

## Hodnocení minimálního preventivního programu za školní rok 2016/2017

Metodici prevence: Mgr. Jana Redlová, Mgr. Gabriela Pakši

Celoroční projekt „Vím proč...“

„...zdravě jíst, spolupracovat, usmívat se, sportovat, pomáhat, umět odmítnout...“

### TÝDEN ZDRAVÉ VÝŽIVY 17. - 21.10.2016

- ❖ příprava pokrmu (využití kuchyňky dle rozvrhu)
- ❖ bezpečně v kuchyni (zacházení s nožem, el. spotřebičem, trvanlivost potravin,...)
- ❖ prezentace pro žáky (potravinová pyramida, omalovánky, správné prostírání,...)
- ❖ obchod se zdravou výživou, sklad ovoce a zeleniny, význam zahrady
- ❖ Světový den výživy – 16.10.
- ❖ Nezdravá výživa, obezita, podvýživa, anorexie, bulimie

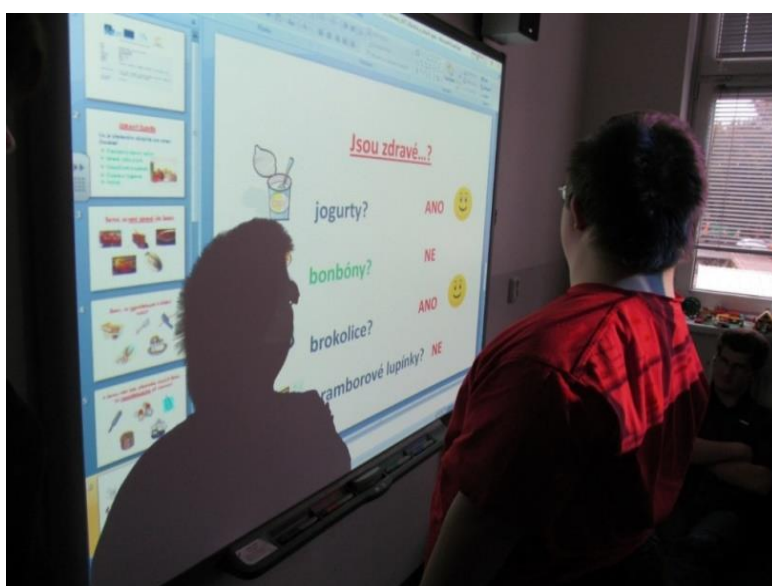
Ve dnech od 17. 10. do 21. 10. 2016 probíhal na naší škole projekt na téma Zdravá výživa. Cílem tohoto projektu bylo, aby si žáci uvědomili, že zdravá výživa je součástí zdravého životního stylu každého člověka, že závisí na tom, jakým způsobem člověk žije a jak se ke svému zdraví chová, že náš životní styl do značné míry určuje, jaké bude naše zdraví tělesné a duševní, zda se budeme cítit šťastně a spokojeně.

Dále žáci doplňovali různé pracovní listy, vytvářeli vzorový denní jídelníček, na interaktivní tabuli třídili potraviny na zdravé a nezdravé, zopakovali si, co patří do ovoce a co do zeleniny.

Také navštívili lékárnu Dr.Maxe na Husově náměstí, kde ochotná lékárnice ukázala nejen část, kde vydávají různé léky a jiné léčivé produkty zákazníkům, ale i zázemí lékárny, kde jsou léky uskladněné a roztríděné podle abecedy. Žáky nejvíce zaujala malá laboratoř, kde se připravují masti nebo i kapsle s léky.

Projekt Zdravá výživa splnil svůj účel, žáci se vlastním přičiněním seznamovali se zásadami zdravé výživy, přednostmi a výhodami naplňování zdravého životního stylu, uvědomili si, co vše souvisí s lidským zdravím, co mu naopak škodí a co mohou udělat pro jeho ochranu.









ÚSMĚV DĚLÁ MOC (dobrá nálada, pomoc kamarádovi, spolupráce, zdravý úsměv)

- ❖ Mezinárodní den nekuřáctví 18.11. 2016 (výtvarná soutěž, plakát, antireklama na kouření)
- ❖ Světový den pozdravů 21.11.2016 (význam pozdravu, druhy pozdravů)
- ❖ Kyberšikana (beseda se zástupkyní Policie ČR, pomoc, spolupráce)

#### Mezinárodní den nekuřáctví - 18.11.2016

Cílem bylo žákům zdůraznit, proč je kouření škodlivé. Hovořili jsme o zdravotních problémech, které jsou způsobeny nejen nekuřáky, ale i jejich blízkým.

Mezinárodní den nekuřáctví je každým rokem třetí čtvrtek v listopadu. Zúčastnili jsme se proto výtvarné soutěže na téma „Proč nekouřit“.



### Světový Den pozdravů - 21.11.2016

Dobrý den, ahoj, čau! Tato obyčejná slova mají dnes velkou váhu. Žáci si připomněli, jak je důležité spolu mluvit už od prvního setkání, což bývá právě ten krásný a poslední dobou zapomínaný pozdrav.



### Kyberšika – beseda se zástupkyní Policie ČR 21.11.2016

Mediální sítě jsou zdrojem nejen užitečných a příjemných informací, ale zároveň mohou ohrozit své uživatele. A to přísunem nevhodných podnětů a nebezpečných materiálů, včetně možnosti zneužívání a vyhrožování. A právě proti tomuto nešvaru byla vedena beseda s mluvčí Policie Středočeského kraje, nrap. Michaelou Richterovou. Na téma „Kyberšikana“ diskutovali žáci 6.-9.ročníku.



## *SPORT NÁS BAVÍ*

- ❖ Turnaj ve stolním tenise „O pohár ředitele školy“
- ❖ Stolní fotbálek
- ❖ Kuličky a kuželky
- ❖ Plavání

### Turnaj ve stolním tenisu „O pohár ředitele školy“

Tak jako každým rokem pořádala i letos naše škola 22. 2. 2017 turnaj ve stolním tenisu o pohár ředitele školy. Tentokrát přilákal i rekordní počet účastníků, bylo jich 48. Soutěžilo se ve 3 kategoriích – 1. stupeň ZŠ, 2. stupeň ZŠ – zde mezi sebou bojovali žáci naší školy a žáci Praktické školy v Jesenici a ve 3. kategorii změřili své síly klienti Domova Domino ze Zavidova, Domova Ráček z Rakovníka, Domova Leontýn z Roztok u Křivokláta a žáci naší Střední praktické školy. Všichni účastníci spolu svedli tvrdý boj, někde uteklo vítězství jen o vlásek. Po celý den byl v tělocvičně školy zajištěn doprovodný program. Naši žáci střední školy připravili pro účastníky turnaje i malé občerstvení. Na hladký průběh turnaje měli zásluhu i studenti Gymnázia v Rakovníku, kteří dělali rozhodčí a měli velký podíl na tom, že celý turnaj proběhl ve správné sportovní atmosféře. V první kategorii zvítězil žák 3. třídy Patrik Demeter, ve druhé kategorii Patrik Keresteš z 8. třídy a pohár ředitele školy vybojoval zástupce Domova Leontýn Jan Ferenc.





### Stolní fotbálek, Kuličky a kuželky

Akce byly určeny pro studenty SŠ, žáky ZŠ, ZŠS a děti MŠ pro podporu jejich sociálních vztahů. Byli vedeni k vzájemné spolupráci, pomoci a podpoře. Zároveň docházelo i k rozvoji hrubé a jemné motoriky.



### Plavání

V rámci projektu chodili žáci I.I.S pravidelně plavat 1x týdně. Plavání je velmi vhodnou činností pro jedince s mentálním postižením. Pohybové aktivity ve vodě stimulují pohybové, psychické a smyslové funkce, které kladně působí na rozvoj žáků základní školy speciální. Žáci byli v bazénu vždy v doprovodu pedagoga, který je motivoval pomocí různých plaveckých pomůcek k pohybu, hram a plavání.

Žáci byli seznámeni se zásadami bezpečnosti při pohybu ve vodě, nechyběl nácvik poskytnutí první pomoci.





### *NAŠE ZDRAVÍ*

- ❖ Lékárna (prezentace na interaktivní tabuli, pracovní listy, práce s lékárníčkou, základy první pomoci, návštěva lékárny ve městě)
- ❖ Beseda s lékařem - gynekolog – II. Stupeň
- ❖ Byliny a přírodní léčba

#### Lékárna

Akce byla zaměřena na seznámení žáků s vybavením lékárny, učili se zacházet s obvazovým materiálem. Starší žáci popisovali účinek známých léků (Paralen, Endiaron, Coldrex, Černé uhlí a jiné). Byli poučeni o nebezpečí zneužití léků. Na I-Padu si mohli někteří žáci vyzkoušet např. práci zubního lékaře, nebo pomocí obrázků sestavit postup při volání rychlé zdravotnické pomoci.

V praktické části nechyběl nácvik přivolání záchranných složek, vč. poskytnutí první pomoci. Dále žáci navštívili lékárnu, kde s nimi spolupracoval a zodpovídal jejich dotazy kvalifikovaný lékárník.





### Beseda s lékařem - gynekolog – II. stupeň

Pro žákyně II.stupně ZŠ a studentky SŠ byla určena beseda s gynekologem MUDr. J. Hajčím. Lékař formou nenuceného povídání dívkám připomínal důležitost osobní hygieny. Dále hovořil o principech antikoncepce, bezpečnosti pohlavního styku a nebezpečí pohlavních chorob. Povídání bylo velmi zajímavé a především přínosné.



### Byliny a přírodní léčba

V rámci projektu žáci strávili dopoledne v přírodě vyhledáváním a určováním nejznámějších bylinek a užitečných plevelů. Především šlo ale o seznámení s tím, jaké rostliny jsou léčivé a jaké jedovaté, na které by si měli dávat pozor, nesbírat je a nepožívat.

Žákům bylo připomenuto nebezpečí pěstování a následné zneužívání návykových látek i z pohledu právního.

V přírodě v okolí školy našli např.: heřmánek pravý, jitrocel kopinatý, bez černý, hluchavku bílou, kopřivu dvoudomou, řebříček obecný, jahodník obecný, maliník obecný, růži šípkovou, jetel luční, pampelišku lékařskou, sedmikrásku obecnou, kostival lékařský a přesličku rolní. Správný název rostlin a jejich léčebné účinky si ověřovali pomocí herbáře a kapesního atlasu rostlin.

Na školní zahradě podle čichu a chuti poznávali bylinky, které zde pěstují (meduňka lékařská, máta peprná, bazalka pravá a jiné). Z natrhaných čerstvých bylinek si mohli připravit osvěžující nápoje.







## NAŠE MĚSTO – PROJEKTOVÉ VYUČOVÁNÍ

### ❖ Město Rakovník

Projektového vyučování 2016/2017 na téma Rakovník probíhajícího ve dnech 18. - 21. 4. se účastnily všechny třídy základní školy, základní školy speciální, střední školy i školy mateřské. Cílem projektu bylo poznávání města Rakovníka.

Pro žáky byly připraveny různé poznávací a výtvarné aktivity místně rozdělené do tříd, aktivity v budově školy a mimo školu.

Činnosti ve třídách spočívaly v plnění poznávacích úkolů – práce s fotografiemi, s mapou, luštění tematických křížovek, řešení matematických úloh a v rozvoji praktických dovedností.

Do specializovaných učeben žáci docházeli podle třídami sestaveného rozvrhu plnit tematický program - např. vyhledávání informací o životě města na internetu v počítačové učebně, ve školním ateliéru pak kreslení a malování do soutěže Moje město, moje vesnice, modelování rakovnických symbolů ze slaneho těsta a zhotovování místních kulinářských specialit ve školní kuchyni, videoprojekce z TV filmu Cyklotoulky o Rakovníku na interaktivní tabuli v univerzální učebně a hudební projekce rakovnických kapel Hradní duo a Brutus v tělocvičně školy.

Projektové vyučování probíhalo i mimo budovu školy plněním tematických úkolů na vycházkách do centra města, vyhledáváním a fotografováním významných a historických budov. Při návštěvě Rabasovy galerie se žáci zúčastnili jejich výchovného programu na téma Václav Rabas (život a tvorba). Vycházkou k malované pověsti na zdi v okolí školy se žáci seznámili se založením města Rakovníka. Dále proběhla vyhlídka z Vysoké brány a hradeb u Pražské brány s odměnou v informačním centru za spočítání schodů.

Součástí byla i bezpečnost silničního provozu, bezpečný pohyb po městě.

Žáci vyšších ročníků se zabývali historií, seznamovali se s významnými rakovnickými osobnostmi, nebo se zaměřili na průmysl a vyhlášené výrobky vzniklé v továrnách Rakovníka (Rakona, Rako) a jejich vliv na životní prostředí.

Poznávání Rakovníka z nejrůznějších úhlů přispívá k rozvoji kladného vztahu žáků k našemu městu i k naší škole.









## TURISTIKA, ZDRAVÝ POHYB

- ❖ Turistika, kilometry pro zdraví
- ❖ Zdravý pohyb – kolo, koloběžka, bezpečně na ulici
- ❖ Den hasičů, zásady prevence požáru, správná manipulace s ohněm
- ❖ Den dětí, honba za pokladem

### Turistika, kilometry pro zdraví

Trasy naplánované třídním učitelem odpovídaly fyzickým schopnostem a možnostem žáků. Žáci byli poučeni o významu správného oblečení a obutí do přírody, včetně ochranných prostředků (repelent a ošetření). Že je pohyb v přírodě důležitý a podporuje naše zdraví, žáci věděli. Proto se nebránili dodržovat zásady ochrany přírody, upevnili si poznatky o zásadách správného rozdělávání ohně.

Práce s mapou a nácvik orientace v terénu přinesly žákům nové poznatky, vyhledávali turistické značky a vysvětlovali si jejich význam. Byla připomenuta bezpečnost silničního provozu. Dále byli žáci poučeni o bezpečném pobytu ve vodě. Důležitou součástí akce byly základy poskytnutí první pomoci při poranění v přírodě.







### Zdravý pohyb – kolo, koloběžka, bezpečně na ulici

Ve středu 28. června 2017 se všichni žáci zúčastnili Dne s koly. Na jeho realizaci se tentokrát vedle pedagogů naší školy podíleli i studenti Střední průmyslové školy Emila Kolbena v Rakovníku. Pod vedením paní zástupkyně Ing. Jindřišky Kopřivové se zapojili do práce na jednotlivých stanovištích věnovaných první pomoci, bezpečné jízdě na kole, správnému vybavení jízdního kola a bezpečnosti chodců v silničním provozu. Všem dětem pomáhali při jízdě na kolech, koloběžkách nebo lopedech a těm nejrychlejším jezdcům pak předali odměny nakoupené z peněz získaných na maturitním plese. Ty se slevou poskytla prodejna Jízdní kola Rezek-Rezková. Dalším zpestřením pak byla ukázka dvou závodních vozů, které žákům předvedl pan Ing. Jaroslav Mikolášek.

- Dopravní značky  
Seznámení s nejdůležitějšími dopravními značkami, jejich poznávání  
Pracovní listy  
Omalovánky  
Zdobení perníčků ve tvaru dopravních značek barevnými polevami
- Ukázka modelů dopravních prostředků řízených radiem
- Jízda zručnosti na kole, koloběžce nebo lopedu  
Prověření schopností při ovládání jízdního kola, koloběžky, lopedu v obtížnějších podmínkách (trasa sestavená s využitím překážek zapůjčených DDM Rakovník)
- Sprint na 100m/50m na kole, lopedu nebo koloběžce  
Nejrychlejší jezdci v kategoriích MŠ, 1. stupeň ZŠ, 2. stupeň ZŠ, ZŠS, SŠ byli odměněni medailí, kterou vyrobili žáci docházející na keramický kroužek, diplomem a některou z cen nakoupených v prodejně Jízdní kola Rezek – Rezková (lahve na kolo, zvonky, bezpečnostní pásy, cyklistické brýle...), všichni dostali sladkou odměnu v podobě perníčku
- Bezpečnost chodce v silničním provozu  
Bezpečná chůze po chodníku, vozovce  
Pravidla bezpečného přecházení vozovky, křižovatky, železničního přejezdu
- Bezpečnost cyklisty  
Povinná a doporučená výbava jízdního kola  
Používání cyklistické helmy, rukavic, chráničů  
Pravidla bezpečné jízdy na kole
- Bezpečnost při jízdě automobilem  
Používání bezpečnostní sedačky, bezpečnostních pásů  
Dopravní nehoda – telefonní čísla tísňových linek
- Základy první pomoci  
Ošetření drobného poranění s využitím autolékárničky

### Den hasičů, zásady prevence požáru, správná manipulace s ohněm

V rámci této akce byl do školy pozván záchranný hasičský sbor, který dětem prezentoval svoji činnost a techniku. Zinscenoval požár na škole (neohlášeně), žáci byli instruováni svými učiteli k zachování klidu a evakuaci školy.

Znovu si žáci procvičili zásady poskytnutí první pomoci, přivolání pomoci a transport zraněného. Byla zdůrazněna nutnost spolupráce a disciplíny.



### Den dětí – Honba za pokladem

Ve čtvrtek 1. června 2017 uspořádali žáci Praktické školy dvouleté a jednoleté, společně se žáky 8. a 9. ročníku základní školy praktické, dětský den pro své mladší spolužáky. Počasí nám přálo a tak se zábavné dopoledne mohlo odehrát venku u školy. Bylo připraveno osm stanovišť: skákání v pytli, chytání rybiček na prut, střelba dětskou pistolí na cíl, sbírání papírových kytíček kolíčkem, skládání sirek jednou rukou do krabičky, namotávání provázku s autíčkem na klacík, hod míčkem a chůze s míčkem na lžici, na kterých si děti mohly vyzkoušet svou rychlost, obratnost, přesnost nebo trpělivost. Po splnění všech úkolů byly děti odměněny sladkostí.



### Besedy s odborníky

Na naší škole máme zavedené pravidelné návštěvy odborníků z oblasti prevence sociálně patologických jevů. Ve spolupráci s Preventivní informační skupinou (PIS) Policie české republiky besedujeme s mluvčí Policie. Téma přednášek je voleno dle aktuální situace na škole (výskyt konkrétních patologických jevů) nebo plánovaně (I. stupeň – dopravní výchova, II. stupeň nebezpečí Facebooku, právní povědomí).

Při výskytu nežádoucího chování spolupracuje naše škola s Výchovným střediskem Slaný. Ve spolupráci s odborníky řešíme především výchovné problémy v třídním kolektivu, vzájemné vztahy a počáteční stádia šikany. V letošním školním roce jsme s výchovným střediskem domluvili činnost se školní třídou, odborníci z výchovného střediska budou pravidelně do školy dojíždět, budou při skupinové práci budovat vzájemné vztahy a posilovat pozitivní prostředí v kolektivu.

### Další akce

Plavecký výcvik

Výcvik na dopravním hřišti

Lyžařský kurz v rámci preventivního programu

Divadelní představení

Beseda o učebních a studijních oborech

Beseda o drogové problematice – DDM – pro I. a II. stupeň Základní školy

### Zájmové činnosti nabízené školou

V současné době je žákům nabízeno několik zájmových kroužků v rámci činnosti školní družiny. Vedením zájmových kroužků jsou pověřeny vyučující a vychovatelky školní družiny. Jsou to kroužky: výtvarný, sportovní, keramický a saunování. K těmto aktivitám je žákům umožněno využívat odborné učebny – moderně zařízená učebna výtvarné výchovy s vybavením pro práci s keramickou hlinou (keramická pec, hrnčířský kruh, dostatečné množství materiálu). Dále je k dispozici učebna hudební výchovy s audiovizuálním vybavením (videopřehrávač, DVD, přehrávač CD, klávesy a další hudební nástroje, CD s hudbou). Škola disponuje saunou. V rámci sportovních aktivit žáci využívají tělocvičnu s dostatečným vybavením, mají k zapůjčení kola i s ochrannými helmami, brusle. Využívají učebnu výpočetní techniky, kde mohou i prostřednictvím internetu získávat potřebné informace vztahující se k daným zájmovým aktivitám.

