

PREVENTIVNÍ PROGRAM ŠKOLY

ŠKOLNÍ ROK 2025/2026

1. Základní údaje o škole

Název a adresa školy	Gymnázium Luďka Píka, Opavská 21, 312 00 Plzeň
Ředitel školy	Mgr. Aleš Janoušek
Telefon na ředitele	377 183 300
E-mail na ředitele	janousek@glp.cz

Školní metodik prevence	Mgr. Jitka Havlová
Telefon	377 183 322
E-mail	havlova@glp.cz

Výchovní poradci	Mgr. Martina Pašková, Mgr. Renata Teršová, Mgr. Martina Slavíková
Telefon	377 183 303, 377 183 326, 377 183 322
E-mail	paskova@glp.cz , tersova@glp.cz , slavikova@glp.cz

Školní speciální pedagog	Mgr. Lucie Hanzlíková
Telefon	733 745 845
E-mail	hanzlikova@glp.cz

	Počet tříd	Počet žáků
8leté gymnázium	9	cca 270
6leté gymnázium (španělské)	6	cca 180
4leté gymnázium	5	cca 150
Celkem	20	cca 600

Použité zkratky:

PPŠ – Preventivní program školy

ŠMP – Školní metodik prevence

ŠPP – Školní poradenské pracoviště

2. Charakteristika školy

Gymnázium Luďka Píky je státní škola. Zřizovatelem je Plzeňský kraj. 8 a 4letý studijní program je koncipován jako všeobecně vzdělávací a připravuje studenty pro všechny typy vysokých škol.

Šestiletý studijní program je dvojjazyčný s výukou vybraných předmětů ve španělštině. Gymnázium L. Píky je šesté bilingvní česko-španělské gymnázium v České republice. Program je akreditován Ministerstvem školství a vědy Španělského království. Je velmi náročný a studenti jsou připravováni tak, aby na osobnostní, sociální a profesní úrovni obstáli při studiu nejen na našich, ale i na zahraničních vysokých školách.

Problematiku prevence a aktivity spojené s touto tematikou jsou důležitou a nezbytnou součástí plánu práce naší školy. Jsme si vědomi toho, že i když patříme mezi tzv. „výběrové“ školy a většina žáků k nám přichází s výborným prospěchem, problémové chování a sociálně rizikové jevy se nám nevyhýbají.

3. Analýza současné situace ve škole

Kromě toho, že stejně jako na všech školách je třeba dlouhodobě pečovat o vztahy ve třídách i celkové školní klima a podporovat vzájemný respekt a otevřenou komunikaci mezi studenty a pedagogy, gymnázium jako typ školy přináší určitá specifická témata v oblasti prevence. Vysoké nároky na výkon, tlak na dobré studijní výsledky a očekávání rodičů či společnosti mohou vést k přetížení, chronickému stresu a pocitu nedostatečnosti. Mezi nejčastější projevy patří úzkosti, panické stavy, nechuť či odpor chodit do školy, poruchy spánku nebo vyhubé chování. Tyto potíže mohou dlouhodobě ovlivnit nejen školní výsledky, ale i sociální vztahy a celkovou pohodu studentů. Proto je prevenci třeba směřovat právě k podpoře duševního zdraví a zvládnání stresu, aby se mladí lidé naučili své emoce rozpoznávat a zvládat včas. Ostatně požadavek zabývat se tímto tématem jsme zachytili od samotných našich studentů a od září 2025 u nás běží **kroužek „Well-beingu“**, který se v blocích (arteterapie, relaxační techniky a dramatický kroužek) věnuje podpoře duševního zdraví. Důležitým tématem je rovněž bezpečné a zodpovědné chování v online prostředí, zejména v souvislosti se sociálními sítěmi, kyberšikanou a digitální hygienou.

V posledních letech došlo na škole k několika změnám, které přispěly k posilování otevřenější a spolupracující atmosféry. Částečná obměna pedagogického sboru i vedení školy přinesla nové podněty, větší důraz na spolupráci a sdílení zkušeností. Aktivně se rozvíjí také komunikace se **studentským parlamentem**, který byl z iniciativy studentů obnoven a zapojuje se do aktivit podporujících školní klima i preventivní témata (studentský ples, dobročinné aktivity, karnevaly, oslavy, koncerty atd.) K posílení bezpečného prostředí přispívají i konkrétní opatření, například loni zřízená **elektronická schránka důvěry** umožňující anonymně upozornit na problémy. Studenti ji využívají, v několika případech se nám již osvědčila jako bezpečný prostředek komunikace. Pozitivní zkušenost máme též s **omezením používání mobilních telefonů** o přestávkách na nižším gymnáziu, které podporuje přímou komunikaci mezi studenty.

4. Cíle preventivního programu

Cílem preventivního programu školy je systematicky podporovat bezpečné, respektující a podnětné prostředí, ve kterém se studenti mohou rozvíjet nejen po stránce studijní, ale i osobnostní a sociální. Program se zaměřuje na posilování zdravého školního klimatu, otevřené komunikace a vzájemného respektu mezi studenty, pedagogy i rodiči. Důležitou součástí je také rozvoj sociálních a komunikačních dovedností studentů, schopnosti řešit konflikty, přijímat odpovědnost za vlastní chování a činit informovaná rozhodnutí. Preventivní působení školy směřuje k včasnému zachycení a omezení projevů rizikového chování, k podpoře psychické pohody studentů a k posilování jejich odolnosti vůči stresu, sociálnímu tlaku a negativním vlivům okolí. Program zároveň podporuje bezpečné a zodpovědné chování v digitálním prostředí a vytváří prostor pro spolupráci studentů na utváření pozitivního školního klimatu.

Obecné cíle, kterých chceme dosáhnout:

- podporovat pozitivní a respektující vztahy mezi studenty a pedagogy
- posilovat bezpečné a otevřené školní klima
- rozvíjet sociální a komunikační dovednosti studentů
- podporovat schopnost řešit konflikty nenásilným způsobem
- posilovat odpovědné a bezpečné chování v online prostředí
- předcházet projevům šikany a kyberšikany
- zvyšovat informovanost studentů o rizicích spojených s návykovými látkami a dalšími formami závislosti
- podporovat duševní zdraví studentů a rozvoj strategií zvládnání stresu
- posilovat spolupráci mezi školou, rodiči a dalšími odbornými institucemi
- zapojovat studenty do aktivit, které podporují pozitivní školní prostředí a vzájemnou spolupráci.

5. Hlavní témata prevence

Vztahy ve třídě, šikana a kyberšikana

Program podporuje bezpečné a respektující vztahy mezi studenty. Cílem je předcházet fyzické i verbální šikaně a dalším formám nevhodného chování, včetně kyberšikany. Studenti se učí rozpoznat agresivní jednání, řešit konflikty nenásilně a využívat dostupné možnosti pomoci, například elektronickou schránku důvěry či komunikaci s třídním učitelem.

Bezpečné chování na internetu a v digitálním prostředí

Studenti jsou vedeni k zodpovědnému a bezpečnému používání digitálních technologií a sociálních sítí. Program upozorňuje na ochranu osobních údajů, kyberšikany, rizikové online aktivity a možné závislosti na digitálních médiích. Cílem je, aby studenti dokázali rozlišovat mezi vhodným a nevhodným chováním a chránili sebe i ostatní.

Návykové látky a závislosti

Program informuje o rizicích spojených s alkoholem, tabákem, drogami a dalšími formami

závislostí, včetně digitálních a herních. Studenti si osvojují dovednosti odmítnout nevhodné nabídky a hledat podporu, pokud se sami nebo jejich spolužáci dostanou do problémové situace.

Duševní zdraví, stres a psychohygienu

Důraz je kladen na podporu psychické pohody, zvládnání stresu, rozvoj emoční inteligence a sebepoznání. Studenti získávají praktické strategie pro vyrovnávání se školními i osobními nároky a podporu v komunikaci o pocitech a hledání pomoci.

Poruchy příjmu potravy a zdravý životní styl

Program upozorňuje na problematiku poruch příjmu potravy a význam vyváženého životního stylu, včetně správné výživy, pohybu a zdravých návyků. Studenti se učí přijímat vlastní tělo, respektovat rozdílnosti a rozpoznat rizikové signály u sebe i u ostatních.

Rizikové sexuální chování a bezpečné vztahy

Program podporuje zodpovědný přístup k intimním vztahům, prevenci rizikového sexuálního chování a osvětu v oblasti sexuálního zdraví. Studenti se učí komunikovat o hranicích, souhlasu a respektu k druhým a využívat dostupné odborné zdroje.

Zvyšování odpovědnosti a občanského vědomí

Součástí prevence je posilování občanské zodpovědnosti, respektu k pravidlům a schopnosti převzít odpovědnost za vlastní chování. Program podporuje aktivní účast studentů na životě školy i komunity a rozvoj spolupráce a solidarity mezi studenty.

6. Cílové skupiny programu

Cílovými skupinami programu jsou všichni žáci školy, pedagogové a rodiče. Důležitá je spolupráce a vzájemná informovanost mezi pedagogy navzájem a pedagogy a rodiči, případně spolupráce s kompetentními institucemi.

Učitelský sbor

ŠMP informuje pravidelně všechny učitele o záměrech školy v oblasti primární prevence; vyučující úzce spolupracují na plnění PPŠ. Nejdůležitější je spolupráce s třídními učiteli, kteří informují žáky o chystaných programech, diskutují se žáky na třídnických hodinách k tomuto tématu a hodnotí probíhající akce. Třídní učitelé předávají zjištěné poznatky ŠMP.

Rodiče

Třídní učitelé pravidelně seznamují rodiče s PPŠ na třídních schůzkách, také podrobněji s probíhajícími akcemi v dané třídě, s problémy, které ve škole řešíme. Rodiče i veřejnost budou seznámeni s PPŠ na stránkách školy.

Aktivitty podporující spolupráci rodičů a školy:

- dny otevřených dveří
- třídní schůzky + konzultační hodiny jednotlivých učitelů
- konzultace se školním psychologem
- maturitní ples

7. Konkrétní realizace programu

Prevence v rámci výuky

Všichni pedagogové se podílejí na plnění preventivního programu a mají podle předmětů a ročníků zařazená témata primární prevence ve svých tematických plánech. V rámci výuky jednotlivých předmětů získávají studenti aktuální informace o rizikových jevech. Prvky prevence se uplatňují dle možností ve všech předmětech, zejména však v následujících:

Předmět	Ročník*	Vzdělávací oblast	Téma
Český jazyk	napříč ročníky	Jazyk a jazyková komunikace	Mediální výchova (fake news, manipulace atd), sebereflexe, spolupráce v rámci kolektivu, respekt k různorodosti a jinakosti
Dějepis	septima a oktáva	Člověk a společnost	propaganda, národnostní menšiny, intolerance, totalitní režimy
Dějepis OV	napříč ročníky prima-kvarta	Člověk a společnost Člověk a společnost	sociokulturní rozdíly mezilidské vztahy, zdravý životní styl, sebepoznání
ZSV	kvinta-oktáva	Člověk a společnost	psychohygiena, člověk v náročných životních situacích, konflikty a jejich zvládnutí, rizikové jevy a chování, etika a víra v životě, vliv závislosti na osobnost člověka, šikana, výchova k sociální snášenlivosti, xenofobie, rasismus a jiné podoby intolerance, výchova ke zdravému životnímu stylu, sexuální výchova
Biologie	tercie až septima	Člověk a příroda	vliv návykových látek na vývoj jedince, výživa, stravovací návyky, poruchy příjmu

			potrav, odpovědnost vůči životnímu prostředí, sexuální výchova, pohlavní nemoci
Zeměpis	napříč ročníky	Člověk a příroda	ekologie a vztah k životnímu prostředí, multikulturalismus, xenofobie, sociokulturní rozdíly
Výpočetní technika	napříč ročníky	Informační a komunikační technologie	zásady bezpečného užívání internetu, kyberšikana
Tělesná výchova	napříč ročníky	Člověk a zdraví	zásady zdravého životního stylu
Cizí jazyky	napříč ročníky	Jazyk a jazyková komunikace	multikulturní výchova, prevence xenofobie a rasismus, zdravý životní styl, sociální komunikace, spolupráce, spolupráce mezi lidmi z různého kulturního prostředí
Chemie	kvarta až septima	Člověk a příroda	bezpečnost a ochrana zdraví, zneužívání návykových látek

*jsou uvedeny v rámci 8letého programu

Preventivní aktivity jsou realizovány také v rámci **třídnických hodin**, které jsou zařazeny v rozvrhu každé třídy jedenkrát za měsíc. V srpnu 2025 byli učitelé proškoleni lektorkou z organizace Jeden svět na školách a z webových stránek JSNS nyní čerpají aktivity do třídnických hodin – dokumenty + metodické příručky.

Specifická primární prevence

Převážná část specifické preventivní činnosti se odehrává při výuce, existují však velmi účinné aktivity, které nelze do výuky zařadit. Je to především:

a/ Adaptační a seznamovací kurzy prvních ročníků

Noví žáci si zvykají na školu a nový kolektiv na adaptačním kurzu. Probíhá mimo školu. Adaptační kurz je významným prostředkem specifické primární prevence, přispívá k vytváření pozitivního třídního klimatu a působí preventivně proti výskytu rizikového chování. Podle zkušeností našich učitelů klesá ve třídách s dobrým psychosociálním klimatem rapidně výskyt rizikového chování ve všech oblastech a také dosahují prokazatelně lepších studijních výsledků. Cílem adaptačního kurzu je vytvoření základu fungujícího třídního kolektivu a

minimalizovat tak výskyt rizikového chování. Adaptační kurz slouží ke stmelení skupiny nových žáků, cílenému a promyšlenému odstranění konkrétních nežádoucích projevů, které by se mohly v novém kolektivu vyskytnout, především šikany.

b/ Sportovní kurzy

Lyžařský kurz prvních ročníků a příslušných ročníků 8 a 6letého gymnázia a vodácký kurz (třetího ročníku, septimy a 5.E) a cyklistický kurz (tercií a 1.E) probíhají jako týdenní sportovní kurzy. Pedagogický doprovod zajišťují učitelé tělesné výchovy a ostatní vyučující. Podobně jako předchozí kurzy využívají společně strávený čas k prevenci nežádoucího chování a rozvoji zdravého životního stylu.

c/ Studentský výměnný pobyt ve Španělsku

Každoročně vyjíždí studenti 1. E na výměnný pobyt a třída 2. E na jazykový pobyt do Španělska. Zde se přímo setkávají s jinou kulturou, stmeluje se kolektiv a žáci jsou nuceni se samostatně pohybovat v neznámém prostředí. Což jistě přispívá k jejich větší samostatnosti a rozšíření obzorů.

d/ Ochrana člověka za mimořádných situací

Tato akce je pořádána v součinnosti se zdravotníky, hasiči a jinými složkami záchranných složek. Účastní se jí studenti vyšších ročníků.

e/ Zapojení se do charitativních akcí

Bílá Pastelka, Nadace pro transplantace kostní dřeně, dobročinný bazárek podporující každý rok jinou charitativní organizaci dle výběru studentů

f/ Odborné přednášky a besedy

Odborné přednášky a besedy na téma primární prevence jsou mezi studenty velmi vítané. Zařazují se dle aktuální nabídky a situace ve škole.

Besedy organizované pro žáky tento školní rok:

V tomto roce se zaměřujeme na psychickou pohodu jak nově nastupujících, tak i současných žáků. Nadále chceme spolupracovat s PPP a podporovat třídní ve tvorbě a náplni třídnických hodin.

Je navázána spolupráce s organizací CAP, která u nás bude pořádat workshopy na téma vztahy a sexuální výchova.

Organizace SORUDO u nás v březnu zrealizuje dvouhodinový workshop na téma kyberbezpečnost pro primu, sekundu a tercii.

Opět proběhne přednáška na téma transplantace kostní dřeně pro všechny třetí ročníky.

Bude realizována také přednáška + beseda zaměřená na prevenci rakoviny prostaty a také workshop pro dívky maturitních ročníků - samovyšetření prsou (prevence rakoviny prsou).

Chceme také navázat spolupráci s organizacemi, které u nás budou realizovat besedy/workshopy na téma duševní zdraví a poruchy příjmu potravy.

Nespecifická primární prevence

Tyto aktivity by na gymnáziu probíhaly i v případě, že by se zde žádné projevy rizikového chování nevyskytovaly. Jejich preventivní působení spočívá především v rozvoji zdravého životního stylu, vytváření správných sociálních návyků a snižují riziko vzniku a dalšího rozvoje rizikového chování. U tohoto typu prevence nelze prokázat přímou účinnost. Neznamená to však, že by tyto aktivity nebyly prospěšné. Radí se sem zejména volnočasové aktivity, projekty ochrany přírody a zdraví a majetku. Dále jsou to programy, které vedou k rozvoji osobnosti, k samostatnosti, k odpovědnosti za své jednání (např. návštěvy kulturních a sportovních akcí). Do oblasti nespecifické prevence patří také aktivity vedoucí ke zlepšování komunikace, třídního a školního klimatu, např. různé společné akce třídy.

Pravidelné aktivity:

- Sportovní hry - volejbal, posilovna, florbal
- Pěvecký sbor Gymnázia L. Pika, jeho koncerty a soustředění
- Školní knihovna a internet - volné využívání
- Maturitní plesy, školní ples
- Poznávací zájezdy dle aktuální nabídky pro zájemce (škol.rok 2025/26 – Skotsko, Španělsko, Slovinsko, Erasmus pro studenty – Bratislava atd)
- Olympiády a soutěže z různých předmětů
- Semináře SOČ
- Besedy s jinou tematikou než je rizikové chování
- výlety, exkurze

8. Způsob hodnocení efektivity PPŠ

Hodnocení programu proběhne na konci školního roku, event. bezprostředně po jednotlivých akcích. Cílem je zjištění efektivity preventivních aktivit a porovnáním s výsledky předcházejících šetření lze mapovat situaci na škole a případné změny ve výskytu rizikového chování.

Podklady pro hodnocení účinnosti PPŠ:

- Frekvence výskytu a závažnost forem rizikového chování
- Poznatky z řešení konkrétních případů rizikového chování
- Dotazníková šetření na různá témata
- Diagnostické metody a šetření ve vybraných třídách (sociometrie atd)
- Podněty a informace získané od všech subjektů zainteresovaných do preventivních aktivit