

MINIMÁLNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM

1. Vymezení obsahu a formy prevence v rámci kompetencí podpory zdraví a zdravého životního stylu.

Základem preventivního působení v mateřské škole je vytvoření sociálních kompetencí dítěte, kdy si dítě prostřednictvím prožitkového učení osvojí schopnost rozhodovat se, volit si z více alternativ, nést za svou volbu odpovědnost a poznávat její důsledky. Schopnost rozhodovat se je chápána jako předpoklad odpovědného jednání. Odpovědné jednání je základní ochranný mechanismus.

Jedním z prvků ochrany před společensky nežádoucími jevy je výchova ke zdravému způsobu života od nejtělejšího věku. Myšleno v pojetí holistickém to znamená ve složce tělesné, duševní a sociální, kdy tyto složky jsou navzájem propojeny a tvoří spolu harmonickou jednotu.

V předškolním věku mezi kompetence podpory zdraví a zdravého životního stylu, které jsou zároveň prevencí společensky nepřijatelných jevů, patří:

- sebedůvěra, samostatnost, sebejistota
- podpora zkušeností, které poskytují potěšení a touhu účastnit se pohybových aktivit
- schopnost přizpůsobení se životu v sociální komunitě, vnímavý a otevřený vztah k okolnímu světu, schopnost přiměřeně kriticky myslet a rozhodovat se
- seberozvíjení
- motivace k aktivnímu poznávání a prožitkům
- rozvoj tvořivosti a estetického cítění
- systematický rozvoj dovedností, které vedou k osvojení zdravého životního stylu, zdravotní prevence

2. Sebedůvěra.

Sebedůvěra dětí je podmíněna optimální kvalitou vztahu k dětem v praktickém životě. Takovým uspořádáním společenského života, který umožňuje uspokojování potřeb dítěte a tím i zdravý rozvoj jeho osobnosti. Vztah k dětem je výrazem vyspělosti společnosti.

Přiměřené vědomí vlastní důvěry v sebe je silným ochranným mechanismem. Součástí zdravého životního stylu je i zdravé sebevědomí.

Vztah k dětem a styl výchovy v sobě musí nést respekt dospělých vůči dětem. Děti jako rovnocenní partneři mají v mnoha situacích právo říci ne, když něco nechtějí. **Umění říci ne je z hlediska ochrany zdraví velmi pozitivní postoj.** Děti nebudou umět říci ne pokusům o nejrůznější manipulace nebo drogovému pokušení, pokud v rodině, mateřské škole či škole není příležitost k vyjádření nesouhlasu. K upevnění sebedůvěry dětí slouží zejména:

- **pohybové hry**
- **hry a spontánní aktivity** bez viditelných zásahů pedagogů, kdy je dětem poskytována možnost volby samostatné činnosti i její obtížnosti
- **nesoutěživé prostředí**

Umění realisticky odhadnout své síly, nepřeceňovat ani nepodceňovat své síly, je prevencí nejen úrazů, ale i **posílení pevného postoje** vůči budoucím stresům, neúspěchům i pádům, které nepřipravení jedinci později mnohdy řeší zástupným způsobem: agresí, užíváním drog, alkoholu nebo jiným negativním způsobem.

3. Seberozvíjení.

Mezi základní osvojené kompetence předškolních dětí a současně i kompetence v oblasti prevence patří:

- znát, co dítěti pomáhá být zdravé a v bezpečí a co mu škodí, znát důsledky požívání některých látek pro zdraví
- rozumět tomu, že způsob života má vliv na lidské zdraví
- zajímat se o udržování svého těla ve zdraví, chápat, že zdraví se musí chránit
- napomáhat vlastnímu zdraví aktivním pohybem a zdravými životními návyky
- mít vytvořenou představu o závislostech a věcech, které ničí zdraví a zkracují život člověka (cigarety, alkohol, drogy, zneužívání léků)
- vědět, že kontakty s některými lidmi mohou být nebezpečné
- znát pravidla společného soužití ve skupině
- hodnotit své chování i chování druhých
- mít a hájit svůj názor
- akceptovat kompetentní autoritu
- vnímat lidi s jejich odlišnostmi povahovými, tělesnými, rasovými, kulturními jako přirozený stav
- přistupovat aktivně k problémům
- vědět, že je více možností řešení konfliktů
- kontrolovat extrémní projevy svých emocí a nálad
- chování přizpůsobovat sociálnímu prostředí, uvědomovat si sociální role
- spoluvytvářet prostředí pohody ve svém okolí

Pokud nejsou osvojeny uvedené ochranné kompetence, jsou děti zasaženy v pozdějším období různými nežádoucími jevy, jako je agresivita, nekázeň, nesnášenlivost, neschopnost řešit problémy, stres a frustrace, dochází i k sebepoškozování. Důsledkem je poté náchylnost ke zneužívání léků, drog, alkoholu, šikana, násilí, vandalismus, xenofobie apod.

Potřebné seberozvíjení dítěte je vytvářeno **osobní zkušeností dítěte**. Je podporována zejména prožitkem během hry. Společný prožitek ze hry je významným faktorem sociálního učení. Hra by neměla být dospělým příliš organizována, měla by se uplatnit kreativita dětí, jejich vzájemná komunikace, radost, tvořivost.

Pro mateřskou školu je nejúčinnější:

- **forma prožitého učení**, kdy se dítě učí samo prožitkem a zkušeností
- **sociální hry a hraní rolí** (námětové hry)
- **dramatické činnosti**

4. Věkově smíšené třídy.

Vytváření sociálních kompetencí a prosociálního chování je velmi přirozeně dosažitelné ve věkově smíšených třídách dětí. Heterogenní skupina je přirozenější a lépe odráží přirozené společenské prostředí. Věkově smíšené složení tříd významně přispívá k sociálnímu zrání dětí. Děti jsou k sobě ohleduplné, umí si vzájemně naslouchat, nevyskytují se projevy agrese.

5. Rodiče, mateřská škola a prevence.

Rodinná výchova je základ, na kterém mateřská škola staví. Navození otevřeného a oboustranně prospěšného vztahu s rodiči je proces, do kterého jsou rodiče vtahováni prostřednictvím dětí. Pohodové, otevřené klima v mateřské škole, dítě aktivní, samostatné a sebejisté zlepšuje spolupráci s rodiči a jejich podporu školní práce a samozřejmě rodiče zpětně pozitivně ovlivňuje.