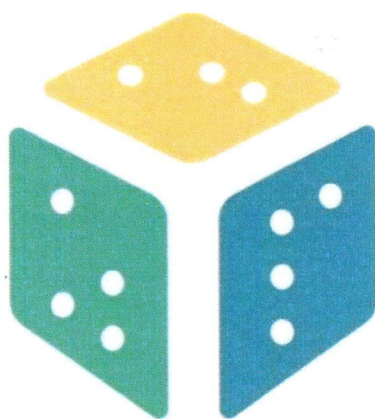




ZŠ A MŠ ZRAK

Plán práce metodika prevence

Školní metodik prevence: Zuzana Šebelová

ZŠ a MŠ ZRAK nám. Míru 19

Praha 2

Schválila: Martina Malotová

1.9.2025

Základní údaje

Název školy: Základní a Mateřská škola Zrak

Adresa školy: náměstí Míru 19, 120 00 Praha 2

Ředitelka školy: PhDr. Martina Malotová, MBA

Telefon: 222 518 088

E-mail: malotova@skolazrak

Zástupkyně ředitelky: Mgr. Ivana Kokošková

Telefon: 222518088

E-mail: kokoskova@skolazrak

Zástupkyně ředitelky: Mgr. Ivana Stankovičová

Telefon: 222 518 088 **E-mail:** stankovicova@skolazrak.cz

Školní metodik prevence: Mgr. Zuzana Šebelová

Telefon: 222 519 247

E-mail: sebelova@skolazrak.cz

Školní výchovný poradce Mgr. Petra Skuhrová

Telefon: 222 519 247

E-mail: skuhrova@skolazrak.cz

Sociální pracovnice: Pavla Sixtová, Dis.

Telefon: 222 518 088

E-mail: sixtova@skolazrak.cz

Plán práce školního metodika prevence

Školní rok 2025/2026

Školní metodik prevence: Mgr. Zuzana Šebelová

Konzultační hodiny: Po - Út 7.40 - 8.20 (nebo dle předchozí domluvy)

Kontakt: sebelova@skolazrak.cz

1. Priority pro školní rok 2025/2026

- **Komplexní prevence rizikového chování** (šikana, kyberšikana, záškoláctví, závislosti, vandalismus, rizikové sexuální chování).
- **Podpora duševního zdraví žáků** – psychohygiena, zvládání stresu, otevřená komunikace, prevence sebepoškozování.
- **Bezpečné klima školy** – posilování pozitivních vztahů mezi žáky, spolupráce třídních kolektivů.
- **Spolupráce s rodiči** – zvýšení jejich informovanosti a zapojení do prevence.
- **Zvýšení povědomí o možnostech pomoci** – vytvoření návodu pro žáky i rodiče „Co dělat, když...“.

2. Oblasti činnosti metodika prevence

a) Koordinační a metodické činnosti

- Zpracování a vyhodnocení **Minimálního preventivního programu**.
- Koordinace preventivních aktivit ve škole a jejich propojení se ŠVP.
- Spolupráce s preventivním týmem (výchovný poradce, školní psycholog, třídní učitelé).
- Kontakt s odbornými institucemi (PPP, SPC, SVP, OSPOD, Policie ČR, krizová centra).

b) Poradenské činnosti

- Individuální i skupinové konzultace se žáky ohroženými rizikovým chováním nebo psychickými obtížemi.
- Spolupráce s rodiči – doporučení postupu, nasměrování na odbornou pomoc.

- Aktivní vyhledávání signálů rizikového chování (pokles výkonů, izolace, změny v chování).

c) Informační a vzdělávací činnosti

- Nástěnky, školní web, schránka důvěry (fyzická i elektronická).
- Organizace besed, přednášek, projektových dnů a interaktivních programů.
- Sdílení aktuálních vzdělávacích nabídek a kurzů pro pedagogický sbor.
- Příprava **informačních materiálů pro rodiče a žáky**.

3. Pravidelné aktivity školy s preventivním charakterem

- Slavnostní zahájení školního roku.
- Kohezní pobyty a adaptační dny.
- Noc s Andersenem – rozvoj čtenářské gramotnosti.
- Lyžařský kurz, škola v přírodě.
- Sportovní hry a projektové dny.
- Vánoční akademie a jarmarky.
- Den Země, ekologické a charitativní akce.

4. Harmonogram aktivit

Září

- Sepsání a schválení Minimálního preventivního programu a plánu práce ŠMP.
- Informační nástěnka: „Jaké chování je rizikové a kde hledat pomoc“.
- Zřízení a představení schránky důvěry žákům.
- **Monitoring a podpora přechodu žáků 5. tříd na 2. stupeň**
 - sledování adaptace žáků v novém prostředí, jejich vztahů a spolupráce v třídním kolektivu,
 - konzultace s třídními učiteli a možnost zařazení adaptačních aktivit (seznamovací hry, třídnické hodiny, kohezní pobyt),
 - v případě obtíží nabídka individuálních konzultací a spolupráce se školním poradenským pracovištěm,

- informování rodičů o možných problémech při přechodu na 2. stupeň a nabídka doporučení, jak děti podpořit doma (pravidelný režim, zájem o školu, otevřená komunikace).

Říjen

- Pravidelné konzultace s třídními učiteli o klimatu ve třídách.
 - společná reflexe vztahů mezi žáky, úroveň spolupráce, začleňování nových žáků,
 - vyhodnocení adaptace 6. tříd po přechodu na 2. stupeň,
 - podpora třídnických hodin zaměřených na posílení soudržnosti kolektivu.
- **Rozpoznávání varovných signálů rizikového chování**
 - diskuse s učiteli, jak včas identifikovat změny v chování žáků (uzavřenost, podrážděnost, zhoršení prospěchu, vyhýbání se škole),
 - upozornění na signály šikany, kyberšikany nebo psychické nepohody,
 - předání doporučených postupů, jak reagovat – kdy stačí pedagogický zásah a kdy je vhodné zapojit metodika prevence nebo školního psychologa.

Listopad

- Nástěnka: „**Jak pečovat o duševní zdraví – tipy pro žáky i učitele**“.
- Seznámení pedagogického sboru s aktuální nabídkou kurzů a seminářů v oblasti prevence a péče o duševní zdraví.
- **Konzultace s učiteli o chování žáků v hodinách a o přestávkách**
- zaměření na projevy neklidu, vyrušování, konflikty mezi žáky,
- sledování, zda se rozdíly v chování žáků objevují spíše v přestávkách (riziko šikany, izolace, nevhodné skupinkování) nebo během výuky,
- doporučení pro učitele, jak využít preventivní techniky ve třídě (práce se třídními pravidly, pozitivní motivace, aktivizující metody).
- **Preventivní akce: „Bezpečné vztahy – respekt a komunikace“**
- interaktivní program nebo workshop pro vybrané třídy (možnost ve spolupráci s externí organizací),
- témata: zdravé kamarádství, hranice ve vztazích, jak řešit konflikt nenásilnou cestou,
- cílem je posílit schopnost žáků říkat „NE“ a hledat pomoc v případě problémů.
- **Nástěnka pro žáky:** „Respekt = základ dobrých vztah.“

Prosinec

- **Konzultace s učiteli o chování žáků v hodinách a o přestávkách**
- zaměření na předvánoční období, kdy bývá zvýšený stres a únava,
- sledování napětí v kolektivech (hádky, vylučování spolužáků z aktivit).
- **Preventivní akce: „Adventní dny pohody – duševní zdraví a vzájemná podpora“**
- třídnické hodiny nebo krátké bloky zaměřené na psychohygienu, zvládání stresu a podporu přátelských vztahů,
- jednoduchá relaxační cvičení (dýchání, krátká meditace, pozitivní vzkazy mezi žáky),
- možnost třídní aktivity „Vánoční krabička dobrých slov“ – žáci anonymně píší spolužákům povzbudivé nebo milé vzkazy, které se rozdají před prázdninami.
- **Nástěnka pro žáky:** „Jak zvládnout stres před Vánoci – tipy pro pohodu“.

Leden

- **Konzultace s učiteli o chování žáků**
 - reflexe tříd po vánočních prázdninách (zda se zhoršilo klima, objevily se nové konflikty),
 - upozornění na riziko kyberšikany po svátcích (nové telefony, sociální sítě, online hry).
- **Třídnické hodiny na téma šikany a kyberšikany**
 - **Cíle:**
 - rozpoznat rozdíl mezi škádlením a šikanou,
 - naučit žáky základní způsoby obrany a postup, na koho se obrátit,
 - upozornit na rizika sdílení fotek, videí a osobních údajů.
 - **Návrh aktivit:**
 - Diskuse „Jak bys reagoval?“ – modelové situace (někdo je vyloučen z kolektivu, dostane urážlivou zprávu, koluje zesměšňující fotka).
 - Krátké videospoty nebo komiksové příběhy k tématu kyberšikany.
 - Tvorba „Třídní dohody proti šikaně“ – pravidla, která si žáci sami nastaví a podepíší.
 - **Role pedagoga:**
 - dát prostor žákům k vyjádření,
 - všimnout si žáků, kteří se nevyjadřují nebo se straní kolektivu,
 - posílit povědomí, že šikana je problém celé třídy, ne jen oběti a agresora.

- **Nástěnka pro žáky:** „STOP šikaně – kam se obrátit o pomoc“ (kontakty: ŠMP, třídní učitel, Linka bezpečí 116 111).

Únor

- **Konzultace s učiteli o chování žáků**
 - zaměření na sociální vztahy ve třídách po pololetním hodnocení (napětí, rivalita, oslabená motivace),
 - sdílení zkušeností s projevy online chování žáků (sociální sítě, hry, chaty).
- **Preventivní akce: „Den bezpečnějšího internetu“ (10. 2.)**
 - interaktivní besedy nebo workshopy: jak chránit osobní údaje, nastavení soukromí, riziko online výzev,
 - „Digitální stopa“ – aktivita, kdy si žáci zkusí představit, co by o nich našel cizí člověk online,
 - důraz na to, že internet je veřejný prostor a že kyberšikana má stejné následky jako šikana tváří v tvář.
- **Prevence rizikového chování ve volném čase**
 - diskuze se žáky o bezpečném chování venku (pohyb ve městě, silniční provoz, trávení času s partou),
 - upozornění na rizika návykových látek a „nudy“ jako spouštěče problémového chování,
 - tipy na zdravé trávení volného času (sport, kroužky, čtení, kreativní činnost).
- **Nástěnka pro žáky:** „Jak být v online světě i venku v bezpečí“.

Březen

- **Konzultace s učiteli o chování žáků**
 - zaměření na nárůst absence – kontrola docházky, domluva postupů při podezření na záškoláctví,
 - sledování projevů neúcty ke školnímu majetku nebo veřejnému prostoru (vandalismus, nepořádek).
- **Preventivní akce: „Moje škola – moje místo“**
 - třídní projekt zaměřený na zodpovědný přístup k prostředí školy,
 - žáci mohou formou pracovních nebo kreativních aktivit (výzdoba třídy, školní nástěnka, drobné úpravy okolí školy) vyjádřit, že škola je jejich prostor, který stojí za to chránit,

- součástí může být i krátká diskuse o tom, jaké škody způsobuje vandalismus a proč je důležité pravidelně docházet do školy.
- **Podpora pravidelné docházky**
 - připomenutí rodičům formou informačního letáku či emailu: jak mohou děti doma podpořit (pevný denní režim, zájem o školu, komunikace s třídním učitelem při potížích),
 - posílení spolupráce s třídními učiteli při mapování dlouhodobě chybějících žáků.
- **Nástěnka pro žáky:** „Proč chodit do školy? – víc než známky“ (přátelství, zážitky, budoucnost).

Duben

- **Konzultace s učiteli o chování žáků v hodinách a o přestávkách**
 - sledování projevu stresu a napětí u žáků (pokles koncentrace, podrážděnost, konflikty ve třídě),
 - podpora třídních učitelů při zajištění klidného a podporujícího prostředí,
 - doporučení metod pro zvládání stresu ve třídě (relaxační cvičení, krátké přestávky na dechová cvičení, klidné diskuze).
- **Preventivní akce: „Den Země / Ochrana přírody – ochrana sebe sama“**
 - projektové aktivity zaměřené na péči o životní prostředí (sběr odpadků, výsadba květin, školní ekologické projekty),
 - propojení s tématy zodpovědného chování – vztah k okolí a bezpečí (prevence vandalizmu a rizikového chování při akcích mimo školu).
- **Blížící se konec školního roku – prevence stresu a napětí**
 - krátké workshopy a třídnické hodiny: zvládání zkouškového stresu, organizace učení, relaxační techniky, time management, pozitivní zpětná vazba mezi spolužáky,
 - individuální konzultace pro žáky, kteří mají potíže s učením, napětím nebo motivací,
 - doporučení pro rodiče: jak doma podpořit klidné a motivující prostředí, pomoci dětem plánovat učení a volný čas.
- **Nástěnka pro žáky:** „Jak zvládnout stres a těšit se z učení – tipy na duben a květen“.

Květen

- **Konzultace s učiteli o chování žáků v hodinách a o přestávkách**
 - **Cíle konzultací:**
 - sledovat klima tříd po pololetním hodnocení a přípravu na závěr školního roku,
 - identifikovat žáky s projevy stresu, napětí nebo poklesu motivace,
 - zaznamenat rizikové chování (šikana, konflikty mezi spolužáky, projevy netolerance),
 - posílit spolupráci učitelů a ŠMP při řešení problémů.
 - **Praktické postupy:**
 - sdílení konkrétních pozorování a situací z hodin i přestávek,
 - navržení preventivních aktivit ve třídách – třídní debaty, peer support aktivity, reflexní kruhy,
 - doporučení individuální podpory pro žáky, kteří mají problémy s adaptací, vztahy nebo stresem,
 - návrh společných postupů pro zlepšení třídního klimatu a podporu pozitivních vztahů.
- **Preventivní akce:** „Tolerance a respekt k lidem s odlišnostmi“
 - tematické třídnické hodiny nebo workshopy: diskriminace, předsudky, inkluze, empatie,
 - diskuse a skupinové aktivity zaměřené na pochopení odlišností a posílení spolupráce mezi žáky.
- **Nástěnka pro žáky:** „Tolerance a respekt – tipy, jak být dobrým spolužákem“.

Červen

- Vyhodnocení a evaluace MPP.
- Mezinárodní den proti drogám (26.6.) – informační aktivity.
- Nástěnka: „Jak odmítnout nabídku drog“.

5. Rodičovský manuál: „Co dělat, když...“

1. **Moje dítě čelí šikaně / kyberšikaně**
 - a. Povzbudte ho, aby se svěřilo.
 - b. Zaznamenejte projevy (screenshoty, zprávy).
 - c. Kontaktujte třídního učitele, ŠMP nebo vedení školy.

2. Mám podezření na užívání návykových látek

- a. Reagujte klidně, bez obviňování.
- b. Zkuste zjistit, zda jde o jednorázovou zkušenost, nebo pravidelné užívání.
- c. Vyhledejte pomoc odborníka (PPP, adiktologická poradna).

3. Dítě má psychické obtíže (úzkosti, sebepoškozování, smutky)

- a. Otevřeně naslouchejte, netlačte.
- b. Nabídněte možnost odborné pomoci (PPP, dětský psycholog, krizová linka).
- c. Kontakty: Linka bezpečí 116 111, Modrá linka 608 902 410.

4. Nejsem si jistý, jak mám postupovat

- a. Obrátte se na ŠMP, třídního učitele nebo školního psychologa.
- b. Nikdy nečekejte, až se problém „vyřeší sám“.

V Praze dne: 15 -09- 2025

Schválila:


Základní škola a Mateřská škola
ZRAK ¹²
120 00 Praha 2, nám. Míru 19
tel.: 222 518 088
IČO: 48133035