ochranu dítěte event. podání návrhu na stanovení dohledu nad chováním dítěte, umístění dítěte v ústavu.

8.3.2 Spolupráce s Policií ČR

Spolupráce s Policií ČR je potřebná v rámci prevence sociálně patologických jevů a mnohdy i při řešení problémů vzniklých v souvislosti s těmito jevy ve školách a školských zařízeních. **V návaznosti na zákon č. 359/1999 o sociálně právní ochraně dětí upravuje Závazný pokyn Policejního prezidenta č. 179/2000** systém práce a postupy policistů v oblasti preventivně výchovného působení na děti a mládež a v oblasti odhalování a dokumentování kriminality dětí a trestné činnosti páchané na mládeži.

8.3.2.1 Spolupráce s Policií ČR v rámci prevence rizikového chování

Vedení školy spolupracuje s **obvodním oddělením Policie ČR**.

Předem, tedy před výskytem, je dohodnuto, jak postupovat v případě zjištění závažného rizikového chování.

8.3.2.2 Spolupráce s Policií ČR při výskytu drog, násilí a šikany

Spolupráce s policií je nutnou součástí řešení situací spojených s výskytem drog ve škole a při výskytu forem násilí a šikany naplňujících skutkovou podstatu podezření na spáchání trestného činu. Při závažné trestné činnosti policisté ze základních (místních, obvodních) útvarů Policie ČR při prověřování a dokumentování deliktů dětí a mládeže postupují zjištěné poznatky službě kriminální policie, přičemž úzce spolupracují s jejími specialisty (např. s pracovištěm Kriministické techniky a expertiz při určování drog apod.). Při šetření ke zjištění osoby podezřelé ze spáchání přestupku a ke zjištění důkazních prostředků, berou policisté zvláštní ohled na děti do věku 15 let tak, aby nebyl nepříznivě ovlivněn jejich duševní a mravní vývoj. Závazný pokyn policejního prezidia řeší možnost účasti či neúčasti třetí osoby při služebních úkonech včetně zákroků vedených proti osobám mladším 15 let.

Identifikace a ukládání látek

Obdrží-li nebo zjistí-li pedagog podezřelou látku a je podezření, že se jedná o drogu, v přítomnosti **dalšího člena pedagogického sboru** uloží tuto látku do obálky. Na obálku vypíše datum, čas a místo zajištění látky. Obálku přelepí, opatří razítkem školy a uschová ji do školního trezoru. Poté je bezodkladně třeba vyrozumět Policii ČR. Ta provede další úkony ke zjištění, o jakou látku se jedná. Identifikaci provede vždy policie, v žádném případě pedagog a to ani chemik. Pokud je zajištěna podezřelá látka u dítěte, které jeví známky otravy, předá se látka (stejným způsobem uložená) přivolanému lékaři. Usnadní to další léčbu, protože u řady látek jsou známy účinné protijedy. Další postup týkající se identifikace látky zajistí ošetřující lékař ve spolupráci s Policií ČR.

8.3.3 Spolupráce se zákon. zást.

V případě výskytu rizikového chování ve škole je třeba eliminovat to, aby oznámení rodičů škole o výskytu těchto problémů mělo někdy i velmi nepříznivý dopad pro rodinu. Problémy spojené s drogami, násilím, šikanou a dalšími asociálními jevy se řeší ve vzájemné spolupráci s rodiči podle **předem dohodnutých postupů**. Vždy se řešení každého jednoho konkrétního problému účastní ze strany školy více pedagogických pracovníků. I v případě opakovaného nezájmu rodičů o řešení problému po oznámení školy se sepisuje o tomto protokol podepsaný dvěma pedagogickými pracovníky.

V žádném případě nelze nechat děti, aby řešily problém samy mezi sebou, což je někdy považováno za dobré řešení v případě šikanování. Pokud vznikne ve skupině šikana, je tato skupina natolik nemocná, že není schopna náhledu a nalezení řešení. Falešná solidarita, snaha nebýt „bonzák“, strach a mnoho jiných faktorů ze strany dětí brání často tomu, aby šikana byla odhalena rodiči nebo učiteli. Je třeba na šikanu myslet a sledovat jak komunitu dětí, tak možné přímé i nepřímé známky šikany. Šikana je velmi náročný problém k řešení. Pokud škola nemá odborné zkušenosti s jejím řešením, je třeba okamžitě vyhledat odborníka, který by s třídním učitelem spolupracoval. Vždy je nutné do programu řešení šikany zapojit rodiče nebo je alespoň informovat o průběhu nápravy. Neodborný zásah v problematice šikany může být velkým zlem, může ještě více poškodit oběť nebo posílit a zhoršit šikanování.

Závěr

Včasná prevence v oblasti rizikového chování je závažné téma, kterému je věnována pozornost. Prevence musí být prováděna systémově a každodenně. Prevence a zdravý životní styl je přirozenou součástí života školy. Mnoho aktivit využitelných pro osvojení si zdravého životního stylu a metodiky prevence nelze pouze vyčíst z manuálů, metodik a příruček. Je třeba se odborně vzdělávat a získávat i praktické dovednosti. Pozitivní změny v účinnějších přístupech pedagogů k žákům při uplatňování prevence rizikového chování, rozvoj pozitivního sociálního chování a tím i posílení odolnosti žáků vůči nežádoucím rizikovému chování, kooperace škol ve vzdělávání pedagogů a vzájemná výměna pozitivních zkušeností jsou základem úspěšné realizace strategie prevence společensky nežádoucích jevů u dětí a mládeže.

Je třeba nejenom znát nové metody práce, je třeba si je i osvojit.

**Platí pro malé i velké žáky známé pravidlo:
naučíme se 20% toho, co vidíme a slyšíme,
40% toho, o čem diskutujeme,
80% toho, co děláme,
a 90% toho, co se pokoušíme naučit druhé.**

Zpracovala

Mgr. Alice Kozáková
ředitelka školy
metodik prevence rizikového chování

PŘÍLOHA

➤ První pomoc při otravě návykovými látkami a alkoholem

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

Návykové látky, zejména pervitin a halucinogeny (tripy), zvyšují riziko agresivního jednání. Je třeba zachovávat následující pravidla:

- logické argumenty a slovní obsah 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 alkohol, černou kávu ani mléko. Maximální dostatek čerstvého vzduchu je třeba zajistit zejména, když k otravě došlo vdechováním škodlivých látek. Pokud možno je třeba opatřit informace o látce (nebo látku), která byla požitá. Informace (látku) předejte přivolanému lékaři. Usnadní to další léčbu, u řady látek jsou známy účinné protijedy.

Než přijde lékař:

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

• PŘI VĚDOMÍ

Při vědomí – k otravě došlo ústy

- podat větší množství vody (případně s živočišným uhlím, je-li po ruce)
- vyvolat stlačením kořene jazyka zvracení
- zabránit prochlazení
- zajistit nepřetržitý dohled
- ošetřit případná zranění
- opatřit pokud možno informace o látce, která byla požitá a předat ji přivolanému lékaři.

Při vědomí – k otravě došlo nitrožilní cestou nebo vdechnutím

- zajistit maximálně možný dostatek čerstvého vzduchu
 - zabránit prochlazení
 - 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.

Marhuana 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)

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.