



Základní škola
Kunratice

Preventivní program Základní škola Kunratice

2020/2021

**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	446
ZŠ - II.stupeň	12	327
Celkem	28	773

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 SpPg) 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).

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 V NÁVAZNOSTI NA PREVENTIVNÍ PROGRAM:

- 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 intervenci 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).
- 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 včasně 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. Olga Drbalová 606828126 olga.drbalova@zskunratice.cz Mgr. Simona Křížáková 604 829 515 simona.krizakova@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
Protidrogový koordinátor Odbor školství, prevence a rodinné politiky (OŠ) / Oddělení prevence, Antala Staška 2059/80b	Bc. Eliška Jetmarová, DiS. eliska.jetmarova@praha4.cz 261 192 593
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:	Rozvíjení digitální gramotnosti a posílení digitální odolnosti žáků.
Zdůvodnění cíle:	Vzhledem k mimořádným protiepidemiologickým opatřením z důvodů pandemie covid – 19, izolace a přechodu na online výuku došlo k nadužívání digitálních technologií žáky. Uživatelé nedisponující dostatečnou digitální gramotností jsou vystaveni vysokým rizikům spojených s digitálními technologiemi. Považujeme za důležité poučit žáky, rodiče i pedagogy o rizicích

	spojených s nadměrným používáním technologií a budovat zdravé přístupy k využití digitálních technologií a internetu v našem životě. Cíl navazuje na spolupráci s nadací O2 a jejich projekt O2 Chytrá škola. V rámci grantu jsme se rozhodli navázat spolupráci s neziskovou organizací Slow Tech Institute sdružující profesionály v oblasti nových médií, která se zabývá prevencí závislostí způsobených technologiemi a digitálním zdravím dětí.
Ukazatele dosažení cíle:	Žáci si osvojí zdravé způsoby používání digitálních technologií, dokážou si regulovat čas strávený na počítači či telefonu, znají rizika virtuálního světa a kyberprostoru a úspěšně se jim vyhýbají.
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Žák bezpečně využívá digitální technologie ke zvýšení efektivnosti své učební činnosti a racionálnější organizaci svého učení. Žák získává základní orientaci v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje.

2. krátkodobý cíl PP

Cíl:	Posilovat u žáků schopnost zvládat zátěžové situace, odolnost a schopnost řešit problémy.
Zdůvodnění cíle:	Vzhledem k pandemii covid-19 trvá už stav „nenormálnosti“ příliš dlouho, a (nejen) u dětí se začínají objevovat psychické obtíže. Každá krizová situace je současně riziko a současně výzva – pokud jí děti zvládnou pomocí vlastních zdrojů, které v sobě objeví, budují si tím kompetence pro zvládání stresu na celý život. V tomto cíli plánujeme využít vnitřních zdrojů školy, konkrétně služeb našeho školního psychologa Kateřiny Fořtové, které sestavuje plán podpory duševního zdraví dětí a pedagogů.
Ukazatele dosažení cíle:	Žáci rozumí tomu, proč a co se jim děje, ví, které potřeby mají nenaplněné, mají k dispozici různé strategie zvládání, umí pracovat se svými emocemi pomocí těla, umí pojmenovat co, a od koho potřebují.
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Žáci využívají osvojené preventivní postupy pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a

	jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví.
--	---

3. krátkodobý cíl PP

Cíl:	Proškolení pedagogů v oblasti digitálního zdraví – jak zavádět témata rizik spojených s digitálními technologiemi do výuky.
Zdůvodnění cíle:	S digitalizací výuky vnímáme narůstající potřebu zvyšování digitálních kompetencí všech pedagogů školy, nejen pedagogů, kteří vyučují odborný předmět informatiku. Domníváme se tak, že je zapotřebí zařadit do výuky a preventivního programu nejen prevenci rizik, která mohou žáky ohrozit, ale také reflexi vlastního informačního chování, které může být v různých ohledech nezdravé. Tato témata jsou často opomíjena a lze říci, že se s žáky do jisté míry těžko komunikují. I proto bychom rádi prostřednictvím nového projektu získali nové poznatky a tipy na aktivity, jakým způsobem lze zařadit tato témata do výuky.
Ukazatele dosažení cíle:	Učitelé zařazují do své výuky i do třídnických hodin metodiky, které učí žáky efektivně používat digitální technologie pro své učení, tak, aby neohrožovali své zdraví ani zdraví svých spolužáků.
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Posílení pozitivního působení školy na duševní zdraví dětí i učitelů a rozvíjení efektivních nástrojů pro učení.

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. Círky, 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, sebezvědomí, 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.

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) Realizované programy specifická prevence

Název programu	Digitální závislosti
Typ programu	Metoda zážitkové pedagogiky – skupinová práce v menším počtu dětí – řízená diskuze – metody RWCT (čtením a psaním ke kritickému myšlení).
Stručná charakteristika programu	7. – 9. ročník, celkem 9 tříd, z toho každá bude podpořena 2 h. blokem vedeným experty, navazující týdenní výzvou offline aktivit a závěrečnou 1hodinovou reflexí. Téma bloku: Digitální závislost
Realizátor	Slow Tech Institute – nezisková organizace sdružující profesionály v oblasti nových médií. info@slowtechinstitute.org
Cílová skupina	Žáci 7.,8. a 9.tříd
Počet žáků v programu	225
Počet hodin programu	18 x 2hodinový blok
Návaznost programu na cíle PP	ano
Termín	7.A,7.C 12.4., 7.B 16.4., 8.A, B, C 14.4., 9.A, B,C 31.5., 3.6.,4.6.
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 Společnost MP Education, s.r.o.
Cílová skupina	Žáci 6., 7.tříd
Počet žáků v programu	176
Počet hodin programu	4
Návaznost programu na cíle PP	ano
Termín	1.6.2021
Zodpovědná osoba	Školní metodik prevence Kateřina Círová

Název programu	Rezilience – nácvik copingových strategií žáků
Typ programu	Projektový týden
Stručná charakteristika programu	Projektový týden napříč celou školou v online výuce zaměřený na zvyšování schopnosti žáků odolávat stresu, zvládat zátěžové situace, odolnost, pružnost, nezdolnost Schopnost řešit problémy, zátěžové situace, vnímat překážky jako příležitost k učení a růstu (rozhodnout se sám za sebe, co mi dělá dobře)
Realizátor	Pedagogové ZŠ Kunratice za pomoci metodiky a proškolení školním psychologem PhDr. Kateřinou Fořtovou
Cílová skupina	Žáci 1. – 9. tříd

Počet žáků v programu	773
Návaznost programu na cíle PP	ano
Termín	23. – 26.3.2021
Zodpovědná osoba	PhDr. Kateřina Fořtová

c) Realizované programy pro veřejnost

Název programu	Rodičovská kavárna: Jak s dětmi mluvit o technologiích, abychom se o nich nemuseli hádat
Stručná charakteristika programu	Hlavní okruhy: současné výzvy, které v rámci situace s uzavřenými školami nastávají v interakci s online světem (navýšení času, který děti tráví s obrazovkami, přátelství online, zhoršování psychického stavu, nekvalitní spánek); nebezpečné aspekty videoher a sociálních sítí; specifikace vybraných her a sociálních sítí; jaká pravidla nastavit a proč – chytrý telefon, hry, sociální sítě. 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	26.11.2020
Zodpovědná osoba	Školní metodik prevence Kateřina Círová, předseda spolku rodičů Patron Lýdie Mazurová

e) Realizované programy pro pedagogy

Název programu	Problematika digitálních závislostí
Typ programu	Seminář pro sborovnu
Stručná charakteristika programu	Seminář pro sborovnu – Problematika digitálních závislostí v rozsahu 2,5 hodin Seminář pro zájemce z řad učitelů na téma Problematika videoher, sociálních sítí a pornografie v rozsahu 6 hodin
Realizátor	Slow Tech Institute – nezisková organizace sdružující profesionály v oblasti nových médií. info@slowtechinstitute.org
Cílová skupina	pedagogové
Počet žáků v programu	50
Počet hodin programu	8,5 hodiny celkem
Návaznost programu na cíle PP	ano
Termín	27.4. a 29.4.2021
Zodpovědná osoba	Školní metodik prevence Kateřina Círová

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

Datum a čas	Určení	Téma	Rozvíjené KDK
8.10. 10:00 – 11:30	ŠD	Představení koncepce podpory, mapování potřeb vychovatelek ŠD v oblasti komunikace s dětmi a rodiči	
8.10. 13:00 – 14:30	1. stupeň	Představení koncepce podpory, mapování potřeb třídních učitelů v oblasti komunikace s dětmi a rodiči	
8.10. 14:30 – 16:00	2. stupeň	Představení koncepce podpory, mapování potřeb třídních učitelů v oblasti komunikace s dětmi a rodiči	
10.12. 10:00 – 11:30 (online)	ŠD	Jak ve školní družině u žáků podporovat otevřenost k názorům a postojům ostatních?	Postoje - otevřenost
10.12. 13:00 – 14:30 (online)	1. stupeň	Jak ve třídnických hodinách u žáků podporovat otevřenost k názorům a postojům ostatních?	Postoje - otevřenost
10.12. 14:30 –	2. stupeň	Jak ve třídnických hodinách u žáků podporovat otevřenost k názorům a postojům ostatních?	Postoje - otevřenost

16:00 (online)			
21.1. 10:00 – 11:30 (online)	ŠD	Jak ve školní družině u žáků rozvíjet jejich porozumění sobě samému?	Znalosti a kritické porozumění sobě samému
21.1. 13:00 – 14:30 (online)	1. stupeň	Jak ve třídnických hodinách u žáků rozvíjet jejich porozumění sobě samému?	Znalosti a kritické porozumění sobě samému
21.1. 14:30 – 16:00 (online)	2. stupeň	Jak ve třídnických hodinách u žáků rozvíjet jejich porozumění sobě samému?	Znalosti a kritické porozumění sobě samému
11.2. 10:00 – 11:30 (online)	ŠD	Jak ve školní družině u žáků rozvíjet jejich flexibilitu a přizpůsobivost?	Dovednosti – flexibilita a přizpůsobivost
11.2. 13:00 – 14:30 (online)	1. stupeň	Jak ve třídnických hodinách u žáků rozvíjet jejich flexibilitu a přizpůsobivost?	Dovednosti – flexibilita a přizpůsobivost
11.2. 14:30 – 16:00 (online)	2. stupeň	Jak ve třídnických hodinách u žáků rozvíjet jejich flexibilitu a přizpůsobivost?	Dovednosti – flexibilita a přizpůsobivost
10.3. 15:00 – 16:30 (online)	1. a 2. stupeň	Jak ve třídnických hodinách u žáků rozvíjet jejich flexibilitu a přizpůsobivost – plánování celoškolního projektu Rezilience	Dovednosti – flexibilita a přizpůsobivost

Datum a čas	Určení	Téma	Rozvíjené KDK
8.4.2021, 10:00 – 11:30 (online)	ŠD	Jak ve školní družině u žáků rozvíjet jejich flexibilitu a přizpůsobivost? Reflexe celoškolního projektu	Dovednosti – flexibilita a přizpůsobivost
8.4.2021, 13:00 – 14:30 (online)	1. stupeň	Jak ve třídnických hodinách u žáků rozvíjet jejich flexibilitu a přizpůsobivost? Reflexe celoškolního projektu	
8.4.2021, 14:30 – 16:00 (online)	2. stupeň	Jak ve třídnických hodinách u žáků rozvíjet jejich flexibilitu a přizpůsobivost? Reflexe celoškolního projektu	
27.5.2021, 10:00 – 11:30	ŠD	Jak fungování a vývoj dětského mozku ovlivňuje schopnost rozvíjet dovednosti potřebné pro demokratickou kulturu?	Dovednosti – samostatné učení, analytické a kritické myšlení, empatie, flexibilita a přizpůsobivost, spolupráce, řešení konfliktů
27.5.2021, 13:00 – 14:30	1. stupeň	Jak fungování a vývoj dětského mozku ovlivňuje schopnost rozvíjet dovednosti potřebné pro demokratickou kulturu?	
27.5.2021, 14:30 – 16:00	2. stupeň	Jak fungování a vývoj dětského mozku ovlivňuje schopnost rozvíjet dovednosti potřebné pro demokratickou kulturu?	

6. EVALUACE

V letošním školním roce se nám podařilo naplnit stanovené krátkodobé cíle preventivního programu, přestože nám plnění programu zkomplikovalo uzavření škol z důvodů pandemie covidu – 19 a přesunutí výuky do prostředí online.

Některé preventivní bloky byly neplánovaně realizované v online prostředí, část preventivních bloků pro žáky 8. tříd zaměřené na digitální závislosti jsme nemohli z důvodů uzavření škol realizovat a museli jsme požádat Nadaci O2 o prodloužení projektu do prosince 2021. Zbylé tři bloky preventivního programu zaměřeného na digitální závislosti se tak budou realizovat až v novém školním roce 2021/22 až budou žáci v 9. třídě. Přesto se nám podařilo v rámci plánovaného preventivního programu s Nadací O2 realizovat většinu aktivit a přesunutí výuky do online prostředí jen umocnilo potřebu zabývat se digitálním zdravím. Učitelé projevíli o problematiku digitálních závislostí velký zájem. Velmi oceňovali přístup lektorky Dr. Michaely Slussareff, která empatickým způsobem předávala praktické tipy, jak s žáky ve výuce otevírat témata digitálních závislostí. Metodiky, které následně s pedagogy lektorky sdílela, aktivně pedagogové využívají ve výuce, nebo i ve vlastní rodině. Je také patrné, že někteří kolegové ztratili ostych tato témata ve výuce pokrývat. Žáci oceňovali, že se společně s lektorkami ve škole věnovali tématům, která jsou pro ně relevantní. Líbilo se jim, že v rámci projektové výuky měli příležitost sdílet své názory a postoje. Několik žáků následně zmiňovalo, že pro ně bylo přínosné zjistit, jak o těchto tématech přemýšlejí jejich vrstevníci – umožnilo jim to porovnávat své zkušenosti, i je zasadit do kontextu různých statistických údajů o zkušenostech s digitálními závislostmi mezi mladistvými. Je nám líto, že nevyužilo příležitost informovat se o problematice i více rodičů prostřednictvím rodičovské kavárny. Na online rodičovskou kavárnu se nepochybně připojili zejména rodiče, kteří o otázkách spojených s digitálními závislostmi u dětí aktivně přemýšlejí a napomáhají dětem minimalizovat rizika. Obtížnější je navázat spolupráci s rodinami, které jsou rizikovým chováním ohrožené. V příštím školním roce bychom rádi tuto rodičovskou kavárnu zopakovali a zapojili více rodičů.

Nečekaná situace dlouhodobého uzavření škol a přesunutí výuky do online prostředí nám postavili v preventivních aktivitách nové výzvy a zvýšili potřebu zaměřit se především na duševní zdraví žáků. Žáci se museli složitě vyrovnávat s převzetím odpovědnosti za své učení ve zcela nové online podobě, s omezením volnočasových

aktivit a sociální izolací. Napříč školou jsme zavedli každé ráno dvacetiminutové třídnické hodiny tzv. ranní dýchánky, v kterých jsme se snažili aktivovat celou třídu a připravit ji na úspěšný den v online výuce. Zároveň jsme prováděli screening psychického stavu žáků i celé třídy. Bylo to velmi náročné období. Zátěží procházeli rodiče, žáci i učitelé. Školní poradenské pracoviště vytvořilo krizový plán, jak pečovat o duševní zdraví všech zúčastněných, který vyústil v druhém pololetí v projektový týden rezilience s nácvikem copingových strategií, jak zvládat stresové situace. Školní psychologka připravila pro učitele metodiku, jak pracovat s žáky a proškolila učitelé v základních technikách rozpoznávání a zvládání stresu. Výstupem projektového týdne byl Individuální plán podpory, který si každý žák pro sebe vytvořil na základě svých vlastních potřeb a copingových technik, které mu vyhovovaly a byly mu příjemné (pro bližší představení projektu přikládám k evaluaci preventivního programu ukázkou rezilience ve 6.C, kde jsem třídním učitelem). Přestože pevně věříme, že v příštím školním roce už nedojde k uzavření škol, rádi bychom v rozvíjení copingových strategií a technikách, jak posilovat odolnost žáků v náročných situacích pokračovali i v příštím školním roce v rámci třídnických hodin.

Uzavření škol nám také zkomplikovalo spolupráci s externími lektory v prevenci rizik spojených se sexuálním zdravím. Nepodařilo se nám zajistit peer program se studenty spolku IFMSA 1. lékařské fakulty UK, kteří u nás pravidelně realizují bloky sexuální výchovy pro žáky 8. a 9. tříd. Pevně doufáme, že v příštím roce opět navážeme spolupráci. Na konci školního roku se nám podařilo realizovat sexuální výchovu pro žáky 6. a 7. tříd, kterou u nás dlouhodobě vede externí lektorka společnosti MP Education, s.r.o. paní Podlahová. Nově na její program o dospívání navázali také učitelé občanské výchovy a program sexuální výchovy rozšířili i do výuky. V rozšíření učebního plánu občanské výchovy o efektivní sexuální výchovu bychom chtěli pokračovat i v budoucnu a chtěli bych vytvořit systematický preventivní plán sexuální výchovy ve výuce.

Ukázkový materiál:

PRŮBĚH PROJEKTU RESILIENCE V 6.C

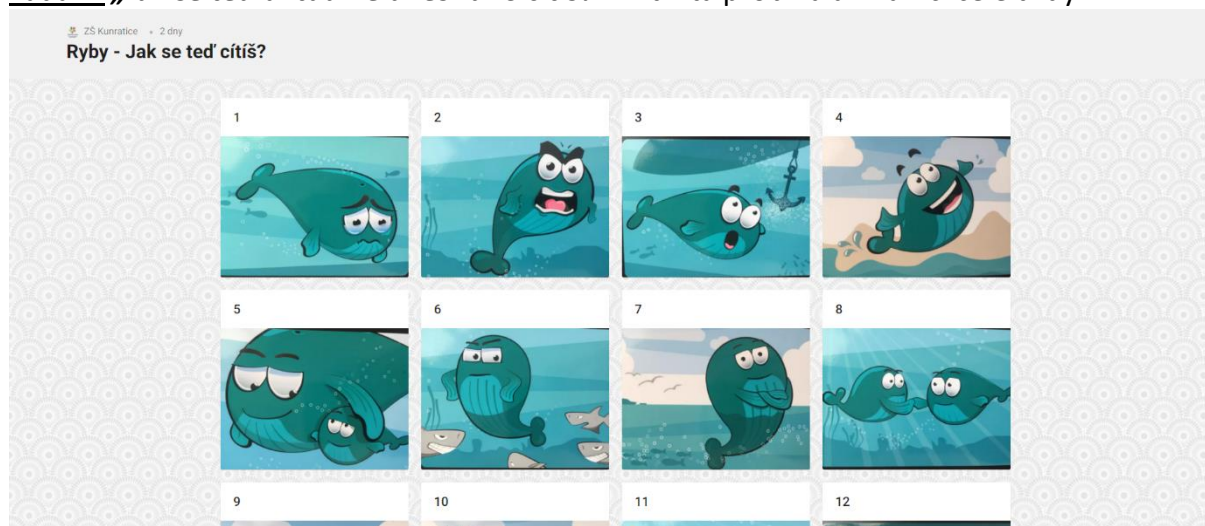
Pondělí 22.03. (08:00 - 11:00)

1.

EVOKACE zaměřená na přemýšlení žáka o pocitech, stavech a emocích.

Aktivita: MOŘE EMOCÍ/ Emotion cards (<https://www.b-creative.cz/terapeuticke-pomucky-b-creative-more-emoci--emotion-cards>). Vybrali jsme 16 karet a vložili je do Padletu pod čísla. Žáci si tak mohli zobrazit všechny karty a učitelé nahlásili zvolené číslo. Učitel konkrétní kartu nasdílel na obrazovku.

Zadání: „*Jak se teď aktuálně dnes ráno cítíš?*“ Aktivita probíhala v rámci celé třídy.



Padlet zde: https://padlet.com/ZS_Kunratice_vyuka/l8rciw7zl8d4khe0

2.

ÚVODNÍ AKTIVITA „Co prožívá žák po roce online výuky“ – skupinová práce cca 15 minut.

Následovalo rozdělení do skupin, podle volby žáků, tak aby se jim pracovalo dobře (následně formou breakoutroomů rozdělení do samostatných místností) vše v platformě MS Teams. Žáci se do skupin rozdělili v předstihu, již v předešlém týdnu, aby dobrovolné rozdělování do skupin nerozptýlilo mysl žáků jiným směrem a zůstali myšlenkami naladěni na evokační aktivitu.

Ve skupinách si žáci rozdělili role – kapitán, časoměřič, zapisovatel a mluvčí. Výstupy žáci zapisovali do on-line předpřipraveného dokumentu Word. Na závěr skupiny svoji práci představily všem. https://padlet.com/ZS_Kunratice_vyuka/9588kc8jrsl40em_u

V průběhu prezentace výstupů jednotlivých skupin jsme zapisovali hlavní myšlenky do sdílené nástěnky. V našem případě aplikace Jamboard (<https://jamboard.google.com/>) <https://jamboard.google.com/d/1rZdzVsnszcadLxotpm4pw8HrjURhRNx3tU7niJ4oX0/edit?usp=sharing>.

V závěru jsme spolu s žáky hledali průniky jednotlivých postřehů a myšlenek, které jsme na nástěnku zaznamenávali. Výsledkem bylo definování oblastí, v kterých žáci nejintenzivněji prožívají současný stav – domácí výuku.



Všechny aktivity a výstupy jsme uložili na třídní Padlet, který nás provázal celý týden.

Úterý 23.03. (08:00 – 10:00)

1.

EVOKACE – MOŘE EMOCÍ/ Emotion cards, tentokrát se zaměřením na osobní prožitky žáků po roce online výuky. Stejně karty jsme zvolili záměrně, protože se žákům s nimi velmi pěkně pracovalo a aktivita je bavila.

Zadání: „*Jak se cítíš ty po roce online výuky?*“. Žáci velmi otevřeně popisovali, jaká úskalí překonávají doma po uzavření škol. Hodnotili pozitiva i negativa.

Na tuto aktivitu jsme navázali motivací:

MOTIVACE – Představili jsme žákům, že mají jedinečnou zkušenost, kterou žádní žáci před nimi nikdy nezažili. Stali se odborníky na domácí vzdělávání, ovládají digitální technologie, ví, jak komunikovat se školou a učit se přímo z doma. Ví, co učení doma obnáší a dokáží jako jediní popsat, s jakými situacemi se žák v domácím prostředí potýká. Vyzvali jsme je jako odborníky k spolupráci při sestavování nápadníku (manuálu jak na to) pro další generace žáků, které by se v této situaci mohli také ocitnout.

Žáci tento přístup velmi ocenili, pociťovali nadšení ve své jedinečnosti a dobře se nastarovali pro další práci.

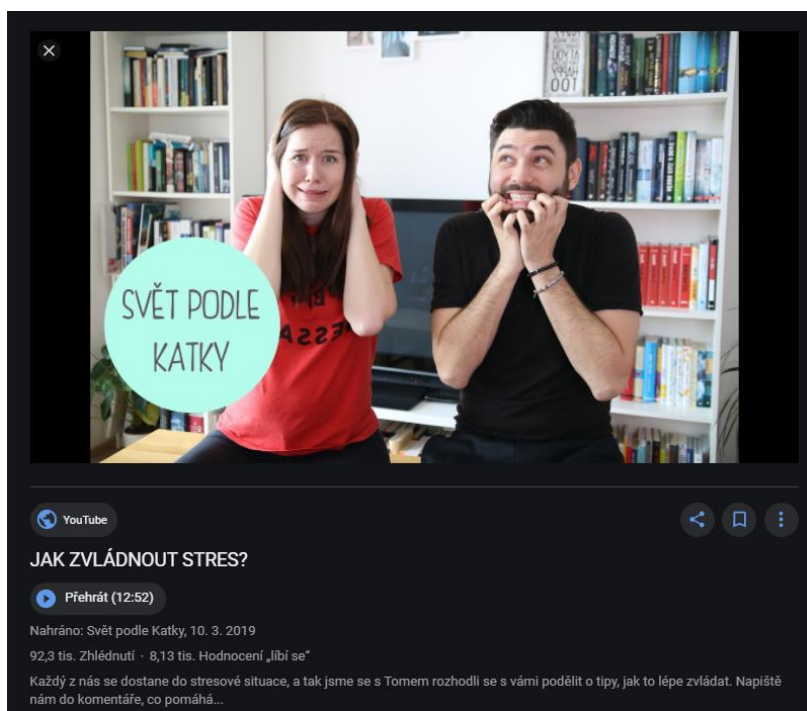
2.

SEZNÁMENÍ S DŮLEŽITÝMI POJMY

Nejprve bylo potřeba seznámit odborný tým s důležitými pojmy. Proto jsme udělali krátký vstup do oblasti psychologie – potřeby, prožitky, emoce, stres.

Pustili jsme si video: **Jak zvládat stres?** Svět podle Katky od youtuberky Katky Králové (Kvapilíkové) a jejího manžela psychologa Tomáše Kvapilíka.

https://www.youtube.com/watch?v=4dELRd6wAlw&ab_channel=Sv%C4%9BtpodleKatky



Video bylo cílené na starší žáky a studenty. Ze strany žáků bylo velmi dobře hodnoceno. (přijatelný jazyk, dobře se poslouchalo, srozumitelné informace). To nám spustilo celkem dlouhou diskuzi, kdy žáci popisovali své zkušenosti se stresem a dávali rady, jak věci řešit. Vše probíhalo ve velmi příjemné atmosféře.

Poté jsme si s žáky představili 4 roviny, kde můžeme sledovat, že se s námi něco děje, že se necítíme úplně dobře. **Rovina kognitivní, emocionální a fyzická** a s tím i rozpoznatelné problémy v chování. Žáci poté dávali návrhy a doporučení, co jim pomáhá zvládat zátěžové situace. Jako první, pro inspiraci žákům, jsme vložili svá doporučení my, učitelé.

etní padlet - 6.C
třesu od 6.B

Fyzické obtíže	Psychické obtíže	Společenské obtíže	Obtíže v chování
<p>ZŠ Kunratice 7 dní</p> <p>Co to je?</p> <p>To, jak naše tělo reaguje na stres - bolest hlavy, břicha, rozklepanost, špatný spánek...</p> <p>♡ 0</p>	<p>ZŠ Kunratice 7 dní</p> <p>Co to je?</p> <p>To, jak naše mysl reaguje na stres - nepříjemné pocity, strach, úzkost</p> <p>♡ 0</p>	<p>ZŠ Kunratice 7 dní</p> <p>Co to je?</p> <p>To, co se děje kolem nás - jak nás ovlivňuje ztráta kontaktů, nedostatek společenských událostí, nemožnost trávit volný čas tak, jak jsme zvyklí.</p> <p>♡ 0</p>	<p>ZŠ Kunratice 7 dní</p> <p>Co to je?</p> <p>To, jak se mění naše chování - byváme více podráždění, máme menší trpělivost, méně vyhledáváme kontakt s lidmi.</p> <p>♡ 0</p>
<p>Círová Kateřina 7 dní</p> <p>Katka</p> <p>Když mě něco bolí nebo mi není dobře jsem ráda sama. Zalezu si do postele, pod deku, vytvořím si útulné místečko a vypnu hlavu. zkusím usnout nebo jen tak ležím.</p> <p>♡ 0</p>	<p>Ondřej Nejedlý 7 dní</p> <p>#Panučitel</p> <ul style="list-style-type: none">Když cítím úzkost, stres tak se snažím být s přáteli, dělat něco, co mě baví, mám rád.Když mám z něčeho strach, tak se snažím přijít na to proč - postavit se tomu, nebo si řeknu o pomoc.	<p>Círová Kateřina 7 dní</p> <p>Katka</p> <p>Zavolám kamarádce. Popovídám si s ní.</p> <p>♡ 0</p>	<p>Círová Kateřina 7 dní</p> <p>Katka</p> <p>Postěžuji si kamarádovi, co mě trápí. Pokusím se své pocity popsat. A přemyslím o tom, co se se mnou děje, proč jedním tak zbrkle. A dám si něco sladkého k jídlu. A pak se za své chování</p>

Autor tabulky Tom a Tom

Na koci bloku jsme představili žákům dvě techniky na zvládnání stresu – klidovou: relaxační dýchání a pohybovou: cvičení pro okamžitou pomoc s využitím knihy *Hlavu vzhůru: Malá kniha o přežití. Rychlá pomoc při stresu*, Claudia Croos-Müller, Grada.



Středa 24.03. (08:00 – 9:00)

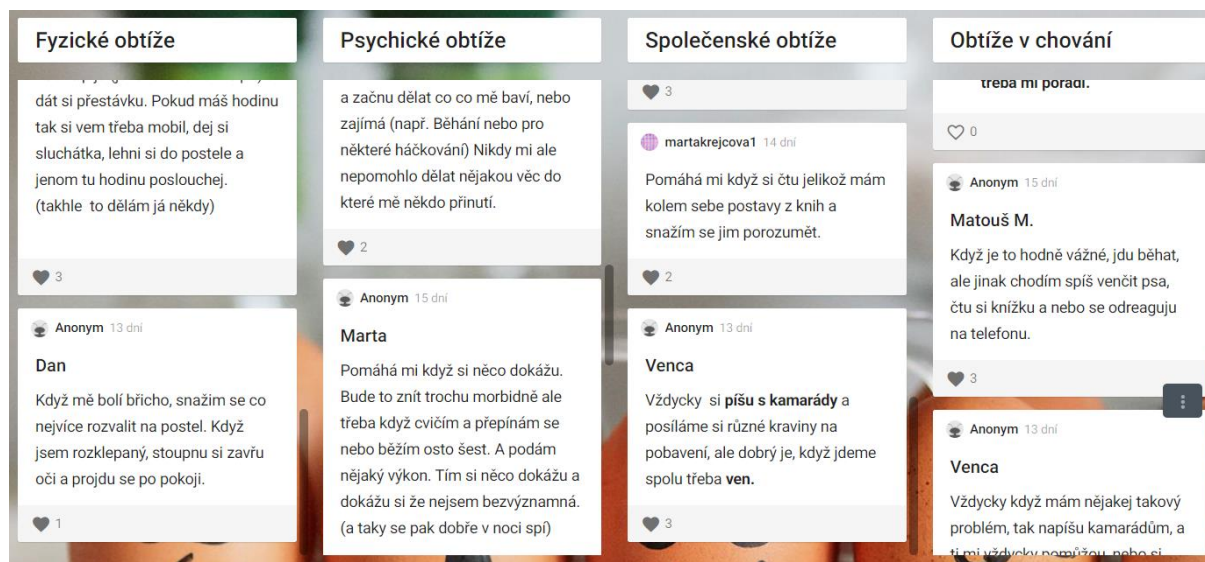
Ve středu jsme se zaměřili na jednu z oblastí, která žáky trápí nejvíce – jak si zorganizovat den tak, abychom zvládli své povinnosti a nechodili spát s těžkou hlavou.

MOTIVACE - Animované video o černých myšlenkách od Medical Psychiatry Alliance v Kanadě, projekt SickKids/AboutKidsHealth.ca. Video bylo opět velmi dobře hodnoceno ze strany žáků, i přes to, že je v angličtině (ukázali jsme jim, jak zapnout automatický překlad do češtiny)

<https://www.youtube.com/watch?v=0QXmmP4psbA>



Po videu následovala opět diskuze s žáky. Velké téma vzniklo ohledně kvality a režimu spánku. Žáci byli vyzváni, aby svá doporučení, jak bojují s nepohodou, s černými myšlenkami dávali do třídního Padletu.



Čtvrtek 25.03. (08:00 – 9:00)

1.

TÉMA - Spánek

Hodinu jsme začali reflexí třídní tabulky s doporučeními žáků (viz nahoře). Žáci mluvili o tom, co jim pomáhá, aby klidně spali. Mnoho žáků potvrdilo, že usíná při sledování mobilních zařízení.

Seznámili jsme žáky s problematikou vlivu „**modrého světla**“ (světlo s převahou modré složky, které vyzařují třeba LCD displeje či zářivky) na produkci spánkového hormonu Melatoninu.

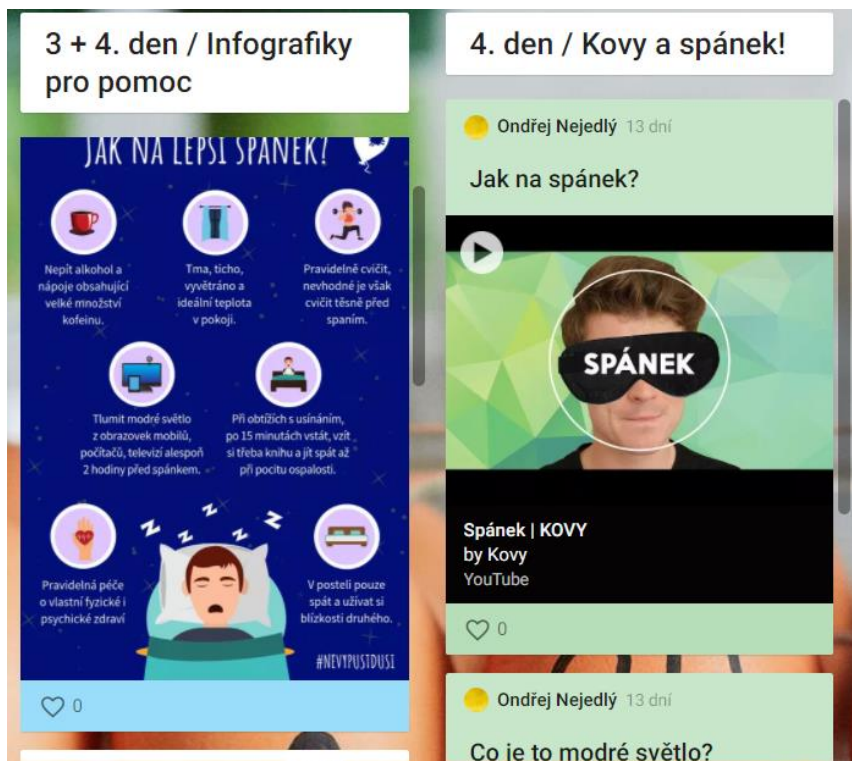
Následně práce s videem od Kovyho: <https://youtu.be/w67W3Rct6F4> na téma "Spánek"

2.

ZÁVĚR – shrnutí

Téma hodiny jsme si shrnuli zhlédnutím videa od yutubera Kovyho *Spánek/Kovy*. Kovyho žáci znají z hodin VOZu, kde jsou jeho videa využívána v rámci mediální výchovy.

<https://www.youtube.com/watch?v=w67W3Rct6F4>



Pátek 26.03. (08:00 – 10:00)

ZÁVĚR TÝDENNÍHO PROJEKTU

Na začátek jsme si pro žáky připravili opět prohlídku třídního Padletu, zda přibyly nějaké rady a vybědli jsme žáky, stejně jako každý den, že budeme rádi, když budou ve svých doporučeních a nápadech i nadále pokračovat. (Padlet je stále k dispozici v třídním týmu).

TÉMA – „Umím se podpořit a vím jak“

1. **MOTIVACE** – vytvořili jsme žáky dotazník ve FORMS, který měl každému žákovi individuálně napomocet reflektovat a shrnout své osobní potřeby. Sestavili jsme návodné otázky, které měly žáky předem připravit, na co se mají žáci zaměřit při následné tvorbě vlastního plánu podpory. Dotazník vyplňoval každý žák sám. (10 minut)
https://forms.office.com/Pages/DesignPage.aspx?fragment=FormId%3DipYnPYFU3E2J_40BdFpLxi850s9rkeJLqgP2GswUKoJUM1RYS0JNVkwySEhGRVBQWkpLNVRHQ5ZQy4u%26Token%3D4db8f35c59c64a52ba8c175c9451d444,
2. **TVORBA INDIVIDUÁLNÍHO PLÁNU PODPORY** – žáci dostali od nás instrukce k zadané práci (viz níže) a pak se rozdělili do skupinek, v kterých týdenní projekt zahajovali. Ve skupince se mohli mezi sebou žáci domluvit, zda budou na své verzi plánu podpory pracovat zcela sami, zda využijí ke konzultaci své spolužáky nebo zda chtějí pracovat v první části na svém plánu ve společnosti svého kamaráda. (Samostatná práce či práce ve skupinách 40 minut).

3. **ZÁVĚR PROJEKTU** – Na koho se obrátit, když mi mé plány selžou nebo si sám poradit nemohu.

V úplném závěru projektu jsme při rozloučení žákům představili poslední sekci v našem třídním Padletu - "**Co když ti není fajn a rady nepomohly?**". Kde jsme žákům ukázali aplikaci Napanikař, předložili jsme kontakty na Školní poradenské pracoviště (kontakt na školního psychologa) a v neposlední řadě žákům představili neziskové organizace, na které se mohou v případě potřeby obrátit.

Doporučili jsme shlédnout přiložené video Linky bezpečí: <https://youtu.be/yImYBVxNysE>

5. den/ Co když ti není fajn a rady nepomohly?

Ondřej Nejedlý 14 dní

Můžeš zkusit mobilní aplikaci Napanikař

Jsou v ní rady, jak postupovat v různých stresových situacích, dechová cvičení, řízená meditace...

Tady si ji stáhni do telefonu s Androidem

Tady si ji stáhni do iPhoneu

NEPANIKAŘ

Tak teď už to dáme! :)

Ondřej Nejedlý 14 dní

Linka bezpečí

Číslo na linku bezpečí: **116 111**

Jsme tu i pro Tebe
by Linka bezpečí
YouTube