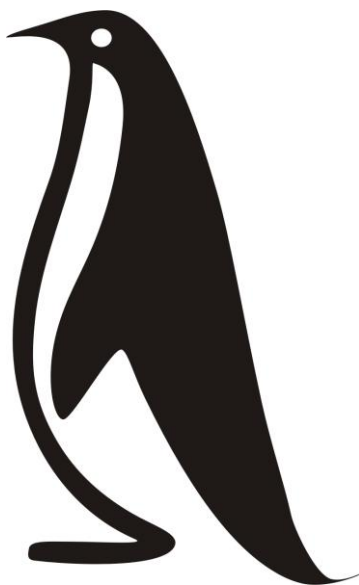


Základní škola Březnice, příspěvková organizace
Škola trvale udržitelného rozvoje I. stupně
Rožmitálská 419
262 72 Březnice

tel.: **318 682 165**
tel./fax: 318 683 608
e-mail: reditel@zsbreznice.cz,
skola@zsbreznice.cz

PREVENTIVNÍ PROGRAM ŠKOLY

ZŠ BŘEZNICE



Vypracovala: Mgr. Kamila Svobodová

Ředitel školy: Mgr. Miroslav Bělka

Březnice, 2021

OBSAH:

I.) ÚVOD	3
II.) CHARAKTERISTIKA ŠKOLY	3
III.) ANALÝZA SOUČASNÉHO STAVU NA ŠKOLE	5
IV.) GARANT PROGRAMU A SPOLUPRACOVNÍCI	5
4.1 PÉČE O ROZVOJ ŽÁKŮ.....	6
V.) SPOLUPRÁCE S ODBORNÍKY A DALŠÍMI ORGANIZACEMI	7
VI.) PROPAGACE	9
5.1 STÁLÉ INFORMACE PRO DĚTI	9
VII.) PREVENCE – TEORETICKÁ VÝCHODISKA	10
7.1 EPIDEMIOLOGICKÉ STUDIE DROGOVÉ SCÉNY U POPULACE DĚTÍ A MLÁDEŽE	10
7.3 METODY	11
7.4 OBECNÉ ZÁSADY EFEKTIVNÍ PRIMÁRNÍ PREVENCE.....	11
7.5 PRIORITY AKTIVITY UPLATŇOVANÉ V RÁMCI PREVENTIVNÍHO PROGRAMU	12
7.6 PRIORITY PODLE VĚKOVÝCH KATEGORIÍ	12
7.6.1 I. skupina žáků - 1. – 3. ročník	13
7.6.2 II. skupina žáků - 4. – 7. ročník.....	13
7.6.3 III. skupina žáků - 8. – 9. ročník.....	14
VIII.) PRAKTICKÁ ČÁST	15
8.1 ŠKOLNÍ ŘÁD	15
8.2 ŠKOLENÍ	16
8.3 MIMOTŘÍDNÍ A MIMOŠKOLNÍ ČINNOST	16
8.4 STRUČNÝ PŘEHLED DOSUD REALIZOVANÝCH PREVENTIVNÍCH AKTIVIT.....	16
IX.) ČASOVÝ HARMONOGRAM PROGRAMU	17
X.) HODNOCENÍ PPŠ A EVALUACE ZA UPLYNULÝ ŠKOLNÍ ROK	19
10.2 KRIZOVÝ PLÁN V BOJI PROTI ŠIKANĚ.....	24
10.2.1 Program prevence a řešení šikany	24
XI.) PŘEHLED VYBRANÝCH PLATNÝCH PŘEDPISŮ PRO OBLAST PREVENCE SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÝCH JEVŮ	27
XII.) SEZNAM ODBORNÉ LITERATURY	27
XIII.) PŘÍLOHY	29
14.2 SEZNAM ZAŘÍZENÍ ZABÝVAJÍCÍCH SE PROBLEMATIKOU RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ – OKRES PŘÍBRAM	30
14.2.1 Naděje ze sluchátka.....	31
14.3 KROUŽKY A NEPOVINNÉ PŘEDMĚTY ORGANIZOVANÉ VE ŠKOLNÍM ROCE.....	32
14.4 SEDM RAD PRO RODIČE	32
14.5 DVACATERO VZKAZŮ RODIČŮM OD JEJICH DĚTÍ.....	33

I.) ÚVOD

Na každého z nás jsou v životě vyvíjeny nejrůznější tlaky z vnějšího prostředí. Bohužel nemalé části dětí a mládeže se z různých důvodů nedaří vyrovnat přiměřeně a zodpovědně s každodenními problémy, osobními a sociálními požadavky, konflikty, školními problémy a ostatními náročnými životními situacemi. Řešení pak často nacházejí ve zneužívání drog a alkoholu, v šikaně a násilí, záškoláctví a dalších formách rizikového chování (extrémně rizikové sporty a rizikové chování v dopravě, rasismus a xenofobie, negativní působení sekt, sexuální rizikové chování a závislostní chování).

Příčin, které vedou k nejrůznějším projevům a nežádoucím důsledkům, je značné množství. Mnohé z nich se vztahují k rodině a sociálnímu prostředí, v němž je jedinec formován, některé ke specifickému školnímu prostředí.

II.) CHARAKTERISTIKA ŠKOLY

Základní škola Březnice se nachází ve Středočeském kraji, 18 km od města Příbram. Školu navštěvuje 410 žáků (k 1. září 2021), rozdělených do 18 tříd. Ředitelem školy je Mgr. Miroslav Bělka. Zástupkyní ředitele je Mgr. Martina Vaněčková. Školním psychologem je Mgr. Ivana Popová. Metodičkou rizikového chování je Mgr. Kamila Svobodová.

Škola vyučuje podle vlastního Školního vzdělávacího programu, který byl pečlivě připraven jejími pedagogickými pracovníky. ŠVP školy je průběžně aktualizován dle platného RVP pro ZV. Hodnocení výsledků vzdělávání žáků v 1. období vzdělávání je kombinované, a tak zohledňuje pokrok dětí, co se jim podařilo, jak využívají svých schopností a jak jsou úspěšné. Škola využila podporu evropských fondů a vstoupila do změny v přístupu ke vzdělávání s projektem v operačním programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost. Učí se zde tedy v souvislostech a děti získávají kompetence k využívání dosažených znalostí. V současnosti je škola zapojena do programu rozvoje vzdělávání (OPVK, OPVV). Součástí školního poradenského pracoviště jsou funkční pozice školní psycholog, výchovný poradce, metodik prevence rizikových jevů, asistenti pedagoga.

V minulosti škola získala dotace i na rozvoj čtenářské gramotnosti žáků a další projekty, jejichž cílem je podpora inovace ve výuce a zvyšování kvalifikace pedagogických pracovníků, prevence rizikového chování žáků, inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT ve všech vyučovacích předmětech a zkvalitnění metodiky cizích jazyků. V současnosti škola využívá tzv. šablon z projektu Šablony III, který je zacílen na poskytování služeb školního psychologa, podporu školního vzdělávání a rozvoj v oblasti společného vzdělávání (tzv. inkluzivního vzdělávání na základní škole).

Své zaměření škola soustředí na environmentální výchovu. Pro tyto účely má zpracován funkční plán EVVO, který průběžně aktualizuje a je zapojena do projektů IROP a MAS Podbrdsko (realizace MAP ORP Příbram). Žáci využívají přebudovaný školní pozemek a bylinnou zahrádku s aktuálně budovanou učebnou v přírodě (projekt SFŽP ČR). ZŠ Březnice se snaží vytvářet příležitosti ke smysluplnému využití volného času a osobnostnímu rozvoji. Pokračovat se bude v ekologických aktivitách, opět bude škola zapojena do programu ekologicky orientovaných škol. V průběhu roku budou tradičně probíhat tematická vyučování zaměřená na vánoční a velikonoční svátky, Den Země a Mezinárodní den dětí. Žáci sedmých a devátých tříd pojedou tradičně na lyžařský zájezd na Šumavu. V letošním roce se výjimečně lyžařského výcviku zúčastní i žáci osmého ročníku. Důvodem jsou mimořádné okolnosti epidemiologických opatření, která v minulém školním roce neumožnila tento výcvik zrealizovat. Ze stejného důvodu pojedou v říjnu žáci 4. a 6. ročníku na školu v přírodě, která v šestých třídách zároveň naplní adaptační pobyt, který je v rámci udržitelnosti zároveň součástí projektu školy „Učíme v souvislostech“. Bude zde probíhat vyučování zaměřené na poznávání přírody. Pátý ročník již tradičně pojedou na týdenní pobyt v přírodě do Krkonoš. I v letošním školním roce škola opět zorganizuje týdenní letní tábor s názvem „Létování“. Také v letošním školním roce budou probíhat sběrové aktivity žáků.

Za účelem zvýšení bezpečí, ochrany zdraví, života a majetku žáků, zamezení šikany a za účelem ochrany majetku jsou vstupní prostory školy, prostory šaten a další určené části interiérů a exteriérů školy monitorovány kamerovým systémem.

Dále byla modernizována ranní místnost pro žáky, která je určená k pobytu před zahájením vyučování. Kromě instalace nových stěn, podlahových krytin a mobiliáře byl instalován akustický strop a tematické vzdělávací prvky. Modernizací prošlo rovněž 4. oddělení školní družiny.

Základní škola Březnice se zapojila do Programu rozvoje venkova. Předmětem aktuálně realizovaného projektu je pořízení nového vybavení školní jídelny. Nábytek inovativního konstrukčního řešení přinese snížení hlučnosti a z kvalitnějších hygienických podmínek, zvýšení bezpečnosti a komfortu a současně esteticky podnětné zázemí pro stravování žáků a pracovníků školy. Projekt je pod záštitou SZIF a MAS Podbrdsko.

Mezi aktuální programy podpory patří Obědy žákům (finanční prostředky MŠMT poskytované skrze organizaci Women for women) a Obědy do školy (poskytované KÚ Středočeského kraje).

Žáci šestého až devátého ročníku se mohou pravidelně účastnit vzdělávacích výjezdů. Oblíbené výjezdy dětem a mládeži umožňují bezprostředně poznávat tradiční prostředí zahraničních států, kulturu a zajímavosti zemí, jejichž jazyk se ve škole učí. Mezi

tradičně navštěvované země patří Spojené království Velké Británie (v posledních letech děti navštívily Wales, Skotsko, Anglii), SRN (Dětské a mládežnické léto v prostředí přírodního parku Flecken Zechlin) a Rakousko (Vídeň).

III.) ANALÝZA SOUČASNÉHO STAVU NA ŠKOLE

Nabídka drog a alkoholu ve společnosti je velmi vysoká. Také jejich značná společenská tolerance je příčinou vzrůstající spotřeby u stále se snižující věkové skupiny dětí a mládeže. Proto je nutností nepodceňovat tento nebezpečný jev. Rovněž u dětí školního věku se objevuje kouření, požívání alkoholu, ale i kouření marihuany, a dokonce i „tvrdé drogy“.

I zdejší školu navštěvují děti z málo podnětného prostředí. V dnešní době je rozvedených, neúplných či nefungujících rodin poměrně vysoké procento. Často se setkáváme s tím, že rodina nevěnuje dítěti dostatek času a náležitou péči. V rodinách velmi často chybí pevně stanovená pravidla chování.

Březnice je menším městem, kde se většina lidí zná. Záškoláctví se zde přesto vyskytuje a zaznamenáváme vyšší nárůst, takže je tomuto tématu věnována větší pozornost a péče. Značné nebezpečí, v poslední době, zaznamenáváme u zvyšujícího se množství výskytu násilí dětí mladšího věku.

Pouze spolupráce, zájem a ochota může vést k pomoci nejen postiženým dětem a mládeži. Hlavní úkol však spočívá v primární prevenci.

IV.) GARANT PROGRAMU A SPOLUPRACOVNÍCI

Všichni pedagogičtí pracovníci věnují pozornost problematice drog, rizik v oblasti výživy, nezdravého životního stylu, šikany a násilí, poruch chování, záškoláctví, kriminality a delikvence, rizikového sexuálního chování, vandalismu, patologického hráčství, dále pak projevům rasismu, xenofobie a sektářství a reagují hned při objevení se prvních náznaků nežádoucího chování a vyvozují důsledky. Stejně tak si všímají projevů poruch učení. Informují vedení školy, metodičku rizikového chování a výchovnou poradkyni. Ředitel školy pravidelně ve spolupráci se zástupci tříd tuto oblast monitoruje.

V oblasti této problematiky se učitelé dále vzdělávají. Účastní se odborných seminářů v Praze, v Plzni a v Příbrami či v individuálně vybraných kurzech pro pedagogické pracovníky na půdě školy.

V naší škole jsou již patnáctým rokem rozšířeny služby Školního poradenského pracoviště o činnost školního psychologa.

Školní poradenské pracoviště na ZŠ Březnice tvoří: výchovný poradce a školní psycholog spolu se školním metodikem prevence rizikového chování a pedagogičtí asistenti.

Výchovnou poradkyní a školní psycholožkou je Mgr. Ivana Popová.

Školní metodičkou prevence rizikového chování je Mgr. Kamila Svobodová.

4.1 Péče o rozvoj žáků

Všichni učitelé a pedagogičtí pracovníci dbají o rozvoj osobnosti žáků, podporují jejich vývoj, sebehodnocení, sebevědomí a seberealizace, schopnost vytvářet přátelské vazby, prosociální dovednosti, nenásilné zvládnání konfliktů.

Učitelé předmětů Náš svět, Přírodopis, Dějepis, Zeměpis, Chemie, Český jazyk a literatura, Výtvarná výchova, a hlavně Člověk a svět práce, Výchova k občanství a Výchova ke zdraví využívají témat v osnovách těchto předmětů a seznamují děti s dalšími informacemi o dané tematice. Využívají výstupů projektu „Učíme v souvislostech“ k zařazování projektů do výuky. Předností je aktivizace žáků, samostatné vyhledávání informací, vlastní přínos k problematice. Výhodou práce na projektech je i jejich vlastní hodnocení žáky, umožňující hlubší porozumění postojům i problémům dětí určitého školního věku.

Zaměřují se nejen na poskytování informací, ale i na vytváření postojů žáků k problematice a osvojování dovedností komunikace, zvládnání sociálních vztahů a stresových situací, asertivity a odmítání. Cílem je pochopení toho, jaké psychické, zdravotní, sociální a materiální škody způsobuje rizikové chování. Podle možností zařazují do výuky různé formy a metody práce ve skupinách, s využitím dalších psychosociálních prvků a technik, které jim poskytuje školní psycholožka Ivana Popová.

Mohou využívat vzdělávacích dokumentárních filmů edice Ztraceni, Alkoholik, Mezi stěnami, Oči hadů, Drogová závislost a další videopořady poskytované SZÚ v Praze.

ZŠ Březnice se snaží dbát o pohybový rozvoj a zdraví svých žáků, což je zároveň nejúčinnější prevencí rizikového chování. Kromě předmětu výchova ke zdraví a tematicky zaměřených projektů škola podporuje tělesný rozvoj pohybově zaměřenými předměty, kroužky a aktivitami. V minulých letech bylo postaveno sportovní hřiště s umělým povrchem. Využíváno je doskočiště i další plochy školního pozemku. Modernizovány byly obě školní tělocvičny. V zájmu lepší adaptace prvňáčků, rozvoje jejich motoriky a k podpoře relaxace mimo vyučování je žákům k dispozici dětské hřiště. Pro podporu pohybu v době přestávek, smysluplné a efektivní relaxaci, sociálnímu sdílení bylo přebudováno atrium školy, které umožňuje žákům všech ročníků trávit vybrané přestávky a dobu mezi dopoledním a odpoledním vyučováním bezpečně venku s možností využití hry stolního tenisu. V současné době ve škole vznikají různé relaxační zóny. Jejich hlavním cílem je smysluplné využívání

volného času ve škole k relaxaci, aktivizaci a k podpoře sociálního klimatu. Dosud vznikly koutky se stavebnicemi, hudební koutek s klavírem, s horolezeckou stěnou aj. Se záměrem byla seznámena rodičovská veřejnost i zřizovatel, kteří jednotně myšlenku podporují.

Příležitosti k rozmanitému trávení času ve školní družině se rozšiřují o možnost využití hry stolního tenisu v prostorách školní zahrady. Zde již žáci využívají dětského hřiště a pískoviště.

Škola se snaží o podporu zdravé výživy dětí. Žáci si mohou denně zakoupit ve školním bufetu čerstvou a chutnou svačinu a nápoje. Škola se rovněž účastní projektu Ovoce do škol, v rámci kterého je dětem všech ročníků dodáváno každý týden zdarma čerstvé ovoce, zelenina a 100% džusy. Do projektu Mléko do škol jsou zapojeni všichni žáci prvního i druhého stupně. Do školy jsou tedy pro žáky zdarma dodávány i mléčné výrobky.

Škola spolupracuje se speciálním pedagogem Mgr. Petrou Tuháčkovou. Ve stanovenou dobu paní pedagožka poskytuje služby spojené s nápravou řeči. Správná výslovnost a náprava řečových vad je nezbytným předpokladem pro školní úspěšnost, ale ovlivňují také postavení dítěte v kolektivu.

Žáci se formou menších projektů, tematických dnů či v rámci programů externích organizací (Česká spořitelna) učí rozumět světu financí.

Pro případ potřeby osob s omezenou mobilitou a z provozních důvodů byl v novější části školní budovy vystavěn a instalován trakční výtah. V souvislosti s rozšiřováním opatření v rámci společného vzdělávání byly v minulých letech v této části školy vybudovány toalety pro handicapované.

Mezi počiny, které mají za cíl zlepšit úroveň vzdělávání je zbudování nových odborných učeben (přírodopisu, fyziky, žákovské kuchyňky, dílen – kov a dřevo). Finanční prostředky byly získány z fondů IROP za spoluúčasti zřizovatele.

V.) SPOLUPRÁCE S ODBORNÍKY A DALŠÍMI ORGANIZACEMI

Škola bude i nadále spolupracovat s rodiči a veřejností. V případě potřeby v této problematice se obrátí na krajského metodika, PPP Příbram, SPC Příbram, MěÚ Příbram, dětského lékaře, policii městskou i Policii ČR, Linku důvěry či na oddělení péče o dítě a rodinu, K-centrum Příbram a dalšími subjekty, které v oblasti prevence působí.

Škola spolupracuje se sociálním oddělením Městského úřadu Březnice, s PPP a SVP v Příbrami v oblasti diagnostikování a péče o děti s poruchami učení a s poruchami chování, také v oblasti prevence nežádoucích jevů. Podle výběru se učitelé účastní speciálních kurzů.

Spolupráci a kontakt s poradnou zajišťuje výchovná poradkyně.

Plánována je vzdělávací preventivní akce žáků 9. ročníků na téma **HOP – Hravě o pohlavních chorobách** – interaktivní program zaměřený na zvýšení znalostí a vytvoření správných postojů, způsobů chování a odpovědnosti u žáků 9. ročníku v oblasti prevence pohlavně přenosných chorob. Lektorem je odborný pracovník Zdravotního ústavu se sídlem v Ústí nad Labem.

V předchozích letech se žáci zúčastnili již několika preventivních programů:

- **Kyberšikana** – Mgr. Vladimír Vácha - Interaktivní přednáška zaměřená především na fenomén kyberšikany. Specifika kyberšikany, její nejčastější formy a dopady. Doplněno kazuistikou. Přednáška se tematicky překrývá částečně s přednáškou o šikaně – není vhodná pro stejné třídy. (5. třídy) – *doporučujeme do dalších let*
- **Tabák jako legální droga (Moderní je nekouřit)** – Mgr. Vladimír Vácha - Základní definice závislosti, vznik závislosti. Obsah tabákového kouře a škodlivé látky. Vliv kouření na zdraví. Pasivní kouření. Kouření v těhotenství. Jak přestat s kouřením a jak s ním nezačít. (6. třídy) - *doporučujeme do dalších let*
- **„Přátelství, láska ... a tak trochu sex“** – Mgr. Vladimír Vácha - Přednáška se skládá ze dvou bloků. V prvním je řeč o budování kvalitních přátelství, ale i partnerských vztahů, kritériích na výběr partnera, rizikových faktorech atd. Ve druhém je více rozebírána rozdílnost sexuality muže a ženy z biologického a psychologického hlediska, etapy budování vztahu, zdravý přístup k sexuálnímu životu. (7. třídy) - *doporučujeme do dalších let*
- **Nemoc jménem šikana** – Mgr. Vladimír Vácha - Co je šikana, jak vzniká, stádia vývoje v kolektivu, koho ohrožuje, jak se jí bránit. Psychologické, sociální a osobnostní dopady šikany. Druhy šikany (verbální, kontaktní, kyberšikana, sexuální násilí atd.). (8. třídy) - *doporučujeme do dalších let*
- **„Bible“** – Mgr. Vladimír Vácha - Základní informace o bibli, historie, členění, význam. Spojeno s rozdáváním Nových zákonů (pro zájemce) – ve spolupráci s organizací The Gideons International. (9. třídy) - *doporučujeme do dalších let*
- **„Jak přežít COVID“** – Mgr. Vladimír Vácha - program přináší jednak základní informace o pandemii Covidu, způsobu šíření koronaviru, prevenci atd. Zaměřuje se ale i na základní pravidla ochrany před nákazou, fungování v lockdownu, distanční výuce a přináší praktické rady, jak tuto složitou dobu zvládnout a pár rad pro psychohygienu. (6. a 7. třídy v době distanční výuky) - *doporučujeme do dalších let v případě distanční výuky*

- **„Piráti útočí“** – ACET ČR – Eliška Zeisková – rozpoznání rizik internetu; stanovení pravidel chování v konkrétních rizikových situacích na internetu (Jaké osobní údaje (ne)zveřejnit na sociálních sítích a proč? Jak snížit riziko, že kliknu na zavirovaný odkaz? Jak reagovat, když po mě „neznámý“ kamarád chce nevhodné fotografie? Co dělat, když mi kamarád píše ošklivé věci? Mám si přidat do přátel někoho, koho neznám?). Cílem programu je posílit povědomí o bezpečném chování na internetu a předat případné chybějící informace v této oblasti. (4. třídy) - *doporučujeme do dalších let*
- **„Duhová pohádka“** – Agentura KK – zájezdové divadlo pro děti a dospělé – činoherní pohádka s loutkami – jak vznikl soucit, ochrana a péče a snaha udělat svět hezčím (2. třídy) – *nedoporučujeme do dalších let (děti vystoupení nezaujalo)*

VI.) PROPAGACE

PPŠ je pro všechny pedagogické pracovníky vyvěšen na nástěnce ve sborovně, dále je k dispozici i v elektronické podobě na počítačích ve sborovně, na vnitřní síti školy (intranet) či na webových stránkách školy (www.zsbreznice.cz). Pro rodiče jsou vyvěšeny informace o této problematice na stránkách ŠPP. Informace o práci Školního poradenského pracoviště, včetně nabídky jeho služeb je publikována na začátku školního roku ve Zpravodaji ZŠ Březnice pro rodiče.

5.1 Stálé informace pro děti

Děti mohou své připomínky a náměty na řešení přednést nejen na třídních schůzkách, ale i na pravidelných schůzkách zástupců tříd ve školním parlamentu s ředitelem školy. Individuálně se mohou obrátit na třídní učitele a na výchovnou poradkyni, psycholožku Ivanu Popovou. Je možné komunikovat s metodičkou rizikového chování i přes e-mail: kamila.svobodova@zsbreznice.cz, (popova@zsbreznice.cz), který slouží pro potřeby žáků a pro řešení případných problémů, dotazů či jen tak napsat v různých emočních stavech (radost, smutek, strach, ...). K dispozici mají žáci i rodiče odborné informace na nástěnce Školního poradenského pracoviště. Problémy mohou aktuálně konzultovat s výchovnou poradkyní a psycholožkou po celou dobu vyučování. Zástupci tříd se mohou neomezeně, v kteroukoli dobu, obrátit na ředitele školy.

VII.) PREVENCE – TEORETICKÁ VÝCHODISKA

7.1 Epidemiologické studie drogové scény u populace dětí a mládeže

Nepříznivé trendy:

- a) stoupající počet dospívajících, kteří mají zkušenost s návykovými látkami a těch, kdo opakovaně uvádějí alkoholovou opilost
- b) stále se snižující věk prvního kontaktu s drogou
- c) snadná dostupnost drog
- d) nedostatečná legislativa
- e) špatná prevence
- f) vysoká společenská atraktivita drog
- g) neklesající tolerance společnosti ke kouření a alkoholu, ani k experimentování s drogou
- h) rozšíření nelegálního pěstování rostliny cannabis sativa (konopí)
- i) velmi nízká důvěra dětí v učitele a výchovné pracovníky při potřebě svěřit se s problémy nejen v oblasti drog
- j) růst počtu kriminálních deliktů spojených se závislostí na droze
- k) zřejmost inklinace uživatelů drog ke společensky nebezpečným hnutím

7.2 Základní principy účinných preventivních opatření

Cílem primární prevence je:

- působit na mladou generaci charakterem výchovně vzdělávacím
- vytvářet a upevňovat morální hodnoty, zvyšovat odolnost dětí a mládeže vůči sociálně patologickým jevům
- snižovat rizika a vlivy, které narušují zdravý osobnostní a sociální vývoj mládeže
- ovlivňovat chování dětí a dospívajících ve smyslu podpory zdraví a nabízení hodnotných volnočasových aktivit
- rozvíjet dovednosti potřebné pro život (life skills), které upřesňuje následující přehled (Nešpor, 2000):

<i>Dovednosti potřebné pro život („life skills“)</i>	
<i>Autoregulace a sebeovlivnění</i>	<i>Sociální dovednosti</i>
Schopnost se motivovat ke zdravému způsobu života a vhodně se motivovat i v jiných	Schopnost čelit sociálnímu tlaku (např. odmítnout vrstevníky, starší nebo nadřízené,

oblastech.	když nabízejí alkohol nebo jiné návykové látky).
Schopnost oddálit uspokojení nebo potěšení.	Další asertivní dovednosti (zdravé sebeprosazení).
Schopnost chránit a posilovat zdravé sebevědomí.	Schopnost empatie a porozumění životním situacím.
Schopnost plánovat čas, vést přiměřený a vyvážený životní styl.	Schopnost komunikace, vyjednávání, nacházení kompromisů apod.
Dovednosti při zvládání rizikových duševních stavů (sem patří zejména bažení, ale i úzkost, hněv, deprese, radost nebo nuda).	Dovednosti rozhodování se a schopnost předvídat následky určitého jednání.
Schopnost se uvolnit, používat vhodnou relaxační techniku, odpočívat.	Schopnost vytvářet vztahy a budovat si přiměřenou síť sociálních vztahů.
Další schopnosti pečovat o vlastní zdraví (výživa, cvičení, využívání zdravotní péče, hygiena atd.).	Mediální gramotnost. Schopnost čelit reklamě a dalším negativním vlivům okolí.
	Schopnost racionálně hospodařit s penězi.
	Dovednosti týkající se volby a hledání vhodného zaměstnání a dobrého fungování v něm.
	Zvládnutí přechodu do nového prostředí nebo nové situace.
	Rodičovské dovednosti.

7.3 Metody

Nezastupitelné místo v preventivních strategiích uplatňovaných na školách a ve školských zařízeních mají metody založené na bázi aktivního sociálního učení, které je postaveno na práci ve skupině, metody zaměřené na rozvíjení sebekontroly u dětí a mládeže, tréninkové aktivity, besedy, diskuse, skupinové poradenství, sociálně psychologický výcvik, dramatizace, skupinová psychoterapie, individuální psychoterapie, metody výukové charakteru.

Součástí pozitivního působení na žáky jsou i sportovní, kulturní a společenské aktivity.

7.4 Obecné zásady efektivní primární prevence

- systémová a koordinovaná strategie

- aplikování preventivních aktivit v dostatečně raném věku
- věkově přiměřené, různorodé a aktivizující metody
- nabízení pozitivních alternativ chování a životních cílů
- využívání peer prvků
- výcvik sociálně psychologických dovedností včetně odmítání nabídky
- nabídka školních i mimoškolních aktivit pro smysluplné využívání volného času
- respektování rizikových faktorů
- aktuálnost a pravdivost poskytovaných informací
- informování o poradenských možnostech
- sledování efektivity uplatňovaných opatření

7.5 Prioritní aktivity uplatňované v rámci preventivního programu

Efektivní prevence musí mít složku informační, postojevou a dovednostní.

- důsledné a soustavné vzdělávání žáků, učitelů a ostatních pracovníků ve školství, osvěta rodičů v oblasti zdravého životního stylu, etické a právní výchovy
- shromažďování materiálů ze školení k drogové problematice
- pravidelné měsíční schůzky zástupců jednotlivých tříd s ředitelem školy
- utváření postojů ke společnosti, zdravému životnímu stylu a speciálně k zneužívání drog u učitelů, rodičů a žáků
- vytváření dovedností v sociální komunikaci, zvládnutí sociálních vztahů a stresových situací žáků a učitelů, dovedností odmítnutí drogy u žáků
- vytváření optimálních podmínek pro vzdělávací proces, kde je minimalizováno ovlivňování rozvoje schopností a osobnosti žáků
- vytváření důvěryhodných poradenských služeb pro žáky, učitele a rodiče, které jsou pro ně snadno dosažitelné a plně akceptovatelné
- dostatečná nabídka hodnotných volnočasových aktivit
- dotazník na zjišťování vztahů ve třídě (Klima třídy)
- uplatňování přiměřené represe

Velmi důležitá je koncepčnost a soustavnost vlivu na žáka s výraznou převahou pozitivních motivů, vzorů a aktivit, posilujících zdravé způsoby chování a osobní zodpovědnosti žáků za zdraví, nad přílišným varováním a zastrahováním.

7.6 Priority podle věkových kategorií

Protidrogová preventivní strategie musí respektovat věk a osobní zvláštnosti žáků.

7.6.1 I. skupina žáků - 1. – 3. ročník

- výchova ke zdravému životnímu stylu a základy etické a právní výchovy (zdraví je důležitá hodnota, kterou je třeba chránit a podporovat)
- navozování příznivého psychosociálního klimatu ve škole
- věnovat pozornost včasnému odhalování poruch učení a jiných postižení

ZNALOSTI:

- * školní řád ve vztahu k lékům
- * základní informace funkcí lidského těla
- * základní informace o lécích a jejich prodeji
- * základní pravidla používání léků a rozpouštědel
- * znalosti o lidech, kteří se prodejem léků profesionálně zabývají
- * pozornost věnovat alkoholu a tabáku
- * informace, kam se obrátit v případě potřeby
- * informace o nezdravých potravinách a nápojích

DOVEDNOSTI:

- * trénovat sdělování pocitů
- * základní pravidla bezpečného chování
- * dovednost, jak a kdy získat pomoc dospělých
- * pochopení ceny zdraví
- * nebát se zdravotnických zařízení

POSTOJE:

- * postoj k užívání alkoholu a cigaret
- * postoj k mediální reklamě

7.6.2 II. skupina žáků - 4. – 7. ročník

- výchova ke zdravému životnímu stylu, rozvoj etického a právního vědomí, občanských postojů
- v postojové a dovednostní složce peer programy
- všestranný rozvoj osobnosti žáka, vyloučení rizik
- v problémových třídách aplikace metod aktivního sociálního učení
- zvýšený důraz na spolupráci s rodiči
- nabídka volnočasových aktivit

ZNALOSTI:

- * znát školní řád ve vztahu k lékům, tabáku, alkoholu, drogám
- * znát lidský organismus a vědět, jak o něj pečovat
- * informace o lécích a drogách
- * legislativa kolem užívání, co je legální a nelegální
- * lidé, kteří mohou pomoci
- * rizika jehel a stříkaček
- * informace o nezdravých potravinách a nápojích, jejich škodlivosti

DOVEDNOSTI:

- * naučit rozpoznat rizikové chování
- * schopnost čelit tlaku vrstevníků
- * nácvik komunikace s dospělými
- * naučit cíleně odmítat drogy
- * naučit přijímat a poskytovat pomoc
- * zásady bezpečnosti užívání léků

POSTOJE:

- * znát cenu své vlastní osobnosti i cenu ostatních lidí
- * naučit identifikovat uživatele
- * odolnost vůči reklamám
- * učit pečovat o vlastní bezpečnost

7.6.3 III. skupina žáků - 8. – 9. ročník

- výchova k odpovědnosti za zdraví své i ostatních
- vytváření eticky hodnotných postojů a způsobů chování
- využívání skupinové formy působení a metody aktivního sociálního učení
- pozornost rizikovým skupinám žáků
- spolupráce školy při využívání volného času dětí, mimoškolní výchova
- důvěryhodné a dostupné poradenství
- zvýšený důraz na spolupráci s rodiči
- nabídka volnočasových aktivit
- systematická profesní příprava

ZNALOSTI:

- * co se stane, když někdo užije jednotlivé druhy drog
- * informace o drogách + nebezpečí užití (znát odbornou i slangovou terminologii)
- * znát legislativu, co je trestné
- * zneužívání drog ve sportu
- * účinku alkoholu v různých situacích
- * síť nabízených služeb
- * informace o nezdravých potravinách a nápojích, jejich škodlivosti, nebezpečí návyku

DOVEDNOSTI:

- * identifikovat rozhodující rizika
- * komunikace s rodiči
- * komunikace s vrstevníky
- * komunikace s odborníky
- * asertivita
- * poskytování pomoci v případě potřeby

POSTOJE:

- * k uživatelům drog v různých podobách
- * poznání sebe sama, jak se já chovám, jak se mohou chovat ostatní
- * sebepřijetí, sebehodnocení, sebevědomí
- * přijímání zodpovědnosti za své chování
- * bezpečnost moje a bezpečnost ostatních

VIII.) PRAKTICKÁ ČÁST

8.1 Školní řád

Ve školním řádu jsou zakotveny zásady zdravého životního stylu a ochrany zdraví. Týkají se jak vzájemného chování, vystupování žáků a plnění povinností, tak i konkrétně zákazu kouření a užívání alkoholu a jiných drog v prostorách školy.

Při porušení školního řádu jsou kontaktováni rodiče a udělena výchovná opatření (napomenutí třídního učitele, třídní důtka, ředitelská důtka, případně snížená známka z chování, návrh na pobyt v diagnostickém ústavu).

Prevenčí proti kyberšikaně a k vytváření správných životních návyků je i zákaz používání mobilních telefonů v době vyučování. Ve školním řádu jsou zároveň zakotvena pravidla pro nošení předmětů nesouvisejících s vyučováním do školy.

8.2 Školení

Informace pracovníci získávají individuálně samostudiem odborné literatury (seznam doporučené literatury je uveden v přílohách), sledováním tématu v odborném tisku, v médiích a na odborných školeních pořádaných PPP, KÚ, NÚV, NIDV. Také u nás na škole proběhlo několik vzdělávacích seminářů pro pedagogické pracovníky.

8.3 Mimotřídní a mimoškolní činnost

Škola zajišťuje širokou nabídku mimotřídních a mimoškolních aktivit (viz seznam kroužků a nepovinných předmětů).

Zapojení do ekologických projektů.

Projektové a tematické vyučování „Den zdraví“, „Vánoce“, „Jaro“, „Den Země“, „MDD“, „Děti dětem“.

Na začátku školního roku žáci 6. tříd vyjíždí na adaptační kurz. Kromě ozdravného pobytu dětí v přírodě přispívá i k rozvoji sociálních dovedností žáků. Děti jsou motivovány ke zdravému způsobu života, k péči o vlastní zdraví a k upevňování sociálních vztahů mezi vrstevníky.

Do programu na Škole v přírodě a na lyžařských kurzech jsou zařazeny hry s tematikou osobnostního poznávání žáků, vytváření adekvátního sebepoznávání, sebepojetí a sebehodnocení.

8.4 Stručný přehled dosud realizovaných preventivních aktivit

- ✓ školení pedagogických pracovníků, vzdělávání v oblastech problematiky
- ✓ preventivní programy na téma drogy
- ✓ beseda s Policií ČR, s MP
- ✓ beseda s hasiči
- ✓ výuka zaměřená na téma prevence v oblastech Vko, VkZ, Náš svět, ČaP, ČaZ, UaK
- ✓ tematické články v Březnickém zpravodaji
- ✓ adaptační pobyt 6. tříd
- ✓ nabídka volnočasových aktivit
- ✓ pestrá škála kulturních, společenských a sportovních aktivit pořádaných školou i jinými pozvanými subjekty a organizacemi
- ✓ spolupráce s rodiči a veřejností, s občanskými sdruženími, se sportovními kluby a tělovýchovnými jednotami
- ✓ informace na nástěnkách a na webových stránkách školy
- ✓ participace žáků na provozu školy prostřednictvím žakovského parlamentu

- ✓ pravidelná spolupráce s PPP Příbram a SPC Příbram (příp. SVP Příbram aj.)
- ✓ pravidelná spolupráce s Úřadem práce v Příbrami
- ✓ poradenská služba – výchovný poradce a psycholog – Mgr. Ivana Popová
- ✓ komunitní práce s třídními kolektivy
- ✓ individuální terapie – Mgr. Ivana Popová
- ✓ systematický postup při řešení problémů a přiměřená represe při výskytu nežádoucího chování
- ✓ další vzdělávání pedagogických pracovníků v oblasti rizik a jejich prevence (včetně možností řešení)
- ✓ zavedení IVÝP, řešení problémů s rodiči, žákem, vyučujícími a dalšími pověřenými osobami v rámci schůzek ve škole (komunitní kruhy, zasedání komisí aj.)
- ✓ dotazníková šetření mezi žáky
- ✓ sociometrická měření ve třídách (dotazník Klima třídy)

IX.) ČASOVÝ HARMONOGRAM PROGRAMU

Celoročně a průběžně:

- ❖ práce v rámci výukových předmětů dle metodických plánů
- ❖ práce v kmenových třídách
- ❖ Školní parlament pod vedením p. uč. M. Hrubé
- ❖ dotazník monitorující především rizikové chování jednotlivých tříd
- ❖ realizace projektu „Zdravá abeceda“
- ❖ spolupráce s rodiči a veřejností
- ❖ pravidelná mimotřídní a mimoškolní činnost
- ❖ celostátní ekologické projekty
- ❖ poradenská činnost
- ❖ individuální psychoterapie
- ❖ přepracované webové stránky školy (www.zsbreznice.cz)
- ❖ spolupráce s metodiky prevence, s PPP, s Policií a OSPOD a ostatními odborníky
- ❖ začleňování prvků multikulturní výchovy do činnosti žáků
- ❖ přednášky pořádané sdruženími poskytujícími preventivní programy
- ❖ on-line program „Bezpečně na internetu“

Aktuálně:

- ❖ projektové vyučování

- ❖ články do Březnického zpravodaje
- ❖ řešení aktuálních problémů a situací
- ❖ další vzdělávání k tématu
- ❖ poskytování konzultací pro žáky, rodiče a veřejnost
- ❖ práce s třídními kolektivy
- ❖

Září a říjen:

- ❖ školní řád; PPŠ
- ❖ nástěnka a stálé informace pro děti
- ❖ třídní schůzky a informace pro rodiče
- ❖ Škola v přírodě a adaptační pobyt v hotelu Belveder – Železná Ruda - Šumava – 4. a 6. třídy
- ❖ spolupráce s rodiči a veřejností
- ❖ mapování a odhalování SPU a SPCH
- ❖ vydání Zpravodaje ZŠ Březnice
- ❖ schůzky Školního parlamentu pod vedením p. uč. M. Hrubé; prožitkový kurz
- ❖ zahájení činnosti kroužků
- ❖ preventivní pořad pro 8. a 9. ročník – Úřad vlády – Prevence násilí; kybernásilí

Listopad a prosinec:

- ❖ informační schůzka zástupců SŠ, SOŠ a SOU s rodiči a žáky 8. a 9. tříd
- ❖ testy profesních zájmů a orientace v 9. třídách
- ❖ schůzky Školního parlamentu pod vedením p. uč. M. Hrubé
- ❖ dotazník ke klimatu školní třídy
- ❖ tematické a projektové vyučování „Vánoce“

Leden:

- ❖ rozšiřující lyžařský a snowboardový výcvik žáků 9. ročníku (Železná Ruda – Šumava)
- ❖ základní lyžařský výcvik žáků 7. a 8. ročníku (Železná Ruda – Šumava)
- ❖ schůzky Školního parlamentu pod vedením pí. uč. M. Hrubé

Únor a březen:

- ❖ schůzky Školního parlamentu pod vedením pí. uč. M. Hrubé

Duben:

- ❖ tematické a projektové vyučování „Den Země“
- ❖ zahájení povinné výuky plavání žáků 2. a 3. ročníku
- ❖ schůzky Školního parlamentu pod vedením p. uč. M. Hrubé
- ❖ zápis k povinné školní docházce pro školní rok 2022/2023

Květen a červen:

- ❖ odhalování a přešetřování SPU a SPCH
- ❖ „Olympijský den“ na 1. stupni ZŠ
- ❖ výjezdní vzdělávací akce do Velké Británie
- ❖ Škola v přírodě žáků 3. ročníku (Železná Ruda – Šumava)
- ❖ Škola v přírodě žáků 5. ročníku (Krkonoše)
- ❖ celkové hodnocení efektivity projektu
- ❖ školní výlety
- ❖ schůzky Školního parlamentu pod vedením p. uč. M. Hrubé

Červenec a srpen:

- ❖ letní pobyt „Létování“

Pozn.: Školy v přírodě 4. a 6. ročníku nahrazují neuskutečněné vzdělávací a ozdravné pobyty ve školním roce 2020/2021. Ze stejného důvodu je v roce 2021/2022 mimořádně realizován lyžařský výcvik žáků 8. ročníku. Výuka plavání je naplánována tak, aby jí prošli všichni žáci prvního stupně. Veškeré výše uváděné akce se konají v souladu se školním vzdělávacím programem.

X.) HODNOCENÍ PPŠ A EVALUACE ZA UPLYNULÝ ŠKOLNÍ ROK

Splněno:

- práce v rámci výukových předmětů dle metodických plánů
- spolupráce s rodiči a veřejností
- pravidelná mimotřídní a mimoškolní činnost
- celostátní projekt Školní parlament
- poradenská činnost
- komunitní práce s třídními kolektivy
- individuální psychoterapie

- projektové vyučování
- kulturní a společenské pořady v rámci školní a mimoškolní činnosti
- sportovní aktivity, soutěže a utkání
- školní řád
- nástěnka a stálé informace pro děti
- adaptační pobyt ve Věšíně u Rožmitálu pod Třemšínem – 6. třídy
- odhalování SPU a SPCH
- školení pedagogických pracovníků
- Den zdraví – projekty ve třídách
- besedy o rizikovém chování, zdravé výživě, s policií ČR, s hasiči
- testy profesních zájmů a orientace v 9. třídách
- některé projekty podpořené z OPVK: Učíme v souvislostech

Nesplněno:

- z důvodu mimořádných epidemiologických opatření – Covid 19 nebyly realizovány některé sportovní, kulturní a společenské akce
 - Školy v přírodě – 3. a 5. ročník
 - dotazník Klima třídy
 - depistáž rozumových schopností (ve 2. třídách)
 - depistáž specifických vývojových poruch učení v 1. třídách
 - základní lyžařský výcvik žáků 7. ročníku (Železná Ruda – Šumava)
 - rozšiřující lyžařský výcvik žáků 9. ročníku (Železná Ruda – Šumava)

10.1 Evaluace

Ve školním roce 2020/2021 bylo cílem primární prevence zvyšovat odolnost žáků ZŠ Březnice vůči společensky nežádoucím jevům. Pedagogičtí pracovníci se zaměřovali na prohlubování komunikačních dovedností, na vytváření zdravého sebevědomí žáků, vedli děti k odolnosti vůči stresu a ke stanovování si reálných cílů v životě.

Vycházelo se z PPŠ ZŠ Březnice a z plánu akcí primární prevence pro školní rok 2020/2021. PPŠ je určen pro žáky, jejich zákonné zástupce a pro pedagogické pracovníky školy.

Některé naplánované akce byly zrušeny v souvislosti s nastalou situací ohledně šíření infekce novým typem koronaviru a krizovým opatřením vyhlášeným vládou České republiky. Na nastalou situaci základní škola pružně reagovala a žákům 6. a 7. tříd zorganizovala

webinář s názvem „Jak přežít COVID“. Program přináší jednak základní informace o pandemii Covidu, způsobu šíření koronaviru, prevenci atd. Zaměřuje se ale i na základní pravidla ochrany před nákazou, fungování v lockdownu, distanční výuce a přináší praktické rady, jak tuto složitou dobu zvládnout a pár rad pro psychohygienu.

Během školního roku jsme rovněž reagovali na aktuální potřeby jednotlivých tříd, se kterými pak pracovala školní psycholožka Mgr. Ivana Popová. Program byl vždy cílen situaci, která se ve třídě řešila.

Během distanční výuky pedagogičtí pracovníci vytvářeli komunikativní prostředí „na dálku“ a snažili se svým působením snižovat míru stresu plynoucího z opatření vyhlášených vládou. Asistenti pedagoga věnovali zvýšenou pozornost dětem se specifickými vývojovými problémy a žákům, u kterých nastal problém spojený s distanční výukou.

Z analýzy současného stavu ve škole vyplývá, že je stále potřeba věnovat pozornost především agresivitě žáků. Nadále je třeba žáky vést k odpovědnosti za své chování a jednání.

V rámci výchovy a vzdělávání škola přihlíží a vytváří vhodné podmínky pro vzdělávání žáků se specifickými vzdělávacími potřebami a žáky nadané. Za tímto účelem jsou realizovány depistážní techniky, pravidelná setkávání pedagogických pracovníků s pracovníky MŠ a odborníky. Vyučující vytváří ve spolupráci se školní psycholožkou, výchovnou poradkyní a dalšími pracovníky individuální vzdělávací plány a podpůrné plány. Cílem je zohlednění individuálních specifik a potřeb těchto žáků, důraz je kladen na individuální přístup v rámci možností školy, a především pak vytváření podmínek pro všestranný, optimální rozvoj jejich osobností, podpora a rozvoj zdravého sebepojetí, motivace ke vzdělávání a rozvíjení sociálních vztahů. IVP vždy vychází ze závěrů PPP (SVP, SPC), respektují doporučení. V případě těchto plánů a plánů podpůrných jsou přizváni rodiče ke konzultaci a aktivnímu zapojení, včetně pravidelné zpětné vazby. Minimálně jednou za 3-6 měsíců je prováděna evaluace, která doplňuje průběžný monitoring a vyhodnocování situace. Rodiče mají současně možnost požádat o slovní hodnocení těchto žáků.

Činnost v oblasti prevence rizikového chování a práce s žáky se specifickými vzdělávacími potřebami a žáky nadanými je pravidelně kontrolována ze strany pracovníků pedagogicko-psychologické poradny, zvané jsou pracovnice střediska výchovné péče, kurátor pro děti a mládež aj.

Práce s žáky nadanými probíhá na základě výsledků depistáže a s ohledem na individuální specifika žáka. Podpora a rozvoj jsou realizovány prostřednictvím činnosti třídního vyučujícího ve spolupráci s dalšími pedagogickými pracovníky formou doplňujících a nadstavbových aktivit. Ty však nejsou hodnoceny v prospěchu žáka.

Za účelem lepší adaptace byl důraz kladen na práci s žáky cizinci (viz zvláštní předpis školy). Tato opatření se ukázala jako velmi efektivní a přispěla k začlenění těchto žáků a podpoře jejich školní úspěšnosti.

Evaluace v oblasti výchovného poradenství

Naše škola používá standardní, ale i nestandardní postupy v prevenci rizikového chování. Mezi standardní jsou zařazovány běžné aktivity typu besedy, komunikační a motivační pořady, filmová představení, video a účast v odpoledních zájmových útvarech. Za nejdůležitější považujeme vhodné trávení volného času nabídkou zájmových kroužků, protože primární prevence v podobě besed, divadelních představení, koncertů je někdy pasivní forma, která pozornost dětí tolik nezaujme, a tedy nemůže být dostatečně efektivní. Tento přístup přináší dětem dostatek prostoru a pocit bezpečí, zároveň posiluje jejich sebevědomí. V konečném důsledku pak žáci zpravidla nemají potřebu vyhledávat problémové party, utíkat k návykovým látkám a spíše preferují zdravý životní styl.

Na II. stupni v předmětech Výchova ke zdraví, Výchova k občanství získávají dovednost sebeprosazování a sebepoznávání. Zároveň jsou žáci vedeni k získávání sociálních dovedností významných pro komunikaci mezi vrstevníky, ale i v rodině a v životě. Učíme je rovněž toleranci a respektu odlišnosti druhých. Součástí vzdělávání je v 8. a 9. ročníku Volba povolání.

Vnější diferenciaci nahradila na obou stupních diferenciací vnitřní, která umožňuje pružné přizpůsobování výchovně-vzdělávacího procesu potřebám, stavu a možnostem žáků, aniž by byla ohrožena kvalita výuky. Škola průběžně monitoruje průběh i výsledky v oblasti výchovy a vzdělávání, hodnotí chování žáka, klima ve třídě, výskyt negativních jevů aj. Výsledky jsou předmětem hodnocení předmětových komisí, sdružení, porad pedagogické rady a jednání s dalšími organizacemi a orgány státní správy. Tím může škola pružně reagovat také na životní situace dětí, spolupracovat více s rodinami a v konečném důsledku posilovat odolnost vůči rizikovému chování dětí a jejich okolí.

Přehled preventivních aktivit:

S ohledem na mimořádná opatření týkající se onemocnění Covid - 19 pedagogičtí pracovníci působili v otázkách zdraví a zdravého životního stylu ve všech třídách (zdravý životní styl; dopravní výchova – bezpečnost v silničním provozu, prevence úrazů; zneužívání návykových látek; šikana, kyberšikana; záškoláctví; psychohygienu; prevence proti vandalismu, rasismu, xenofobii; ...).

1. ročník: Veselé zoubky – projekt pod záštitou DM drogerie – prevence zdravého životního stylu; ochrana před vznikem zubního kazu, způsob péče o chrup, ...
- vycházka v Březnici a blízkém okolí – ochrana přírody; prevence vandalismu; utužování vztahů mezi spolužáky
2. ročník: Agentura KK – zájezdové divadlo pro děti a dospělé – „Duhová pohádka“ – činoherní pohádka s loutkami (*do dalších let nedoporučujeme – děti vystoupení nezaujalo*)
- vycházka v Březnici a blízkém okolí – ochrana přírody; prevence vandalismu; utužování vztahů mezi spolužáky
4. ročník: Dopravní výchova – předmět Náš svět – prevence úrazů, bezpečnost v silničním provozu (chodec, cyklista)
Den dětí – vycházka na Židovský hřbitov – prevence vandalismu, xenofobie, rasismu, ochrana kulturních památek
- předmět Náš svět – beseda o škodlivosti návykových látek; prevence kyberšikany
- třídní výlet – Dobrá Voda a okolí – ochrana přírody, přírodních památek
Projekt „Pěšky po stopách březnické historie i současnosti“ – ochrana kulturních památek
5. ročník: - vycházka v Březnici a blízkém okolí – ochrana přírody; prevence vandalismu; utužování vztahů mezi spolužáky
- Náš svět – Člověk – lidské ústrojí, životospráva
- Lidice – prevence xenofobie
6. ročník: - „Člověk a příroda“ – soustředění ve Věšíně
- vycházka v Březnici a blízkém okolí – ochrana přírody; prevence vandalismu; utužování vztahů mezi spolužáky
- „Jak přežít Covid“ – preventivní program on-line; základní informace o pandemii Covidu, způsobu šíření koronaviru, prevenci atd.
7. ročník: - vycházka v Březnici a blízkém okolí – ochrana přírody; prevence vandalismu; utužování vztahů mezi spolužáky
- „Jak přežít Covid“ – preventivní program on-line; základní informace o pandemii Covidu, způsobu šíření koronaviru, prevenci atd.
- beseda + pracovní list s třídní učitelkou – „Normální je nekouřit“
- předmět Pracovní činnosti – léčivé byliny – užití x zneužití
8. ročník: - vycházka v Březnici a blízkém okolí – ochrana přírody; prevence vandalismu; utužování vztahů mezi spolužáky

- předmět – Pracovní činnosti (vaření) – zásady zdravé výživy (jídelníčky)
9. ročníky:
- vycházka v Březnici a blízkém okolí – ochrana přírody; prevence vandalismu; utužování vztahů mezi spolužáky
 - přírodopis – obsáhlé učivo o mimořádných událostech.
 - chemie – návykové látky
 - Lidice – prevence xenofobie

10.2 Krizový plán v boji proti šikaně

V případě, že škola bude mít podezření na používání návykových látek či na výskyt jiných projevů rizikového chování, bude postupovat dle Řádu školy a dle metodického pokynu MŠMT k řešení šikanování ve školách a školských zařízeních. Na pohovoru s žákem se bude aktivně podílet dle konkrétní situace třídní učitel, výchovný poradce a školní psycholog, školní metodik rizikového chování, zástupce či ředitel školy. Věc bude oznámena zákonným zástupcům, případně jim bude doporučen pohovor s odborníky. V případě nezájmu zákonných zástupců bude kontaktováno oddělení péče o dítě.

10.2.1 Program prevence a řešení šikany

Prevence šikany je na místě především tam, kde k ní dosud nedochází, ale i tam, kde k ní prokazatelně došlo.

V první řadě spočívá prevence v tom, že učitel má důsledně sledovat strategii založenou na **podpoře** outsiderů. Může si záměrně **všimat** děti plachých, úzkostných, nějak handicapovaných, méně chápavých, méně výřečných, méně sympatických, izolovaných. Může využívat každé příležitosti k tomu, aby je povzbudil, dodal jim odvahy, posílil jejich sebevědomí, ujistil je, že jsou stejně hodnotné jako ti ostatní, aby jim dal příležitost v něčem vyniknout, zapojit je do nějaké společné činnosti, zapadnout lépe do kolektivu.

Dalším dobrým stavebním kamenem prevence šikany je **příjemná atmosféra** ve škole, v třídním kolektivu mezi žáky i mezi kantory. Příspět může nejvíce učitel jako autorita. V prostředí, kde jsou vztahy založeny na **partnerství**, jsou vztahy určitým způsobem imunní, umožňují mít jiný názor, umožňují vzájemné přijetí, kooperaci, pomáhání si, porozumění. Způsob, jakým můžeme žáky těmito dovednostem učit, jsou především sociálně – psychologické hry, kde je důležitý interaktivní a prožitkový styl učení. V takovém prostředí se šikaně nedaří.

K prevenci šikany patří **ochrana dětí** před vlivem mediálního násilí a pornografie, které snižují citlivost dětí ke kultuře, oslabují smysl pro kázeň atd. Omezení konzumu tohoto zboží není záležitostí pouze školy, ale hlavně rodiny.

Účinnou součástí prevence proti šikaně je také **dozor** dospělých nad žáky. Tento způsob především snižuje počet příležitostí k šikaně.

Metody řešení agresivního chování a šikany

Odhalení šikany je někdy velmi obtížné i pro zkušeného pedagoga. Nejzávažnější negativní roli při jejím zjišťování hraje strach, a to nejen strach obětí, ale i pachatelů a dalších účastníků. Strach vytváří obvykle prostředí „solidarity“ agresorů i postižených.

Krizový plán

Při řešení případů šikany, dříve než je začneme prošetřovat, podnikneme **kroky první pomoci**:

- 1. Překonání šoku a pomoc oběti.**
- 2. Spolupráce pedagogů na poschodí a domluva vyšetřování.**
- 3. Zabránění domluvě agresorů na křivé výpovědi.**
- 4. Pokračující pomoc a podpora oběti.**
- 5. V závažných případech nahlášení Policii ČR.**

Pro vyšetřování šikany lze doporučit strategii prováděnou v těchto 5 krocích:

- 1. Zajištění ochrany obětem.**
- 2. Rozhovor s informátory a oběťmi.**
- 3. Nalezení vhodných svědků.**
- 4. Individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky (nikoliv konfrontace obětí a agresorů).**
- 5. Rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi.**
- 6. Výchovná opatření.**

Škola má k dispozici pro potrestání agresorů běžná i mimořádná opatření, a to:

- Tzv. výchovná opatření (napomenutí, důtka třídního učitele, důtka ředitele školy).
- Snížení známky z chování.
- Převedení do jiné třídy, pracovní či výchovné skupiny.
- Krátkodobý dobrovolný pobyt v dětském diagnostickém ústavu, diagnostickém ústavu pro mládež nebo středisku výchovné péče.
- Umístění do diagnostického ústavu na předběžné opatření a popř. následné nařízení ústavní výchovy.

Školské zařízení řeší tuto problematiku na základě opatření ve výchově, systému hodnocení svěřence zařízení popř. programu rozvoje osobnosti dítěte.

Spolupráce se specializovanými a ostatními institucemi

Účastní-li se šikanování většina problémové skupiny (třídy), nebo jsou-li normy agresorů akceptovány, doporučujeme, aby vyšetřování vedl odborník z instituce, která se touto problematikou cíleně zabývá (pedagogicko-psychologická poradna, středisko výchovné péče, diagnostický ústav, krizové centrum apod.).

Pokud šikanování naplnilo skutkovou podstatu trestného činu, je povinností jej oznámit Policii ČR.

Školy a školská zařízení jsou povinny bez zbytečného odkladu oznámit orgánu sociálně právní ochrany skutečnosti, které ohrožují žáka (svěřence), nebo spáchání trestného činu žákem popř. opakované páchaní přestupků.

Použité zdroje: Kolář M.: "Skrytý svět šikanování ve školách", Portál, Praha 1998

Další informace můžete najít např. na: www.ceskaskola.cz

Při selhání preventivních opatření školy:

1) V případě podezření na zneužívání návykových látek:

- ❖ provést diskrétní šetření a pohovor se žákem

2) V případě důvodného podezření:

- ❖ okamžité kontaktování rodičů (zákonných zástupců) žáka
- ❖ při negativní a nespolupracující reakci rodiny uvědomit sociální odbor péče o dítě

3) Při průkazném zjištění zneužívání návykových látek ve škole nebo v případě, že žák je prokazatelně ovlivněn drogou (i alkoholem) v době vyučování ředitel školy nebo pracovník školy pověřený dle pokynu ministra:

- ❖ kontaktuje zdravotnické zařízení a zároveň uvědomí rodiče, popř. zákonné zástupce
- ❖ oznámí věc policii – protidrogové oddělení

4) V případě dealerství nebo podezření na porušení § 217 trestního zákona (ohrožení mravní výchovy dítěte) nebo zanedbání povinné péče:

- ❖ uvědomí oddělení péče o dítě

XI.) Přehled vybraných platných předpisů pro oblast prevence sociálně patologických jevů

Zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů;

Zákonem č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů;

Zákonem č. 109/2002 Sb., o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů;

Zákonem č. 379/2005 Sb., o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů;

Zákonem č. 89/2012 Sb., občanským zákoníkem;

Zákonem č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí, ve znění pozdějších předpisů;

Zákonem č. 111/2006 Sb., o pomoci v hmotné nouzi;

Zákonem č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, ve znění pozdějších předpisů;

Zákonem č. 40/2009 Sb., trestním zákoníkem, ve znění pozdějších předpisů.;

Zákonem č. 167/1998 Sb., o návykových látkách a o změně některých dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů;

Zákonem č. 200/1990 Sb., o přestupcích, ve znění pozdějších předpisů;

Zákonem č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zákon o zdravotních službách), ve znění pozdějších předpisů;

Vyhláškou č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních, ve znění vyhlášky č. 116/2011 Sb.;

Vyhláškou č. 27/2016 Sb., o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných

Vyhláškou č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky, ve znění pozdějších předpisů;

Metodickým pokynem MŠMT k primární prevenci sociálně patologických jevů u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, č. j. 20 006/2007-51;

Metodickým pokynem MŠMT k výchově proti projevům rasismu, xenofobie a intolerance, čj. 14 423/99-22;

Metodickým pokynem MŠMT k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení, č. j. 24 246/2008-6

Metodickým pokynem MŠMT k zajištění bezpečnosti a ochrany dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy, čj. 37 014/2005-25;

Metodickým pokynem MŠMT k jednotnému postupu při uvolňování a omlouvání žáků z vyučování, prevenci a postihu záškoláctví; č. j. 10 194/2002-14;

Metodickým doporučením MŠMT pro práci s Individuálním výchovným programem v rámci řešení rizikového chování žáků, č. j. MSMT-43301/2013;

Národní strategií primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2013-2018, MŠMT;

XII.) SEZNAM ODBORNÉ LITERATURY

Prevence rizikového chování dětí a mládeže I. – IV.: Miovský M. a kol., Klinika adiktologie UK Praha 2015

- I. Prevence rizikového chování ve školství
- II. Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování
- III. Programy a intervence školské prevence rizikového chování v praxi
- IV. Kvalita a efektivita v prevenci

Csémy, L., Nešpor, K.: *Alkohol, drogy a Vaše děti*, Besip 1997

Marhounová, J., Nešpor, K.: *Alkoholici, fetišáci a gambleři*, Empatie, Praha 1995

Nešpor, K. a kol.: *FIT IN 2001+*, Sportpropag, Praha 1996

Nešpor, K.: *Kouření, pití, drogy*, Portál, Praha 1995

Nešpor, K. a kol.: *Prevence problémů působených návykovými látkami na školách*

Nešpor, K.: *Týká se to i mne?* Sportpropag, Praha 1992

Nešpor, K.: *Návykové látky – romantické období končí*, FIT IN 1995

Nešpor, K. a kol.: *Jak předcházet problémům s návykovými látkami na ZŠ a SŠ*, Sportpropag, Praha 1996

Presl, J.: *Drogová závislost*, Maxdorf, Praha 1994

Raynerová, C.: *Nenič své chytré tělo*, SONUS, Praha 1997

Katalog informací prevence kriminality, Themis pro Ministerstvo vnitra, Praha 1996

Metodika protidrogové prevence pro pedagogy, Národní centrum podpory zdraví

Rodina proti kriminalitě, Bílý kruh bezpečí, 1994

Metodika práce s dětmi v oblasti primární prevence rizikových jevů, Lenka Skácelová, poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti, odloučené pracoviště PPP Brno

- Dokumenty:**
- Drogová závislost
 - Ještě něco o drogách
 - Oči hadů I., II., III
 - Abeceda lidské sexuality I., II., III., IV., V.
 - Drogy a neurony
 - Řekni drogám ne
 - Chování – 1. díl – Člověk mezi lidmi
 - Chování – 2. díl – Lidé kolem člověka
 - Důstojně mezi lidmi
 - Neubližuj mi
 - Stres – Zachránce života nebo vrah?
 - Hazardní počítačové hry
 - Silný proti slabému
 - Taky jsem se tady narodil
 - Mezi nimi

Alkoholik

Ztraceni

Internetové stránky:

www.sananim.cz

www.odrogach.cz

www.dropin.cz

www.drogy-info.cz/

www.extc.cz

www.asociace.org

www.szu.cz

www.mezi-nimi.cz

www.prevence-info.cz/filmové-projekty

www.koureni-zabiji.cz

www.ibesip.cz

www.poradenskecentrum.cz

www.saferinternet.cz

www.e-bezpeci.cz

www.e-nebezpeci.cz

www.adiktologie.cz

www.spolecnekbezpeci.cz

<http://casmp.cz> (výukový program „Drogy trochu jinak“)

www.bkb.cz

www.domacinasili.cz

XIII.) PŘÍLOHY

14.1 Organizace, které se komplexně zabývají primární prevencí

(možnost objednávky programu)

ABATOP

www.abatop.cz, www.saferinternet.cz, www.kam.cz, www.najdilektora.cz

(nabízejí: programy primární prevence, přednášky)

Vladimír Vácha

email: yacha.ksm@seznam.cz

Tel: 605 873 150

CENTRUM PRIMÁRNÍ PREVENCE MAGDALENA

(nabízejí preventivní programy, vzdělávání pedagogů, poradenství, konzultace, metodické vedení)

Hana Lukešová

Email: lukesova@magdalena-ops.cz, prevence@magdalena-ops.cz

Mobil: 731 625 960

PREV-CENTRUM, občanské sdružení

www.prevcentrum.cz

(nabízejí: kurzy pro lektory prevence, dlouhodobý program primární prevence pro žáky 6. – 9. tříd ZŠ, interaktivní semináře pro studenty SŠ, semináře pro pedagogy, semináře pro rodiče, vydávání informačních a kontaktních materiálů pro veřejnost, výzkumy četnosti užívání návykových látek)

Institut Filia

www.prevence.praha.cz

filia@telecom.cz

Dagmar Nováková, tel.: 224 263 026 mobil: 603 73 53 77

(preventivní programy ve školách, vzdělávání pedagogů, sociálních pracovníků a dalších, vydávání informačních materiálů)

14.2 Seznam zařízení zabývajících se problematikou rizikového chování – okres Příbram

- **Středisko výchovné péče** – pobočka Příbram, Školní 129, 261 01 Příbram VIII

tel.: 318 63 22 66, 778 701 560 e-mail: svppribram@svppribram.cz

ředitelka: PaedDr. Jana Ptáčková

Státní zařízení, služby poskytuje bezplatně – poradenství, psychoterapie, metodické vedení, vzdělávání

Cílová skupina klientů: 3–18 let

- **Pedagogicko-psychologická poradna Příbram**, Pod Šachtami 294, 261 01 Příbram IV

tel.: 318 62 40 85, email: pribram@pppsk.cz,

vedoucí pracoviště: Mgr. Štěpán Duník

metodik prevence PhDr. Zdeněk Stočes

Státní zařízení, služby poskytuje bezplatně – poradenství, metodické vedení, vzdělávání

Cílová skupina klientů: 3–19 let

- **ÚO Policie ČR Příbram**, Žežická 498, 261 01 Příbram V, tel.: 974 879 227
Por. Bc Monika Schindlová Dis, tel: 974 879 207, 602 354 197
- **Psychiatrická ambulance při NsP Příbram**, Čechovská 57, 261 01 Příbram VIII Ravak
tel.: 601 304 485, MUDr. Lucie Baláková PhD.
Státní zařízení, služby bezplatné – poradenství, psychoterapie
Cílová skupina klientů: bez omezení věkem

14.2.1 Naděje ze sluchátka

Linka bezpečí: tel.: 116 111

Pomáhá s problémy v rodinných vztazích od hádek po násilí, rozvod rodičů, se vztahy s kamarády, v otázkách psychosexuálního zrání, také s problémy ve škole

Na linku navazuje **Dětské krizové centrum** – nestátní zdravotnické zařízení pro děti, pro setkání s psychoterapeutem, jenž se jim snaží pomoci vyřešit daný problém

Krizová linka Dětského krizového centra: tel.: 241 484 149, 777 715 215

e-mail: problém@ditekrize.cz

Specializované pracoviště zaměřené na problematiku syndromu týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte. Jednorázová, krátkodobá i dlouhodobá terapie, individuální, skupinová i rodinná terapie. Placená linka

Růžová linka: tel.: 272 736 263

Dostupnost v denních hodinách (8:00 – 20:00) Placená linka

Centrum adiktologických služeb Příbram, Magdaléna o.p.s., Žežická 193, 261 01

Příbram, tel.: 318 622 010, 731 625 960 e-mail: prevence@magdalena-ops.cz,

web: www.magdalena-ops.cz , vedoucí Centra: Hana Vavřincová, mobil: 739 612 018;

Rodičovská linka první pomoci, tel.: 840 111 234, 606 021 021

Linka důvěry mládeže RIAPS, tel.: 222 580 697

Linka bezpečí: tel.: 116 111

Centrum krizové intervence, tel.: 284 016 666

DROP IN – pomoc drogově závislým, tel.: 222 221 124

PPP Příbram – tel.: 318 624 085

Linka důvěry Dětského krizového centra, tel.: 241 484 149 **nonstop**

Linka důvěry Diakonie, tel.: 222 514 040, 608 004 444

Gay-linka pomoci, tel.: 222 514 040, 222 580 697

DONA – linka pomoci obětem domácího násilí, tel.: 251 511 313 **nonstop**

HELP LINE AIDS, tel.: 224 915 564, 800 144 444

Poradenská linka K-CENTRUM, tel.: 283 872 186

Poradenská linka PREV-CENTRUM, tel.: 233 355 459

Poradenská linka Společnosti pro studium sekt, tel.: 777 143 001

Nádorová telefonní linka, tel.: 224 920 935

Krizové centrum RIAPS, tel.: 222 586 768, 222 582 151

SOS centrum Diakonie, tel.: 222 514 040, 777 734 173

14.3 Kroužky a nepovinné předměty organizované ve školním roce

Zájmové kroužky:

Předškoláček	P. Tuháčková	5 let
Sportovní	M. Duspivová	4. ročník
Sportovní	M. Burianová	1. A
Sportovní kroužek	M. Zárybnický; D. Štika	6. - 9. ročník
Sportovní hry	I. Ševrová; L. Duková	5. ročník
Dramatický kroužek	M. Burianová	1. ročník
Výtvarný kroužek	L. Blahnová	3. ročník
Keramický I., II., III.	J. Pobříslavá	1. – 9. ročník
Létování	N. Červenková	1. - 9. ročník
Zájezd do V. Británie	J. Doulová	6. – 9. ročník
Hravá angličtina I.	Z. Klímová	1. ročník
Hravá angličtina II.	Z. Klímová	2. ročník
Vodácký	D. Štika	6. – 9. ročník
Kreativní tvoření	E. Blahnová	2. ročník

14.4 Sedm rad pro rodiče

1.) **Předcházejte nudě.** Měli byste mít přehled, kde dítě je, co dělá, a uvažovat o jeho denním programu a životním stylu. Můžete posílit vazbu dítěte na rodinu a kvalitně trávit volný čas společně. Také můžete dítěti najít dobré záliby mimo rodinu.

2.) **Vytvořte zdravá rodinná pravidla.** Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání. Mělo by mu být jasné, že je výhodnější pravidla dodržovat. Děti z rodin, kde žádná pravidla neexistují a kde vládne chaos, nebývají šťastné. Zdravá rodinná pravidla snižují riziko různých problémů s alkoholem a drogami.

3.) **Bud'te pro dítě pozitivním modelem.** Myslete na své zdraví a svoji duševní kondici, rozvíjejte své kvalitní zájmy. Význam při výchově mají i určité morální a etické zásady rodičů.

4.) **Pomozte dítěti čelit tlaku nevhodné společnosti a najít mu společnost vhodnou.** Dítě by mělo vědět, že v určitých situacích má právo, dokonce povinnost nesouhlasit se staršími lidmi a odmítnout. Existují různé způsoby odmítání pro různé situace. Účinnou ochranou před nevhodnou společností je dobrá vrstevnická skupina.

5.) **Spolupracujte v rámci rodiny.** I v případě, že jsou rodiče dítěte rozvedeni, měli by se ve vlastním zájmu i v zájmu dítěte umět dohodnout v záležitostech výchovy. Potřebná je také spolupráce v rámci širší rodiny, např. s prarodiči dítěte.

6.) **Spolupracujte s dalšími dospělými.** K nim patří učitelé, sousedé nebo rodiče přátel vašeho dítěte. Můžete se navzájem informovat a při výchově dětí si pomáhat.

7.) **Umějte rozpoznat problémy s návykovými látkami u dětí.** Čím dříve problém rozpoznáte a čím dříve ho začnete řešit, tím lépe.

Informace o účincích návykových látek i o tom, co dělat v případě problémů, najdete ve 3. vydání knihy „Alkohol, drogy a vaše děti.“

14.5 Dvacatero vzkazů rodičům od jejich dětí

1. **Nerozmazlujte mě.** Vím dobře, že bych neměl dostat všechno, oč si řeknu – já vás jen zkouším.
2. **Nebojte se být přísní a pevní.** Mám to raději – cítím se tak bezpečněji.
3. **Nedovolte, abych si vytvořil špatné návyky.** Musím spoléhat na vás, že je občas odhalíte.
4. **Nedělejte ze mě menšího, než jsem.** Nutí mě to, abych se choval nesmyslně jako „velký“.
5. **Nehubujte, nenadávejte a nedomlouvejte mi na veřejnosti.** Daleko víc na mě zapůsobí, když se mnou promluvíte v klidu a soukromí.
6. **Nevnučujte mi, že mé chyby jsou těžké hříchy.** Nabourá to můj smysl pro hodnoty.
7. **Nenechejte se příliš vyvést z míry, když řeknu, že vás nemám rád.** Nejste to vy, koho nenávidím, ale vaše moc, která mě ohrožuje.
8. **Nechraňte mě před všemi následky mého jednání.** Potřebuji se někdy naučit snášet obtíže a bolest.
9. **Nevěnujte přehnanou pozornost mým drobným poraněním a bolístkám.** Dokážu se s nimi vyrovnat.

- 10. Nesekýrujte mě.** Musel bych se bránit tím, že budu „hluchý“ a budu dělat mrtvého brouka.
- 11. Nedávejte ukvapené sliby.** Pamatujte si, že se cítím mizerně, když se sliby nedodrží.
- 12. Nezapomínejte, že se nedokážu vždycky vyjádřit tak, jak bych chtěl.** Nejsem proto někdy zcela přesný a nebývá mi rozumět.
- 13. Nepokoušejte nadměrně mou poctivost.** Dostanu strach, a pak lžu.
- 14. Nebud'te nedůslední.** To mě úplně mate.
- 15. Neříkejte mi, že mě nemáte rádi,** i když někdy dělám příšerné věci.
- 16. Neříkejte, že mé obavy a strach jsou hlouposti.** Pro mne jsou hrozivě skutečné a hodně pro mě znamená, že se mi snažíte porozumět.
- 17. Nesnažte se mi namluvit, že jste dokonalí a bezchybní.** Hrozně mě šokuje, když zjistím, že to tak není.
- 18. Nikdy si nemyslete, že je pod vaší důstojnost se mi omluvit.**
- 19. Po upřímné omluvě se můj vztah k vám stává ještě vřelejší.**
- 20. Nezapomínejte, že nemohu dobře vyrůstat bez spousty lásky a laskavého porozumění,** ale to vám nemusím říkat, že ne?