



Preventivní program školy

2024/2025



Zpracovala: Mgr. Milena Vymlátilová

Minimální preventivní program představuje základní nástroj prevence rizikového chování vyskytujícího se u dětí a mládeže. Důležitým prvkem ochrany před tímto chováním je výchova ke zdravému způsobu života, což zahrnuje složku tělesnou, duševní a sociální. Tyto složky jsou navzájem propojeny a tvoří harmonickou jednotu.

Cílem výchovně vzdělávacího působení je dítě odpovědné za vlastní chování a způsob života, a to v míře přiměřené jeho věku a schopnostem. V rámci tohoto působení, zaměřeného na zvyšování kompetence dětí, je nutné jim předat i základní informace o možnostech a typech tohoto rizikového chování.

Jedná se o problematiku šikany a násilí, drogových závislostí, alkoholismu a kouření, záškoláctví, kriminalitu a delikvenci, rizikové sexuální chování, vandalismus, patologické hráčství, ale i projevy rasismu, intolerance, extremismu a antisemitismu.

Základním principem strategie prevence je výchova mládeže ke **zdravému životnímu stylu** (výchova ke zdraví, osobní a duševní hygiena, výživa, pohybové aktivity), **k osvojení pozitivního sociálního chování a rozvoje osobnosti**. Mezi základní potřeby a dovednosti člověka dnes patří hlavně schopnost komunikace, týmová práce, dostatek sebedůvěry a dobrá odolnost vůči stresu.

Působení na mladou generaci musí mít charakter výchovně vzdělávací. Jde o proces **vytváření a upevňování morálních hodnot, zvýšení sociální kompetence mládeže, o rozvoj dovedností, které vedou k odmítání všech forem sebeustrukce, projevů agresivity a porušování zákona**.

Naše škola i v tomto školním roce bude poskytovat nabídku činností vedoucích k získání potřebných dovedností. Aby se nám podařilo v dostatečné míře dosáhnout pozitivních výsledků, je nutné do preventivních aktivit zapojit i rodiče a rodinu, o což budeme usilovat.

Preventivní program je směřován jak do **volnočasových aktivit**, tak i do **výuky**. Pro volnočasové aktivity je plán zpracován tak, aby volný čas studentů plnil funkci relaxační, regenerační, sociálně preventivní a výchovnou. Aktivity budou probíhat pod vedením kvalifikovaných vedoucích.

Ve výuce (jak v odborných předmětech, tak i společenských) se vyučující budou snažit využívat skupinové práce i jiných interaktivních a dalších aktivizujících metod.

V prevenci budeme spolupracovat s rizikovým centrem RIAPS, pedagogicko-psychologickou poradnou, Městskou policií, Zdravotním ústavem či některými akreditovanými neziskovými organizacemi. Jednotliví zástupci výše jmenovaných institucí budou zváni buď přímo do školy k různým besedám a diskusím, či se studentkami uskutečníme exkurze např. na soudní přelíčení, na městské policii na zabezpečení kamerovým systémem apod.

Úzce spolupracujeme s **domovy mládeže** při naší škole, kde je dostatečný časový prostor pro preventivní činnost (viz příloha č.1).

V prevenci **zdravého životního stylu** naše škola postupuje (mimo jiných aktivit) i dle vypracovaného projektu „**Výchova ke zdraví**“ (viz příloha č.2).

Budeme se snažit využít i různých pobytových akcí studentů, jak v rámci výuky, tak i mimo ni (např. víkendové pobyty).

I. Volnočasové aktivity:

Studenti mají možnost se přihlásit do následujících **kroužků**, které budou školou zajištěny celoročně:

a) **"Volejbal"** - vedoucí Mgr.Hampelová (1x týdně)

Zájemci o volejbal se zde naučí práci s míčem (zpracovat přihrávky, nahrávat spoluhráči, podání) a také kolektivní hře v týmu.

b) **„Základy klinických dovedností“** – vedoucí Mgr. Nývltová (1xtýdně – pro studenty oboru zdravotnické lyceum)

Zde si zájemci nacvičují různé ošetrovatelské postupy, které mohou využít v ošetřování např. u svých nemocných či zraněných příbuzných nebo známých.

c) **„Somatologie“** – vedoucí Mgr. Merbsová (1x týdně)

Zájemci se zde podrobně seznamují s anatomií a fyziologií lidského těla.

d) **„Dofe“** – ceny vévody z Edinburghu – vychovatelka Hana Novotná

e) **„Dobrovolnictví“** - vychovatelka H.Novotná: Naše žákyně chodí pomáhat seniorům do domova důchodců

f) **„Příprava ANJ CAMBRIDGE CERTIFIKÁT“** - Mgr. T.Dytrych a Mgr. Z.Kuželová

g) **„Deskové hry“** – Mgr. Sogel

h) Pravděpodobnost zahájení kroužku v 2.polotí – **„ Kroužek PPP“** (Dle vytíženosti kantorů)

Pod záštitou školy se naše studentky účastní i různých **charitativních akcí**. Konají se prakticky v průběhu celého školního roku:

„*Srdíčkový den*“ – Září 2024 – Jedná se o celorepublikovou akci, kde výtěžek sbírky je určen pro Pediatrickou kliniku UK 2. LF a FN Motol v Praze a pro zařízení pečující o nemocné a postižené děti v rámci nemocnic ČR. Akci pořádá sdružení Život dětem.

Výhodou je 50% výtěžek pro školu, za který si můžeme pořídit potřebné pomůcky do školy.

„ *Bílá pastelka*“ – Říjen 2024-Opět se jedná o celonárodní dobročinnou veřejnou sbírku u příležitosti Mezinárodního dne bílé hole. Výtěžek sbírky je určen na podporu nevidomých a slabozrakých dětí a občanů.

„Srdíčkový den“ – Prosinec + Březen

„Květinový den“ – Květen - akce pořádaná Ligou proti rakovině na výzkum a boj s rakovinou.

Charitativní akce spočívají v prodeji různých předmětů příhodně zaměřených k dané problematice, vybrané peníze studentky během akcí shromažďují v uzavřených pokladničkách a výtěžek sbírky se odesílá pořadatelům.

Jednou z milých aktivit, které se naše studentky účastní celoročně vždy o sobotách, je účast na „**Vítání občánků**“. Akci vždy v určitých turnusech pořádá Matriční úřad města Trutnova, kde zastupitelé města na trutnovské radnici vítají nově narozené občánky do života. Naše studentky při obřadu asistují rodičům s jejich malými ratolestmi a v případě potřeby zcela převezmou o uplakané dítě péči samy.

Každoročně mají naše studentky velkou zásluhu na organizování **Mikulášských a vánočních besídek** na dětském oddělení nemocnice, ale i v ústavech sociální péče a domovech důchodců v Trutnově a jeho okolí. Jak děti v nemocnici, tak i staří občané se alespoň na chvíli necítí tak opuštěni a velmi rádi se do programu zapojují. Snad i v tomto školním roce se program studentkám perfektně vydaří.

I nadále předpokládáme spolupráci s **Domem pro seniory v Trutnově a Mostem k životu**. Zde naše studentky aktivně pravidelně vykonávají roli „*dobrovolníků*“. Naše studentky se účastní i akcí pořádaných pro vozíčkáře, kde jsou velmi platnými pomocníky. Absolvují s klienty různé výlety do přírody, ZOO, pořádají jim diskotéky, pečou s nimi vánoční cukroví...

Klienti si naše studentky velmi oblíbili a vždy se těší na jejich přítomnost.

Jak už bylo výše uvedeno, v rámci prevence úzce spolupracujeme s **domovy mládeže** při naší škole. Studentky zde ubytované mají více času než dojíždějící. Proto je pro ně vypracován program zabývající se též prevencí sociálně patologických jevů a zdravým životním stylem. (viz.příloha č.1– **Plán výchovných akcí v DM**).

II. Preventivní témata začleněná do výuky:

Témata prevence je možno uplatnit v jakémkoliv předmětu, jak odborném, tak společensko vědním.

V 1. pololetím se budeme věnovat těmto tématům:

- „Učení a volný čas – jeho využívání“ (OBN 1.roč.)
- „Pravidla slušného chování“
- „Příroda, kultura, společnost“
- „Kultura hmotná a duchovní“
- „Sociální struktura společnosti“
- „Význam vědy a umění“
- „Mládež jako zvláštní společenská skupina“
- „Problémy etnických a národnostních vztahů“
- „Diskriminace, rasismus, separatismus“
- „Zdravý životní styl, zdraví a jeho ochrana (VÝZ 1. roč. ZA, ZL + VÝT)
- „Sociálně patologické jevy“ (hl.zaměřeno na šikanu, kyberšikanu, zneužívání sociálních sítí, kouření a užívání ostatních návykových látek)
- „Lidská práva, práva dětí“- jejich obhajoba a možné zneužití (OBN 2.roč.)
- „Využívání médií jako zdroje kvalitní zábavy a naplnění vol.času“
- „Sexuální zneužívání dítěte“ (OSE 4.roč.)
- „Právní řád, právní ochrana občanů, právní vztahy“ (OBN 3.roč.)
- „Rodinné a trestní právo“ (OBN 3. roč.)
- „Specifika trestné činnosti a trestání mladistvých“ (OBN 3.roč.)

Ve 2. pololetí se budeme věnovat těmto tématům:

- „Náboženské sekty, nová náboženská hnutí“ (OBN 1.roč.)
- „Národnosti a kultury na území ČR“
- „Zdravá výživa, obezita, anorexie“ (OSE 1.roč., VÝZ 1.roč. ZA,ZL)
- „Nutnost odpočinku, relaxace, zdravého spánku“ (OSE-2.roč.ZA, VÝZ - 1.roč.ZL)
- „Rasy, rasismus, terorismus,extremismus“ (OBN 2.roč.)
- „Dobro a zlo, spravedlnost a násilí, proměnlivost zákl. pojmů“
- „Svoboda a mravní jednání“ (OBN 4.roč.)
- „Mezinárodní právní úprava péče o zdraví poskytovaná cizincům (OBN 3.roč.)
- „Výchova ke zdraví – ekologie: znečištění pitné vody, ekolog.katastrofy“
(VÝZ- 1.roč. ZA, ZL)

Ve spolupráci s organizací **MP Education**zařazujeme do výuky icyklus přednášek pro střední školy o správném fyzickém, psychickém a sociálním vývoji:

„Holky z Venuše, kluci z Marsu“ – co bychom měli vědět o vztazích, o sobě, o životě, aspekty dospívání, reprodukční zdraví, vhodné sexuální chování, pohlavní přenosné choroby, preventivní prohlídky, vhodná antikoncepce.

„Pohled do zrcadla aneb jak to vidím JÁ“ – poruchy příjmu potravy (mentální anorexie + bulimie, obezita), co je zdravá strava a proč se stravovat zdravě, výživová doporučení.

„A svět se točí dál...“ – problematika konfliktů: co je konflikt, co s nimi, motivy konfliktů a jejich pozitiva, jsou hádky nevyhnutelné dozrávání v dospělého – mění se i rodiče, pravidla, sebeúcta, jak poznám manipulaci.

„Víš s kým spíš...?“ – vznik a průběh onemocnění AIDS, způsob přenosu, rizikové faktory a chování, kdy a kam na testy, kde hledat pomoc, situace v ČR a ve světě, HIV a homosexuální orientace.

„Bát či nebát se...?“ – riziková chování v období dospívání a jejich vliv na zdraví, rozdílné způsoby života – návyky: kouření, alkohol, drogy, gamblerství, převládající vzorce sexuální chování (příležitostný – náhodný sex), život v úplné/neúplné rodině, potřeba bezpečí, lásky, jistoty a úcty.

„Hledám práci“ – informace jak uspět na trhu práce, jak napsat životopis, jak se připravit na pracovní pohovor zaměstnavatel vs. Personální agentura, jaké otázky si připravit, jak komunikovat co říkat – neříkat, co na sebe, na co mám nárok.

„Jsi online I.+II.“ – beseda na téma bezpečný internet, kyberšikana a sociální sítě

V rámci problematiky užívání internetu, sociálních sítí, šikany a kyberšikany – jak ve smyslu zneužití vůči studentům, tak i kantorům- dále spolupracujeme s **PČR a Mgr.PhD. Andreou Žilkovou** – speciální pedagog(školní poradenské pracoviště).

V rámci **třídnických hodin** nabízí Mgr. Vymlátílová (školní metodik prevence) tyto besedy:

- Stres a mentální hygiena
- Problematika kouření a drog
- Gamblerství
- Šikanování + Kyberšikana
- Sebevražednost
- Pohlavní dozrávání, sexuální život a pohlavní nákazy
- HIV/AIDS, prevence rakoviny děložního čípku

Na měsíc **prosinec** je plánována beseda. o **problematice AIDS** (v rámci Dne proti AIDS (1.12.)

Rovněž se budeme snažit uskutečnit besedu s **příslušníky České policie** na téma **kriminalita mládeže** (termín bude upřesněn) a dle možností a zájmu by se uskutečnila i beseda s **pracovníky RIAPSu** na téma **rizikové chování**. Dále plánujeme besedu s pracovníky VZP na téma „**Preventivní programy pojišťovny**“ a besedu v Komerční bance na téma „**Finanční gramotnost**“

Sebepoznávací programy:

V průběhu 1.čtvrtletí se žáci prvních ročníků účastní 2-3 denních pobytů buď ve „**Střediskuekologické výchovy a etiky SEVER“ v Horním Maršově**, kde si pod vedením odborného lektora žáci utužují kolektiv se zaměřením na sebepoznání formou adaptačních a skupinových her. Tyto hry jsou též orientovány na obecné znalosti v problematice ekologie. Druhou možností je účast třídy ve středisku „**Bokouš**“. Zde je program kromě sebepoznání též pod vedením lektorů zaměřen na záchranu člověka včetně první pomoci.

Sportovní aktivity:

- Účast na sportovních středoškolských hrách (volejbal, plavání,basketbal,halová kopaná, florbal, orientační běh družstev)
- Mezitřídní turnaj ve fotbale a florbale.
- Konání lyžařského kurzu 1.ročníků
- Sportovně turistický (cykloturistický kurz)2.ročníků

Kulturní aktivity:

V rámci kulturního vzdělávání žaček a studentek budou školou opět uskutečňovány zájezdy na divadelní představení či koncerty do Hradce Králové, Pardubic nebo Prahy, ale i do trutnovského divadla UFFO.

Pedagogové budou s PPŠ seznámeni na pedagogické radě.
Informace rodičům budou poskytnuty třídními učiteli (žádoucí je jejich účast na některých aktivitách), dále pak pomocí webových stránek naší školy

Konzultační hodiny školního metodika prevence rizikového chování:

- **pondělí: 13:30 – 14:15 hodin**
- **pátek: 8:00 - 8:45hodin** **Dále vždy na základě telefonické domluvy.**

Datum: 10.9.2024

Zpracovala : Mgr. Vymlátlová

Seznam příloh:

- 1) Plán výchovných akcí v DM na školní rok 2024/2025
- 2) „Program výchovy ke zdraví“ na školní rok 2024/2025

Plán výchovných akcí v DM na školní rok 2024-25

Podle potřeby bude aktualizován i měněn, doplňuje ŠVP DM. Jako výchovné akce využijeme i **aktuální nabídky školy a akce** ve městě Trutnov a Červený Kostelec (UFFO, ND, Galerie, sportovní, kulturní, společenské, hudební a výtvarné nabídky, které nelze v tuto dobu předpokládat.

Možné jsou i akce **studentek z VOŠZ a OA** s prezentacemi svých prací v rámci studia.

Září:

všechny DM:	proškolení ubytovaných: VŘDM, BOZP a PO	(KV)
DMR.A.D:	orientační vycházka po Trutnově- „Trutnov – město, ve kterém studuji“	(NO)
	seznamovací hry	(NO)
	proškolení „Zdravý způsob posilování“- Mgr. Hampelová	(KV)
DMB:	„Sladká tečka září“ – společné pečení	(ŠV)
	Podzimní vaření – pečení bramboráků, cuketový perník	(HO)
	výzdoba pokojů a interiérů DM	(ŠV, HO)
	diagnostické testy, seznamovací hry	(ŠV, HO)
	„Kouzlo vůní a doteků“ masérské dovednosti- ajurvédská technika	(ŠV)
	Kreativní tvoření – podzimní dekorace, výroba výzdoby pokojů	(HO)
	„Buď kreativní“ – patinování dřeva	(ŠV)
	Návštěva kavárny a nových prostor SVČ Trutnov	(HO)
DMČK	Seznamovací hry	(DV, JI)
	Orientační vycházka po městě	(ČK DV)
	Zdravé pečení: „Cuketa naslano“	(JI)
	Výroba podzimního věnce z přírodnin, tvorba dekorací	(JI)
	Vycházka do lesa – sběr hub, sušení 26.9.	(DV)
	Motivační soutěž: „24 hodin bez mobilu“	(JI, DV)
DMD a DMB:	seznamovací turnaj ve stolním tenise – dle možnosti	(NO, HO)
	nábory do zájmových kroužků: Prima klub, klub kreativity, D-klub, Body nice, Klubko, Fit klub	(všechny)

Říjen

DMR.A D:	Přednáška:“ Jak se mám učit?“ s výchovným poradcem školy	(KV)
	Dům pod Jasanem: prohlídka – ukázky zpracování lnu a mýdla	(NO)
	Okresní st. archiv: prohlídka a beseda o genealogii	(NO)
DMB:	„Buď kreativní“ – pedigové pletení	(ŠV)
	Podzimní tvoření - výzdoba DM	(ŠV)
	„Kouzlo vůní a doteků „ – ajurvédské masážní techniky	(ŠV)
	„Sladká říjnová tečka “ – dýňový cheesecake	(ŠV)
	Halloween – dlabání dýní	(HO)
	sezónní vaření – dýňová polévka, dýňový džus	(HO)
	příprava křížal z jablek	(HO)
DMČK:	Beseda se školní psycholožkou na téma: zdravé vztahy a sex	(JI, DV)
	„Dýňování“ soutěž o nej dýni	(DV)
	Podzimní opékání špekáčků a příprava míchaného nápoje	(JI, DV)
	Výroba zářezek ke dveřím – „Skřítek“	(JI)
	Začínáme vyšívat – křížkový steh	(DV)
	„Halloween“ aneb strašidelný večer	(DV, JI)

zdravé vaření: „Bramborákové hody“ (JI)
Motivační soutěž: „24 hodin bez mobilu“ (DV, I)

Listopad:

- DMR.A.D:** Most k životu – azylový dům - exkurze (NO)
pečení a zdobení perníčků, přáníčka pro DD a ČČK (NO)
výroba vánočních dárků, adventního věnce a kalendáře (NO)
příprava básní na školní recitační soutěž + účast v porotě (KV)
- DMB:** „Mýdlové snění „ – ruční výroba barevného, voňavého mýdla, dárkové balení (ŠV)
„Kouzlo vůní a doteků“ – uvolňující techniky (ŠV)
Ruční výroba svíček – lité formy, plovoucí, vykrajované (ŠV)
„Sladká tečka“ – podzimní pečení pro všechny (ŠV)
pečení langošů (HO)
Výroba adventních věnců (HO)
Vánoční výzdoba DM (HO)
- DMČK:** Tetování henou, zdobení těla, atraktivní líčení (JI)
Malování na sklo – obrázky, netradiční skleničky (DV)
Zdravé vaření: „Pečení chleba a výroba domácího sýru“ (JI)
Vyšívání obrázky podle předlohy (DV)
Výroba hmyzího domku (JI)
Beseda s kosmetičkou – „Jak správně pečovat o pleť“ (DV, JI)
motivační soutěž: „24 hodin bez mobilu“ (DV, JI)
- všechny DM:** „Skutečný dárek“ – charitativní akce (NO, HO)
Návštěva Domova seniorů R. Frimla – kulturní vystoupení, přáníčka (NO, HO)

Prosinec:

- DMR.A.D:** vánoční výzdoba, výroba vánočních dárků (NO)
příprava jednoduchého pohoštění (NO, KV)
vánoční „ Zpívánky a hrátky“ (KV)
Česko zpívá koledy (NO)
- DMB:** Předvánoční posezení s pohoštěním a zábavou (ŠV)
Kreativní vánoční tvoření – výroba a zdobení svíček (ŠV)
Vánoční výzdoba v DM (ŠV, HO)
„Sladká předvánoční tečka“ - pečení s překvapením (ŠV)
Pomoc s přípravou, obsluhou seniorů v DPS Trutnov – vánoční večírek (HO)
- DMČK:** Adventní výzdoba pokojů a chodeb v DM (JI, DV)
Vánoční tvoření: výroba nahřívacích polštářků z pohanky (JI)
Soutěž v sudoku a křížovkách (DV, JI)
Háčkované vánoční dárky-postavičky (DV)
Posezení u stromku (DV, JI)
Otužování ke zdraví (DV)
Motivační soutěž: „24 hodin bez mobilu“ (JI, DV)
- všechny DM: Advent v naší škole – tvoření a zpěv pro studenty (ŠV, HO, NO, KV)**

Leden:

- Oba DM: proškolení ubytovaných: VŘDM, BOZP a PO (KV)**
- DMR.A.D:** Beseda: „Odsun sudetských Němců“ – pan Janovec (NO)
Beseda: „Antikoncepce“ (NO)
testy osobnosti a temperamentu (NO)
běžecký trenažér – zábavné běhání o nejvíce uběhnutých kilometrech (KV)
- DMB:** Kreativní tvoření – mandaly s citáty (ŠV)

	Beseda pro děti družiny ZŠ Poříčí – základy PP	(ŠV)
	„Sladká tečka“ – čokocheesecake	(ŠV)
	Trochu pohybu po Vánocích potřebuje každý – využití tělocvičny	(ŠV)
	Přednáška o canisterapii s praktickou ukázkou výcviku psů	(HO)
	Kreativní tvoření – háčkování – výroba síťovek	(HO)
	„Čajování“ – posezení s vypravováním o Vánocích	(HO)
DMČK:	Etiketa – základy stolování a společenského chování	(DV, JI)
	Zimní vycházky do přírody – sochy ze sněhu	(JI)
	Malování na kameny	(JI)
	Tvoření: „Sněhuláci“ aneb recyklujeme staré ponožky	(DV)
	Motivační soutěž: „24 hodin bez mobilu“	(DV, JI)

Únor:

DM R. A. D:	anketa „ Půlrok v DM“	(NO)
	zábavné psych. testy na rozvíjení P x L hemisféry	(KV)
	Poznáš mě? – fotosoutěž z dětství	(NO)
	soutěž o nejsílenější a nejodvážnější účes	(NO)
DMB:	Valentýnské tvoření – šumivé bomby, srdíčka z filcu	(ŠV)
	Sladká tečka“ - valentýnské pečení – srdíčkové muffiny	(ŠV)
	Valentýn + Valentýnky	(HO)
	Stavíme sněhuláka	(HO)
	Přednáška vizážistky – typologie pleti a péče o ni	(HO)
	Jak se peče „ štrůdl“	(HO)
DMČK:	Valentýnské tvoření, výroba šperků	(DV, JI)
	Celointernátní měsíční hra	(DV, JI)
	Zdravé vaření: Příprava pomazánky	(JI)
	Exkurze do věznice Odolov	(DV)
	Výrobky ze slámy a sena	(JI)
	Motivační soutěž: „24 hodin bez mobilu“	(DV, JI)

všechny DM: Valentýnské tvoření, posezení na klubovnách, pohoštění, dárečky

Březen:

DMR.A.D:	Ukázka PP – ŠD při ZŠ R. Frimla	(NO)
	kondiční příprava na „maraton“ - chůze, běh	(KV)
	Jarní zpívání se seniory – DD R. Frimla	(NO)
	beseda s kosmetičkou – Správná péče o pleť	(NO)
DMB:	„Kreativní tvoření“ – náramky z provázků	(ŠV)
	Trendy běh, in – line brusle	(ŠV)
	„ Sladká tečka“ – jarní mrkvové muffiny	(ŠV)
	SWOT analýza DM	(ŠV)
	Jarní a velikonoční výzdoba, velikonoční věnec na dveře	(HO)
	návštěva Muzea TU	(HO)
	velikonoční vaření a pečení – staročeské recepty	(HO)
DMČK:	“Březen - měsíc knihy“ soutěž o nejujímavější povídku	(JI)
	Beseda s psychologkou na téma: hledání cesty a cílů v životěDV,	(JI)
	„Hýbej se“ aneb první jarní kilometry	(DV)
	Zdravé vaření: „čínská kuchyně“	(JI)
	80. léta – kostýmy, líčení a hudba s DJ	(JI, DV)
	Soutěž ve stolním fotbálku	(JI)
	Namaluj si obraz	(DV)

Motivační soutěž: „24 hodin bez mobilu“ (DV, JI)
všechny DM: velikonoční tradice a tvoření,

Duben:

DMR.A.D: UFFO – zákulisí půjčovny kostýmů (NO)
Běh do schodů na čas – kondiční soutěž (KV)
čarodějnice, posezení a opékání na zahradě DM (NO, KV)
foto soutěž „Poznáš mě?“ (NO)
Galerie Draka: prohlídka a beseda (NO)
Ukázka PP pro děti z MtŠ (NO)
DMB: Velikonoční tvoření – provázková omotávaná srdce (ŠV)
Trendy běh, in – line brusle (ŠV)
Zkusme taneční workshop pro příchozí ZUŠ (ŠV)
„Sladká tečka“ – ovocný cheesecake (ŠV)
Návštěva psiho útulku (ŠV)
Rozloučení s maturanty (ŠV, HO)
Velikonoce- zvyky a tradice, barvení a zdobení vajec (HO)
„Jarní detox“ – příprava smootie (HO)
Kreativní činnost – dárky ke Dni matek (HO)
DMČK: Jarní vycházka do okolí – hrad Vizmburk (DV)
Velikonoce – zdobení kraslic, pletení pomlázky (JI)
Jarní detox – příprava detoxikačního nápoje a čajů (JI)
22.4. Den Země – zapojení se do dobrovolnické akce“Uklid’me Kostelec“ (DV)
chováme se ekologicky – co a jak dlouho se v přírodě rozkládá (DV)
Motivační soutěž: „24 hodin bez mobilu“ (DV, JI)

Květen:

DMR. A.D: „Hynku, Viléme, Jarmilo“ aneb Mácha by se divil – vtipné básně o lásce (KV)
návštěva Fitness Horská (NO)
Den dětí pro děti z MtŠ, ŠD R. Frimla (NO)
„Můj první intrácký maraton“ - osobní výzva v chůzi nebo běhu na tretražeru (KV)
DMB: „Sladká tečka“- zmrzlinové překvapení (ŠV)
rozloučení s maturanty (ŠV, HO)
Soutěže, pomoc s obsluhou seniorů na Zahradní slavnosti v DPS Trutnov (HO)
DMČK: Výroba dárků a přáníček ke Dni matek (JI, DV)
Háčkování pro pokročilé – zvířátka (DV)
Soutěž ve vybíjení (JI)
Beseda se členem hasičského sboru (DV)
Motivační soutěž: „24 hodin bez mobilu“ (JI, DV)
všechny DM: drobné dárky ke Dni matek - generální úklid pokojů – maturanti

Červen:

DMR.A.D: beseda s PČR – prázdninová rizika (KV)
společná návštěva psiho útulku v Poříčí (NO)
rozlučkové posezení u ohně + opékání (NO, KV)
společná vycházka + zmrzlinové rozloučení (NO)
DMB: „Sladká tečka“ – Oreo borůvkový koláč (ŠV)
Bezpečné chování o prázdninách (ŠV, HO)
letní výzdoba v DM (HO)
jahodové občerstvení, příprava domácí zmrzliny (HO)

DMČK: Práce s hlinou – výroba „Kávové ženy“ (JI)
Výroba letního dortu a jeho ochutnávka při posezení s ledovou kávou (JI, DV)
Rozlučkové posezení sopékáním špekáčků (JI, DV)
Turistická vycházka k boušínské lávce s koupáním v řece Úpě (DV)
Motivační soutěž: „24 hodin bez mobilu“ + vyhlášení vítěze 😊

všechny DM: Rozlučková „party“ se školním rokem 2024-25
generální úklid pokojů

Jednotlivé akce budou termínovány v měsíčních plánech. Pěkné a zdařilé akce budou prezentovány na webu školy a FB.

zpracovala: Iva Kvasničková - vedoucí vychovatelka DM

V Trutnově dne 30. 8. 2024

PROGRAM VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

Vyšší odborná škola zdravotnická,
Střední zdravotnická škola a OA Trutnov

Školní rok 2024/2025

Zpracovala: Mgr.Vymlátlová

Prevenzi nemocí, podpoře zdraví a výchově ke zdraví u nás byla v minulosti věnována velmi malá pozornost. Projevilo se to na nepříliš radostném zdravotním stavu našeho obyvatelstva. V dnešní době si však stále více lidí uvědomuje, že prevence je levnější než léčení, a také to, že zdravý životní styl se může stát přirozenou a každodenní součástí našeho života.

Na VOŠZ a SZŠ je výchova ke zdraví součástí řady předmětů.

Výchova ke zdraví zahrnuje činnosti, jejichž cílem je poskytnout lidem přístupným způsobem dostatek informací o možnostech a způsobech, jak předcházet nemocem, zlepšit znalosti, motivovat, ovlivnit postoje a přivést lidi k aktivnímu zájmu o své zdraví.

Ve výchově jde o činnost:

- soustavnou, systematickou, komplexní a důkladně promyšlenou
- respektující životní prostředí jedince
- založenou na osobní zainteresovanosti každého jedince (tzn. pochopení osobní zodpovědnosti za vlastní zdraví)

Výchova je cílena:

- na jednotlivce - zdravé, nemocné či ohrožené
- na skupiny obyvatelstva
 - s ohledem na věk
 - skupinu s určitou dg.
 - speciální problematiku žen
 - lidí pracujících a žijících v rizikovém prostředí
- na komunitu
 - problematika jednotlivých typů škol
 - pracovníci v oblastech společ. stravování
 - rady pro představitele měst
- na celou populaci
 - využitím celostátních, regionálních a místních veřejných sdělovacích prostředků

Metody výchovy:

- upoutání pozornosti k danému problému: velkoplošná reklama, plakáty, upomínkové předměty
- sdělení základních informací a rad: letáky, pohlednice, kalendáře, brožury, články v novinách a časopisech, televizní a rozhlas. pořady, ústní informace zdravotnickým pracovníkem
- sdělení obsažnějších informací: TV a rozhlas. pořady, knihy, přednášky, besedy, diskuse, zprávy do počítačových sítí
- motivace ke změně chování: receptáře, výstavy

Výchovu ke zdraví budeme na naší škole zajišťovat jednotlivými vyučujícími daných předmětů, jichž se tato problematika dotýká. Dále pak budeme zvat na besedy, přednášky či diskuse specializované lektory, zajímavé osobnosti, odborníky z praxe, ale i lidi handicapované, důchodce nebo lidi s vlastní zkušeností např. z drogové závislosti a podobně.

Ve výchově ke zdraví se zaměříme hlavně na nácvik správných postojů studentek, dále pak budeme uskutečňovat k nácviku různých dovedností řadu přímo praktických cvičení, podnikneme exkurze do různých zařízení.

Velmi vhodné je začlenění i tzv. “PEER VÝCHOVY” - tzn. aktivní zapojení “připravených” vrstevníků. Jde o jedince, se kterými se může cílová populace ztotožnit.

Na základně výsledků mnoha studií stanovila Světová zdravotnická organizace žebříček faktorů, které se v sestupném pořadí podílejí na úmrtí: kouření, nadměrná konzumace alkoholu, nadváha, pracovní rizika, nedostatek zeleniny ve výživě, chudoba, nezaměstnanost, závislost na drogách, dopravní úrazy, nedostatek pohybu, přemíra živočišných tuků ve výživě a exhalace v ovzduší.

V ČR jsou nejčastější příčinou úmrtí kardiovaskulární onemocnění, nádorová onemocnění, úrazy a v menší míře pak ostatní onemocnění.

Na vzniku těchto nemocí se především podílí:

1) Nevhodný způsob života (50 - 60 %) - zahrnuje tyto složky:

- a) Kuřáctví - podílí se hl. na vzniku nádor.onemocnění plic a onemocnění průdušek.
- b) Energeticky nepřiměřená a nevhodně složená výživa - výrazně zvyšuje vznik kardiovaskulárních nemocí, zhoubných nádorů, obezity, chorob jater a žlučníku, artrózy a osteoporózy. U nás je typická velká spotřeba tuků, vysoké solení, nedostatek zeleniny ve stravě.
- c) Nízká pohybová aktivita - snižuje zdatnost a odolnost organismu, vede ke vzniku cévních onemocnění, otylosti, nemoci látkové výměny a k poruchám pohybového ústrojí.
- d) Nadměrná psychická zátěž spojená se stresem - opět vede ke vzniku kardiovaskulárních nemocí a psych.poruchám.
- e) Nadměrná konzumace alkoholu - kromě poruch zdraví vede i ke škodám mravním a sociálním.
- f) Drogové závislosti - hl. nebezpečí pro mladou generaci, jinak totožné s alkoholem.
- g) Nevhodné sexuální chování - je příčinou přenosu pohlavních chorob včetně HIV-AIDS.

2) Životní a pracovní prostředí (10 - 20 %)

- v tomto případě máme na mysli znečišťování ovzduší, vody a půdy, chemizace prostředí a potravin, působení škodlivých fyzikálních faktorů (hluk, záření)
- podílí se na výskytu respiračních nemocí a vzrůstajícím počtu alergií

3) Nesprávná či nevhodně zaměřená lékařská péče (10 %)

- není kladen dostatečný důraz na prevenci ve všech 3 jejích formách:
- a) primární - činnosti mající snížit počet nových onemocnění
- b) sekundární - zaměřena na vyhledávání časných stádií onemocnění, rizikových faktorů a vhodné léčby
- c) terciální - minimalizuje škody na zdraví u již vzniklého onemocnění

Z hlediska prevence poruch zdraví má velký význam výrazná změna našeho životního stylu.

To znamená:

- docílit pozitivních změn ve vyživovacích zvyklostech
- výrazně snížit prevalenci kuřáctví
- snížit spotřebu alkoholu
- zvýšit tělesnou aktivitu v denním životě
- dodržovat zásady správného sexuálního chování
- zaměřit se důrazně na prevenci drogových závislostí

Z tohoto důvodu jsem tato témata zařadila do "Programu výchovy ke zdraví" na naší škole. Snažila jsem se o postupnost od témat jednodušších postupně k obtížnějším a to postupně od ročníku prvního až po čtvrtý.

Pro doplnění jsem do jednotlivých ročníků zahrнула i témata individuální, bez další návaznosti.

V rámci Programu využijeme i nabídek akcí pořádaných jinými organizacemi (ČČK, MÚ, OÚ, OHES)včetně besed konaných v domovech mládeže naší školy.

TÉMATA PRO 1. ROČNÍK

1) „Člověk a životní prostředí“

Cíle:

- studentka si uvědomí těsné sepejetí a velkou vazbu člověka na životní prostředí (vzduch, voda, potrava...)
- získá informace o fyzikálních, chemických, biologických a sociálních faktorech ovlivňujících životní prostředí
- dovede rozlišit 4 základní sféry životního prostředí
- kriticky posoudí stav prostředí, ve kterém žije (bydliště, školy, regionu...)
- dojde k názoru, že každý jedinec toužící po ozdravení život. prostředí musí nejprve začít sám u sebe (používání sprejů, kouření, třídění odpadků, odstraňování psích výkalů, hluk...)
- dovede rozdělit škodliviny v pra.prostředí z hlediska jejich druhu a účinku
- uvědomí si, že i školu je třeba pojmut jako pracoviště, proto je nutno splňovat podmínky např. správného osvětlení, nábytku, přestávek...
- studentka umí charakterizovat “nemoc z povolání”
- uvede příklady činností, kterými lze snížit poškozování životního prostředí
- studentka vyhledá aktivity různých ekologických hnutí v republice a vysvětlí jejich význam
- studentka umí vysvětlit pojmy „globální změny, globál.problémy, glob.řešení“.
- dne 5. 6. – Světový den životního prostředí

Zajistí: vyučující předmětu BIO ZL1., VÝZ ZL1.

2) „Jak ovlivňuje náš zdravotní stav nevhodná výživa a špatné stravovací návyky”

Cíle:

- studentka umí vysvětlit vztah mezi výživou a zdravím
- studentka získá informace o optimálním složení přijímané stravy včetně její kvantity, a to vzhledem k věku, pohlaví a fyzické námaze jedince
- umí si odvodit vznik jednotlivých onemocnění z důvodu nedostatku nebo naopak nadbytku potravy či jejich jednotlivých složek
- orientuje se v poruchách výživy (obezita, mentální anorexie, bulimie)
- zvládá pomocí BMI (Body Mass Index) vypočítat přiměřenou hmotnost
- dovede sestavit “pyramidu zdravé výživy” (ideální složení každodenní stravy a její množství v obvyklých porcích)
- uvědomuje si, že dieta je nezbytnou součástí terapie
- uvědomuje si nezbytnost dodržování pitného režimu
- samostatně nebo týmově sestaví jídelníček pro svoji věkovou skupinu

zajistí: vyučující OSE – PS1., VÝZ- ZL1.

Vyhlášení meziročníkové soutěže o sestavení “nejzdravějšího jídelníčku” včetně ochutnávky vzorků (švédský stůl), event. výměna receptů zdravé výživy.

3) „Co organismu přináší nekvalitní spánek”

Cíle:

- studentka si plně uvědomuje nezbytnou potřebu spánku pro dostatečnou regeneraci organismu
- získá informace o jednotlivých fázích spánku a typech jeho poruch
- zná příčiny nekvalitního spánku z hlediska vnějších i vnitřních faktorů
- dovede vytvořit klidné a příjemné klima pro kvalitní spánek
- dokáže odborně edukovat pacienta (kam umístit lůžko, jejich typy, typy matrací, alergik a peří...)
- umí vysvětlit chrápání člověka během spánku a nabídne možnosti řešení

4) „S tebou o tobě”

Cíle:

- studentka získá optimální rozsah informací o změnách v dospívání tak, aby pochopila jejich biolog. zákonnosti a individ. rozdíly
- formovat její pozitivní přístup k sobě, svému tělu a vzhledu
- upevňovat žádoucí zdravotní a hyg. návyky
- studentka získá vědecky správné informace o menstruačním cyklu a pomoci jí při výběru vhodných hyg. pomůcek
- navodit atmosféru důvěry a otevřenosti
- posilovat pocit důvěry ke svému gynekologovi
- zbavit strachu před 1. gynekolog. vyšetřením

zajistí: Mgr. Vymlátilová (pro 1.ročníky PS, ZL)

5) „Péče o zuby a dutinu ústní”

Cíle:

- studentky získají informace o složení chrupu tak, aby pochopily jasně rozdíly v chrupu mléčném a dospělého člověka a jeho zákonitosti a individ. rozdíly
- zvládají techniku správného čištění
- ví, jak často a dlouho zuby čistit
- formovat pozitivní přístup k pravidelnému čištění již od velmi útlého věku
- nepodceňuje význam preventivních zubních prohlídek u lékaře
- ví, jak vzniká zubní kaz a proč dochází ke krvácení z dásní

zajistí: vyučující OSE – PS, VÝZ – PS,ZL

6) „Prevence infekčních nemocí”

Cíle:

- studentka získá základní informace týkající se infekčních nemocí (o co se jedná, jejich šíření, vznik a průběh, inkubační doba, zdroj a přenos nákazy)
- zná a ovládá praktiky, jak posilovat svoji imunitu v průběhu celého roku
- zná principy prevence: zvládá běžný úklid, umí připravit přesně koncentrovaný dezinfekční roztok
- správně zachází se sterilním materiálem
- ovládá postupy asepse a antiseptiky
- podrobuje se pravidelnému očkování
- zná a dodržuje preventivní opatření proti vzniku a šíření alimentárních a respiračních infekcí
- nepodceňuje vznik a šíření nozokomiálních nákaz
- pracuje systémem bariérové ošetrovatelské péče
- plně využívá pomůcek na jedno použití

zajistí: vyučující OSE–PS

7) „Nebezpečí drog a gamblingu a jiných závislostí (mobily, sociální sítě...)“

Cíle:

- seznámit studentky s jednotlivými skupinami drog a jejich zástupci dle účinku
- studentka umí definovat, co je to droga a pochopí mechanismus jejího účinku v organismu
- dovede vyjmenovat některé příčiny či důvody užívání drog
- plně si uvědomuje vážný zdravotní i sociální dopad na základní hodnoty jedince i celé společnosti

- vysvětlí veškerá nebezpečí psychické a somatické závislosti
- orientuje se v represivních i preventivních opatřeních koncepce protidrogové politiky vlády ČR
- studentka vyjmenuje instituce v regionu zabývající se problematikou a léčením drogově závislých
- uvědomuje si riziko “hazardního hráčství”, které u někoho přechází v závislost
- dovede sestavit seznam určitých životních situací, ve kterých by se měl každý jedinec hazardním hram zcela jistě vyhnout
- uvede příklady důvodů vzniku této závislosti
- studentka si uvědomuje, že hráčství je “problém” a ne “řešení” nějaké situace!!!!
- Kriticky posoudí prostředí výskytu herních automatů
- umí diagnostikovat příznaky závislosti u svých spolužáků a poskytnout intervenci
zajistí: vyučující VÝZ – ZL1., VÝZ – PS1., IKT
- v rámci Dne proti drogám (11.11.) zajistit besedu s pracovníky RIAPSu nebo hráčem či narkomanem, event.se Školním metodikem prevence – Mgr.Vymlátílovou

8) „Co z tebe udělá alkohol a cigareta”

Cíle:

- studentka získá informace o nikotinu a alkoholu jako o návykových látkách (obdobně jako drogy)
- zná vědecké poznatky o přesném složení cigaretového kouře
- studentka uvede, jak konkrétně kouření negativně působí na člověka
- rozpozná abstinenci příznaky
- nechce se stát “pasivním kuřákem” a preferuje nekuřácká pracoviště, restaurace
- dovede i silného kuřáka asertivně přesvědčit, že přestat kouřit se vyplatí v každém věku i každé situaci
- zná a pomáhá uplatnit opatření k omezování kuřáctví
- vyhledá statistické údaje o nemocnosti a úmrtnosti kuřáků
- chápe, že alkohol má vliv na emoce, náladu a myšlení, zpomaluje psychické a sociální projevy
- uvědomuje si odlišný vývoj alkoholismu u ženy a muže
- chápe nezvratnost rozpadu mezilidských vztahů
- v rámci Mezinárodního nekuřáckého dne (16.11.) a Světového dne bez tabáku (31. 5.) bude na škole vyhlášen “Den bez jediné cigaretky” s následnou diskusí (jaké jsem měla tento den pocity, zda mi cigareta chyběla a do jaké míry)
- bude vyhlášena celoškolská soutěž k vytvoření prezentace na prevenci či škodlivosti kouření

zajistí: vyučující VÝZ – PS1., ZL1.

9) „Problematika lázeňské léčby a zdravotního pojištění”

Cíle:

A) v problematice lázní:

- studentka získá informace o možnostech a druzích lázeňské péče v ČR
- je schopna klienta poučit o možnosti nároku na lázně, druhu konkrétní péče, její délce, způsobu dopravy, ubytování či finančním hrazení
- umí zodpovědět, kdo je posudkový lékař a jakou má úlohu

B) v problematice pojištění:

1) zdravotní oblast

- studentka zná práva a povinnosti pojištěnce
- zná pravidla poskytování zdravotní péče bez úhrady, s úhradou
- ví, na které součásti zdrav. péče se pojištění vztahuje

2) sociální oblast

- zná možnosti sociální péče v oblasti fyzické nebo finanční pomoci
- ví, kam se občan v případě své nouze může obrátit o pomoc
- zná podmínky, za kterých může být pomoc poskytnuta (a její přibližnou výši)
- zná povinnosti občanů v oblasti hrazení pojistného

zajistí: vyučující VÝZ – PS1.

TÉMATA PRO 2. ROČNÍK

1) „Proč je pro organismus důležitá dostatečná tělesná aktivita?”

Cíle:

- studentky získají informace o anatomii pohybového aparátu
- plně si uvědomí, jaký negativní dopad na lidský organismus mají vymoženosti dnešní doby (auta, výtahy, televize, ...)
- zprostředkovat studentům základní poznatky z tělesné kultury
- formovat kladné postoje studentek k tělesné aktivitě vzhledem k celoživotní orientaci na zdravý způsob života
- zaměřit TV dívek na estetický, ale i správně funkční pohybový projev (správný sedu psacího stolu, postoj, chůze, ...)
- motivovat, že tížený výsledek přinese pouze vytrvalost a pravidelnost
- pomoci studentkám při individuálním programu tělesné aktivity a poradit při konkrétním výběru

zajistí: vyučující TEV

- v průběhu roku se studentky zúčastní různých sportovních aktivit např.:
 - Středoškolské turnaje míčových her - basket, volejbal (březen)
 - Cyklokurz a vodní sporty (červen, září)
 - Víkendová turistika po horách (květen, červen)
 - Lyžařský kurz a víkend na běžkách (leden, únor)
- možnost využití Fit centra v Domově mládeže - Fibichova s úvodní instruktáží začátečníků, jak s jednotlivými přístroji pracovat
- vyhlášení dne (tzv. Sportovní den) nebo “Týdne pohybových aktivit”

2) „Problematika obstipace a onemocnění tlustého střeva”

Cíle:

- studentka získá informace o problematice zácpy a nemoci tlustého střeva
- rozlišuje jednotlivé typy zácpy a umí stanovit její příčiny
- je si vědoma vzniku zácpy jako sekundární komplikace jiného onemocnění nebo jako samostatné choroby

- zvládá edukaci klienta v oblasti prevence i léčby zácpy (upozorní na možnost vzniku návyku při dlouhodobém podávání projímadel)
- chápe důvod včasné diagnostiky tl. střeva u poruch vyprazdňování
- dovede poskytnout poradenství v oblasti výživy
- nepodceňuje vliv dědičnosti a sledování geneticky rizikových skupin
zajistí: vyučující OSE – PS2.
- studentka zvládne šetrné provedení klyzmatu a provedení sedacích koupelí konečníku

3) „Nepodceňujme péči o své nohy”

Cíle:

- uvědomit si, že naše nohy jsou naším “dopravním prostředkem” – tudíž se k nim chovat s láskou
- studentka umí správně zastříhnout nehty na dolních končetinách
- věnuje maximální péči otlakům a puchýřům – uvědomuje si příčinu jejich vzniku a zaměření se na jejich prevenci
- rozpozná klinické příznaky jednotlivých onemocnění dol. končetin a nohou
- zvládá edukovat klienta, jak postupovat v rámci prevence konkrétních onemocnění (ICHDK, diabet. gangrény, bércové vředy, varixi, onemocnění kloubů, dna...)
- zvládá jednoduché ošetrovatelské úkony: koupel nohou, masáže chodidel
- zbytečně se vystavuje prochladnutí nohou
- nepodceňuje nošení elastický punčoch např. v těhotenství
- při výběru nové obuvi nepodléhá příliš módním trendům, ale volí obuv pohodlnou, vzdušnou, nesmí tlačit, na středně vysokém podpatku...
- v rámci besedy pí. Nývltová provede názornou ukázkou pedikúry

zajistí: Mgr.Nývltová

4) „Co neříkáme lékaři”

Cíle:

- studentky znají 7 nejčastějších lží pacientů, se kterými se setkáváme v ordinaci lékaře (nekouřím, vím přesně datum posledních měsíčků, psychicky jsem na tom výborně, sex. život mám naprosto v pořádku, s alkoholem je konec, pravidelně cvičím, problémy s únikem moči mi nic neříkají)
- rozbor jednotlivých tvrzení a snaha o racionální vysvětlení, proč právě v těchto případech se lidé uchylují ke lži
- vhodnou zdravot. osvětou “odtabuizovat” daná témata
- studentka chápe, že má-li se problém řešit, musí se o něm také hovořit (bez ostychu a zábran)
- navodit atmosféru důvěry, aby studentky (potenc. klientky) dokázaly hovořit o svých problémech otevřeně

zajistí: Mgr. Vymlátlová

TÉMATA PRO 3. ROČNÍK

1) „Výchova k plánovanému rodičovství”

Cíle:

- navodit atmosféru důvěry a otevřenosti a v průběhu besedy dát prostor ke spontánním dotazům
- studentka získá informace o jednotlivých druzích antikoncepce vhodných vzhledem k věku a účinnosti

- umí zacházet s kondomem (i po použití)
- chápe vlastní zodpovědnost za vznik nového života
- plně se ztotožňuje s názorem, že “interrupce není antikoncepce”
- zná možnosti zdravotních komplikací a důsledků interrupce
- uvědomuje si nutnost zajištění tzv. úplné rodiny pro přivedení potomka na svět (není schopna plně suplovat roli otce v rodině)
- včas si uvědomí životní priority, než otěhotní (dostudovat, zajištění materiální, finanční, bytové...)

zajistí: vyučující OSE – PS3.

2) „Když čekáme miminko”

Cíle:

- studentka získá informace o jednotlivých stádiích těhotenství (k jakým změnám dochází v jednotlivých měsících u matky i plodu)
- uvědomuje si, že dítě potřebuje vyrůstat v tzv. úplné rodině (nepodceňuje úlohu či roli otce)
- uvědomuje si, že početí dítěte by mělo být oboustranně chtěné
- studentka dokáže zbavit rodičku strachu z porodu
- nabídne možnosti alternativních způsobů porodu
- dokáže poskytnout informace o výživě matky, životním stylu v těhotenství
- taktně vysvětlí rodičům problematiku sexu v tomto období
- jasně propaguje kojení jako jedinou možnost výživy novorozence
- zvládá techniku kojení a dovede být matce nápomocna
- propaguje přítomnost otce u porodu

zajistí: vyučující OSE – PS

- zajištění exkurze a aktivní nácvik v kurzu “Cvičení a plavání pro těhotné”

3) „Co obnáší nevhodné sexuální chování”

Cíle:

- úvodní informace objasní termín “nevhodné sex. chování a jeho důsledky
- studentka zná jednotlivé typy pohlavně přenosných chorob včetně možnosti způsobu přenosu a prevence
- prakticky umí beze studu aplikovat prezervativ a důsledně dbá vždy na sex chráněný
- ví, že vědomí přenos pohl. choroby je trestný
- volí takové sex. praktiky, u kterých nehrozí nebezpečí porušení sliznice (a přenosu kontaminované krve)
- je obezřetná při výběru partnera a preferuje vzájemnou partnerskou věrnost
- ovládá praktiky, jimiž může vyjadřovat své pocity a touhy i bez se. styku (vzájemné dotyky, držení se za ruce, objímání, líbání, hlazení...)
- plně si uvědomuje, že AIDS je doposud nemoc nevyléčitelná

zajistí: vyučující OSE – PS3.

4) „Nadměrná psychická zátěž a stres”

Cíle:

- po úvodní instruktáži studentka umí definovat, co je stres a stresor
 - pochopí vliv psychosociální zátěže na somatický stav člověka
 - rozezná vlivy vyvolávající zátěžovou situaci
 - rozpozná příznaky nezvládnutého stresu či zátěžové situace
 - dovede rozpoznat reakci organismu na stres (zvýšení fyzické aktivity nebo útěk)
 - uvědomuje si důsledek dlouhodobého působení stresu na organismus (hl. vznik kardiovaskulárních a onkologických nemocí)
 - studentka vysvětlí význam a metody odbourávání stresu v běžném životě
 - objasní pojem mentální hygiena a její význam pro zdraví člověka
- zajistí: vyučující PSP – PS,ZL
- studentka ovládá nácvik prvků psychohygieny, relaxační postupy, uplatňuje prvky jógy
 - dokáže si připravit a realizovat projekt na podporu duševního zdraví
 - uskutečnění besedy s psychiatrem, psych. nemocným.

TÉMATA PRO 4. ROČNÍK

1) “Výchova ke zdraví v každodenní praxi zdravotníka”

Cíle:

- studentka se ztotožňuje s názorem, že právě zdravotník má nejbližší k výchově populace v oblasti zdraví
- ví, že nejde o činnost nahodilou, ale promyšlenou a vysoce profesionální
- uvědomuje si, že ze všech zdravotníků je právě sestra tou nepovolanejší (odborné vzdělání, blízký a častý kontakt s nemocným...)
- umí si získat důvěru nemocného (což je základní předpoklad)
- ovládá empatický přístup k pacientům i spolupracovníkům
- dokonale zvládá verbální i neverbální komunikaci a jednání
- vlastní životní styl sestry musí odpovídat radám a doporučením (kuřák nedoporučuje nekouřit, silně obézní nedoporučuje zhubnout...)
- výchovu provádí při každodenním kontaktu s klientem
- zvládá tzv. nefarmakologické postupy léčby
- má zajištěný dostatek edukačního materiálu
- má přehled o nabídce různých poraden
- snaží se o aktivní spolupráci všech členů rodiny nemocného

zajistí: vyučující PSP – PS4.

2) „Prevence nádorových onemocnění v primární péči”

Cíle:

- studentka získá informace o příčinách vzniku nádor. onemocnění, rozpozná klinické příznaky a zná možnosti diagnostiky
- uvědomí si, že mnoho případů by mohlo dopadnout v terapii lépe, kdyby byly odhaleny včas
- zbavit nemocného studu a strachu a tím přispět k rychlejšímu stanovení diagnózy
- studentka zná rizikové faktory
- provádí poradenství v oblasti výživy a zvýšené tělesné aktivity
- prosazuje včasné odstranění polypů a adenomů

- ovládá techniku odběru stolice na okultní krvácení

zajistí: vyuč.OSE – PS4.

3) „Prevence nádorového onemocnění prsou”

Cíle:

- studentka získá informace o příčinách, klinických příznacích a dg. onemocnění prsu
- umí edukovat klientku o mamografii
- uvědomuje si, že samovyšetření prsou by se mělo stát pravidelným návykem každé ženy
- studentka ví, v kterém období či jak často si prsa samovyšetřovat
- teoreticky ovládá jednotlivé na sebe navazující fáze samovyšetření
- ví přesně, na kterého odborník se má obrátit v případě nějakého netypického nálezu na prsu a návštěvu neodkládat

zajistí: vyučující OSE – PS4.

- po praktickém nácviku studentka perfektně ovládá samovyšetřovací techniku a umí ji beze studu aplikovat v pravidelných intervalech samy na sobě či řádně a zodpovědně poskytnout radu i pomoc klientkám

V problematice samovyšetřování prsu bych doporučila spolupráci s “peer aktivistkama” (alespoň pro školní formu nácviku). Bude zajištěna miniexkurze na onkologické odd. včetně mamografu

zajistí: vyučující OSE

4) „Syndrom vyhoření”

Cíle:

- studentka chápe obsah termínu “syndrom vyhoření”
- zná příčiny a důvody jeho vzniku
- ví, které rizikové profese jím mohou být postiženy
- ovládá preventivní postupy a metody, jak se před tímto syndromem chránit
- nepodceňuje nutnou pomoc psychologa a psychoterapii

zajistí: vyučující PSP–PS4.,ZL4.

5) „Uplatnění se na trhu práce, nezaměstnanost, sociální podpora”

Cíle:

- studentka ví, jak se uzavírá pracovní poměr
- zná náležitosti pracovní smlouvy
- zná varianty uzavírání pracovního poměru
- uvědomuje si svoji odpovědnost a práva v případě vzniku nebo způsobení škody při výkonu povolání
- studentka získá informace o možnostech a podmínkách způsobu čerpání sociální podpory či dávek
- uvědomuje si, že o možnosti uplatnění se na trhu práce je nutno přemýšlet již v době výběru dalšího studia po základní škole
- zajištění besedy se zaměstnancem pracovního úřadu

Problematika sebeprezentace:

- studentka se umí vhodně prezentovat u přijímacího pohovoru (řízení), zvládá verbální i neverbální projev
- umí reálně posoudit své přednosti a nedostatky

zajistí: vyučující EKO –4.roč.