

Preventivní program / PP /

1. ZÁKLADNÍ ÚDAJE

Název a adresa školy, pro kterou platí tento MPP	Gymnázium Omská, Praha 10, Omská 1300/4
Jméno a příjmení ředitele	Mgr. Miloslav Nápravník
Telefon na ředitele	296 368 405
E-mail na ředitele	miloslav.naprvnik@omska.cz

Jméno školního metodika prevence	RNDr. Martin Bojkovský		
Telefon	296 368 412		
E-mail	martin.bojkovsky@omska.cz		
Specializační studium			Ne
Realizátor vzdělávání	-		

Jméno výchovného poradce	Mgr. Ivana Matějková		
Telefon	296 368 423		
E-mail	ivana.matejkova@omska.cz		
Specializační studium			Ne
Realizátor vzdělávání	-		

Jméno výchovného poradce	Mgr. Pavla Vágnerová		
Telefon	296 368 418		
E-mail	pavla.vagnerova@omska.cz		
Specializační studium			Ne
Realizátor vzdělávání	-		

Jméno školního psychologa	Mgr. Martina Lufferová
Telefon	296 368 429
E-mail	martina.lufferova@omska.cz

Jméno školního psychologa	Mgr. Barbora Štindlová
Telefon	296 368 429
E-mail	barbora.stindlova@omska.cz

2. PROGRAM PORADENSKÝCH SLUŽEB VE ŠKOLE

Program poradenských služeb na Gymnáziu Omská je realizován Školním poradenským pracovištěm (ŠPP), jenž sestává z týmu výchovného poradce (VP), metodika prevence (MP) a školního psychologa (ŠP). Ve školním roce 2025/2026 na škole působí jeden metodik prevence, dvě výchovné poradkyně a dvě školní psycholožky. Hlavní náplní ŠPP je pomáhat žákům ve zvládnutí učebních nároků školy s ohledem na jejich individuální možnosti, řešit příčiny slabého prospěchu, pomáhat uspokojovat speciální výchovné a vzdělávací potřeby žáků, pomáhat jim řešit jejich osobní, rodinné a vztahové problémy. ŠPP se zaměřuje na volbu další vzdělávací cesty žáků, nabízí kariérní poradenství a asistenci při volbě škol. Nedílnou součástí náplně práce ŠPP jsou i preventivní programy (viz níže) a práce se třídami a skupinami. ŠPP nepracuje pouze se žáky. Své poradenské služby nabízí také rodičům a jiným zákonným zástupcům žáků, stejně jako všem učitelům školy. Podrobnější informace o týmu ŠPP, osobách zastupujících jednotlivé funkce, konzultačních hodinách a možnostech kontaktování, naleznete také na webových stránkách školy v sekci: [Informace o škole – Výchovné poradenství a prevence](#). Na webových stránkách školy rovněž naleznete kontakty na odbornou pomoc v oblasti duševního zdraví (sekce [Kontakty – duševní zdraví](#)).

Popis jednotlivých funkcí ŠPP:

- Metodik prevence:

Školní metodik prevence svou činností vykonává jako stávající učitel při svém plném úvazku (plné výši počtu hodin přímé pedagogické činnosti).

Zajišťuje **metodickou, koordinační a poradenskou činnost v problematice prevence rizikového chování**, jako jsou např. šikana, užívání návykových a psychotropních látek, záškoláctví, agresivita, rizikové sexuální chování, rizika školního neúspěchu aj. Podílí se na realizaci preventivního programu.

- Více zde:

https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/M/Metodik_prevence#N.c3.a1pl.c5.88.c4.8dinnosti_poradensk.c3.bdch_pracovn.c3.adk.c5.af.c5.a1koln.c3.adho_poradensk.c3.a9ho_pracovi.c5.a1t.c4.9b

- Výchovný poradce:

Výchovný poradce působí na základní, střední a vyšší odborné škole. Mezi jeho hlavní činnosti patří: **kariérové poradenství, péče o žáky se speciálně vzdělávacími potřebami, péče o nadané žáky, řešení problémů chování, školní docházky a problémových situací.**

- Více zde:

<https://clanky.rvp.cz/clanek/c/GS/18941/SKOLNI-PORADENSTVI-OBLASTI-CINNOSTI-VYCHOVNEHO-PORADCE.html>

- Školní psycholog:

Školní psycholog vykonává činnosti konzultační, poradenské, diagnostické, metodické a informační, pracuje se žáky, pedagogy i rodiči. Dokumentaci o svých činnostech vede v

souladu s předpisy o ochraně osobních údajů a etickým kodexem školního psychologa. Školní psycholog spolupracuje se specializovanými školskými a dalšími poradenskými zařízeními, zejm. pedagogicko-psychologickými poradnami, dále se zařízeními a institucemi zdravotnickými a sociálními, s orgány státními i nestátními, s organizacemi péče o děti a mládež apod.

- Více zde:

<https://msmt.gov.cz/file/13330>

ŠPP má navázanou spolupráci s pedagogicko-psychologickou poradnou (ŠPZ), jenž má základnu na Praze 10.

Schůze týmu ŠPP a ŠPZ probíhají v intervalu 1x měsíčně.

Více informací o ŠPZ najdete na webu školy v sekci *Výchovné poradenství a prevence*.

Preventivní program – obecné informace

Škola se prostřednictvím realizace preventivního programu snaží předcházet vzniku sociálně patologických jevů (např. šikana, problematika návykových látek, sociálně nežádoucí chování,...). Doposud se škole dařilo tyto sociálně patologické jevy včas zachytit a úspěšně je řešit. Preventivní program je sestaven z několika činností prováděných v průběhu celého roku.

Jsou jimi:

- průběžné mapování situace ve třídách - sledování rizik a rizikového chování
- primární a sekundární prevence sociálně patologických jevů
- příprava a realizace preventivních programů na adaptačních kurzech, školních pobytech a výletech
- edukace žáků prostřednictvím přednášek z řad odborníků
- průběžné zajištění exkurzí a besed
- snaha o budování pozitivního klimatu ve třídě
- individuální konzultace pro žáky, rodiče i pedagogy
- řešení výchovných problémů
- poradenské, metodické, edukační a koordinační služby pro žáky, rodiče a učitele
- péče o duševní zdraví
- spolupráce s dalšími organizacemi poskytujícími služby v oblasti primární a sekundární prevence:

- PPP Praha 10

- Policie ČR

- Městská policie Praha

- Městský soud

- OSPOD ÚMČ

- SPC NAUTIS, z. ú.

- Jules a Jim, o.s.,

- Imperativ, o.s.
- Státní zdravotní ústav
- SANANIM
- DDM
- KMD
- a další...

- Od 1. 7. 2007 vyučujeme podle vzdělávacího programu s názvem Škola života a pro život.
- Pedagogové vzájemně spolupracují na různých projektech. Pořádáme kulturně–vzdělávací, výměnné a poznávací zájezdy do zahraničí, historickogeografické exkurze, lyžařské a seznamovací kurzy.
- Programy zaměřené na prevenci sociálně patologických jevů každoročně předkládáme na základě grantového řízení na podporu projektů protidrogové prevence v městské části Praha 10. V rámci programu Zdravé město Praha se studenti prim a 1. ročníku čtyřletého gymnázia zapojují do projektu Zdravý kolektiv Gymnázia Omská.

Dlouhodobé cíle programu

1. *Formování osobnostních rysů mladého člověka*
2. *Podpora zdravého životního stylu*
3. *Tolerance lidských ras, boj proti xenofobii*
4. *Upevňování základních pravidel a norem společenského chování*
5. *Vhodné aktivity pro volný čas*
6. *Ochrana osob, chování v nebezpečných a mimořádných situacích*
7. *Životní perspektivy – profesionální orientace, odpovědná volba povolání*
8. *Nebezpečí návykových látek*
9. *Sexuální výchova – dospívání a jeho proměny, partnerské vztahy*
10. *Posilování právního vědomí*
11. *Charitativní činnost*

3. STANOVENÍ CÍLŮ PP

Cíl:	Žijeme spolu, pomáháme si, respektujeme se
Ukazatele dosažení cíle:	Způsob chování žáků mezi sebou, vztah k druhým spoluobčanům
Zdůvodnění cíle:	Předpoklad týmové práce – respektování jeden druhého, vzájemná tolerance, shoda při rozhodování
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Formování osobnostních rysů; Tolerance lidských ras, boj proti xenofobii; Charitativní činnost

Cíl:	Naplňování zásad zdravého životního stylu
Ukazatele dosažení cíle:	Nepoužívání návykových látek, vhodné využívání volného času, schopnost správně používat ochranné pomůcky při pohlavním styku
Zdůvodnění cíle:	Respektování uvedených ukazatelů pro dosažení cíle dává předpoklady pro zdravý rozvoj osobnosti mladého člověka
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Podpora zdravého životního stylu; Vhodné aktivity pro volný čas; Nebezpečí návykových látek; Sexuální výchova

Cíl:	Způsob obrany v nebezpečných situacích
Ukazatele dosažení cíle:	Způsob chování žáků v problémových situacích
Zdůvodnění cíle:	Ochrana mladistvých před nebezpečím jejich styku se závadovými a kriminálními osobami
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Posilování právního vědomí ; Ochrana osob, chování v nebezpečných a mimořádných situacích

Cíl:	Ochrana před nežádoucím početím, před pohlavními chorobami
Ukazatele dosažení cíle:	Znalost forem a způsobů ochrany při pohlavním styku
Zdůvodnění cíle:	Antikoncepce – předpoklad plánovaného rodičovství, ochrana před nebezpečím pohlavních nemocí a AIDS
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Sexuální výchova; Prevence rizikového chování

4. SKLADBA AKTIVIT PP PRO JEDNOTLIVÉ CÍLOVÉ SKUPINY

α) Pedagogové

Název a odborné zaměření vzdělávání	Edukace pro pedagogy
Stručná charakteristika	Edukace zaměřená na práci s aktuálními tématy a potřebami žáků.
Realizátor/lektor	Mgr. Martina Lufferová, Mgr. Barbora Štindlová
Počet proškolených pedagogů	Všichni pedagogové
Počet hodin	PRŮBĚŽNĚ
Termín konání	PRŮBĚŽNĚ

Název a odborné zaměření vzdělávání	Psychohygiena pro pedagogy
Stručná charakteristika	Prevence syndromu vyhoření, základní techniky sebepečce a praktický nácvik relaxačních technik, např. mindfulness – rozvoj všímavosti a práce s pozorností, autogenní trénink, svalová progresivní relaxace, dechová cvičení, jóga aj.
Realizátor/lektor	Mgr. Martina Lufferová
Počet proškolených pedagogů	Všichni pedagogové – účast dobrovolná
Počet hodin	PRŮBĚŽNĚ
Termín konání	PRŮBĚŽNĚ

b) Žáci

Název programu	Volnočasové aktivity
Typ programu	KMD
Stručná charakteristika programu	Návštěva představení v různých pražských divadlech
Realizátor	KMD, Gymnázium Omská
Cílová skupina	Žáci sekundy až oktávy, G1.A až G4.A
Počet žáků v programu	Počet dle celoročních evidovaných přihlášek
Počet hodin programu	Podle konkrétního představení
Návaznost programu na cíle PP	Vhodné aktivity pro volný čas; Formování osobnostních rysů mladého člověka
Ukazatele úspěšnosti	Vhodná náplň pro volný čas
Termín	Celoročně – podle epidemiologické situace
Zodpovědná osoba	

Název programu	Kyberbezpečí a kyberšikana
Typ programu	Přednáška s besedou, praktické ukázky
Stručná charakteristika programu	Přednáška s besedou; jak se chovat bezpečně v elektronickém světě, vysvětlení podstaty kyberšikany, kybergroomingu a jak se jim bránit
Realizátor	Městská policie Praha
Cílová skupina	Prima A
Počet žáků v programu	Dle prezence
Počet hodin programu	2
Návaznost programu na cíle PP	Posilování právního vědomí
Ukazatele úspěšnosti	Pochopení podstaty kyberšikany, znalost právních předpisů týkajících se autorských práv
Termín	Dle dohody
Zodpovědná osoba	Mgr. Barbora Štindlová

Název programu	Nebezpečí náboženských sekt
Typ programu	Přednáška s besedou
Stručná charakteristika programu	Objasnění pojmu náboženská sekta, příklady negativního působení
Realizátor	PhDr. Z. Vojtíšek / Mgr. Schlichtsová
Cílová skupina	Sexta A, B, G2.A
Počet žáků v programu	Dle prezence
Počet hodin programu	2
Návaznost programu na cíle PP	Formování osobnostních rysů mladého člověka; Posilování právního vědomí; Podpora zdravého životního stylu; Životní perspektivy
Ukazatele úspěšnosti	Pochopení nebezpečí současných náboženských sekt
Termín	Dle dohody
Zodpovědná osoba	RNDr. Martin Bojkovský

Název programu	Drogová závislost
Typ programu	Přednáška s besedou
Stručná charakteristika programu	Následky užívání návykových látek pro zdraví mladého člověka, volba zdravého životního stylu , sportovní aktivity ve volném čase
Realizátor	Městská policie Praha
Cílová skupina	Sekunda A, B
Počet žáků v programu	Dle prezence
Počet hodin programu	2
Návaznost programu na cíle PP	Nebezpečí návykových látek ; Podpora zdravého životního stylu; Formování osobních rysů mladého člověka
Ukazatele úspěšnosti	Snížení počtu mladých lidí, kteří kouří a používají návykové látky
Termín	Dle dohody
Zodpovědná osoba	Mgr. Barbora Štindlová

Název programu	Kriminalita mládeže a její důsledky
Typ programu	Přednáška s besedou; dokumentace trestných činů mladistvých
Stručná charakteristika programu	Analýza trestných činů – jejich důvody; příčiny a důsledky trestní činnosti mladistvých
Realizátor	Mgr. Bc. Michal Hora, advokát
Cílová skupina	Kvarta A, B
Počet žáků v programu	Dle prezence
Počet hodin programu	2
Návaznost programu na cíle PP	Posilování právního vědomí ; Formování osobnostních rysů mladého člověka
Ukazatele úspěšnosti	Znalost příčin kriminality a právních norem týkajících se mladistvých, minimalizace trestných činů mladistvých
Termín	Dle dohody
Zodpovědná osoba	Mgr. Barbora Štindlová

Název programu	Čas proměn – dospívání (dívčí koutek)
Typ programu	Interaktivní seminář
Stručná charakteristika programu	Dospíváme v ženu, fyzické a psychické změny organismu dívky
Realizátor	MPedu z.s.
Cílová skupina	Prima A
Počet žáků v programu	Dívky z uvedených ročníků – dle prezenze
Počet hodin programu	2
Návaznost programu na cíle PP	Sexuální výchova; Formování osobnostních rysů mladého člověka; Podpora zdravého životního stylu
Ukazatele úspěšnosti	Pochopení významu plánovaného rodičovství, antikoncepce
Termín	Dle dohody
Zodpovědná osoba	RNDr. Martin Bojkovský

Název programu	Partnerské vztahy
Typ programu	Beseda
Stručná charakteristika programu	Plánované rodičovství, ochrana před pohlavními chorobami
Realizátor	Studentský lékařský spolek
Cílová skupina	Kvarta A, B, G1. A, B
Počet žáků v programu	Dle prezenze
Počet hodin programu	2
Návaznost programu na cíle PP	Podpora zdravého životního stylu; Sexuální výchova
Ukazatele úspěšnosti	Pochopení významu antikoncepce pro bezpečný pohlavní styk
Termín	Dle dohody
Zodpovědná osoba	Mgr. Barbora Štindlová

Název programu	Adaptační kurz, stmelovací kurz
Typ programu	Pobytová akce
Stručná charakteristika programu	Aktivity směřující k rozvoji schopností žáků v oblastech komunikace, spolupráce, samostatného uvažování a řešení problémů; podpora pozitivního klimatu ve třídě
Realizátor	Třídní učitelé, školní psycholog
Cílová skupina	Prima A, G1.A, G1B
Počet žáků v programu	Dle prezenze
Počet hodin programu	Čtyřdenní a pětidenní pobyty
Návaznost programu na cíle PP	Formování osobnostních rysů mladého člověka; Podpora zdravého životního stylu; Vhodné aktivity pro volný čas
Ukazatele úspěšnosti	Pozitivní klima ve třídě
Termín	Září 2025
Zodpovědná osoba	Třídní učitelé, školní psycholog

Název programu	Třídní klima
Typ programu	Sociometrie, primární a sekundární prevence
Stručná charakteristika programu	Aktivity směřující k rozvoji schopností žáků v oblastech komunikace, spolupráce, podpora pozitivního klimatu ve třídě, prevence sociálně-patologických jevů a sociálního vyloučení

Realizátor	Třídní učitelé, školní psycholog
Cílová skupina	Prima A, G1.A , G1.B
Počet žáků v programu	Dle prezence
Počet hodin programu	Dle potřeby v průběhu školního roku
Návaznost programu na cíle PP	Formování osobnostních rysů mladého člověka; Podpora zdravého životního stylu; Vhodné aktivity pro volný čas
Ukazatele úspěšnosti	Pozitivní klima ve třídě
Termín	1.pololetí školního roku 2025/ 2026
Zodpovědná osoba	Třídní učitelé, psycholog

Název programu	Techniky učení
Typ programu	Seminář
Stručná charakteristika programu	Prevence školní neúspěšnosti, efektivní styly učení, hygiena učení, psychohygiena
Realizátor	Školní psycholog
Cílová skupina	Prima A, G1.A, G1.B
Počet žáků v programu	Dle prezence
Počet hodin programu	2
Návaznost programu na cíle PP	Formování osobnostních rysů mladého člověka; Podpora zdravého životního stylu
Ukazatele úspěšnosti	Žáci znají funkční strategie učení
Termín	Říjen 2025
Zodpovědná osoba	Školní psycholog

Název programu	Psychohygiena v období puberty, sebedůvěra a sebevědomí
Typ programu	Seminář (teorie i praxe), beseda
Stručná charakteristika programu	Hlavní principy duševní hygieny a jak se o duševní zdraví starat praktické tipy, jak zvládat školní stres a jak na zdravé copingové strategie, nácvik relaxačních technik, podpora a rozvoj přiměřené sebedůvěry a sebevědomí, podpora kladného vztahu k sobě a ke svému tělu, kontakty na poli psychologické pomoci, jak pomoci blízkým s duševními obtížemi.
Realizátor	Dle výběru – školní psycholog, Mpedu, z.s. či jiná organizace
Cílová skupina	tercie A, kvarta A, B
Počet žáků v programu	Dle prezence
Počet hodin programu	Dle potřeby v průběhu školního roku
Návaznost programu na cíle PP	Formování osobnostních rysů mladého člověka; Podpora zdravého životního stylu
Ukazatele úspěšnosti	Znalost základních principů duševní hygieny (teoretická i praktická)
Termín	1. a 2. pololetí školního roku 2025/2026
Zodpovědná osoba	Školní psycholog

Název programu	Socioemoční učení (dle metodik organizace Sofa)
Typ programu	Blok 4 vyučovacích hodin zaměřených na rozvoj sociálních dovedností, porozumění a regulaci emocí.
Stručná charakteristika programu	Rozhovory, cvičení a hry zaměřené na edukaci žáků v oblasti emocí, sociálních dovedností, rozvoj empatie a schopnosti řešit problémy socio-emočního charakteru.
Realizátor	Školní psycholog
Cílová skupina	Prima A, Sekunda A, B

Počet žáků v programu	Dle prezence
Počet hodin programu	4
Návaznost programu na cíle PP	Formování osobnostních rysů mladého člověka
Ukazatele úspěšnosti	Znalost základních principů duševní hygieny (teoretická i praktická)
Termín	Dle dohody s vyučujícími
Zodpovědná osoba	Mgr. Barbora Štindlová

Název programu	Životní perspektivy- volba povolání
Stručná charakteristika programu	Volba vhodného typu vysoké školy, nabídka konzultací, DOD naruby, kariérové poradenství
Realizátor	Mgr. Lucie Svobodová, ŠPP
Počet hodin programu	V rámci konzultačních hodin

c) Rodiče

Název programu	Psychologické poradenství pro rodiče
Stručná charakteristika programu	Psychologické poradenství
Realizátor	Školní psycholog
Počet hodin programu	V rámci třídních schůzek a konzultačních hodin
Termín konání	V rámci třídních schůzek a konzultačních hodin
Zodpovědná osoba	Mgr. Martina Lufferová, Mgr. Barbora Štindlová

Zpracoval/a: Mgr. Barbora Štindlová



