

# Zpráva metodika prevence za školní rok 2023/2024

## Konzultační činnost medika prevence

Za školní rok 2023/2024 poskytl školní metodik prevence žákům ve škole celkem 37 konzultací v následujících oblastech podpory:

- osobní problémy
- psychické problémy
- problémy se začleněním ve třídě
- rodinné problémy
- vzdělávací výsledky žáků

V jednom případě se jednalo o dlouhodobější intervenci a spolupráci s rodinou žákyně v průběhu většiny školního roku.

## Preventivní aktivity školy

18.9.2023

EPP Pomáháme pohybem

Projekt zaměřený na podporu fyzické aktivity dětí, kterou zároveň mohou pomáhat jim zvolenému projektu. Celý měsíc si zaznamenávali svojí fyzickou aktivitu, za kterou dostávali body a ty pak přidělovali vybranému projektu. Pro tuto událost jsme vytvořili i školní tým.

25.9.2023

Turistický kurz

Turistický kurz v Teplicích nad Metují má za úkol tmelení kolektivu, získání sociálních dovedností, poznání přírody, ale hlavně zlepšit fyzickou zdatnost dětí. Kurz probíhá bez telefonů.

5.10.2023

Projektový den Ledovce

Projektový den si kladl za úkol, aby se žáci zamysleli nad ekosystémy naší planety a nad vlivem člověka na ně. Zároveň vytvářeli výtvarná díla, která se následně dražila. Výtěžek šel na podporu spolku Green life.

18.10.2023

Maják

2. třída - Zdravé tělo

Program se zaměřuje na nebezpečí pasivního kouření s důrazem na ochranu vlastního zdraví – žákům je toto téma přibližováno hravou formou v jednotlivých aktivitách. V programu se žáci také seznámí se správným postupem při nalezení injekční stříkačky.

3. třída - Buď kamarád

Program vede k porozumění a utvrzování respektu vůči druhým, nastavuje vzájemné hranice v chování. Žáci také vyjadřují to, jak vnímají svou třídu. V další hodině probíhá aktivita pro osvojení spolupráce, zdravé komunikace ve třídě a vzájemné podpory a povzbuzování se.

4. třída - Jsme parta

V programu žáci pomocí karet s emocemi zhodnocují jejich vnímání se v třídním kolektivu. Dále jsou zařazeny aktivity pro spolupráci třídní skupiny a rozkrytí vztahů a vazeb mezi žáky. S žáky je následně otevřeno téma záměrného ubližování - jaké jsou znaky, jak toto jednání řešit a jak mu předejít. V závěru programu žáci písemně vyjadřují, kdo je pro ně v kolektivu důležitý, jako další nástroj mapování třídního kolektivu.

15.11.2023

Exkurze do KNOMI 8. třída

Seznámení žáků s firmami v našem okolí a nahlédnutí do světa práce, aby žáci viděli, jak to v takových podnicích chodí.

16.11.2023

Exkurze do DETESKU 7. třída

Návštěva sklářského podniku v Železném Brodě, kde si žáci mohli vyzkoušet, jaké by to bylo být sklářem, a také, jak to v takovém podniku chodí.

29.11.2023

Projektový den Smysly

Další z projektových dnů se zaměřoval na empatii. Žáci si mohli vyzkoušet, jaké to je, když o nějaký z našich smyslů přijdeme. Leckdy je totiž bereme jako samozřejmost. Zároveň se tak mohli vžít do role handicapovaných lidí a těch, kteří s absencí některého ze smyslů musejí žít.

30.1.2024

Stehlík mpedu

6. třída - Čas proměn

Stavba a funkce ženských pohlavních orgánů, hormony - emocionální změny, sociální dozrávání menstruační cyklus - fyziologický průběh a patologické odchylky, správné hygienické návyky, hygienické potřeby pro dívky během menstruace, vhodná životospráva v období puberty.

6. třída - Na startu mužnosti

Stavba a funkce mužských pohlavních orgánů, vývoj CNS - hormony, emocionální změny, změny fyzické - druhotní pohlavní, správné hygienické návyky, životospráva, sociální rozvoj v období dospívání - pocity, vztahy, sebevědomí, etické a právní normy.

8. třída - Jsi online

Způsob získávání informací v online prostoru, bezpečí - hesla, digitální stopa, outing, Influenceři - koho a proč sledovat, komu věřit. Zdravotní rizika a prevence vzniku závislosti, instastory není realita, ochrana soukromí ve virtuálním světě, právní rovina a důsledky. Dezinformace - kvalita informací a odkud je čerpáme, jak postupovat při ověřování, hrozby a rizika (HOAX, FAKE NEWS, DEEP FAKE)

12.2.2024

Lyžařský kurz

Stejně jako turistický kurz, tak i lyžařský si klade za cíl tmelit třídu, aby děti získali další sociální dovednosti, protože je to vytrhne z jejich komfortní bubliny. Zároveň zapracují na své fyzické kondici a naučí se základy lyžování. I když letos to probíhali úplně jinak. Místo lyžování si vyzkoušeli bouldering, trampolíny, koloběžky a vyrazili na pěší výlet.

24.2.2024

Volleyball Sitting Cupu 2024

Dobrovolná sportovní akce, které se naše škola pravidelně účastní. Pořádá ji Tým Skládačky, jež se snaží získat dostatečnou finanční částku na vybraného člověka. Tentokrát to byla malá slečna, která potřebovala invalidní vozík. Hra je v tomto případě vedlejší, jde především o zábavu. Je moc dobře, když děti vidí, jak to také může fungovat – že si lidé mohou pomáhat jen tak, aniž by něco očekávali na oplátku. A jak přátelská a uvolněná atmosféra může panovat na sportovní akci.

4.3.2024

Beseda s Jirkou Ježkem

Díky projektu OVOV se k nám na školu zavítal nejúspěšnější cyklista paralympijské historie – Jirka Ježek. Pobesedoval s dětmi, odpovídal na jejich otázky a povyprávěl jim svůj životní příběh. Pro děti to byl neopakovatelný zážitek – bylo to znát z jejich reakcí a dotazů. Najednou mohli vidět, co znamenají

skutečné problémy. A jak se na ně dá reagovat. Buď nás zlomí nebo posílí. Jirka je nádherný příklad toho druhého.

7.3.2024

Maják

8. třída - Na netu

V úvodu programu jsou s žáky probrány výhody a rizika internetu. Žáci poté formou názorných ukázek špatně nastavených profilů pracují s bezpečnou podobou profilu na sociálních sítích a upozorňují na rizika sdílení osobních údajů. Program se zabývá hlavními zásadami bezpečného užívání internetu. Ukazuje také na možnosti řešení a pomoci v případě vzniklých problémů

9. třída - Za hranou

Program vede žáky ke kritickému myšlení a vyvrací předsudky spojené s postavením minorit ve společnosti. S žáky je vedena diskuze na téma subkultur a lektor upozorňuje na případná nebezpečí a rizika. Program se zabývá osobními postoji a hodnotami žáků, v souvislosti s jejich přechodem na střední školu, a klade důraz na vlastní zodpovědnost.

26.3.2024

Expedice na K2

Další z tradičních sportovních akcí na naší škole. Jejím cílem je zdolat všechny osmitisícovky na naší planetě (šplháním na tyči, na laně nebo přitahy). Zaměřuje se na fyzickou zdatnost dětí a také na propojení školy, protože do akce jsou zapojeny všechny třídy i učitelé.

5.4.2024

Charitativní běh v Semilech

Někteří z našich žáků, kteří se dostali na Střední školu v Semilech, přišli s tím, že jejich škola pořádá charitativní běh na podporu Honzíka Kovaříka. Ten je bohužel postižený dětskou mozkovou obrnou. Ale ani to mu nebrání účastnit se různých hasičských akcí nebo třeba hrát v kapele. Běhu se účastnili i žáci naší školy a někteří rodiče. Je potřeba v nich probouzet altruismus a pocit solidarity. Celkem se podařilo vybrat 68 000 Kč.

10.4.2024

Maják

5. třída - Jsem originál

V úvodu programu jsou žáci povzbuzeni k uvědomění si vlastní hodnoty a svých silných stránek. Následuje aktivita pro rozvoj spolupráce, vzájemného respektu a komunikace. Dále je otevřeno téma

záměrného ubližování (šikany a kyberšikany). Ke konci programu je věnován prostor pojmenování aktuálních problémů ve třídě (nikoli jejich řešení).

#### 6. třída - Čas změny

Program pracuje se zasazením období dospívání do kontextu celého života a upozorňuje na jeho důležitost. Program zahrnuje prevenci sebepoškození – formou aktivity posiluje jedinečnost každého člověka, čímž jsou i žáci vedeni k vzájemnému respektování se v kolektivu. Dále jsou prohlubovány znalosti žáků o formách domácího násilí a syndromu CAN. Program se zaměřuje na fyzické změny u chlapců a dívek během dospívání.

#### 7. třída - Krása

V první hodině jsou žáci vedeni k uvědomění si okolního vlivu, včetně médií, na ideál krásy. Žáci výtvarně znázorňují, jak si představují hezké a ošklivé lidi. V další části programu pracují s pojmy krása, závislost, zdraví, poruchy příjmu potravy. V této části je prostor k diskuzi i na téma sebepoškození. Následně se program zaměřuje na vnímání vlastní hodnoty a sebepřijetí a věnuje se případným rizikům různých forem domácího násilí a syndromu CAN.

29.5.2024

#### Vodácký kurz

Vodácký kurz se uskutečnil jako již tradičně na Sázavě. Kromě zvládnutí vodáckých dovedností si klade za cíl stmelení kolektivu. Děti si musí vzájemně pomáhat a spolupracovat. Což se krásně ukázala ve chvílích, kdy se nějaká loď převrátila. Stejně jako každý večer při stavění tábořiště a zakládání ohně. Jako všechny naše kurzy, i ten vodácký probíhá bez mobilních telefonů.

6.6.2024

ČAS – 9. třída vytvářela videa pro nižší ročníky na téma Sociální síť a poté je prezentovala třídám na 1. stupni. Starší ročníky si prohloubí znalosti o této problematice a zároveň nabitě znalosti předají mladším spolužákům. Skvělý koncept, ve kterém budeme určitě pokračovat i na jiná témata.

#### 8. třída – Hrdinové a vzory dnešní doby

V rámci občanské výchovy jsme s žáky 8. třídy zkoušeli přijít na to, jací jsou hrdinové a vzory dnešní doby - jaké jsou jejich vlastnosti a dovednosti? Poté jsme si uvedli příběhy skutečných hrdinů, a i u nich pojmenovávali rysy jejich osobností. Součástí bylo i představení konceptu Cesta hrdiny. Na konci se rozběhla i vášnivá debata. Bylo vidět, že téma žáky chytlo a zajímalo. I tuto akci budeme pravidelně opakovat.

10.6.2024

Pomoc ostatním – útulek Archa

V rámci projektu Jane Goodall jsem oslovil 7. třídu. Ten se týká dobročinnosti a pomoci ostatním – lidem a komunitě, okolní přírodě a zvířatům. Žáci měli přijít na reálné možnosti, jak by i oni mohli přispět k lepšímu životu jejich okolí. Padaly moc hezké nápady, které budeme příští školní rok realizovat. Pro letošek jsme stihli venčení psů v libereckém útulku Archa, což především děvčata moc bavilo.

11.6.2024

Ergonomie do škol

Na naši školu zavítala propagátorka ergonomie Tereza Náplavová. Ta se dlouhodobě věnuje zlepšování prostředí, v němž žijeme, aby se dosáhlo jeho optimalizace pro pohodu každého člověka. Celkem proběhly čtyři přednášky, aby se dostalo na každou třídu na škole. Povídala jim o tom, jak velký vliv na nás mají věci v našem okolí, aniž bychom si to uvědomovali. Jak důležité je správné dýchání nebo spánek. A co nám tyto životně důležité děje může narušit.

14.6.2024

Požární cvičení

Letošní rok bylo hodně speciální, protože 7. třída si vyzkoušela, jaké by to bylo v reálu. Na celé akci se podílely hasičské jednotky z širokého okolí, které si tak mohli vyzkoušet svoji připravenost, a také si prošly školu pro lepší orientaci. 7. třída si zase vyzkoušela pocity a stavy, kdy do třídy začíná pronikat kouř a oni nemůžou ven. Nakonec byli ze školy evakuováni přímo hasiči. Rozhodně to v nich zanechá víc než pouhé zvonění a vyběhnutí na hřiště.

V rámci metodických aktivit dále ve škole používáme:

Karty třídy

Karty cností

Metody výchovy charakteru (Centrum rozvoje charakteru)

Edukační filmy (Edukace pro školy – 18 let prevence pro školy)

V Pěnčíně dne 31. 8. 2024

Mgr. Pavel Hadač  
metodik prevence