

# MINIMÁLNÍ PROGRAM PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ PRO ŠKOLNÍ ROK 2025/2026

## OBSAH:

Základní ustanovení.....	2
Teoretická východiska práce.....	2
Praktická část programu .....	3
Používané metody preventivního působení.....	6
Použitá literatura .....	7

Vypracovala: PhDr. Alena Böhmová

Upravil: mgr Jan Vališ, psycholog VÚ, SVP a SŠ Jindřichův Hradec

Schválil: Mgr. Pavel Vítkovský, ředitel VÚ, SVP a SŠ Jindřichův Hradec

V Jindřichově Hradce dne: 1. 10. 2025

## Základní ustanovení

Minimální preventivní program kontinuálně navazuje na koncept teoreticky rozpracovaný a v denní praxi při práci s dívkami realizovaný v předešlém období. Tento dokument je základem pro tvorbu minimálního preventivního programu (MPP) pro daný školní rok, který ho konkretizuje do aktuální podoby. Pro tvorbu MPP a celkovou úspěšnou práci v oblasti prevence rizikového chování ve školských zařízeních je k dispozici úplné znění stávajících dokumentů na webových stránkách MŠMT. Základní znalost a orientace v této legislativě je bezpodmínečně žádoucí zejména pro činnost školního metodika prevence. O podporu a metodickou pomoc se ŠMP může obrátit na metodika prevence PPP.

### **Efektivní program vyžaduje spolupráci a odpovědnost na několika úrovních:**

- **Ředitel zařízení** – má odpovědnost za podporu, vytváření a realizaci programu.
- **Školní metodik prevence** – koordinuje přípravy a realizace programu (vyhláška č. 72/2005 Sb., příloha č. 3 – standardní činnosti ŠMP).
- **Pedagogický sbor** – jednotliví pedagogové začleňují preventivní témata do své práce a přípravy.
- **Skupinový vychovatelé** – zastávají stěžejní úlohu při naplňování minimálního programu prevence.
- **Spoluspráva a komunita** – participuje na přípravě a realizaci programu.
- **Metodik prevence PPP** – zajišťuje odbornou a metodickou pomoc pro ŠMP a je garantem kvality programů.
- **Spolupráce s jinými organizacemi v regionu** – adiktologická poradna Metha, PL Jemnice a další.

Těžištěm preventivních opatření, uplatňovaných v našem výchovném ústavu, je s ohledem na klientelu spíše oblast sekundární prevence. Většina našich dívek má zkušenosti nejen s návykovými látkami, ale i dalšími formami rizikového chování.

## Teoretická východiska práce

Výchovné působení pracovníků výchovného ústavu zasahuje do všech oblastí prevence v rámci standardního dělení:

- **Primární prevence** je zaměřena na omezení, případně úplnému zabránění výskytu určitého jevu v populaci. Zahrnuje různé vzdělávací programy, osvětové kampaně, podporu zdravého životního stylu a také třeba rozvoj sociálních dovedností, které pomáhají čelit tlakům vedoucím k rozvoji různých forem rizikového chování (např. k užívání návykových látek).
- **Sekundární prevence** se soustředí na identifikaci a intervenci u jedinců, u nichž se již vyskytuje nějaká z forem rizikového chování (např. dívky, které začali užívat návykové látky, ale ještě nejsou závislé). Cílem je rozpoznat a efektivně řešit první známky rizikového chování a zabránit jeho dalšímu rozvoji. Zahrnuje screening, ranou intervenci nebo např. motivaci k léčbě. (Miovský, 2015).
- Cílem **terciární prevence** je zabránit relapsu, případně minimalizovat negativní důsledky spojené různými formami rizikového chování. Jde např. o podporu léčby závislosti, resocializaci, léčebné programy a podporu při zotavování. (Kalina, 2008).

## Praktická část programu

Minimální preventivní program kontinuálně navazuje na koncept teoreticky rozpracovaný a v denní praxi při práci s dívkami realizovaný v dosavadním období. Výkonem funkce preventisty rizikového chování je v našem zařízení pověřen ústavní psycholog, jehož úkolem je ve spolupráci s ostatními pedagogickými pracovníky dbát na:

- Osobnostní rozvoj dívek – zvyšování resilience, upevňování zásad zdravého životního stylu, rozvoje zdravého sebevědomí, schopnosti sebereflexe dětí, pěstování seberegulačních mechanismů, zdokonalování schopnosti vyrovnávat se se stresem a zátěžovými situacemi.
- Osvětovou a informační činnost – doplňování a aktualizace ústavní odborné knihovny pro výchovné pracovníky, tematické nástěnky, organizace besed s odborníky (a to pro děti i výchovné pracovníky) např.:
  - Mgr. Květa Sluková: Sebepoškozování
  - PaedDr. Zdeněk Martínek: Agrese

- Zuzana Pejšová: Sociální sítě a on-line obsah za hranou
- Mgr. Dagmar Hájková: Sebevražedné chování adolescentů a dětí – fakta a mýty
- Motivace k odvykací léčbě – u dívek zvýšenou měrou ohrožených rozvojem drogové závislosti (které jsou ve fázi experimentování, příp. ve fázi užívání). Proto byla navázána spolupráce s PL Jemnice, Jihlava, Červený Dvůr, TK Karlov a adiktologickou poradnou Metha Jindřichův Hradec.

**I. U širšího okruhu dívek** vychovatelé a učitelé působí zejména prostřednictvím preventivních opatření v následujících oblastech:

- Výchova k odpovědnosti za zdraví své i ostatních – vytváření eticky hodnotných postojů a způsobů chování.
- Akce zaměřené na zvýšení právního vědomí – spolupráce s Policií ČR, Okresním státním zastupitelstvím apod., beseda s zaměřením na trestně právní aspekty včetně drogové problematiky s preventistou pro dívky i VP.
- Zaměření pozornosti na projekty prevence drogových závislostí, konzumace alkoholu, vandalismu, násilí, agrese, rizikového sexuálního chování apod.
- Celoustavně velmi aktuální oblast prevence kouření – na výchovných skupinách i při práci ve škole.
- Zdravý životní styl a volba správné životosprávy – psychohygienu, zdravé stravování, poruchy příjmu potravy (mentální anorexie, bulimie).
- Akce zaměřené na práci s národnostními menšinami směřující k potlačení rasismu a xenofobie.
- Zajištění příznivého klimatu ve třídách i výchovných skupinách – organizování výletů, exkurzí, školy v přírodě, akcí prezentující činnost ústavu (jarmark).
- Široká nabídka volnočasových aktivit v rámci ústavu, ale i vně (např. DDM Jindřichův Hradec).
- Účast v literárních, výtvarných, sportovních soutěžích a vědomostních olympiádách.
- Ústavní spoluspráva – je prostorem pro zapojení dívek do organizace dění v ústavu i ve škole. Cílem je rozvoj zodpovědnosti za vzájemné soužití a prevence problémů v kolektivu.

Vychovatelé ve spolupráci s odbornými pracovníky (etoped, psycholog, zdravotní asistent) konkrétními edukačními postupy vedou dívky k:

- Osvojování a upevňování zásad zdravého životního stylu (péče o zdraví, správná výživa, hygiena, potřeba spánku).
- Pravidelné organizaci dne, týdne – po splnění povinností přichází blok odpočinku a zábavy.
- Nutnosti naučit se aktivně trávit volný čas (sport, koníčky).
- Zvládání negativních duševních stavů (stres, hněv, smutek, strach, úzkost).
- Pomocí relaxačních technik, tělesného cvičení, dechového cvičení, progresivní svalové relaxace apod.
- Pěstování mediální gramotnosti (uvědomělý výběr kvalitních zpráv, televizních a filmových pořadů).

Při problémech přesahujících rámec výchovné skupiny mohou dívky využívat schránku důvěry, volně přístupnou a přímo navázanou na psychologa zařízení, popř. se mohou obrátit na ombudsmana, o čemž byly dívky informovány na komunitě a jsou jim k dispozici konkrétní kontakty. Nově byla navázána spolupráce se Speciálně pedagogickým centrem v Jindřichově Hradci zaměřeným na řešení problémů spojených s mentální retardací a autismem. Souhrnně lze tedy říci, že **základními kompetencemi prevence v rámci podpory zdraví a zdravého životního stylu jsou:**

- ***Osobnostní a sociální kompetence*** – rozvíjení sociálních dovedností, které napomáhají efektivní orientaci v sociálních vztazích, odpovědnosti za chování a uvědomění si důsledků svého jednání, adekvátní reakce na stresové události, neúspěch a kritiku.
- ***Komunikační dovednosti*** – empatie, asertivita, schopnost řešit konfliktní situace.
- ***Vytváření pozitivního sociálního klimatu*** – pocitu důvěry, bez nadměrného tlaku na výkon, práce ve skupině vrstevníků, vytvoření atmosféry pohody a klidu, bez strachu a nejistoty.
- ***Formování postojů ke společensky akceptovaným hodnotám*** – pěstování právního vědomí, mravních a morálních hodnot, humanistické postoje apod.

Hlavní důraz při práci s dívkami ve výchovném ústavu je v programu prevence rizikového chování kladen na rozšiřování a zkvalitnění volnočasových aktivit dívek nabídkou sportovních akcí (sportovní kroužky, účast na olympiádách, outdoorové aktivity ve spolupráci s armádou), pěstováním turistiky (programy na poznávání blízkého i vzdálenějšího okolí ústavu), podporou hudební a výtvarné činnosti (ruční práce, pořádání kulturních akcí jako jarmark, hudební zahradní slavnost, účastí na

festivalu zájmové umělecké činnosti), dobrovolnické činnosti – venčení psů z útulku Cibela Jindřichův Hradec apod.

**II. U dívek zvýšenou měrou ohrožených rozvojem drogové závislosti** pracují vychovatelé a učitelé ve spolupráci s protidrogovým preventistou s dívkou individuálně v těchto směrech:

- Posilování (příp. obnovování) narušených sociálních vazeb s rodinou a blízkými.
- Práce s emocemi a rozvoj sebereflexe – uvědomění si vlastních emocí, uvědomění si emocí druhých lidí, pojmenování, emoční regulace.
- Podpora a rozvoj zdravého sebevědomí – nepodceňovat se, neprosazovat se na úkor druhých.
- Podle stadia závislosti motivovat ke vhodné formě odvykací léčby.

V naší praxi uplatňujeme bio-psycho-socio-spirituální model závislosti, který je v současné době tím nejkompexnějším. Závislost je podle tohoto modelu výsledkem působení mnoha faktorů, přičemž zohledňuje nejen genetickou výbavu a psychické vlastnosti člověka, ale i působení společenských a dokonce i spirituálních vlivů. (Kalina, 2003).

## **Používané metody preventivního působení**

- Psychologické a výchovné poradenství, vedení, intervence a asistence.
- Posilování sociálních kompetencí - řešení konfliktů, zodpovědnost, asertivita, empatie.
- Resocializace, reedukace a rekvalifikace.
- Návčik soběstačnosti, sebeobsluha a pracovní dovednosti.

## Použitá literatura

MIOVSKÝ, Michal a kol. *Prevence rizikového chování ve školství*. Vyd. 2. přeprac. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2015. ISBN 978-80-7422-391-4.

KALINA, Kamil. *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. 1. vyd. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. ISBN 978-80-86734-05-7.

KALINA, Kamil. *Základy klinické adiktologie*. Vydání 1. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1411-0.