



**DĚTSKÝ DOMOV  
TACHOV**



**ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL  
MINIMÁLNÍ PROGRAM PREVENCE  
RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ  
OBDOBÍ 2019 - 2020**



**Vypracovala: Václava Janoušková**

## 1. Úvod

Do DD Tachov jsou umísťovány děti různého věku, mentální úrovně, z problémových rodin.

Příčinou negativních jevů - neuznávání autority, nerespektování pokynů, řádu DD, lhaní, podvodů, krádeží, kouření a experimentování s dalšími návykovými látkami, záškoláctví - je většinou zcela nedostatečná, selhávající výchova a špatné návyky v rodině, nedostatek pozornosti od rodičů.

Nízká sebeúcta vede stále častěji k „útěkům“ do skupin se sklony k rizikovému chování.

Věková hranice dětí se závadným jednáním se bohužel snižuje, proto je nutné věnovat pozornost prevenci, která úzce souvisí se vzdělávacím a výchovným procesem, a začít s ní včas.

## 2.) Výchova ke zdravému životnímu stylu a další oblasti prevence

Základem našeho minimálního preventivního programu je výchova ke zdravému životnímu stylu. Životní styl je faktor, který nejvíc ovlivňuje naše zdraví – až z 80 procent. Pouze těch zbývajících 20 procent je dáno všemi ostatními vlivy – především dědičností a zdravotní péčí. Neexistuje jediný správný návod na dodržování zdravého životního stylu, potřeby a možnosti každého jednotlivce jsou odlišné. Zdravý životní styl je proto třeba posuzovat zejména s ohledem na fyzický a psychický stav, věk, pohlaví a zdravotní stav jednotlivce.

### **Zaměřujeme se na dodržování těchto zásad zdravého způsobu života:**

- Pestrá, vyvážená a přiměřená výživa spojená s vhodnými stravovacími návyky. Žádné extrémy, tedy ani „zaručené“ diety či jiné „recepty na krásu“.
- Přiměřená tělesná aktivita, pravidelné cvičení, otužování.
- Střídání vhodné tělesné námahy a odpočinku, dostatek spánku.
- Smysluplné využívání volného času – zapojení dětí do zájmové činnosti, sportovních oddílů atd.
- Ochrana před úrazy a tělesnými poškozeními.
- Odpovědné chování v nejrůznějších situacích – důležitost osobnostní a sociální výchovy. Odolnost vůči škodlivým vlivům a návykům.
- Péče o zdraví duše: raději se usmívat než mračit, pracovat na svých úspěších, nenechat se zbytečně tlačit do spěchu a stresu, plánovat si své životní cíle a plán také dodržovat.

Zdravý životní styl by měl být založen především na duševní harmonii, neboť ta je základem pro život bez závislostí a se zdravým tělem i myslí.

- Budování kvalitních mezilidských vztahů“ dobře si volit své přátele a partnery, snažit se přispívat k pohodě v rodinné skupině, nenavazovat vztahy, do kterých se nám nechce, jen z nouze a ze strachu z osamocení.
- Dodržování zásad psychohygieny.

### **Dalšími oblastmi prevence rizikového chování jsou:**

- závislosti – kouření, alkohol, drogy – souvislost s výchovou ke ZŽS
- virtuální drogy (počítače, televize, video)
- kriminalita
- sexualita, prevence HIV/AIDS
- šikanování, vandalismus, delikvence a jiné formy násilného chování
- záškoláctví
- patologické hráčství
- projevy rasismu, intolerance, xenofobie

Výchova ke zdravému životnímu stylu a prevence v dalších oblastech se uskutečňuje hlavně v jednotlivých rodinných skupinách a spočívá tedy na vychovatelích. Do výchovně vzdělávací činnosti zařazujeme verbální i neverbální komunikaci, různé sebepoznávací techniky, práci s počítačem, video, besedy atd.

## **Metodik prevence – Václava Janoušková:**

Nad rámec výchovně vzdělávací práce v rodinných skupinách se zaměří na skupinu dětí ve věku 12 – 13 let z jednotlivých RS a dále bude pracovat se skupinou dětí z jednotlivých RS ve věku 14 – 18 let (dle potřeby nad 18 let), těmto dětem se bude věnovat i individuálně.

Skupiny mohou během roku doplňovat i další děti, které přijdou do našeho domova.

Počet dětí 12 – 13 let: 2

Počet dětí 14 – 18 let: 9

### Nabídka:

- osobnostní a sociální výchova
- trestní odpovědnost
- vytváření právního vědomí
- drogová problematika, další závislosti
- sexuální výchova
- pracovní výchova
- volnočasové aktivity

### **Plánované akce ve školním roce 2019-20**

- besedy – v průběhu školního roku
- tematické výlety – fotbalová, hokejová utkání
- návštěva kina , divadla – shlédnutí vhodného filmu
- DD CUP 2019 - 2020- účast
- kulturní vystoupení

### **Cíle programu:**

- vést ke zdravému způsobu života
- omezit rizikové faktory, které narušují harmonický rozvoj osobnosti
- posilovat sebedůvěru a odolnost vůči stresu
- upevňovat morální hodnoty
- učit se myslet na druhé a pomáhat jim
- vést k sebeovládání
- učit schopnosti sebekontroly a sebereflexe

- podporovat volnočasové aktivity
- v této oblasti umožnit vzdělávání všech pedagogických pracovníků, spolupracovat s institucemi, které nabízejí odbornou pomoc
- ve spolupráci s vedením domova, vychovateli a dětmi spoluvytvářet příznivé prostředí pro zdravý vývoj osobnosti
- přispívat k tomu, aby po odchodu z domova obstály naše děti v životě

### **Formy a metody:**

- přednáška - beseda
- diskuse
- rozhovor
- pracovní činnosti
- semináře
- reflexe
- psychosociální hry

### **Kontakty pro spolupráci ve školním roce 2019 - 2020**

- Nízkoprahový klub Relax – besedy, diskuse s pracovníky Relaxu
- Mraveniště – využití zájm. Aktivit
- Policie ČR Městské ředitelství
- Preventivně informační skupina Klatovská 45, Plzeň
- Spolupráce s komunitním pracovnící KÚ Plzeň p. Polákovou
- Spolupráce s Mgr. p. Farkašovou – Terapie hrou
- PPP – přednášky
- Probační a mediační služba

Dále spolupráce s různými institucemi, lékaři, učiteli, dalšími odborníky.

## PROJEKTY

<b>Název</b>	<b>organizace</b>	<b>projekty</b>
DEJME DĚTEM ŠANCI o.p.s.	nezisková	<ul style="list-style-type: none"><li>• Přál bych si</li><li>• Podporuj mě</li><li>• Najdi si mě</li><li>• Pomoz mi do života</li><li>• Stipendijní program</li></ul>
<u>ROZHLED</u>	nezisková	Dovednosti a nadání
<u>Nadace Veroniky Kašákové</u>	nezisková	RESTART - besedy
<u>TANGO</u>	nezisková	Daruj dětem hračku
<u>ČESKÁ OLYMPIJSKÁ NADACE</u>	nezisková	Podpora dětí z DD ve sportovních klubech
<u>VÁNOČNÍ JARMARKY S ALBERTEM</u>		Prodej dětských výrobků
<u>Klub přátel dětí z DD</u>	nezisková	Podpora aktivit dětí z DD
<u>Nadační fond KOLOWRÁTEK</u>	nezisková	Podpora aktivit dětí z DD
<u>Terapeutická činnost</u>	OSVČ	Celoroční péče o děti se zdravotním či mentálním handicapem – Mgr. Monika Farkašová
<u>Asociace hotelů a restaurací v ČR</u>	nezisková	Podpora dětí studujících hotelnictví a obor kuchař - číšník
<u>Člověk v Tísni</u>	nezisková	Podpora a sanace rodiny

## **Činnosti k plánu prevence pro školní rok 2019-2020**

### **září 2019**

- Den s námi a rodinou 2019
- Soutěže, hry, hudební vystoupení
- Vystoupení Tachovského Kolowrátku

### **říjen 2019**

- DD Cup Prevencí proti nehodám
- Vystoupení Tachovského Kolowrátku
- Večerní běh Tachovem
- Návštěva Amerických vojáků v DD Tachovem
- Víkendový pobyt v Boněticích

### **listopad 2019**

- Halloween party 2019 – akce DD
- Deskové hry se seniory

### **prosinec 2019**

- Čertovská besídka a advent
- Účast na vyhlášení DD Cup 2019 v Praze
- Prodej vlastních výrobků na jarmarku v Tescu
- Vánoční pečení cukroví s firmou Autoneum
- Vystoupení Tachovského Kolowrátku

### **Leden 2020**

- Tříkrálová sbírka
- Maškarní karneval

### **únor 2020**

- Lyžování v Mariánských Lázních

### **březen 2020**

- díl DD Cup 2020
- Návštěva kina v Mariánských Lázních

### **duben 2020**

- Velikonoční návštěva Amerických vojáků v DD
- Nejlepší koncert
- Fotbalový turnaj v Plzni
- Most přes generace – deskové hry se seniory

### **Květen 2020**

- Běh pro Hospic – účast dětí z DD
- DD Cup II. díl
- DD Cup III. díl
- Výlet na kolech do Karoliny Doliny
- Sportovní hry v atletice

### **Červen 2020**

- Prostor pro duši
- Besip – soutěž v dopravní výchově

Červenec – srpen 2020

- Letní pobyty skupin, tábory, sportovní kempy

V průběhu celého školního roku se děti zúčastní výtvarných a rukodělných soutěží, které přijdou v nabídce pro DD.

Seznámení s obsahem minimálního programu prevence rizikového chování pro školní rok 2019 – 2020 provedl ředitele Dětského domova v Tachově dne na zahajovací poradě 4. září. 2019.

Mgr. Zdeněk Kropáč