



**DĚTSKÝ DOMOV
TACHOV**



ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL MINIMÁLNÍ PROGRAM PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ



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
- kyberšikana - jako psychická šikana realizovaná v rámci služeb internetu nebo GSM
- sociální sítě – zásady bezpečného využívání
- kybergrooming – rizikové seznamování v prostředí internetu

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.

Nabídka:

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

Plánované akce

- besedy – v průběhu školního roku
- tematické výlety – fotbalová, hokejová utkání
- návštěva kina , divadla – shlédnutí filmu
- DD CUP - 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

- Nízkoprahový klub Relax – besedy, diskuse s pracovníky Relaxu
- Mraveniště – využití zájmových aktivit
- Policie ČR Městské ředitelství
- Preventivně informační skupina Klatovská 45, Plzeň
- Spolupráce s komunitním pracovníkem 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

Název	organizace	projekty
DEJME DĚTEM ŠANCI o.p.s.	nezisková	<ul style="list-style-type: none">• Přál bych si• Podporuj mě• Najdi si mě• Pomoz mi do života• Stipendijní program
<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

Seznámení s obsahem minimálního programu prevence rizikového chování pro pedagogické zaměstnance provedl ředitel Dětského domova v Tachově dne 6. 9. 2022 na zahajovací poradě. Vychovatelé seznámí děti s obsahem a náplní vždy na začátku školního roku a zapíší do třídní knihy rodinné skupiny.

Zpracovala: Václava Janoušková
Metodik prevence DD Tachov

ředitel DD Tachov
Mgr. Zdeněk Kropáč

V Tachově 1. 9. 2022