DĚTSKÝ DOMOV
TACHOV

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, MINIMÁLNÍ PROGRAM PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ

2026-2027



Vypracoval: Josef Žemlička

1. Úvod

Do DD Tachov jsou umísťovány děti různého věku, mentální úrovně, ze sociokulturně znevýhodněného prostředí.

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 výchovných 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.

Zaměřujme 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, telefony, 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
- 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 – Josef Žemlička:

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

- KOTEC o. p. s. – beseda s pracovníky NZDM Relax, Nízkoprahových denních center a terénních programů
- Mraveniště – využití zájmových aktivit
- Policie ČR Městské ředitelství
- Preventivně informační skupina Klatovská 45, Plzeň
- Spolupráce s komunitním pracovnicí KÚ Plzeň p. Polákovou
- Spolupráce s Mgr. L. Dolskou– psychoterapie
- 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	Přál bych si Podporuj mě Najdi si mě Pomoz mi do života Stipendijní program
ROZHLED	nezisková	Dovednosti a nadání
Nadace Veroniky Kašákové	nezisková	RESTART-besedy

TANGO	nezisková	Daruj dětem hračku
ČESKÁ OLYMPIJSKÁ NADACE	nezisková	Podpora dětí z DD ve sportovních klubech
VÁNOČNÍ JARMARKY S ALBERTEM		Prodej dětských výrobků
Klub přátel dětí z DD	nezisková	Podpora aktivit dětí z DD
Nadační fond KOLOWRÁTEK	nezisková	Podpora aktivit dětí z DD
Terapeutická činnost	OSVČ	Celoroční péče o děti se zdravotním či mentálním handicapem – Mudr. Zezulová
Asociace hotelů a restaurací v ČR	nezisková	Podpora dětí studujících hotelnictví a obor kuchař-číšník
Člověk v Tísni	nezisková	Podpora a sanace rodiny
KidsLoveSport o. p. s./Gymnathlon foundation	nezisková	Podpora pohybové aktivity dětí z DD formou kroužků a celodenních sportovně zaměřených programů.
Kotva a majáky	nezisková	Projekt na přípravu dětí k odchodu z DD. Finanční gramotnost, sociální sítě, kyber. prostor

Seznámení s obsahem minimálního programu prevence rizikového chování pro pedagogické zaměstnance provedl ředitel Dětského domova v Tachově dne 4. 9. 2026. Vychovatelé seznámí děti s obsahem a náplní vždy na začátku školního roku a zapíší do třídní knihy rodinné skupiny. Program je uložen v dokumentech Foster a na www.ddtachov.cz

Zpracoval: Josef Žemlička
Metodik prevence DD Tachov

ředitel DD Tachov
Mgr. Zdeněk Kropáč

V Tachově 3. 9. 2026