



MINIMÁLNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM

-

prevence rizikového chování

šk. rok 2023/2024

ZŠ Strž, Dvůr Králové nad Labem



Dělení programu podle ročníků ZŠ:

1. I. a II. ročník
2. III. a IV. ročník
3. V. a VI. ročník
4. VII., VIII. a IX. ročník

Jednotlivé kapitoly prevence:

1. Záškoláctví
2. Šikana
3. Rizikové sporty a doprava
4. Rasismus a xenofobie
5. Sekty
6. Sexuální rizikové chování
7. Adiktologie
8. Týrání, zneužívání
9. Poruchy příjmu potravy

- daná témata budou uzpůsobena věku žáků

Časová dotace pro jednotlivé ročníky v rámci školního roku:

<u>Ročník prevence</u>	<u>I. II.</u>	<u>III. IV.</u>	<u>V. VI.</u>	<u>VII. VIII., IX.</u>	<u>Počet hodin</u>
Záškoláctví	1	0	1	0	2
Šikana	1	3	3	4	11
Rizikové sporty, doprava	1	2	3	2	8
Rasismus, xenofobie	0	1	1	1	3
Sekty	0	1	1	1	3
Sex. rizikové chování	0	1	2	4	7
Adiktologie	2	2	4	2	10
Týrání, zneužívání	1	1	1	1	4
Poruchy příjmu potravy	0	2	4	2	8
Počet hodin celkem	6	13	20	17	56

MINIMÁLNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM 1. A 2 ROČNÍK

ZÁŠKOLÁCTVÍ

Znalosti

Zná školní řád a pravidla omlouvání absence ve škole. Rozumí tomu, proč je důležité chodit pravidelně do školy. Ví, jak navazovat a udržovat kamarádské vztahy se svými spolužáky. Chápe důvody, proč rodiče kontrolují školní docházku. Ví, jak se má učit a zvládat školní povinnosti a úkoly. Chápe, že vyhýbání se škole není řešením konfliktů se spolužáky nebo s učením. Ví, na koho se může obrátit, když má problém.

Dovednosti

Umí chodit pravidelně do školy a dodržovat školní řád. Uplatňuje odložení uspokojení svých aktuálních potřeb a umí se věnovat školním povinnostem. Umí se chovat slušně ke svým spolužákům a nevyvolávat konflikty. Realizuje vytváření kladných vztahů ke spolužákům a škole. Umí projevit své emoce a potřeby. Umí si přiznat ev. problém se školní výukou nebo se spolužáky. Realizuje komunikaci ohledně svých problémů doma i ve škole

Způsobilost

Má jasně profilované postoje ke školnímu řádu a dodržuje školní docházku. Zvládne pravidelně plnit školní a domácí úkoly. Je schopno aplikovat své znalosti, postoje a dovednosti ve vztahu ke školním povinnostem a chování vůči spolužákům. Spolupracuje s rodiči a pedagogy při dodržování své docházky. Aplikuje získané znalosti a dovednosti v procesu omlouvání absence (nosí své omluvenky včas, předkládá je řádně třídnímu učiteli). Je schopno se svěřit svému učiteli nebo školnímu psychologovi v případě potíží s výukou a spolužáky.

ŠIKANA, AGRESE

Znalosti

Ví, že je zakázáno do školy nosit nebezpečné nástroje – nože, zbraně a střelné pistole apod. Rozumí tomu, proč a jak jsou tyto nástroje nebezpečné. Zná možnosti, jak se chovat a bránit při napadení. Ví, že není povoleno ubližovat spolužákům a týrat zvířata. Chápe zásady slušného chování ve škole a vůči druhým lidem (viz školní řád).

Dovednosti

Umí dodržovat pravidla školy a třídy. Nemá potřebu fyzicky napadat či slovně útočit na druhé. Používá slovní omluvu a umí přiznat chybu. Jedná s ohledem na druhé. Realizuje kamarádské vztahy. Má kladný postoj ke zvířatům. Umí základní techniky relaxace. Nestýká se s nedůvěryhodnými lidmi. Nevyhledává nebezpečná místa.

Způsobilosti

Je schopné aplikovat znalosti a dovednosti v chování ke spolužákům a ke zvířatům (tj. neničí svým spolužákům osobní věci a školní pomůcky, netýrá zvířata a nemá potěšení z bolesti druhých atd.) Je

schopno přiznat a napravit své chyby z nedbalosti. Dokáže ovládat své chování (nechová se hlučně, vulgárně). Zvládne provádět jednoduchá dechová cvičení a relaxaci.

RIZIKOVÉ SPORTY, DOPRAVA

Znalosti:

Ví, jak se má chovat, aby se přemístilo do školy a ze školy domů bez úrazů a nehody. Identifikuje nebezpečná místa na své cestě. Ví, jak má postupovat, když se ztratí ve městě, nákupním centru, v parku, v ZOO atd. Ví, jak se bezpečně pohybovat na chodníku, po vozovce či na přechodu. Chápe, proč je zakázáno hrát si na chodníku a v blízkosti dopravních komunikací. Ví, jak se může chránit v dopravním provozu. Ví, co je důležité udělat před vstupem do vozovky. Chápe význam světelné signalizace na semaforu. Zná pravidla, jak se má chovat na křižovatce (jako chodec, cyklista, spolujezdec atd.). Chápe základní pravidla sportovních her a bezpečného sportování.

Dovednosti:

Uplatňuje zásady bezpečného chování v dopravě a neohrožuje svým chováním ostatní účastníky silničního provozu. Používá své znalosti, tak aby popsalo a rozpoznalo potencionálně nebezpečná místa na své cestě. Umí se vyhnout nebezpečným místům na své cestě do školy či domů. Organizuje své chování v krizových situacích – umí se zachovat klidně a řešit vyrovnaně situaci, když se ztratí. Používá strategie odmítnutí, když po něm chce někdo něco nepříjemného. Uplatňuje nařízení a pokyny ze strany vyučujících, městské policie při pohybu po dopravních komunikacích, přechodu přes vozovku apod. Umí respektovat pravidla silničního provozu při sportech (jždě na kole, kolečkových bruslích či míčových krách).

Způsobilosti:

Zvládne ovládat své chování a zbytečně neriskovat v dopravním provozu. Je schopné aplikovat osvojené znalosti a dovednosti na chování v dopravě (tj. vybrat si nejbezpečnější trasu své cesty, vyhnout se potenc. nebezpečným místům, nespolupracovat s ohrožujícími pasažéry apod.). Spolupracuje s pedagogy a příslušnými osobami při pohybu v silničním provozu. Je schopno vybrat si odpovídající fyzickou zátěž a pravidelně se jí věnovat. Aplikuje osvojené znalosti a dovednosti ve vztahu k rizikovým sportům (tj. nevyhledává nebezpečné činnosti, dbá na osobní bezpečnost, nosí ochranné pomůcky atd.

PREVENCE V ADIKTOLOGII

Znalosti:

Ví, že existují návykové látky, a základní z nich zná. Chápe, že některé látky, které jsou běžně doma, mohou být nebezpečné a měly by být bezpečně skladovány. Ví, že je zakázáno vlastnit některé látky – drogy. Rozlišuje, že alkohol a tabák jsou také drogy, přestože není zakázáno je vlastnit. Ví, že nemá nic přijímat a konzumovat od cizích osob. Vnímá rozdíly mezi zdravým životním stylem a užíváním drog. Chápe hodnotu zdraví a vidí nevýhody špatného zdrav. stavu. Zná doporučení, jak udržovat duševní zdraví a zdravý životní styl.

Dovednosti:

Umí rozpoznat, co je a co není požitelné. Umí doma uložit léky na bezpečné místo. Používá své znalosti o zásadách bezpečného chování – umí poznat nevhodná místa a vyhnout se jim. Uplatňuje doporučené způsoby, jak odmítnout drogu. Umí identifikovat neznámou a potencionálně nebezpečnou látku. Umí pojmenovat základní rizika spojená s užíváním alkoholu, tabáku a dalších drog – včetně zneužívání léků. Uplatňuje své znalosti o významu zdraví a integruje je do svého zdravého životního stylu.

Způsobilost:

Má jasně profilované postoje, znalosti a dovednosti ve vztahu k volně dostupným lékům (např. v domácí lékárnice atd.). Aplikuje strategie odmítnutí nabídky látky nabízené cizí nebo podezřelou osobou. Je schopno identifikovat a aplikovat znalosti a dovednosti ve vztahu k rizikovým místům a přizpůsobit své jednání situaci na takových místech. Dokáže předcházet rizikovým situacím (nezdržuje se na nebezpečných místech, vyhýbá se těmto místům v rizikových hodinách, aplikuje bezpečnostní pravidla pohybu na nebezpečných místech).

PREVENCE TÝRÁNÍ, ZNEUŽÍVÁNÍ a ZANEDBÁVÍNÍ DĚTÍ

Znalosti:

Ví, že není povoleno, aby se jej intimně dotýkal cizí člověk. Chápe, že jej nesmí nikdo nutit do toho, aby se ono intimně dotýkalo druhých lidí). Rozumí tomu, proč je zakázáno intimně se dotýkat svých spolužáků/žaček.

Dovednosti:

Umí odlišit, které chování je nevhodné a co je zakázáno, aby mu činil někdo druhý. Umí požádat o pomoc v případě ohrožení nebo strachu z týrání a sex. zneužívání. Používá vhodné způsoby, jak na sebe přitáhnout pozornost odpovídajícím způsobem. Uplatňuje slušné chování ke svým spolužákům/spolužačkám.

Způsobilosti:

Má jasně profilované postoje k autoritám a umí je uplatnit v konkrétních situacích. Zvládne odmítnout nevhodné chování blízké i cizí osoby. Je schopno udržovat osobní a intimní hranice ve vztazích se svými vrstevníky, mladšími i staršími kamarády, rodiči, sourozenci a příbuznými.

Školní rok.....

Třídní učitel.....

MINIMÁLNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM 3. A 4. ROČNÍK

ŠIKANA, AGRESE

Znalosti:

Zná zásady bezpečnosti práce a provozu ve škole. Rozumí základním etickým a spol. pravidlům. Ví, jak se chovat v modelových nebezpečných situacích. Zná alespoň některé postupy, jak zvládat agresivitu. Chápe bolest, kterou může způsobit agresivním jednáním. Uvědomuje si rozdíl mezi agresivním chováním „hrdinů“ prezentovaným v médiích a v reálných situacích v životě. Ví, na koho se může obrátit v případě potíží se šikanou nebo agresivitou. Ví, jak má postupovat, když u spolužáka objeví nebezpečný předmět. Chápe postihy, které by měl při používání zbraní. Ví, jak se má zachovat, když zjistí, že je někomu ubližováno.

Dovednosti:

Je odpovědné za své chování. Umí se chovat v souladu se zásadami slušného chování. Umí se samo ocenit. Realizuje se na řešení konfliktů s druhými lidmi. Umí vyjádřit své pocity. Nepotřebuje si dokazovat svou hodnotu skrze ponižování. Je ochotné domluvit se na společném řešení. Neuplatňuje svou sílu skrze ubližování slabším spolužákům. Umí podpořit a pochválit svého kamaráda/spolužáka. Je dostatečně empatické. Umí naslouchat druhým. Používá svých znalostí, tak aby poznalo na svém spolužákovi, že je obětí šikany. Umí upozornit spolužáka na vulgární výrazy a projevy agrese. Vnímá pocity studu za nevhodné chování vůči druhým. Umí aktivně hledat při jednání kompromisní řešení. Umí se vcítit do problémů druhých lidí. Realizuje se na vytváření přátelských a rovnocenných vztahů s ostatními.

Způsobilosti:

Je schopné aplikovat znalosti, postoje a dovednosti ve vztahu k dodržování školního řádu i etických pravidel. Dokáže respektovat práva a autonomii svých spolužáků. Zvládne pracovat se svou úzkostí a nervozitou. Aplikuje osvojené znalosti a komunikační dovednost v chování ke svým spolužákům (např. nemá potřebu je ponižovat, obviňovat, utlačovat či překračovat osobní hranice). Dokáže usměrnit projevy svých negativních emocí a udržet afekty pod kontrolou. Má jasně profilované postoje, hodnoty, znalosti a dovednosti ve vztahu k fyzické agresi. Je schopno řešit konflikty jinak než útokem či odplatou. Zvládne být pozorné ke svým potřebám i přáním ostatních. Je schopno se orientovat v sociálně náročných situacích.

RIZIKOVÉ SPORTY, DOPRAVA

Znalosti:

Ví, co může udělat samo a na co je třeba se zeptat rodičů. Zná základní předpisy pohybu po dopravních komunikacích, zásady bezpečné chůze a přecházení přes vozovku. Chápe pravidla chování při cestování v jednotlivých dopravních prostředcích. Ví, že si nesmí sednout k cizímu člověku do auta. Zná zásady a doporučení bezpeční jízdy na kole. Ví, co jsou to reflexní prvky a jak je správně používat. Chápe zásady správného přecházení přes vozovku (na křižovatce s i bez semaforu, v pěší zóně, městské či obytné části obce). Ví, že je povinné nosit přilbu při jízdě na kole, kolečkových bruslích, lyžování a dalších sportech.

Chápe zásady a doporučení pro bezpečný kontakt se zvířaty. Identifikuje, který hmyz může být pro člověka nebezpečný. Chápe příčiny, proč zvíře napadne člověka (boj o teritorium, dominantní pozici, obrana mláďat, samice apod.) Zná zásady, jak předcházet napadení zvířetem. Ví, jak se má zachovat při napadení zvířetem. Ví, co je to „želví pozice“ a k čemu může být užitečná. Zná linky tísňového volání.

Dovednosti:

Používá své znalosti ohledně školního řádu a dodržuje pravidla slušného chování k sobě, k druhým lidem i školnímu a veřejnému majetku. Umí identifikovat potencionální nebezpečí ve sportu či dopravním provozu. Organizuje své chování vzhledem k dodržování pravidel v silničním provozu. Umí rozlišit a respektovat pravidla bezpečnosti chování v různých dopravních prostředcích. Uplatňuje používání reflexních prvků a ochranných pomůcek při sportu či pohybu v silniční dopravě. Používá svých znalostí tak, aby odhadlo, který sport je pro něj vhodný, a dle toho si zvolí přiměřenou pohybovou aktivitu. Uplatňuje stanovená pravidla ve sportu. Organizuje své chování při sportu a outdoorových tak, aby neohrožovalo sebe ani ostatní. Umí se chovat zodpovědně a férově při sportovních utkáních. Umí si při pobytu v přírodě zvolit vhodné oblečení, obutí a ochranné pomůcky.

Respektuje nápisy a pravidla chování v zoologické zahradě. Umí být opatrné v kontaktu se zvířaty, v přírodě a chránit se. Uplatňuje rychlé a pohotové jednání při napadení sebe či druhé osoby zvířetem.

Způsobilosti:

Aplikuje osvojené znalosti a dovednosti v oblasti dodržování pravidel bezpečného chování v silničním provozu. Je způsobilé respektovat dopravní předpisy v silniční i železniční dopravě (např. registruje výstražný zvuk, signál, červené světlo na semaforu, nestrká se s kamarády na nástupišti/zastávce nenaskakuje do rozjíždějícího se vlaku, vystupuje až po úplném zastavení vlaku apod.). Aplikuje dosažené znalosti a dovednosti týkající se správného použití reflexních prvků při konkrétních situacích (tzn. nosí je na svém batohu, při sportu či pohybu na méně osvětlené komunikaci). Zvládne správně používat ochranné pomůcky při sportu (chrániče, helmu). Je schopno nevyhledávat a neprovozovat rizik. sporty.

Aplikuje osvojené znalosti, dovednosti a postoje ve vztahu ke zvířatům a pobytu v přírodě (tzn. Nevyhledává nebezpečná místa, nekrmí zvířata v ZOO, nehladí cizí zvířata, nevstupuje na jejich území apod.). Zvládne zavolat v případě problému na linku tísňového volání.

PREVENCE PROJEVŮ RASISMU A XENOFOBIE

Znalosti:

Má základní informace o národnostních menšinách, které žijí na našem území. Ví, že každý člověk má stejná práva bez ohledu na své názorové, náboženské či politické přesvědčení. Rozlišuje různé způsoby života, odlišné názory, myšlení a vnímání světa. Rozumí tomu, že všechny etnické skupiny si jsou rovnocenné a žádná rasa není nadřazená nad jinou. Identifikuje společné a rozdílné rysy svojí kultury s kulturou určité národnostní menšiny. Chápe odlišnosti a specifika dané etnické skupiny jako obohacující a přínosné pro naše kulturní prostředí – nikoliv jako zdroj konfliktů. Rozpozná projevy rasismu a xenofobie ve svém okolí.

Dovednosti:

Uplatňuje osvojené znalosti a postoje ve vztahu k příslušníkům jiné etnické skupiny či národnostní menšiny a vnímá je jako plnoprávné a rovnocenné spoluobčany. Umí ocenit individualitu své osobnosti i svého spolužáka. Umí vytvářet rovnocenné a přátelské vztahy. Uplatňuje snahu porozumět kulturním, sociálním a individuálním odlišnostem dětí z jiné etnické skupiny. Respektuje názory, práva a potřeby druhých lidí. Umí projevit svůj názor. Používá v komunikaci dostatek prostoru, tak aby mohl druhý člověk otevřeně vyjádřit své emoce, názory a postoje. Umí přijmout druhého člověka jako osobnost se stejnými právy. Je schopen realizovat modelově různou formu pomoci svému spolužákovi, který má problémy kvůli své etnické či náboženské příslušnosti.

Způsobilsti:

Má jasně profilované postoje tolerance a respektu k odlišným etnickým skupinám. Je způsobilé aplikovat své znalosti a dovednosti v chování k příslušníkům jiné etnické skupiny či národnostní menšiny. Aplikuje komunikační dovednosti ve vztazích s dětmi z odlišné etnické skupiny (např. pomůže spolužákovi, který má problémy s výslovností či gramatikou, používá neverbální komunikaci aj.) Spolupracuje s druhými dětmi při společných úkolech ve škole. Aplikuje osvojené znalosti, dovednosti a postoje v chování k tělesně slabšímu, handicapovanému či jinak soc. znevýhodněnému spolužákovi. Je schopno se inspirovat odlišnostmi druhých lidí a aplikovat je do svého života.

PREVENCE RIZIK SPOJENÝCH S PŮSOBENÍM SEKT A ČLENSTVÍ V NICH

Znalosti:

Chápe, že existují různé přístupy k náboženství a víře a rozumí obsahu pojmů víra a náboženství. Má přehled o hlavních náboženských směrech. Ví, jaký je rozdíl mezi náboženstvím a sektou. Zná základní znaky a rizika, kterými se sekta vyznačuje.

Dovednosti:

Má kritické myšlení. Je přirozeně zvědavé. Umí si najít svůj způsob sebevyjádření. Umí aktivně projevit vlastní iniciativu. Realizuje přiměřený kontakt se svými vrstevníky.

Způsobilsti:

Zvládne uznat a ocenit skutečnou autoritu. Je schopno se vyrovnat s pocitem viny. Dokáže projevit svůj nesouhlas s názorem referenční skupiny. Má jasně profilované postoje, hodnoty, znalosti a dovednosti ve vztahu k vrstevnické skupině (tj. cení si svou hodnotu, nepodléhá skupinovým tlakům apod.).

PREVENCE SEXUÁLNÍHO RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ

Znalosti:

Ví, že existuje sexuální chování a rozumí pojmu sexualita u sebe i u druhých lidí. Vnímá sexualitu jako přirozenou součást života. Ví obecně, jak vzniká a rodí se dítě. Zná, jak funguje lidské tělo. Chápe, že existují biologické, psychické a sociální rozdíly mezi chlapci a dívkami. V obecné rovině zná rozdíly mezi „mužskými“ a „ženskými“ vzorci chování.

Dovednosti:

Přiměřeně se zajímá se o lidskou reprodukci. Umí mluvit o svém těle bez rozpaků a pocitu studu. Umí reagovat na zvědavost sebe i druhých. Uplatňuje samostatné rozhodování. Umí na své úrovni komunikovat o sexualitě. Realizuje možnosti řešení problémů se vztahy k blízkým lidem. Umí projevit souhlas i nesouhlas v záležitostech týkajících se zdraví a těla.

Způsobilosti:

Je schopno si vyhledat potřebné informace, které potřebuje vědět. Je způsobilé dodržovat základní hygienu a péči o tělo. Je schopno činit informovaná rozhodnutí. Zvládne se zeptat svého učitele na otázky týkající se sexuality a reprodukce. Je schopno aplikovat osvojené znalosti a dovednosti do modelových situací sexuálního chování.

PREVENCE V ADIKTOLOGII

Znalosti:

Zná zákony omezující kouření, užívání alkoholu a nelegálních drog. Ví o hlavních negativních (zdravotních a společenských) důsledcích užívání drog. Ví, co má udělat, když se dozví, že jeho kamarád užívá drogy. Zná strategie, jak odmítnout, když mu nabídne drogu kamarád/spolužák/rodič/cizí osoba. Ví, na koho se ve škole obrátit v případě problémů s užíváním návyk. látek. Má přehled o organizacích poskytujících pomoc mimo školu, včetně kontaktů a telefonních čísel.

Dovednosti:

Je schopen/a korigovat své chování na základě pochopení důsledků a zdrav. rizik návykových látek. Má vnitřní morální přesvědčení, že nechce užívat drogy. Umí nasměrovat kamaráda, který se dostane do problémů s užíváním drog. Umí odmítnout drogu od blízké i cizí osoby. Realizuje se ve hledání pomoci v případě užívání drog. Umí sám/a vyhledat odbornou pomoc v případě problémů s užíváním návykových látek. Uplatňuje své komunikační dovednosti ve spolupráci se službami poskytujícími poradenskou pomoc.

Způsobilosti:

Je způsobilé aplikovat osvojené znalosti a dovednosti v přístupu k návykovým látkám (tj. zná jejich rizika, dokáže odhadnout škodlivé zdrav. a sociální následky apod.). Zvládne aplikovat strategie odmítnutí drogy nabízené od blízké i neznámé osoby. Je schopno požádat o pomoc v případě užívání drog a přijít za příslušným školním metodikem prevence. Spolupracuje při řešení problémů svého kamaráda/

sourozence/rodiče, který má problémy se závislostí. Zvládne komunikovat s pedagogy/psychology či policií při vyšetřování užívání drog ve škole.

PREVENCE PORUCH PŘÍJMU POTRAVY

Znalosti:

Rozumí konceptu problémů se stravováním. Ví, že není správné nejíst, když má hlad. Zná hlavní zdravotní rizika provázející hladovění. Chápe význam pravidelnosti v příjmu potravy. Má představu o tom, jak vypadá zdravé jídlo. Ví, že některá jídla je vhodné jíst častěji a jiná méně. Ví, že je rozdíl mezi tím, když hubne dospělý člověk (maminka, starší sestra) a tím, když hubne dítě ve vývinu. Zná výhody pravidelného sportování. Ví, jak má provádět jednoduché cviky na protažení a posílení těla.

Dovednosti:

Umí si připravit jednoduchou zdravou svačinu. Organizuje si pravidelný denní režim a životosprávu. Snaží se jíst v klidu. Důkladně žvýká. Umí požádat rodiče o zvýšení příjmu ovoce a zeleniny. Uplatňuje své znalosti o zdravé výživě ve výběru a konzumaci potravin. Umí ocenit význam zdraví a dobrého tělesného stavu. Umí si najít oblíbený sport. Pravidelně se věnuje vybrané tělesné aktivitě. Umí provádět rovnovážná cvičení. Realizuje se v zájmové sportovní činnosti.

Způsobilosti:

Je schopno jíst pravidelně a v klidu. Aplikuje osvojené znalosti, postoje a dovednosti ve vztahu ke konzumaci dostatečného množství ovoce a zeleniny a příjmu tekutin. Zvládne preferovat a vybrat si čerstvou a vyváženou stravu. Dokáže mít kladný postoj ke svému zdraví a tělesnému vzhledu. Je schopno vnímat a ocenit hodnotu fyzického a psychického zdraví. Aplikuje získané znalosti, dovednosti a postoje ve vztahu ke sportu. Zvládne jednoduchou rozcvičku a protahovací pohyby. Je schopné pravidelně cvičit a mít dostatek pohybu na čerstvém vzduchu.

PREVENCE TÝRÁNÍ, ZNEUŽÍVÁNÍ a ZANEDBÁVÁNÍ DĚTÍ

Znalosti:

Ví, že existují a jak se projevují nejčastější sex. poruchy chování (pedofilie, zoofilie, exhibicionismus atd.). Chápe, že to není ostuda ani jeho vina, když se stane obětí týrání či sex. zneužívání. Rozumí tomu, proč je důležité a pro něj užitečné ohlásit projevy zneužívání svému učiteli/školnímu psychologovi. Má k dispozici kontakty na odbornou pomoc (linky bezpečí, krizová centra, PPP, střediska pro rodinu apod.). Ví, jak se projevují a jak poznat znaky důvěryhodných lidí. Identifikuje potenciálního agresora a nebezpečnou osobu. Chápe, že je zakázáno krýt agresora a podílet se na týrání či sex. zneužívání zvířat/ spolužáků/ sourozenců. Zná možnosti, kam nasměrovat spolužáka, který může mít problémy se syndromem týraného a zneužívaného dítěte (CAN).

Dovednosti:

Používá svých znalostí o sex. poruchách chování a umí identifikovat jednotlivé druhy v modelových situacích. Umí rozpoznat projevy týrání, zanedbávání péče a zneužívání. Používá strategie odmítnutí na člověka, který mu je nesympatický, obtěžuje jej, či si vynucuje sex. praktiky. Posiluje adekvátně své sebevědomí. Umí si vytvořit pohlavní identitu. Umí vyhledat odbornou pomoc (krizové centrum, PPP, školního psychologa či lékaře). Uplatňuje své znalosti o druhých lidech v konkrétních vztazích-není ochotno krýt agresora a spolupracovat s osobou týrající či zneužívající děti. Umí rozpoznat znaky cit. vydírání, sex. zneužívání nebo zanedbávání povinné péče u sebe i svého spolužáka. Je schopno v modelových situacích pomoci kamarádovi, který se stal obětí týrání či zneužívání – umí poskytnout emocionální podporu, vyhledání kontaktů, doporučení na odbornou pomoc.

Způsoblosti:

Má osvojeny etické normy, hodnoty, postoje, znalosti a dovednosti ve vztahu k sexualitě a dokáže je adekvátně použít v daných situacích a vztazích. Je schopno přiměřeně projevovat své emoce, sex. chování a vlastní atraktivitu – není zbytečně vyzývavé, koketní, neprovokuje své okolí. Je způsobilé kritického myšlení. Spolupracuje při vyšetřování týrání, zanedbávání či sex. zneužívání sebe, spolužáka nebo dítěte ze svého okolí. Aplikuje získané znalosti a dovednosti v komunikaci a mezilidských vztazích. Je schopno identifikovat potencionálního agresora či nebezpečná místa a přizpůsobit své chování pohybu a kontaktu na takových místech. Má osvojeny odpovídající soc. role, postoje a hodnoty a umí je použít v konkrétních sociálních interakcích. Dokáže navazovat přátelské a rovnocenné vztahy.

Školní rok.....

Třídní učitel.....

MINIMÁLNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM 5. A 6. ROČNÍK

ZÁŠKOLÁCTVÍ

Vědomosti:

Chápe systém omlouvání školní absence. Ví, jak se projevuje záškoláctví. Identifikuje rozdíl mezi situací, kdy nemůže jít (nemoc, úraz, rodinné důvody apod.) a kdy se mu nechce jít do školy. Ví, jak zvládat své školní i domácí úkoly. Chápe, jak pracovat se školní neúspěšností a jak lze řešit problémy s výukou. Ví, jak může pomoci kamarádovi, který má problémy s učením. Zná postihy, které by jej čekaly v případě nedodržování školního řádu a docházky. Chápe právní tresty, které by postihly jeho rodiče za jeho záškoláctví. Rozpozná projevy záškoláctví u svého kamaráda/spolužáka. Má k dispozici kontakty na zodpovědnou osobu ve škole, se kterou je možné řešit problémy se záškoláctvím.

Dovednosti:

Umí dodržovat stanovená pravidla chování ve vztahu ke škole. Dokáže rozpoznat projevy záškoláctví u sebe i druhých. Umí si pracovat na svých úkolech a rozvrhnout si čas rovnoměrně mezi práci a zábavu. Uplatňuje spolehlivé a zodpovědné chování k sobě i k ostatním. Umí komunikovat o svých problémech (školních i osobních). Realizuje se v pomoci kamarádovi, který má problémy s výukou. Umí si vytvořit a obhájit svoji pozici v třídním kolektivu. Uplatňuje dovednost odolat tlaku vrstevnické skupiny a „nejít za školu“. Umí odhadnout potencionální dopady záškoláctví. Používá své znalosti, tak aby rozpoznal projevy záškoláctví u svého kamaráda. Umí spolupracovat s odborníky při řešení ev. problémů se záškoláctvím u sebe či svého kamaráda/spolužáka/sourozence.

Způsobilsti:

Je schopno respektovat školní řád. Zvládne identifikovat znaky záškoláctví u sebe i svých spolužáků. Má jasně profilované kladné postoje ke vzdělávání a systému školní výuky. Zvládá dodržovat termíny úkolů a plnění školních povinností. Spolupracuje v komunikaci s rodiči a pedagogy v případě problémů s výukou. Je schopno pomoci svému spolužákovi s učením (tj. vysvětlit mu danou látku, pomoci s doučováním, spol. přípravou úkolů). Aplikuje osvojené znalosti a dovednosti ve vztahu k omlouvání absence a dodržování školní docházky (tzn. nefalšuje omluvenky, dodává je včas třídnímu učiteli, nepřesvědčuje rodiče o omluvení záškoláctví, nepředstírá zdrav. potíže). Je schopno identifikovat a přiznat si ev. problémy se školní docházkou. Spolupracuje při řešení potíží se záškoláctvím se školním psychologem, pedagogy a rodiči. Je schopno vyhledat příslušnou osobu ve škole a pomoc v řešení problémů se záškoláctvím u svého spolužáka/kamaráda.

ŠIKANANA

Znalosti:

Zná právní normy týkající se trestných činů a hranice trestní zodpovědnosti. Ví, jaké zdravotní a sociální následky může mít ublížení nebo zásah zbraní druhého člověka. Uvědomuje si, jak je nepříjemné zastrašování a vydírání druhé osoby. Rozpozná projevy šikany ve třídě. Rozumí postupům, jak se bránit a nepodporovat agresivní chování ve škole. Ví, jak může ochránit slabšího spolužáka. Ví, jak může jako kamarád či spolužák pomoci někomu, kdo je šikanován a zná hranice své role. Chápe, že agresivní čin není řešením konfliktů. Zná pravidla a zásady mezilidské komunikace. Ví, jak má postupovat v případě řešení konfliktů. Ví, jaké má možnosti, když se cítí ohrožený šikanou. Má k dispozici kontakty na příslušné osoby ve škole, které mu mohou pomoci v řešení šikany a sporů se spolužáky.

Dovednosti:

Umí dodržovat pravidla a normy slušného chování. Organizuje své jednání tak, že se neúčastní školních a pouličních rvaček. Uplatňuje ocenění druhého za jeho názor či dosažený úspěch. Umí říct druhému, co mu vadí, neurážlivým způsobem. Neponižuje své vrstevníky. Nepoužívá vyhrožování v komunikaci se svými kamarády/spolužáky. Používá svých znalostí, aby rozpoznalo, že se stalo obětí šikany. Neužívá nátlaku, cit. vydírání a manipulace k dosažení vlastních cílů. Nemá potřebu ponižovat či urážet své vrstevníky. Umí projevit své emoce. Umí otevřeně hovořit o problémech. Nepoužívá verbální agresi a vulgární nadávky. Realizuje své potřeby nekonfliktním způsobem. Umí požádat o pomoc svého učitele, školního psychologa či výchovného poradce.

Způsobilosti:

Má osvojeny znalosti, postoje, hodnoty a dovednosti ve vztahu k sobě, druhým lidem i majetku (např. není ochotné přistoupit na neadekvátní požadavky od skupiny vrstevníků, není členem dětských gangů, neúčastní se davových setkání a demonstrací a nevykazuje projevy vandalismu). Je schopno rozpoznat projevy šikany u sebe i ve třídě. Je způsobilé odolat psych. manipulaci. Zvládne vyjednávat o kompromisu a řešení sporu. Dokáže zachovávat a nepřekračovat intimní hranice. Je schopno vyjádřit své emoce kultivovaným způsobem. Dokáže komunikovat o problémech. Je způsobilé respektovat práva a potřeby druhých lidí. Aktivně spolupracuje při vyšetřování šikany ve třídě (nezatajuje informace o dění a vztazích ve třídě, není ochotno krýt agresora či vinit oběť atd.).

RIZIKOVÉ SPORTY A DOPRAVA

Znalosti:

Ví, jak se má chovat ve škole při hodině a o přestávkách. Chápe školní řád a pravidla slušného a bezpečného chování. Rozlišuje pravidla chování na hřišti, v tělocvičně, v šatně či ve školní družině. Ví, co je smyslem těchto pravidel a proč jsou užitečná. Ví, jak lze předcházet úrazům doma, ve škole a při sportu. Identifikuje, které předměty mohou být doma či ve škole nebezpečné. Ví, jak lze pracovat s potenc. nebezpečnými předměty. Identifikuje místa, kde lze bezpečně sportovat (tj. jezdit na kole, kolečkových bruslích, skateboardu apod.) Zná zásady, jak pečovat o své jízdní kolo, aby bylo funkční. Chápe, jak lze předcházet úrazům a nehodám při sportu, v přírodě, pohybu ve městě či dopravním

provozu. Ví, jak správně ošetřit drobná poranění. Zná základy první pomoci. Ví, na koho se může obrátit v případě poranění či úrazu.

Dovednosti:

Uplatňuje zákl. etické normy ve vztahu k druhým lidem a dodržování školního řádu. Umí se chovat v souladu s dopravními předpisy. Používá pravidla bezpečného chování při hře a pobytu venku. Organizuje své činnosti, tak aby eliminovalo možná rizika v dopravním provozu – při přecházení cest, jízdě na kole či kolečkových bruslích apod. Umí rozpoznat potencionálně nebezpečné činnosti a předměty. Realizuje bezpečnou manipulaci s domácími spotřebiči a pot. Nebezpečnými předměty doma i ve škole. Organizuje si svůj čas na aktivní i pasivní odpočinek a regeneraci. Umí pečovat o své sportovní pomůcky a udržovat jejich funkčnost. Používá svých znalostí o zdraví a pravidelně si udržuje dobrou fyzickou kondici. Umí poskytnout první pomoc a vyhledat příslušnou odbornou pomoc v případě vlastní nebo cizí potřeby.

Způsobilsti:

Aplikuje své znalosti a dovednosti ve vztahu k vl. bezpečnosti a přizpůsobuje tomu chování ve škole, doma a v silničním provozu. Je způsobilé předcházet úrazům a zraněním pomocí preventivních opatření. Zvládne aplikovat své znalosti a dovednosti ve výběru vhodného místa ke sportu – tj. umí si najít ve svém okolí cyklostezku, klidnou komunikaci či park, hřiště, stadion apod.). Zvládne pravidelně pečovat např. o své jízdni kolo (např. pravidelně kontroluje funkčnost brzd, seřízení přehazovaček, světla, odrazky, pneumatiky atd.). Aplikuje dosažené znalosti, postoje a dovednosti v oblasti bezpečného sportování (nepřeceňuje své síly, nenutí se k extrémnímu výkonu, sportuje na vyhrazených místech, dodržuje předepsaná pravidla, volí vhodné oblečení a obuv, nosí ochranné pomůcky atd.). Dokáže poskytnout první pomoc v případě nutnosti.

PREVENCE PROJEVŮ RASISMU A XENOFOBIE

Znalosti:

Zná hlavní rysy chování, kulturní tradice a odlišnosti etnických menšin, které žijí v české a evropské společnosti. Chápe individ. rozdílnosti v chování a jednání lidí z jiné národnostní menšiny. Poznává projevy a náznaky rasové nesnášenlivosti či intolerance ve své třídě a škole. Zná příčiny vzniku a dopady rasismu v dějinách lidstva. Uvědomuje si svou vlastní kulturní identitu, tradice a hodnoty. Rozumí specifickým odlišnostem v chování a životě příslušníků národnost. menšin. Ví, jak se má zachovat v případě podezření na projevy intolerance, xenofobie či rasismu ve svém okolí (třídě, škole, vrstevnické či referenční skupině). Má k dispozici kontakty na příslušnou osobu ve škole či v poradně zabývající se problematikou národ. Menši.

Dovednosti:

Umí identifikovat projevy či náznaky rasismu a xenofobie. Používá svých znalostí o kultuře, aby mohlo porozumět kulturně specifickým rozdílům určité etnické skupiny či minority. Umí odlišit negativní

projevy příslušníků dané kultury od jejich tradičních zvyků (hlučnost vs. spontaneita chování). Uplatňuje toleranci v přístupu ke specifickým zájmům, názorům a projevům příslušníků z odlišné etnické skupiny. Je dostatečně empatické. Umí naslouchat druhým. Uplatňuje svá práva v souladu s právy druhých lidí. Umí podpořit svého spolužáka z jiné etnické skupiny a zapojit ho do školního kolektivu. Realizuje se v prevenci vzniku a potírání projevů rasismu a xenofobie ve své třídě a škole. Umí zohlednit práva a potřeby minoritních skupin. Uplatňuje smysl pro spravedlnost a solidaritu.

Způsobilosti:

Má jasně profilované postoje, znalosti a dovednosti k projevům rasismu a xenofobie ve své třídě a soc. prostředí. Aplikuje znalosti a komunikační dovednosti ve spol. životě s příslušníky odlišné kultury. Spolupracuje s dětmi z jiných etnických skupin a národ. menšin ve své třídě (podílí se na příznivém klimatu ve třídě, vytváří podpůrnou atmosféru apod.). Je schopno aplikovat pozitivní postoje ve vztahu k příslušníkům jiných etnických skupin. Zvládne rozvíjet pocity a vědomí sounáležitosti s jinými národ. menšinami. Je schopno být aktivní dle svých možností v oblasti prevence rasismu, xenofobie, nedodržování lidských práv. Je způsobilé nést zodpovědnost za své společenské jednání.

PREVENCE RIZIK SPOJENÝCH S PŮSOBENÍM SEKT A ČLENSTVÍ V NICH

Znalosti:

Zná alespoň některé církve, které jsou v ČR státem uznané a registrované a zná příklady skupin považovaných za sekty. Zná tyto sekty a jejich pravidla. Chápe, že určité náboženské přesvědčení a praktiky mohou být nebezpečné. Ví, jak se projevuje skutečná a falešná autorita a rozumí rozdíl mezi autoritou a autoritářstvím. Ví, kde má svoje hranice – tj. kam až je možné připustit druhé a kam už ne. Zná možnosti, jak se bránit nátlaku ze strany druhých. Ví, jak se má zachovat v konfliktních situacích.

Dovednosti:

Má schopnost analytického a racionálního myšlení. Umí se samostatně rozhodovat. Přijímá zodpovědnost za své jednání. Je odolné vůči konfrontaci. Umí poznat pravou autoritu od falešné. Používá své znalosti o psych. manipulaci a umí rozpoznat její projevy. Umí přijmout názor druhého a přitom si uchovat vlastní přesvědčení. Uplatňuje postupy, jak se vyrovnat s potřebou samoty a soc. izolace.

Způsobilosti:

Je schopno logicky argumentovat. Je způsobilé nepodléhat kolektivnímu myšlení, založenému na nátlaku. Dokáže se vyrovnat s komplexem méněcennosti. Je schopno projevat vlastní snaživost a aktivitu. Je způsobilé odolat a čelit psych. manipulaci. Zvládne se orientovat ve svých potřebách a cílech. Je schopno pracovat se sklony k soc. izolaci.

PREVENCE SEXUÁLNÍHO RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ

Znalosti:

Zná rozdíly mezi průběhem dospívání u dívek a u chlapců. Identifikuje primární a sekundární pohlavní znaky. Chápe tělesné a duševní charakteristiky/rozdíly příslušníků stejného a opačného pohlaví. Ví, jak probíhá zdravý menstruační cyklus. Poznává u sebe problémy s menstruací a pohl. orgány. Ví, že existuje a jak se projevuje u žen premenstruační syndrom. Rozumí svým emocím a prudkým změnám nálad. Chápe, jak probíhá vývoj dítěte uvnitř matky. Identifikuje, které věci mohou poškodit plod. Uvědomuje si rizika spojená s interrupcí. Ví, kdy je člověk zralý pro sexuální styk. Chápe, že masturbace není škodlivá a zdraví nebezpečná. Ví, jak se má chovat k osobám opačného pohlaví. Rozlišuje mezi odbornými a nedůvěryhodnými zdroji informací popisujícími sexuální chování a proces dospívání. Ví, že je zakázáno (a proč) navštěvovat erotické stránky na internetu a sledovat filmy označené jako nevhodné pro děti a mladší 18 let. Rozumí tomu, proč je dětem zakázáno číst či nosit do školy pornografické časopisy a jiný podobný materiál. Má k dispozici dostatečně odborné a vzhledem k věku relevantní informační zdroje. Ví, koho ve škole může požádat o radu v oblasti sexuálního chování.

Dovednosti:

Umí identifikovat pohlavní rozdíly mezi chlapci a dívkami. Uplatňuje získané znalosti v přístupu k vlastnímu tělu. Umí respektovat druhé lidi a jejich osobní svobodu. Uplatňuje odpovídající sociální a genderové role. Používá osvojené znalosti ve vztahu ke svému fyzickému i duševnímu zdraví a péči o tělo. Umí porozumět svým emocím a kontrolovat je. Má dostatečně rozvinutou sebekontrolu. Umí odmítnout projevy náklonnosti, které jsou mu nepříjemné. Uplatňuje etické a morální hodnoty týkající se sex. chování a mezilidských vztahů. Používá dosažené znalosti o vhodném chování v interakcích s druhými lidmi. Umí si najít potřebné informace ohledně dospívání, vývoje sexuality a sex. chování v seriózních zdrojích. Realizuje získané znalosti o sex. chování v přístupu k médiím (internetu a televizi). Je odolné vůči tlaku vrstevníků. Umí si obhájit vlastní názory a postoje ve vztahu k sexualitě. Má osvojeny základní etické a morální principy týkající se sexuálního chování a mezilidských vztahů. Umí pracovat s potřebou vyhledávání nových zážitků a „zakázaného ovoce“. Uplatňuje strategie řešení problémů se sexuálním chováním a umí vyhledat odbornou pomoc v případě potíží s vlastní sexualitou.

Způsobilosti:

Je schopno vytvářet hodnotné osobní vztahy. Dokáže být věrné ve vztahu k blízkému člověku. Zvládne se vyrovnat s urážkou a odmítnutím. Umí přijmout kompliment. Aplikuje osvojené znalosti, dovednosti a postoje ve vztahu k příslušníkům stejného i opačného pohlaví. D) Dokáže uspokojit svou touhu po nových zážitcích a vzrušení nerizikovým způsobem chování. Je schopno klidně mluvit o mezilidských vztazích a sexuálním chování. Spolupracuje při výuce sexuální výchovy a klade otázky, které jej zajímají. Zvládne přijít za svým učitelem/školním psychologem a požádat o pomoc v problémech s prožíváním dospívání či vývoje sex. chování. Je schopné si zjistit odpovědi na své otázky týkající se sexuality v důvěryhodných zdrojích. Zvládne aplikovat dosažené znalosti a dovednosti v přístupu k médiím a skupině vrstevníků. Je schopno doporučit kamarádovi/spolužákovi, kam se může obrátit o radu v oblasti sex. chování. Je způsobilé disponovat odpovídajícími znalostmi a dovednostmi potřebnými pro úspěšný vstup do puberty.

PREVENCE V ADIKTOLOGII

Znalosti:

Zná informace o jednotlivých kategoriích návykových látek. Identifikuje zdravotní rizika a škodlivé následky užívání drog. Rozpozná pozitivní a negativní účinky alkoholu. Chápe nebezpečí a rizika spojená s kouřením tabáku. Je informován o sociálních faktorech a dopadech užívání drog. Má přehled o možnostech, jak a kde trávit volný čas. Zná alternativy, jak naplnit potřebu vyhledávání nových zážitků a vzrušení. Má základní znalosti o možnostech a úskalích komunikace a řešení sporů ve vrstevnické skupině. Zná příklady technik, jak zvládat stres a negativní emocionální stavy. Rozpozná, jak identifikovat skrytou reklamu na alkohol a tabák. Rozumí pojmu vlastní hodnota. Rozumí pojmu vnímání vlastní účinnosti.

Dovednosti:

Uplatňuje své znalosti o vlivu drog na zdraví člověka. Umí rozpoznat uživatele drog dle typu návyk. látky. Umí identifikovat rizika spojená s kouřením tabáku. Prokazuje schopnosti a dovednosti odmítnout drogu. Používá konstruktivní strategie řešení problémů. Organizuje si svůj volný čas vhodným způsobem, aniž by vyhledávalo rizikové činnosti. Umí řešit vrstevnické konflikty a nepodléhat tlaku skupiny týkajícímu se užívání návykových látek. Ovládá alespoň nějakou metodu zvládání emocí a zátěžové situace. Umí odolat tlakům médií a kriticky posoudit reklamu na alkohol a tabákové produkty. Má kladný vztah k sobě a vlastnímu zdraví. Uplatňuje kontrolu nad svými činy a vnímá se jako aktivní činitel v procesu řízení vlastního života.

Znalosti:

Je způsobilé aplikovat osvojené znalosti o vlivu drog na zdraví. Aplikuje obecné znalosti a dovednosti týkající se komunikace v oblasti mezilidských vztahů. Zvládá usměrnit projevy negativních emocí. Je schopno nepodléhat depresivní náladě a negativním myšlenkám. Dokáže používat konstruktivní postupy řešení problémů a sporů. Je schopno aktivně odpočívat. Dokáže preferovat skupinu vrstevníků, kteří neinklinují k užívání návykových látek. Je schopné vyhledávat takové formy zábavy a skupiny, které uspokojí potřebu vzrušení a nových zážitků, ale neinklinují k užívání drog. Dokáže aplikovat na modelových situacích vztah mezi zvládáním stresu a prožívanou úzkostí a návykovými látkami. Zvládne se adaptovat na změny v prostředí a flexibilně řešit nové či obtížné situace. Je schopno řídit svůj života náročné situace vnímat jako výzvy.

PREVENCE PORUC PŘÍJMU POTRAVY

Znalosti:

Ví, že poruchy příjmu potravy jsou duševní nemoci. Zná rozdíly mezi mentální anorexií a mentální bulimií. Má informace o symptomech ortorexie, kompulzivního přejídání a závislosti na jídle. Ví, že emocionální stav a aktuální nálada se podílí na množství a typu potravy. Zná doporučené denní dávky vitaminů a min. látek. Identifikuje přirozené zdroje základních živin – sacharidů, bílkovin a tuků. Ví, jak funguje trávicí soustava a proces metabolismu živin. Chápe negativní následky zvracení na fyziologické

procesy trávicí soustavy. Ví, kolik kilogramů je optimální zhubnout za týden/měsíc/půl roku/rok. Uvědomuje si zdravotní rizika hladovění. Zná negativní důsledky intenzivního cvičení. Ví, že hubnutí může být forma návykového chování. Chápe nereálnost reklama časopisů prezentujících extrémně štíhlé modelky a modely. Zná zdravotní a sociální důsledky obezity. A) Ví, že užívání anabolických steroidů není efektivní a zná jejich škodlivý vliv na zdraví. Ví, na koho se ve škole obrátit v případě podezření na poruchu příjmu potravy či nadváhu. Má kontakty na školního psychologa, nutričního specialistu, metodika prevence. Zná výhody dobrého zdrav. stavu na tělesný výkon a psychickou činnost

Dovednosti:

Umí odlišit projevy mentální anorexie od mentální bulimie. Uplatňuje získané znalosti o poruchách příjmu potravy – umí poznat na druhém problémy s výživou a identifikovat poruchu příjmu potravy, odlišit somatické projevy při nedostatku živin a představit si, jak vypadá člověk trpící poruchou příjmu potravy. Umí si naplánovat jídelníček s ohledem na svůj zdravotní stav a energetický výdej. Dodržuje osvojené stravovací a pitné návyky. Umí identifikovat škodlivé dopady časté konzumace jídel z rychlého občerstvení. Umí odlišit zdravou potravinu od té, která pouze vypadá zdravě (díky reklamě), ale není nutričně vyvážená. Uplatňuje své znalosti v přípravě a výběru jídel. Umí identifikovat rizika a zdrav. i sociální dopady PPP. Disponuje přehledem kontaktů a informací o možnostech pomoci s poruchou příjmu potravy a je schopno se na dané osoby/instituce v případě potřeby aktivně obrátit. Umí odolat tlaku médií na přehnaně štíhlý vzhled. Uchovává si racionální přístup k hodnocení nových i současných poznatků o výživě. Uplatňuje své znalosti o vlivu reklamy – nepodléhá extrémním dietám a nevhodným výživovým směrům. Umí identifikovat redukční a léčebnou dietu od zdravého stravovacího modelu. Umí se obrátit na kompetentní osobu v případě problémů s PPP. Uplatňuje vytrvalost a sílu ve sportu. Má zdravý a vyrovnaný náhled na své stravování a celkový životní styl.

Způsobilosti:

Je způsobilé identifikovat rozdíl mezi mentální anorexií a bulimií. Zvládne nebýt úzkostné, když sní občas „nezdravé“ jídlo. Aplikuje znalosti a dovednosti směrem ke konzumaci vyvážených jídel. Je schopno nepodléhat rychlému střídání nutričních doporučení. Aplikuje znalosti o výživě do svých nutričních preferencí. Je způsobilé dodržovat základní nutriční doporučení. Zvládne se vyhnout jídlům z rychlého občerstvení. Je schopné si vybrat a vyžádat do svého jídelníčku široké spektrum pestrých a čerstvých potravin. Dokáže méně solit a omezit cukr ve výživě. Je schopno odříct si sladkou a tučnou potravinu, pokud dodržuje dietní režim při redukci nadváhy. Má jasně profilované postoje, znalosti a hodnoty ve vztahu k fyzickému vzhledu a životním priorit. Dokáže ocenit jedinečnost svého tělesného vzhledu. Je schopno odhadnout reálné míry a vzhled modelů a modelek prezentovaných v médiích. Dokáže neposuzovat váhu svých kamarádek a nevytvářet na ně tlak (např. aby zhubly, více se podobaly modelkám apod.). Je způsobilé sledovat aktuální trendy ve výživě a kriticky je vyhodnotit. Má jasně profilované postoje, znalosti a dovednosti ve vztahu ke sportování. Je schopné věnovat dostatečný čas relaxaci a uvolnění svalů. Dokáže zaměřit pozornost na správné držení těla. Je schopné usilovat o soulad tělesného a duševního zdraví.

PREVENCE TÝRÁNÍ, ZNEUŽÍVÁNÍ a ZANEDBÁVÁNÍ DĚTÍ

Znalosti:

Zná základní dokumenty o právech a svobodách dítěte. Orientuje se obecně v legislativě týkající se trestných činů. Chápe právní postihy, které jsou za týrání zvířat, lidí a sex. zneužívání dětí. Ví, jaké jsou základní fyzické, psychické a citové potřeby dítěte a dospívajícího. Chápe, jak se projevuje syndrom týraného a zneužívaného dítěte (CAN). Zná způsoby, jak pracovat se svými emocemi.

Dovednosti:

Umí poznat znaky týrání, sex. zneužívání či zanedbávání povinné péče u sebe i druhého. Používá svých znalostí o trestní legislativě týkající se týrání a zneužívání dětí. Umí rozpoznat přiměřený a neadekvátní tělesný trest. Uplatňuje strategie asertivního sebe-prosazení ve skupině. Umí jednat rozhodně a nezávisle na druhých. Má přiměřené požadavky na sebe sama i své okolí. Umí ovládat své emoce.

Způsobilosti:

Má osvojeny znalosti, dovednosti, postoje a hodnoty v přístupu k utrpení a bolesti druhých – záměrně nepůsobí bolest sobě ani druhým lidem, nechová se sebedestruktivně, nevyhledává slabá místa druhých a nezneužívá své místo ve skupině vrstevníků. Dokáže pracovat s prožíváním stresu, úzkosti a frustrace. Zvládne se ovládat v konfliktních situacích. Je schopno pracovat se svou agresivitou a impulzivitou.

Školní rok.....

Třídní učitel.....

MINIMÁLNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM PRO 7.,8. a 9. ROČNÍK

ŠIKANANA

Znalosti:

Zná zásady asertivního jednání. Ví, proč má význam hledat společná řešení konfliktů. Rozpozná situace, které jej vyvedou z míry. Ví, jak se v nich orientovat a zachovat odstup. Zná možnosti, jak řešit mezilidské spory a konfliktní situace. Zná techniky, jak zvládat svůj stres a impulzivní jednání. Ví, co mu pomáhá ve zvládnutí afektů a náhlých změn nálad. Ví, jak se může člověk chovat v krizových situacích. Ví, co má udělat, když ho napadne zkratkovité jednání. Zná základy první pomoci. Ví, jak se psychicky bránit vůči nátlaku a manipulaci. Zná svoje vnitřní zdroje a limity. Ví, v čem mu může pomoci školní psycholog, metodik prevence či jiná kontaktní osoba ve škole.

Dovednosti:

Uplatňuje alternativy a kompromisy v řešení konfliktů. Umí racionálně zhodnotit své kladné a záporné vlastnosti. Umí odhadnout, jak by se mohl/a chovat v krizových situacích. Je přirozeně sebevědomý. Má kladné sebepojetí. Používá způsoby, jak zmírnit projevy svého sobectví a egoismu. Umí pracovat s technikami ke zmírnění stresu a úzkosti. Realizuje jednoduché relaxační techniky. Používá metodu autogenního tréninku. Umí projevit svou individualitu a nezávislost nekonfrontačním způsobem. Uplatňuje strategie kontroly impulzivního jednání. Umí poskytnout první pomoc. Nemá tendenci manipulovat s druhými lidmi. Realizuje své jednání s přiměřenou sebejistotou. Nepoužívá ve svém chování devalvací hodnoty a sebedůvěry druhých spolužáků. Umí vyhledat odbornou pomoc v případě problémů či ohrožení šikanou. Je schopno uplatnit znalosti, schopnost asertivity a sociální dovednosti v jednání a mezilidských interakcích (např. dohodnout se na vzájemném kompromisu, hledat společná řešení, udržet si vlastní identitu v komunikaci se silnějším spolužákem, nechovat se destruktivně k sobě ani k ostatním atd.). Dokáže se vyrovnat se svou negativní náladou. Zvládá své afektivní stavy. Aplikuje relaxační techniky. Zvládne provádět autogenní trénink. Je schopné sociálně fungovat, i když má problémy s učením, rodiči nebo spolužáky. Aplikuje osvojené znalosti, a komunikační dovednosti v chování k druhým lidem (např. dokáže obhájit vlastní názory a hodnoty, zvládne uznat názor druhého, a přitom si ponechat vlastní stanovisko, vyhýbá se konfrontačnímu stylu jednání). Zvládne dosahovat vytyčených cílů, aniž by muselo ubližovat druhým. Je způsobilé obrátit se na příslušnou osobu ve škole a požádat ji o pomoc se šikanou.

Způsobilosti:

Je schopno uplatnit znalosti, schopnost asertivity a sociální dovednosti v jednání a mezilidských interakcích (např. dohodnout se na vzájemném kompromisu, hledat společná řešení, udržet si vlastní identitu v komunikaci se silnějším spolužákem, nechovat se destruktivně k sobě ani k ostatním atd.). Dokáže se vyrovnat se svou negativní náladou. Zvládá své afektivní stavy. Aplikuje relaxační techniky. Zvládne provádět autogenní trénink. Je schopné sociálně fungovat, i když má problémy s učením, rodiči nebo spolužáky. Aplikuje osvojené znalosti, a komunikační dovednosti v chování k druhým lidem (např. dokáže obhájit vlastní názory a hodnoty, zvládne uznat názor druhého, a přitom si ponechat vlastní stanovisko, vyhýbá se konfrontačnímu stylu jednání). Zvládne dosahovat vytyčených cílů, aniž by

muselo ubližovat druhým. Je způsobilé obrátit se na příslušnou osobu ve škole a požádat ji o pomoc se šikanou.

RIZIKOVÉ SPORTY A DOPRAVA

Znalosti:

Rozumí významu důležitých dopravních značek. Vnímá své zdraví jako hodnotu. Chápe význam prevence úrazů a zranění v kontextu vlastního života a osobních hodnot. Zná důsledky a trvalé následky úrazů ve sportu a dopravě. Chápe rizika a zdrav. dopady vrcholového sportu. Zná svoje limity ve sportování. Ví, jaký sport je pro něj vhodný. Zná místa, kde se dá tento sport bezpečně provozovat. Ví, jak se má zachovat v nouzové a život ohrožující situaci. Ví, že je zakázáno jet na kole či motocyklu pod vlivem alkoholu a jiných návykových látek. Má k dispozici kontakty na dětské lékaře a zdravotnická zařízení ve svém okolí.

Znalosti:

Organizuje své chování ve vztahu k dodržování dopravních předpisů. Umí poznat základní dopravní značky. Uplatňuje pravidla bezpečného chování ve sportu a v dopravě. Umí odhadnout své tělesné schopnosti a výkon ve sportu. Organizuje své sportovní aktivity a pravidelně je zařazuje do svého denního programu. Respektuje své tělesné limity a výkon ve sportu. Umí si vybrat vhodný sport a místa, kde jej může bezpečně praktikovat. Používá své znalosti ve správném postupu při dopravní nehodě. Umí poskytnout první pomoc a vyhledat odbornou lékařskou pomoc v případě potřeby ošetření. Realizuje bezpečnou jízdu na kole a neřídí motorku pod vlivem alkoholu a návykových látek.

Způsobilosti:

Je schopno aplikovat znalosti a dovednosti v oblasti bezpečného chování v silničním provozu. Má jasně profilované postoje a hodnoty ve vztahu k vlastnímu zdraví. Aplikuje osvojené znalosti, postoje a dovednosti ve vztahu ke sportu (tj. vyhýbá se rizikovým sportům, nosí přilbu a ochranné pomůcky, je dostatečně opatrné apod.). Je způsobilé provozovat sport na sobě vyhovující, individuální úrovni. Je schopno identifikovat potencionální nebezpečí a přizpůsobit svoje chování konkrétní krizové situaci. Je způsobilé poskytnout první pomoc či zprostředkovat kvalifikovanou zdrav. péči. Je schopno neprovozovat sport či jízdu na kole a motocyklu pod vlivem alkoholu a jiných návykových látek.

PREVENCE PROJEVŮ RASISMU A XENOFOBIE

Znalosti:

Má dostatek informací o různých etnických skupinách žijících v české a evropské společnosti. Chápe v obecných souvislostech zdroje odlišnosti projevů, chování a jednání lidí z různých etnických skupin či minorit. Zná principy civilizované a demokratické společnosti. Zná Listinu základních práv a svobod a Úmluvu o právech dítěte. Rozumí významu globalizace v moderní společnosti. Chápe příčiny a důsledky

diskriminace, xenofobie a rasismu. Rozumí významu integrace jedince z minoritní skupiny do majoritní populace. Ví, jak se bránit předsudkům a negativním stereotypům vůči příslušníkům etnických menšin.

Dovednosti:

Umí racionálně zhodnotit a kriticky posoudit kladné a záporné vlastnosti příslušníků určité národnostní menšiny. Používá kritické myšlení. Umí si vytvořit objektivní názor a nezávislý postoj. Realizuje komunikaci se svými vrstevníky a mladými lidmi na bázi vzájemného porozumění, tolerance a otevřeného jednání. Umí vytvářet přátelské, rovnocenné a důvěrné vztahy. Respektuje fyzické a psychické odlišnosti lidí z jiných etnických skupin. Používá znalostí o zázemí a soc. podmínkách příslušníků národnostních a umí je pochopit a tolerovat. Umí vnímat sám/a sebe jako právoplatného občana naší společnosti a orientovat se v pluralitní společnosti.

Způsobilsti:

Aplikuje osvojené znalosti a dovednosti, postoje v chování k příslušníkům odlišných etnických skupin. Spolupracuje při řešení problémů s rasismem či xenofobií ve svém okolí. Je schopno reflektovat a respektovat zvyšující se sociokulturní rozmanitost v našem prostředí. Zvládne rozvíjet vztahy s druhými bez ohledu na jejich etnický, sociální či náboženský původ. Dokáže uplatnit cizí jazyk jako prostředek komunikace s příslušníky jiné etnické skupiny a jako nástroj celoživotního vzdělávání. Je schopno využívat interkulturních kontaktů k obohacení sebe i druhých.

PREVENCE RIZIK SPOJENÝCH S PŮSOBENÍM SEKT A ČLENSTVÍ V NICH

Znalosti:

Má dostatečný přístup k novým informacím a objektivním info. zdrojům. Chápe v obecné rovině význam dogmat a církevních pouček. Ví, jaké metody a strategie používají příslušníci sekt k získání nového člena. Zná rizika spojená se vstupem do některé sekty. Ví, že určité rituály a sexuální praktiky nejsou slučitelné s náboženským přesvědčením. Zná v obecné rovině projevy a změny chování, které mohou být spojeny se členstvím v sektě. Má k dispozici kontakt na odpovědnou osobu ze své školy, na kterou se může v případě ohrožení sektou obrátit.

Dovednosti:

Umí pracovat s novými informacemi. Je flexibilní v myšlení. Umí si vytvořit vlastní názor. Má jasně formulované své životní cíle, priority a plány do budoucna. Má dostatečně rozvinuté zdravé sebevědomí. Používá adekvátní hodnocení závažnosti negativního činu a dopadů svého jednání. Umí se vyrovnat s pocitem prázdnoty a frustrace. Realizuje se ve školních a mimoškolních aktivitách a umí se obrátit na příslušnou osobu v případě potřeby pomoci.

Způsobilsti:

Aplikuje osvojené znalosti, dovednosti a hodnoty ve vztahu k vlastní filosofii a osobním cílům. Je schopno přijmout svoje negativní vlastnosti a vyrovnat se s pocitem viny za drobné prohřešky. Zvládne

naplnit potřebu výlučnosti a nadřazenosti ve spol. přijatelných aktivitách. Je schopno žít podle svých přesvědčení a vyhnout se nebezpečnému chování druhých. Je způsobilé si vytvořit sociální zázemí a podpůrnou soc. síť. Dokáže pracovat s technikami relaxace a meditace, tak aby se vyrovnalo s úzkostí a tendencí uniku z reality.

PREVENCE SEXUÁLNÍHO RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ

Znalosti:

Má dostatek informací o antikoncepčních prostředcích. Ví, co je to bezpečný sex. Uvědomuje si rizika spojená s nákazou virem HIV a nemocí AIDS. Ví, jak se používá kondom. Rozumí významu prevence sexuálně přenosných chorob. Ví, jak se může chránit před sex. přenosnými nemocemi. Zná způsoby, kterými se přenáší virus HIV. Ví, jak se nelze nakazit. Identifikuje rozdíl mezi virem HIV a nemocí AIDS. Má k dispozici přehled faktů a mýtů o nemoci AIDS. Zná postupy, jak se léčí pohlavně přenosné nemoci. Chápe význam a výhody plánovaného rodičovství. Rozlišuje znaky a hodnoty trvalého partnerského vztahu. Ví, jak předcházet nechtěnému těhotenství. Zná rizika spojená s časným a dlouhodobým užíváním hormonální antikoncepce. Ví, jak probíhá porod dítěte. Zná možnosti alternativních způsobů porodu. Ví, kam se obrátit v případě podezření na nechtěné těhotenství. Uvědomuje si zodpovědnost za rozhodnutí mít dítě. Ví, co to je orgasmus. Zná rozdíly mezi mužským a ženským orgasmem. Chápe, kdy (situace) a proč se dostaví erekce. Ví, že je v dospívání běžné mít neočekávanou erekci či noční poluce. Rozumí jednotlivým sex. poruchám a dysfunkcím. Ví, jak se projevují a jaké jsou mezi nimi rozdíly. Má ujasněny představy zdravě fungující sexualitě. Ví, jaký je vztah mezi láskou a sexem. Chápe, jaký je rozdíl mezi láskou a sex. přitažlivostí. Ví, že není nemocí nebo poruchou zamilovat se do příslušníka stejného pohlaví. Chápe, že homosexualita je přirozená a přijatelná alternativa sex. chování. Zná rozdíl mezi heterosexuální, homosexuální a bisexuální orientací. Ví, že i heterosexuálně orientovaní lidé mohou za určitých okolností mít homosexuální či bisexuální fantazie a projevy. Má k dispozici kontakty, kam se obrátit a kde hledat pomoc v případě nejasností se svou sex. orientací.

Dovednosti:

Rozumí srovnávání spolehlivosti a účinnosti jednotlivých antikoncepčních metod. Uplatňuje zodpovědné chování v oblasti sexuality. Umí odhadnout, který způsob antikoncepce bude pro něj do budoucna nejvhodnější. Používá své znalosti a umí poznat symptomy sex. přenosné nemoci. Má přirozený respekt a strach ze sex. přenosných chorob. Umí poznat potencionálně sex. rizikového partnera. Má rozvinutou sebeúctu. Umí si najít potřebné informace. Používá znalosti z rodinné výchovy a umí si představit, co obnáší rodičovské chování. Uplatňuje projevy lásky a náklonnosti vůči druhé osobě. Umí si představit, jak funguje normální partnerský vztah. Uplatňuje své kladné vlastnosti ve vztahu k druhému pohlaví. Umí prezentovat své názory, postoje a myšlenky před skupinou vrstevníků. Umí identifikovat projevy nebezpečného sex. chování. Používá strategie odmítnutí nedůvěryhodného člověka či nebezpečné sex. aktivity. Umí dát najevo druhému člověku, co se mu na něm líbí. Uplatňuje možnosti jak potěšit a polichotit druhému člověku. Umí jednat asertivně. Uplatňuje kontrolu nad svým sex. chováním (nevytváří nátlak na své vrstevníky, nenutí je do sex. rizikových praktik a nepřesvědčuje k nechtěnému sex. styku apod.). Používá/aplikuje strategie, jak předcházet znásilnění a sex. rizikovému chování. Nemá strach ani stud se k příp. homosexuální orientaci. Má ujasněny postoje k homosexuálním lidem. Umí být tolerantní vůči sexuálním menšinám. Umí se chovat ohleduplně k druhým lidem. Respektuje autonomii a osobní práva druhých lidí. Uplatňuje dosažené znalosti o

komunikaci a chování ve vztazích k druhému pohlaví. Umí požádat svého pedagoga o radu či pomoc s problémy týkající se sexuálního chování.

Způsobilosti:

Má jasně profilované postoje, znalosti a dovednosti ve vztahu k sex. chování. Dokáže navazovat rovnocenné vztahy s jedinci opačného pohlaví. Je schopno přistupovat k lidem nakaženým AIDS s respektem a pochopením. Je způsobilé se vyhnout sex. rizikovým praktikám. Zvládne si uvědomit rizika spojená s náhodným sexem. Dokáže prožít úzkost a strach z pohlavních nemocí, tak aby se vyhnulo sex. rizikovému chování. Je způsobilé najít si relevantní a aktuální informace o AIDS. Má jasně profilované svoje postoje k sexualitě, lásce, partnerství a rodičovství. Je schopno prožít intimitu ve vztahu s druhým člověkem. Má ujasněné živ. Priority a postoje ve vztahu k plánovanému těhotenství a rodičovskému chování. Je schopno si stanovit cíle, které budou slučitelné s profesní i rodičovskou rolí. Dokáže projevit dostatečnou sebeúctu a úctu k životu. Zvládne diskutovat o kontroverzních otázkách týkajících se vlastní sexuality. Je schopno se chovat zodpovědně a čestně k osobám opačného pohlaví. Má ujasněny své postoje ve vztahu k promiskuitě a prostituci. Zvládne se chovat citlivě a pozorně k příslušníkům opačného pohlaví. Má vytvořeny etické normy, hodnoty a postoje, o které se může opřít při důležitých rozhodováních v osobním životě. Aplikuje osvojené hodnoty, postoje, znalosti a dovednosti v přístupu k homosexuálně orientovaným lidem. Dokáže naslouchat druhým. Je schopno empatie. Je způsobilé jednat důstojně s lidmi odlišné sex. orientace. Zvládne odmítnout rizikovou sex. aktivitu a nechtěný styk. Dokáže aplikovat osvojené strategie v prevenci znásilnění v konkrétních situacích. Je způsobilé vyhledat pomoc lékaře/gynekologa v případě zdrav. potíží.

PREVENCE V ADIKTOLOGII

Znalosti:

Zná chemické, biologické, zdrav. a sociální účinky drog. Zná základní motivy, proč lidé experimentují s drogami. Identifikuje specifické účinky návyk. látek na mozek a psychické procesy a stavy. Rozpozná krátkodobé a dlouhodobé účinky drog na tělesné a kognitivní funkce. Má znalosti o školních předpisech týkajících se užívání drog. Chápe právní důsledky užívání, uchovávání a distribuce drog. Orientuje se v základní trestní problematice drog. Zná pozitivní vliv relaxace, duševní hygieny a aktivního odpočinku na zdraví. Rozumí zásadám zdravého životního stylu a ví, co obnáší jeho realizace. Rozumí pojmu vnitřní zdroje.

Dovednosti:

Umí identifikovat hlavní zdravotní a společenské dopady užívání drog. Realizuje se v diskusích o rizicích návykových látek. Zachovává si negativní postoje k užívání drog. Umí vysvětlit své postoje a chování z pohledu zachování a podpory zdraví. Má osvojené základní znalosti o užívání drog ve škole. Umí se orientovat v základní právní legislativě týkající se užívání, držení a distribuce drog. Vykazuje schopnost formulovat své cíle, hodnoty a živ. priority neztotožnitelné s užíváním drog. Orientuje se při řešení konfliktu spíše na problém a jeho řešení než na vlastní osobu a emoce. Umí pracovat s nudou.

Způsobilsti:

Aplikuje osvojené znalosti a dovednosti, postoje a hodnoty ve vztahu k abstinenci. Je schopno odolat tlaku vrstevnické skupiny a udržovat přátelské vztahy navzdory určitým rozdílům. Dokáže aplikovat osvojené znalosti a dovednosti vzhledem k prevenci a podpoře zdraví. Je schopné používat své znalosti ve vztahu k dodržování školních a společenských pravidel. Zvládne upřednostnit racionální řešení problémů před impulzivním jednáním. Je způsobilé komunikovat se specializovanými službami (linka důvěry, krizové či kontaktní centrum). Dokáže se vyrovnat s vlastním pocitem selhání a neúspěchem. Je schopno vyjádřit své pocity různými způsoby (tanec, hudba, drama, kresba, poezie, próza atd.). Je způsobilé si stanovit reálné cíle, které vylučují užívání drog.

PREVNCE PORUCH PŘÍJMU POTRAVY

Znalosti:

Zná zásady správné životosprávy, psychohygieny a zdravého životního stylu. Chápe hodnotu vlastního, zdraví a tělesné pohody. Je si vědomo svých předností a nedostatků týkajících se vzhledu. Ví, jak identifikovat poruchy příjmu potravy – u sebe i druhého člověka. Zná doporučený poměr mezi energetickým příjmem a výdejem/den. Chápe doporučený poměr esenciálních živin v potravě. Zná výživovou pyramidu. Chápe nevýhody instantních a chemicky upravených potravin. Zná škodlivé dopady časté konzumace jídla z rychlého občerstvení. Rozumí významu zdravé výživy v prevenci obezity, nemocí zažívacího traktu a nádorových onemocnění. Zná negativní důsledky poruch příjmu potravy na možnost těhotenství a celkový zdrav. stav. Ví, co je Body Mass Index a jak spočítat jeho hodnotu. Zná možnosti, jak zdravě zhubnout. Uvědomuje si nebezpečí rychlého zhubnutí a působení jo-jo efektu. Chápe, že tělesný vzhled není ukazatelem hodnoty člověka. Rozumí reklamním spotům prezentujícím nezdravé potraviny a léky na hubnutí.

Dovednosti:

Umí identifikovat nadváhu, obezitu, normální hmotnost, podvýživu a malnutrici. Uplatňuje poznatky o významu zdraví v kontextu duševní pohody a životního stylu. Umí ocenit své přednosti týkající se fyzického vzhledu. Používá techniky sebe-monitoringu a umí u sebe poznat, že má problémy se stravováním. Uplatňuje získané poznatky o výživě k sestavení zdravého jídelníčku. Umí se orientovat v základních výživových doporučeních. Organizuje své chování podle předem stanovených, reálných cílů vzhledem ke zdravému stravování. Umí si vytvořit vlastní jídelníček na základě svých tělesných potřeb. Realizuje své potřeby s ohledem na význam zdraví. Umí identifikovat rizika a dopady PPP na zdraví. Používá své znalosti o rizicích a možnostech hubnutí – umí si vybrat bezpečný způsob redukce nadváhy. Pravidelně posiluje svalstvo a udržuje si tělesnou kondici. Realizuje nácvik posilovacích i uvolňovacích cviků. Umí koordinovat dech při tělesném cvičení. Používá svých znalostí o masmediální komunikaci – umí identifikovat věrohodnost a validitu informací z reklamy.

Způsobilsti:

Aplikuje své znalosti, postoje a dovednosti v přístupu k tělesnému i duševnímu zdraví. Je schopno se vyrovnat se svými tělesnými nedostatky. Dokáže se ocenit za dosažený úspěch. Vykazuje známky kladného sebehodnocení. Je schopné si uvědomovat pocit vlastní hodnoty. Má jasně profilované postoje, znalosti a hodnoty směrem ke kvalitnější výživě – preferuje je více než jídla typu „junk-food“. Dokáže odhadnout orientační kalorickou hodnotu potravin. Aplikuje získané znalosti a dovednosti do svého denního režimu a zvládá vyvážit podíl tělesné a duševní aktivity, práce a zábavy, trávení aktivního volného času a odpočinku. Je schopno se zaměřit na rovnoměrné zvyšování fyzické i psychické síly. Má

jasně profilované postoje, znalosti a dovednosti ve vztahu ke skupině vrstevníků a jejich hodnocení (např. není ochotno naplnit nereálné představy o svém vzhledu na nátlak kamarádů). Je způsobilé rozlišit odborná a vědecká výživová doporučení od laických a neprofesionálních rad. Je schopné nepodléhat tlaku médií a vrstevnické skupiny. Dokáže se vyhnout nutričně nevyváženým dietám. Je schopno odolávat a nepodléhat módním trendům ve výživě.

PREVENCE TÝRÁNÍ, ZNEUŽÍVÁNÍ A ZANEDBÁVÁNÍ DĚTÍ

Znalosti:

Rozumí tomu, jakou péči mu mohou rodiče vzhledem ke svým finančním a časovým možnostem poskytnout. Zná znaky rodičovského týrání, zanedbávání či sex. zneužívání u sebe i ostatních dětí. Chápe, jak funguje a projevuje se zdravá sexualita. Má přehled o jednotlivých sex. poruchách a dysfunkcích. Ví, že je nutné ohlásit ve škole nebo na policii projevy týrání či sex. zneužívání u sebe či svého spolužáka/kamaráda. Zná strategie a techniky, jak se bránit vyhrožování, cit. vydírání, zesměšňování, nátlaku a snaze o manipulaci. Ví, jak předcházet násilně. Zná zásady asertivity. Ví, že má nárok požádat sociálněprávní orgány o pomoc při ochraně svých práv. Má k dispozici kontakty na pověřené osoby ve škole, kterým se může svěřit s problémy v oblasti týrání, zanedbávání či zneužívání. Ví, kam má nahlásit zjištěné týrání a sex. zneužívání.

Dovednosti:

Umí identifikovat hranice bezpečného vztahu rodič–dítě. Uplatňuje strategie odmítnutí na neslušné návrhy, nepřiměřené nebo sexuální požadavky, které překračují jeho intimní hranice. Umí odlišit konstruktivní kritiku od neoprávněných a rozporuplných požadavků. Uplatňuje vlastní sex. identitu ve vztazích k opačnému pohlaví. Nebojí se přiznat, že se stalo obětí týrání či sex. zneužívání. Používá znalosti o syndromu CAN – umí upozornit svého učitele na jeho projevy či podezření u sebe i spolužáka. Uplatňuje naslouchání a empatii ve vztahu k druhým. Umí se chovat slušně ke svým spolužákům a pedagogům – není vulgární, hrubé a neužívá perverzních narážek. Umí se orientovat ve svých pocitech a duševních stavech. Realizuje se v komunikaci s institucemi v případě potíží či podezření na týrání, zanedbávání či sex. zneužívání dětí. Umí se obrátit na příslušné orgány OSPOD a požádat o pomoc v oblasti dodržování práv dítěte.

Způsobilosti:

Zvládne identifikovat hranice vztahu se svými rodiči. Dokáže jednat citlivě a důstojně s druhými lidmi. Má osvojeny základní hodnoty – pocity jistoty a bezpečí a umí je uplatnit v mezilidských vztazích. Je schopno použít svých znalostí, komunikačních dovedností a asertivních schopností v konkrétních situacích (konflikty, konfrontace, kritika apod.). Je schopno aplikovat získané znalosti, asertivní schopnosti a dovednosti v komunikaci s potenciálním agresorem. Je způsobilé jednat rovnocenně s druhými lidmi – neužívá psych. manipulaci, nátlak, vydírání, zastrašování a jiné praktiky působící stres a úzkost dotyčné osobě. Je schopno v modelových situacích empaticky přistupovat ke svému spolužákovi, který se stal obětí syndromu CAN. V modelových situacích je schopno spolupracovat s orgány policie, sociálně-právní ochrany a dalšími institucemi při řešení týrání či sex. zneužívání sebe nebo svého spolužáka.

Školní rok.....

Třídní učitel.....

Zpracováno podle:

<https://www.adiktologie.cz/file/331/minim-prevent-program-web.pdf>