

3. základní škola, Rakovník, Okružní 2331

Okružní 2331, 269 01 Rakovník



MINIMÁLNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM

Prevence rizikového chování

Školní rok 2023–2024

ZÁKLADNÍ ÚDAJE O ŠKOLE

Název a adresa organizace	3. základní škola Rakovník Okružní 2331, 269 01 Rakovník
E-mail	skola@3zsrao.cz
telefon:	313 512 979
Zřizovatel	Město Rakovník

Jméno a příjmení ředitele	Mgr. Jan Křikava
E-mail	krikava@3zsrao.cz
telefon:	313 521 961

Jméno školního metodika prevence pro I. stupeň	Mgr. Radmila Mládková
E-mail	mladkova@3zsrao.cz
telefon:	313 521 979

Jméno školního metodika prevence pro II. stupeň	Mgr. Renata Filipová
E-mail	filipova@3zsrao.cz
telefon:	313 521 979

Jméno výchovného poradce	Bc. Petra Týčová
E-mail	tycova@3zsrao.cz
telefon:	313 521 979

Jméno výchovného poradce – kariérové poradenství	Mgr. Hana Sarová
E-mail	sarova@3zsrao.cz
telefon:	313 521 979

Jméno speciálního pedagoga	Mgr. Jolana Barnová
E-mail	barnova@3zsrao.cz
telefon:	313 521 979

Tabulka počtu tříd a žáků v jednotlivých ročnících k 1. 9. 2023

	třída A	třída B	třída C	třída D/RVJ	celkem
1. ročník	23	24	23	24	94
2. ročník	23	23	25	-	71
3. ročník	25	26	25	-	76
4. ročník	27	27	26	24	104
5. ročník	28	28	28	-	84
6. ročník	26	24	-	25	75
7. ročník	23	24	23	25	95
8. ročník	28	25	27	24	104
9. ročník	26	27	27	27	107

1. ÚVOD

Preventivní program školy je dlouhodobý dokument. Je součástí školního vzdělávacího programu, který vychází z rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání.

Úlohou primární prevence rizikového chování je předcházet rizikům a vlivům narušujícím zdravý osobnostní a sociální vývoj dětí a mládeže. Účinná prevence musí ovlivnit chování ve smyslu podpory zdraví. Minimalizuje, brání nebo snižuje výskyt rizikových forem chování. Efektivní prevence by měla zvyšovat schopnost žáků činit informovaná a zodpovědná rozhodnutí. Má mít dlouhotrvající přínos. Preventivní program je vodítkem pro žáky a pedagogické pracovníky školy a ve svém důsledku by měl vést k pozitivní změně klimatu školy s minimem kázeňských problémů a rizikového chování ve škole i mimo školu. Podílí se na něm všichni pedagogičtí pracovníci na podkladě svých povinností vycházejících ze školského zákona. Základním předpokladem k maximální účinnosti prevence je aktivní zapojení všech zúčastněných včetně oslovené veřejnosti.

2. Charakteristika školy

ÚPLNOST A VELIKOST ŠKOLY

3. základní škola, Rakovník, Okružní 2331 je úplnou školou s 9 postupnými ročníky. Na prvním i druhém stupni je zpravidla po třech až čtyřech paralelních třídách. Jsme jednou ze tří základních škol města Rakovník. Škola je umístěná v klidné části města. Nacházíme se na jeho jižním okraji, v sídlišti Zátíší. Dostupnost školy je zajištěná městskou hromadnou dopravou a pravidelnými autobusovými spoji. Kapacita školy je 1000 žáků. V současné době vzděláváme kolem 810 žáků ve 32 třídách. 17 tříd na 1. stupni a 15 tříd na 2. stupni. Škola sdružuje základní školu (dále jen „ZŠ“), školní klub (dále jen „ŠK“), školní družinu (dále jen „ŠD“) a školní jídelnu (dále jen „ŠJ“).

MATERIÁLNÍ VYBAVENÍ ŠKOLY

Škola je dobře vybavena učebnicemi a učebními pomůckami, při výuce různých předmětů je využíván výukový software. Pro další studium a práci žáků i pedagogů je k dispozici dobře vybavená učitelská knihovna a dále mají žáci k dispozici pobočku dětského oddělení městské knihovny. Literatura, učebnice, učební pomůcky a výukový SW jsou průběžně doplňovány o nové. Na odborné učebny navazují kabinety a bohaté sbírky učebních pomůcek.

PROSTOROVÉ VYBAVENÍ ŠKOLY

Objekt 3. základní školy je tvořen 4 pavilony, které jsou propojeny spojovacími chodbami. Ve škole je 51 učeben z toho 12 odborných pracoven. V pavilonu A jsou kanceláře školy, šatny a třídy 2. stupně. V pavilonu B1 šatny a třídy 1. stupně. V pavilonu B2 šatny a třídy ŠD.

V pavilonu C ŠK, dílny, ŠJ a třídy 1. a 2. stupně. Součástí školy jsou dvě tělocvičny, sportovní areál, travnaté hrací zázemí pro ŠD a školní zahrada.

TECHNICKÉ VYBAVENÍ ŠKOLY

Jednou z priorit školy je postupná modernizace materiálního vybavení tříd a kabinetů. V tomto trendu chceme pokračovat tak, aby byly žákům a pedagogům vytvořeny optimální podmínky pro jejich práci.

Pro výuku nejen informační a komunikační technologie (dále jen „ICT“), ale i dalších předmětů jsou určeny dvě učebny výpočetní techniky (dále jen „VT“) s 22 a 14 pracovišti, 1 učebna VT s 12 pracovišti ve školní družině, 4 učebny s interaktivní tabulí, studovna, 31 učeben s datovými projektory, všechny učebny jsou vybaveny učitelským počítačem s připojením na internet. V rámci zabezpečení moderních forem výuky byla ICT technika opět kvalitativně i kvantitativně posílena.

V učebnách 1. stupně jsou vytvořeny podmínky pro relaxaci a netradiční výuce. Kabinety vyučujících a sborovna jsou vybaveny osobními počítači, které jsou zapojené do sítě. Učitelé mají volný přístup na internet, používají tiskárny a kopírky.

Škola po technické stránce disponuje kvalitně vybavenými učebnami českého jazyka, výtvarné a hudební výchovy, fyziky, chemie, přírodopisu, zeměpisu, dílen, učebnou domácích nauk a keramickou dílnou.

V pavilonu C se nachází víceúčelové zázemí pro školní klub, který je určen pro žáky 4. až 9. tříd., kteří čekají na jiné aktivity v ZŠ nebo základní umělecká škola (dále jen „ZUŠ“), nebo na linkové autobusy do okolních vesnic. Moderně je vybavená ŠD. Jednotlivé učebny jsou specifikovány pro různé činnosti.

3. Analýza současného stavu na škole

V naší škole jsou i žáci z problémových (rozvrácených, nefunkčních a se slabým sociálním zázemím) rodin, žáci uprchlíci a cizinci a žáci s rizikovým chováním. Snažíme se tyto žáky nasměrovat do volnočasových aktivit, školní družiny, školního klubu, zájmových kroužků, mimoškolních aktivit, více sledovat jejich činnost a pomáhat se začleněním těchto dětí. V loňském roce škola zaznamenala nárůst počtu žáků náležejícím k jiným národnostním menšinám. Tyto počty byly ovlivněny politickým děním na Ukrajině. Žáci z Ukrajiny jsou napříč všemi ročníky zařazeni do běžných tříd. Mezi ostatními národnostmi převažuje vietnamská národnost. Na škole nejsou zastoupeni žáci z rodin hlásících se k romské národnosti. Ve škole se vzdělávají také žáci se specifickými vzdělávacími potřebami (poruchami učení, chování) a žáci nadaní.

4. Vymezení pojmů

Základním principem primární prevence rizikového chování u žáků je výchova k předcházení a minimalizaci rizikových projevů chování, ke zdravému životnímu stylu, k rozvoji pozitivního sociálního chování a rozvoji psychosociálních dovedností a zvládání zátěžových situací osobnosti.

Specifická primární prevence

Zahrnuje aktivity a programy, které jsou zaměřeny specificky na předcházení a omezování výskytu forem rizikového chování žáků. Jedná se o:

- a) všeobecnou prevenci, která je zaměřena na širší populaci, aniž by byl dříve zjišťován rozsah problému nebo rizika,
- b) selektivní prevenci, která je zaměřena na žáky, u nichž lze předpokládat zvýšený výskyt rizikového chování,
- c) indikovanou prevenci, která je zaměřena na jednotlivce a skupiny, u nichž byl zaznamenán vyšší výskyt rizikových faktorů v oblasti chování, problematických vztahů v rodině, ve škole nebo s vrstevníky.

Nespecifická primární prevence

Zahrnuje veškeré aktivity podporující zdravý životní styl a osvojování pozitivního sociálního chování prostřednictvím smysluplného využívání a organizace volného času, například zájmové, sportovní a volnočasové aktivity a jiné programy, které vedou k dodržování určitých společenských pravidel, zdravého rozvoje osobnosti, k odpovědnosti za sebe a své jednání.

Primární prevence se prioritně zaměřuje vytváření dobrého klimatu ve třídě a skupině, především na programy pomáhající odolávat žákům sociálnímu tlaku zaměřené na zkvalitnění komunikace, osvojování a rozvoj sociálně emočních dovedností a kompetencí, konstruktivní zvládání konfliktů a zátěžových situací, odmítání legálních a nelegálních návykových látek, zvyšování sebevědomí a sebehodnocení, posilování odvahy, stanovování realistických cílů, zvládání úzkosti a stresu apod.

5. Cíle

Cíle preventivního programu vycházejí z preventivní strategie školy a reflektují aktuální situaci.

Dlouhodobé cíle – žáci, pedagogové, rodiče

- Prohlubování povědomí žáků školy o rizikovém chování a o jeho možných následcích.
- Prohlubování právního vědomí žáků (předpisy, zákony).
- Pečlivé sledování a odmítání protisociálních jevů.
- Systematická výchova žáků ke zdravému životnímu stylu.

- Zkvalitnění komunikace mezi žáky navzájem a žáky s dospělými.
- Zapojení většího počtu učitelů do vzdělávání v oblasti prevence.
- Prohlubování spolupráce mezi I. a II. stupněm v oblasti prevence rizikového chování, v předávání informací o aktuálně řešených situacích v dané problematice.
- Zkvalitňování komunikace a spolupráce mezi školou a rodiči.

Střednědobé cíle – žáci, pedagogové

- Obohacení výuky programově zaměřenými projekty.
- Zlepšování týmové spolupráce mezi pedagogy a interpersonálních vztahů.
- Aktivní spolupráce s rodiči žáků.

Krátkodobé cíle – žáci

- Využívání třídnických hodin k práci s kolektivem (stmelování kolektivu, řešení problémů).

Aktivity specifické prevence ve spolupráci s externími subjekty

Pro školní rok 2023/2024 je plánovaná spolupráce se zástupci Policie ČR a zdravotnických zařízení a s dalšími externími subjekty zabývajícími se minimální prevencí.

Besedy, přednášky a praktické ukázky jsou naplánovány pro každou třídu, případně předmětovou skupinu (spojené skupiny v tělesné výchově). K využití se nabízí především hodiny občanské výchovy (dále jen „OV“), rodinné výchovy (dále jen „RV“), tělesné výchovy (dále jen „TV“), přírodopisu. Realizace těchto besed a přednášek probíhá dle aktuálních problémů, potřeb a na základě nabídek (v závislosti na časových možnostech např. Policie ČR). Termíny těchto programů ještě povětšinou nejsou stanoveny. Informace o programech i jejich ceně budou žákům sdělovány v průběhu školního roku.

○ PČR

Besedy a přednášky s pracovníkem Policie ČR (ideální je využít hodiny OV, RV) Témata: šikana, tolerance, agresivita, násilné chování, návykové látky a rizika jejich zneužívání, trestní odpovědnost, kriminalita mládeže (návykové látky, šikana...).

○ Zdravotnická zařízení

Besedy, přednášky a praktické ukázky jsou naplánovány pro každou třídu, případně předmětovou skupinu (spojené skupiny v tělesné výchově). K využití se nabízí především hodiny OV, RV, TV, přírodopisu.

Témata: první pomoc (přednáška, praktické činnosti), zdraví a návykové látky, poruchy výživy (anorexie, bulimie, diety), antikoncepce, pohlavní život, pohlavní choroby.

Aktivity nespecifické prevence

- třídnické hodiny – vytvoření vlastních pravidel soužití ve třídě, monitoring třídního učitele
- sportovní kurzy, soutěže a turnaje
- kurzy a soutěže s jinou než sportovní tematikou
- třídní výlety, exkurze
- schránka důvěry
- informační panel – pravidelná projekce
- školní družina a školní klub
- sběr
- environmentální výchova
- mimoškolní akce
- nástěnky, webové stránky
- divadelní představení
- zájmové kroužky
- skupinová práce ve třídě
- samostatná práce (výtvarné práce, koláže, slohové práce, referáty)
- dokumentární filmy s tématy prevence a následná reflexe
- osobní konzultace

6. Metody a formy práce využívané v průběhu celého školního roku

K preventivnímu působení využíváme především tradičních vyučovacích metod, ale každý rok se snažíme zapojovat nové další metody. Nejúčinnějším nástrojem prevence jsou metody zaměřené na zážitek a prožitek, které se nejefektivněji realizují při různých pobytových akcích.

Používané metody práce:

- diskuse
- vedení ke spolupráci
- psychosociální hry
- skupinové projekty
- zapojení žáků do školních soutěží a mimoškolních aktivit
- besedy s odborníky
- exkurze
- nabídka kulturních akcí
- videoprojekce
- dílčí preventivní programy a projekty
- volnočasové aktivity, kroužky, zájmové činnosti, sportovní aktivity

7. Zapojení primární prevence rizikového chování do výuky

MPP je realizován a jeho cíle naplňovány zejména v oblasti výuky, dále pak realizací besed, videoprojekcí, dílčích preventivních programů a projektů, volnočasových aktivit, kroužků, zájmových činností a sportovních aktivit.

Do vzdělávacího procesu jsou konkrétní témata minimální prevence zařazována v těchto oblastech:

- *Oblast zdravého životního stylu*
– výchova ke zdraví, osobní a duševní hygiena, zdravá výživa, pohybová aktivita
- *Oblast společenskovední*
– komunikace, sociální dovednosti
- *Oblast přírodovědná*
– biologie člověka, fyziologie, chemie
- *Oblast rodinné a občanské výchovy*
- *Oblast sociálně právní*
– právní aspekty rizikového chování, postoj společnosti ke společensky nežádoucím jevům, práva a povinnosti dítěte

Primární prevence v rámci vzdělávacího procesu – 1. stupeň

V 1. -5. ročníku žáky s problematikou rizikového chování seznamují třídní učitelky.

Jejich práce v oblasti rizikového chování je u dětí zaměřena na rozvíjení schopnosti komunikace, diskuse, řešení problémů a konfliktů v rámci třídního i mimotřídního kolektivu a na schopnosti vyjadřovat své názory v komunikativním kruhu třídy. Zároveň je snahou nabízet besedy a interaktivní hodiny s odborníky, aby si děti mohly vyzkoušet a ověřit své dovednosti a vědomosti v praxi.

S jednotlivými tématy se děti setkávají především v prvouce, já a svět, přírodovědě a vlastivědě. Při výuce lze využít různých metod, např. výklad, rozhovor, samostatnou práci, skupinovou práci, projektové vyučování, dramatickou výchovu. Jednotlivá témata budou vyučující s žáky plnit průběžně během školního roku.

Témata:

- kyberšikana
- kouření, alkohol, užívání drog, zneužívání léků – základní informace, zdravotní a sociální rizika spojená s kouřením, pitím alkoholu atd.
- odmítání návykových látek – umět říci „NE!“
- zdraví a jeho hodnota, zdravý životní styl
- na koho se obrátit, když mám problém, důležitá tel. čísla

- mezilidské vztahy, projevy lidské nesnášenlivosti, vzájemná pomoc
- Mám právo...- protiprávní jednání (šikana, násilí, zastrašování), jak se bránit
- Mám povinnost...- učení jako základní povinnost
- osvojování správných vzorců chování (ke spolužákům, učitelům, jiným osobám)
- osvojování způsobů a možností vyjádřit svá přání, názory a problémy
- volný čas a jeho využití
- tolerance odlišnosti lidí

Žák by měl na konci páté třídy umět:

- definovat rodinu jako zázemí a útočiště
- zvládat rozdíly v komunikaci s dětmi a dospělými
- mít základní sociální dovednosti
- umět se chránit před cizími lidmi
- mít základní zdravotní návyky
- umět si pozitivně zorganizovat svůj volný čas
- umět rozlišit léky a návykové látky
- znát informace o alkoholu, tabáku a dalších návykových látkách
- znát následky užívání návykových látek a umět tyto látky odmítat

Pravidelné aktivity specifické primární prevence rizikového chování ve škole

- *Prodloužené výlety s výukou – škola v přírodě*

Prodloužené výlety s výukou na naší škole patří již mezi tradiční akce pořádané pro děti na prvním stupni školy. Zúčastňuje se jich většina tříd prvního stupně a z každé třídy téměř všichni žáci. Tyto výlety jsou zaměřeny na výuku v netradičním prostředí, jsou využívány k praktickým ukázkám, poznávání přírodních zákonitostí. Velký důraz je kladen na vzájemnou spolupráci, toleranci a respektování se. Uskutečňují se většinou v zařízeních rakovnického okresu, kde si mohou žáci maximálně vychutnávat také přírodních krás. Organizačně je zajišťují třídní učitelky.

- *Informatika – Kyberšikana*

V rámci předmětu Informatiky jsou děti seznamovány s nebezpečím, které na ně číhá v kyberprostoru, jsou seznámeni s pojmem kyberšikana, jaké má znaky, co dělat, když jsou obětí kyberšikany.

Primární prevence v rámci vzdělávacího procesu – 2. stupeň

S tématy v oblasti minimální prevence se na druhém stupni pracuje zejména v předmětech občanská výchova, tělesná výchova, rodinná výchova, přírodopis, chemie, dějepis, český jazyk

a literatura. K práci s tématy lze využít metod výkladu, samostatné práce, práce s médii, projektové vyučování, skupinové práce, hraní rolí, práce s materiálem, besed, přednášek apod.

Práce na druhém stupni je velmi náročná na koordinaci, tak aby byla probrána všechna témata, ale nedocházelo k jejich překrývání a přesycení žáků informacemi. Z toho důvodu jsou témata primární prevence rámcově rozvrstvena do jednotlivých ročníků. Rozdělení vychází ze zkušeností s převažujícím výskytem konkrétního rizikového chování v daném věku žáků a s načasování zařazení aktivní prevence.

Předpokládá se tedy, že všichni učitelé budou ve své práci se žáky v oblasti prevence tato témata rámcově dodržovat a využívat, aby bylo žákům během čtyř let jejich studia na druhém stupni předáno maximální množství znalostí a zkušeností z oblasti minimální prevence a zdravého životního stylu.

Ročníkové vymezení témat primární prevence:

6. ročník:

- šikana, tolerance, agresivita, násilné chování – v obecné rovině
 - co je a co není šikana, jak se bránit, přihlížení šikaně, kam se obrátit apod.
 - agresivní chování, jak se mu bránit, jak vyjádřit netoleranci vůči takovému jednání
 - sociální výchova, vztah k jiným kulturám, sociálním skupinám, národnostem
- psychické zdraví
 - jak o něj pečovat, respektování zájmů svých i ostatních
- první pomoc
 - teorie, praxe základní první pomoci, první pomoc v atypickém prostředí – kurzy, výlety

7. ročník:

- alkohol, kouření, návykové látky
 - návykové látky obecně, dělení drog
 - rizika držení a užívání alkoholu, drog a cigaret
 - umět odmítnout
- fyzické zdraví
 - jak udržovat fyzické zdraví, možnosti pohybového vyžití v našem městě, škole..., tolerance různě handicapovaných jedinců
- vliv užívání škodlivých látek na lidský organismus (alkohol, cigarety, drogy – z lékařského hlediska)

8. ročník:

- šikana z pohledu trestní odpovědnosti
- životospráva
 - vhodná náplň volného času

- zdravý životní styl
- poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie, diety)

9. ročník:

- trestní odpovědnost, kriminalita mládeže
 - alkohol, drogy, šikana
 - násilné chování
- zdraví
 - škodlivé vlivy na zdraví jedince
- sexuální chování
 - antikoncepce, pohlavní život, rizika pohlavních nemocí, AIDS
 - sexuální zdrženlivost

Obecná témata prostupující všemi ročníky:

- ochrana zdraví
- rodina a její funkce pro zdravý rozvoj jedince
- osobní bezpečí, způsob chování v krizových situacích
- centra odborné pomoci
- komunikace
- mezilidské vztahy
- rozvoj sebepoznání a sebepojetí, rozvoj osobnosti, sebevědomí
- sociální výchova
- záškoláctví

Žáci by po ukončení ZŠ měli znát a umět:

- pojmenovat základní návykové látky, znát jejich účinky a negativní vliv na lidský organismus, umět odmítnout
- orientovat se v problematice závislosti, znát kontaktní místa
- znát svoje základní práva a povinnosti
- správně se rozhodovat
- zaujímat zdravé životní postoje
- orientovat se v problematice sexuální výchovy
- bránit se různým formám násilí, vědět, kde hledat pomoc
- zvládat základní sociální dovednosti

Pravidelné aktivity specifické primární prevence rizikového chování ve škole

- *Adaptační kurz*

Adaptační kurz se koná vždy na začátku září a je určen pro třídy šestého ročníku. Jeho cílem je nastavení pozitivního klima v nově utvořeném kolektivu, neboť žáci šestého ročníku se každý

rok dostávají z již zaběhnutého kolektivu první až páté třídy do nového kolektivu, v důsledku odchodu žáků na osmileté gymnázium a vlivem slučování „zbylých“ žáků do nově formovaných tříd. S každou třídou jede jeho nový třídní učitel, který se zde s žáky seznamuje a poznává je. Organizačně ho zajišťuje školní metodik prevence pro druhý stupeň.

- *Ročníkové práce*

Cílem tohoto projektu je v souladu se školním vzdělávacím programem, a především s požadavky na dnešního mladého člověka vytvoření jeho vlastního díla, zformování názorů a utřídění myšlenek, jež si žáci nakonec dokážou obhájit před komisí pedagogů, spolužáky i dalšími diváky. Organizačně ho zajišťuje Mgr. Tomáš Kressl ve spolupráci Mgr. Petra Steidla.

- *Sportovní kurzy*

Učitelé tělesné výchovy v rámci výuky pořádají pro každý ročník druhého stupně sportovní kurz. V 6. třídě se koná kurz sportů a pobytu v přírodě (dále jen „kurz SPP“). Je to jednodenní kurz, který se uskutečňuje v průběhu září. V 7. třídě se koná lyžařský výchovně vzdělávací kurz (dále jen „LVVZ“). LVVZ jsou většinou plánované na sedm dní v průběhu ledna, popřípadě února. V 8. třídě se uskutečňuje na začátku října dvoudenní cyklistický kurz a v devátém ročníku žáci vyráží na konci školního roku na pět dní na kurz vodní turistiky. Tyto kurzy jsou u žáků velmi oblíbené, protože probíhají v netradičním a často náročném prostředí. Dochází zde k větší komunikaci a soudržnosti třídy. Organizačně je zajišťují vyučující tělesné výchovy.

- *Prodloužené výlety s exkurzí*

Na závěr školního roku připravují třídní učitelé pro své žáky prodloužené výlety s exkurzí. Tyto výlety jsou zaměřeny na poznání a upevnění kolektivu třídy v netradičním prostředí, jsou využívány k poznání méně známých míst. Důraz je zde kladen na vzájemném respektu, toleranci a v neposlední řadě na spolupráci. Tyto vícedenní výlety se většinou uskutečňují v zařízeních rakovnického okresu.

- *Společný projekt 1., 2. a 3. základní školy v Rakovníku*

Projekt je založen na pokračující vzájemné spolupráci mezi základními školami při výuce žáků v rámci volnočasových aktivit. Zájmové kroužky jsou nadále provozovány zejména v čase bezprostředně následujícím po skončení vyučování. Žákům poskytují možnost smysluplného naplnění volného času. Každá škola nabízí kroužky dle svých personálních a prostorových možností. Kroužky jsou zaměřeny s ohledem na poptávku žáků a rodičů. Projekt propojuje sportovní činnosti škol v jiné než soutěžní rovině, využívá odbornosti jednotlivých vyučujících v rámci širší cílové skupiny (žáci všech zúčastněných škol) a rozvíjí vzájemné vztahy mezi žáky

daných škol. Na naší škole se uskutečňuje zájmový kroužek florbal (Mgr. Petr Zrubec), gymnastika (Mgr. Pavel Knapp) a badminton (Libor Laňka).

○ *Zábavně a netradičně k atletice a sportovním hrám*

Projekt je zaměřen na zábavnou a netradiční formu rozvíjení pohybových schopností a dovedností dětí z prvního stupně základní školy. Kroužek se koná 1x týdně a je zaměřen na činnosti, které seznamují děti se základy atletiky, sportovních her a zdravotní tělesné výchovy. Zařazovány jsou také koordinační a posilovací cvičení na zesílení vnitřního pohybového aparátu dítěte. Cílem projektu je nenásilně posilovat pohybový aparát a získat základní znalosti o pravidlech sportovních her, a i upevnit již získané dovednosti v atletice. Organizačně ho zajišťují Mgr. Tomáš Pavlíček.

○ *Veselé čtení, hraní a povídání*

Veselé čtení, hraní a povídání vzniklo jako alternativní dramatický obor pro nejmenší děti základní školy prvního stupně. Pro tento věk je typický zájem o kreativní činnosti. Děti jsou ještě bez konvenčních bariér, a tak se s nimi velice dobře pracuje. Největší zájem z jejich strany je o klasické hraní na jevišti spolu s výstupem pro veřejnost. Osvědčilo se pravidelné propojení s tematickým malováním či kresbou a propojení pohybu spolu s hudbou. Děti se v průběhu celého roku učí spolupracovat, vystupovat před publikem, kultivovaně mluvit a osvojují si základy divadelního umění. Veselé čtení, hraní a povídání tak významně přispělo k všestrannému rozvoji jejich osobnosti. Organizačně ho zajišťuje Mgr. Julie Kolocová.

○ *Divadelní soubor Janek*

JANEK je divadelní soubor působící již mnoho let při naší škole. Je nepovinným předmětem, určeným přednostně pro děti druhého stupně. Výuka probíhá každý týden ve dvou hodinách odpoledne v prostorách školy, nebo v DDM park, kde se každoročně, zpravidla na konci školního roku, hraje představení pro spolužáky i širší veřejnost. Organizačně ho zajišťuje Mgr. Julie Kolocová.

Spolupráce s rodiči

Jedním z důležitých kroků pro zajištění efektivity preventivního programu je informovanost rodičů žáků. Ta je zajištěna formou webových stránek školy, třídních schůzek, případně individuálních pohovorů a Školskou radou. Rodiče jsou seznámeni na začátku školního roku s MPP v rámci třídních schůzek. Dále jsou rodičům nabídnuty konzultační hodiny třídních učitelů, výchovného poradce, školního metodika prevence.

○ *Slavnostní uvítání žáků 1. ročníku ve škole*

Velmi milou tradicí se na naší škole stalo slavnostní vítání prvňáčků v tělocvičně naší školy. Před osmou hodinou si paní učitelky na prostranství před školou vyzvednou své žáčky, aby společně poprvé prošli vstupními dveřmi školy. Společně s rodiči a dalšími příbuznými se přemístí do tělocvičny, kde je již očekávají žáci devátých ročníků k slavnostnímu přijetí. Děti obdrží stužku a pamětní list, jako vzpomínku na první den ve škole.

○ *Slavnostní předávání vysvědčení žákům 1. tříd*

Zažitou tradicí se na naší škole stalo slavnostní předávání vysvědčení žákům 1. tříd. Předávání probíhá v sále základní umělecké školy za početné účasti nejen rodičů, ale i babiček a dědečků. Slavnostní předávání probíhá jednou ročně, a to na konci školního roku. Žáci zde završí své snažení v prvním roce školní docházky. Vysvědčení předávají paní třídní učitelky a žáci obdrží drobný dárek z rukou pana ředitele. Při předání nechybí slova chvály, ale ani rady, kde přidat nebo v čem naopak ubrat.

○ *Den otevřených dveří „Dveře dokořán“*

Den otevřených dveří je spojen se začátkem jara, kdy máme možnost přivítat děti a rodiče na prohlídce školy. Tato akce je určena zejména pro budoucí prvňáčky a jejich rodiče. Jsou zde ve vestibulu školy předávány základní informace a poté návštěvníci mohou samostatně nebo s průvodcem vydat na prohlídku školy. Dětem je prohlídka zpestřena plněním rozličných úkolů. Průvodcovské role se ujímají žáci devátých ročníků, kteří v průběhu dne zodpovídají celou řadu dotazů. Návštěvníci mají možnost navštívit některou z tematicky zaměřených vyučovacích hodin, které probíhají jak na prvním, tak na druhém stupni. Ve školní jídelně je připraveno drobné občerstvení. Poté mají návštěvníci možnost se seznámit se školní družinou, kde se mohou odreagovat při různých hrách. Prohlídka je zakončena ve vestibulu školy, kde každý malý účastník získá malou odměnu.

○ *Družinové zábavní odpoledne*

Velmi oblíbenou akcí se na naší škole stalo družinové zábavní odpoledne. Akce probíhá na školní zahradě, kde je pro rodiče a ostatní členy rodiny připraven bohatý program. Rodiče tak mají možnost strávit se svými dětmi krásné odpoledne. Děti se na tuto akci velmi pilně připravují a pro své rodiče nacvičují velké množství ukázek. Poté je pro všechny připraveno občerstvení.

○ *Vánoční jarmark*

Ve spolupráci se ZUŠ a za podpory města Rakovník je tradičně pořádán ve dvoře pře ZUŠ vánoční jarmark. Pro všechny návštěvníky je zde připraveno několik prodejních stánků s vánoční tematikou a připraven koncert. Žáci naší školy v rámci předmětu vedení

domácnosti a pracovních činností připravují výrobky z přírodních materiálů, které poté v jednom ze stánků prodávají. Další zastoupení má škola s prodejním stánkem školní družiny a klubu. Akce je velmi hodně navštěvována jak žáky naší školy, tak širokou veřejností.

- *Schůzka pro rodiče žáků 9. ročníků*

Tradicí se na naší škole stala informativní schůzka pro rodiče žáků 9. tříd. Rodičům jsou zde poskytnuty upřesňující informace o přijímacím řízení na střední školy a učební obry. Jsou jim představeny nabídky a možnosti jednotlivých střeňích škol.

Spolupráce s organizacemi a institucemi

Pro školní rok 2023/2024 je plánovaná spolupráce se zástupci Policie ČR a zdravotnických zařízení a s dalšími externími subjekty zabývajícími se minimální prevencí.

Besedy, přednášky a praktické ukázky jsou naplánovány pro každou třídu, případně předmětovou skupinu (spojené skupiny v tělesné výchově). K využití se nabízí především hodiny OV, RV, TV, přírodopisu. Realizace těchto besed a přednášek probíhá dle aktuálních problémů, potřeb a na základě nabídek (v závislosti na časových možnostech např. Policie ČR). Termíny těchto programů ještě povětšinou nejsou stanoveny, a to především s ohledem na aktuální epidemickou situace ve škole. Informace o programech i jejich ceně budou žákům sdělovány v průběhu školního roku.

- Rada rodičů při 3.ŽS Rakovník

Na škole působí jako samostatný právnický subjekt Rada rodičů při 3. ZŠ Rakovník. Rada rodičů řídí spolu s třídními důvěrníky a s třídními učiteli třídní schůzky. Spolupráce školy s Radou rodičů je velmi dobrá a spočívá především v těchto oblastech:

- termíny třídních schůzek a jejich náplň
- vybavení školy učebními pomůckami
- stravování žáků a možnosti jeho zlepšování
- schválení příspěvku rady rodičů pro žáky školy
- na odměny žákům
- sociální podpora žáků
- příspěvky na kulturní akce
- příspěvky na sportovní akce
- příspěvky na pitný režim
- příspěvek na učební pomůcky

- Autoškola TEMPO

Každoročně škola ve spolupráci s Autoškolou Tempo pořádá akci na dopravním hřišti. Zde jsou dětem představeny nejčastější a největší přestupky, kterých se chodci a cyklisti, jako účastníci

silničního provozu, dopouštějí. Děti si zopakují dopravní značky, které se chodců a cyklistů týkají. Poté se děti na dopravním hřišti získané teoretické znalosti ověří na cvičném hřišti. Část dětí představuje chodce a část jezdí na kolech. Poté se skupiny vystřídají.

8. Evaluace MPP za školní rok 2022/ 2023

Ve škole se podařilo uskutečnit několik preventivních programů. Základní cíle programu minimální prevence v oblasti rizikového chování jsou uspokojivě plněny. Žáci jsou svými učiteli vedeni k odmítání všech protispolečenských jevů. Všechny konflikty jsou bezodkladně řešeny. Úspěšně se daří vést žáky k ekologickému způsobu života, k péči o fyzické, psychické i sociální zdraví. Žákům je poskytováno zázemí k trávení volného času v prostorách školy velmi dobrým způsobem, nabídka volnočasových aktivit je přiměřená.

Uskutečněné projekty a programy, jejich průběh a vyhodnocení

o Adaptační kurz

Adaptační kurzy na naší škole patří již mezi tradiční kurzy, kterých se účastní všichni žáci šestých tříd. Budování a posilování pozitivních vazeb v rámci třídního kolektivu je základem dobré spolupráce v příštích letech. Jejich význam vystihuje i zájem Města Rakovníka, které finančně tyto projekty podporuje.

Prostředí rekreačního a sportovního střediska Pod kempem v Jesenici u Rakovníka nabízí ideální prostředí, kde mohou žáci plnit úkoly různorodých aktivit, seznamovat se mezi sebou, poznávat svoje silné i slabé stránky. Velký důraz je kladen na vzájemnou pomoc, toleranci a respektování se.

V měsíci září jsme uspořádali dva kurzy pro čtyři třídy. První z kurzů proběhl od 12. 9. do 14. 9. 2022, druhý v termínu od 14. 9. do 16. 9. 2022. Adaptačního kurzu se v prvním termínu zúčastnilo 44 dětí a v druhém termínu 43 dětí. Třídy jezdí v doprovodu svých „nových“ třídních učitelů, kteří jsou po celou dobu jejich pomocníkem a motivátorem. Kurz je odborně veden zkušenými animátory, kteří dětem připravují vhodné aktivity.

o Veselé čtení, hraní a povídání

20. 9. 2022 zahájil činnost zájmový dramatický kroužek pod vedením Mgr. Julie Kolocové, který je určen pro žáky prvního stupně. Po celý rok naši nejmenší pilně četli, hráli a povídali si. Závěrečným výstupem kroužku bylo představení (kombinace loutek a herců) dětí. Tohoto kroužku se v loňském roce účastnilo 9 dětí.

o Ročníkové práce

V červnu proběhly obhajoby „Ročníkových prací“. Akce se tedy stala na naší škole již tradicí. Žáci devátých ročníků si na podzim vybírají z nabídky témat od učitelů – vedoucích prací – či si

vymýšlejí svá témata, jež poté až do jara za pomoci právě vedoucích zpracovávají. Na jaře své práce před komisí z učitelů prezentují a obhajují. Ve školním roce 2022/2023 připadly obhajoby na týden od 22. do 25. května.

Jako obvykle se po obhajobách komise dohodla, zda práce žáků byla úspěšná, nebo ne a tuto informaci sdělila žákům. Následně se poradila nad závěrečným hodnocením jak ročníkové práce, tak její obhajoby. Slavnostním vyhlášením se uskutečnilo poslední školní den, kde byly předány žákům diplomy s hodnocením.

V loňském školním roce se ročníkových prací zúčastnilo 91 žáků. Práce byly z nejrůznějších oborů, od přírodních věd a různých koníčků až k umění. Velice oblíbená jsou mezi žáky témata, týkající se sportu. Rozšířený zájem našich žáků o sportovní činnost nás v současné době také pochopitelně těší. Mezi témata s preventivním charakterem můžeme jmenovat: Já a motivace, Sebepoškozování, Nelátkové závislosti, Strava a zdravý životní styl, Závislosti, Elektronická cigareta, Vliv sociálních sítí, aj. Naši žáci nám opět většinou hezky předvedli, co vše dokáží, v čem vynikají, či v jakém oboru dokáží vytvořit víceméně samostatné dílo. Za to je pochopitelně rádi pochválíme a jsme na ně patřičně hrdí.

- Kurz vodní turistiky

V týdnu 19. 6. – 23. 6. 2023 jsme jako každý rok vyjeli s našimi „deváťáky“ na vodu. Na vodu vyjelo celkem 65 žáků. Na kurzu se žáci učí vlastnímu pohybu na vodě (technika jízdy, ovládání lodě), kulturně poznávací činnosti spojené s poznáním bezprostředního okolí řeky a odborně – technickým dovednostem pro nejnnutnější opravy a zajištění lodě. K táboření využíváme vlastní stany, které stavíme v kempech v okolí řeky Vltavy. Vaření si žáci zajišťují sami. Při vodní turistice se klade hlavní důraz na snídání a večeře. Na dobu jízdy je nutné připravit jednu nebo více menších svačin, sestávající z trvanlivých potravin. Pitný režim by měl odpovídat celodennímu fyzickému výkonu, pobytu na vzduchu a slunci. Hlavním jídlem bývá večeře buď jako součást programu uvařená vlastními prostředky nebo jako stravování v restauracích.

- Cyklo-turistický kurz

V loňském školním roce jsme uspořádali pro naše žáky dva termíny cyklistických kurzů. Oba se uskutečnily na začátku října a oba směřovaly do jesenické oblasti, konkrétně do Chvojkovského mlýna. První na svůj „cyklisták“ vyjely třídy 8.B a 8.C, které jely v termínu 3. – 5. 10. 2022. Druhý kurz se konal v termínu 5. – 7. 10. 2022 a absolvovaly ho dvě třídy 8.A a 8.RVJ. Celkem se kurzu zúčastnilo 79 žáků.

- LVVZ

Lyžařský výcvik je součástí vyučování tělesné výchovy. Plní cíle vzdělávací, výchovné, zdravotní a zotavné. Žáci se ho zúčastní po jednotlivých třídách. Celkový počet žáků účastnících se kurzu bylo 89. Žáci se po celou dobu kurzu učí lyžařským dovednostem podle své úrovně. Začátečníci

se věnují základním lyžařským dovednostem od nošení lyží, přes základní postoj na lyžích, po základy kročných oblouků. Zatímco pokročilejší pilují základní oblouky, vylepšují si svoji techniku a učí se nebo zdokonalují carvingový oblouk. Všichni žáci si během kurzu vyzkouší základy běžeckého lyžování. Na kurzu se žáci dozvídají důležité informace a zajímavosti v tématech bezpečnost na horách, výstroj a výbava na hory, carving, atd. Během kurzu si vyzkouší i zimní radovánky jako např. snowtubing a různé zimní hry a zkusí si, jaké je si připravit večerní zábavný program pro své spolužáky. Lyžařské kurzy jsou u žáků velmi oblíbené a mají velký vliv na utužování třídního kolektivu.

- Vlakový program Revolution Train

Naše škola se již tradičně zúčastnila vlakového programu Revolution Train, který prostřednictvím zážitkové pedagogiky, moderních technologií a zapojením lidských smyslů působí na děti. Snahou programu je inspirovat děti k pozitivním životním volbám a společenské odpovědnosti. Cílem programu je žáky odradit od experimentování s legálními návykovými látkami, tj. cigarety a alkohol, popř. oddálit věkovou hranici prvního užití. Dále program představuje mechanismy manipulace, kterými drogová závislost vzniká, jak pokračuje a k jakým vede důsledkům. Programem provází zkušený lektor, který výklad a interakce přizpůsobuje věkové kategorii žáků.

V loňském školním roce se uskutečnil jeden program. 23.6.2023 programu zúčastnili žáci 6.RVJ v celkovém počtu 21. Dále se žáci osmých ročníků v měsíci únoru zúčastnili přednášky s metodickou prevence PČR, která měla návaznost na program Revolution Train. Žáci zde s odstupem času pokračovali v příběhu, který měli možnost zhlédnout ve vlaku. Přednášky se zúčastnilo 71 žáků.

- World of fake

Žáci devátých ročníků se v měsíci září zúčastnili divadelního edukativního představení, které mělo za úkol objasnit principy šíření dezinformací a upozornit na důležitost ověřování informací. Žákům byl představen názorný příběh z fiktivního světa plného trollů a elfů, ve kterém se utkalo dobro se zlem, pravda se lží. Představení se zúčastnilo 75 žáků.

- Schůzka pro rodiče vycházejících žáků

V měsíci říjnu se uskutečnila informativní schůzka pro rodiče vycházejících žáků. Byly jim představeny nabídky a možnosti jednotlivých středních škol a odborných učilišť. Upřesnily se informace o přijímacím řízení na střední školy a učební obory.

- Beseda s PČR – Bezpečně do školy

V měsíci leden se pro žáky prvních tříd uskutečnila beseda s metodickou prevence PČR, která měla za úkol ukázat dětem bezpečná místa pro přecházení, osvojení si zásad bezpečného

přecházení (zejména najít bezpečné místo, kde mají dostatečný rozhled, vždy se zastavit, rozhlédnout na obě strany, rychle, nikoli zbrkle přejít atd.). Besedy se zúčastnilo 32 žáků.

- Digitální gramotnost

Pro žáky šestých a sedmých ročníků se v měsíci březen uskutečnila přednáška zaměřující se na digitální gramotnost. Tyto přednášky organizoval Vzdělávací institut středočeského kraje. Lektor Mgr. Martin Borský provedl žáky nástrahami a nebezpečím, se kterým se mohou setkat v prostředí internetu. Velmi poutavým způsobem žáky zasvětil do rizik kyberšikany, sextingu, kybergroomingu, phishingu, dotkl se legislativního rámce užívání sociálních sítí. V druhé části přednášky se žáci seznámili se skutečnými případy kyberšikany či sextingu a na konkrétním případě si za pomoci komiksu zahráli na detektivy. Přednášky se zúčastnilo celkem 129 žáků.

- Dobronauti

Třídy 5.A a 5.B v měsíci březnu absolvovaly preventivní program zaměřený na zvládání konfliktních situací ve třídě. Děti se učily řešit nelehké situace, např. při nedorozumění s kamarádem. Program měl podobu napínavé hry, kdy se děti učily pochopit problematiku konfliktů a jinakosti mezi lidmi, všímat si jich a umět je zvládat. Děti si společně hrály na agenty, kteří umí cestovat v čase a dokážou zlepšovat vztahy mezi lidmi. V závěru děti samy hodnotily celý program, pochopily, že mohou ovlivnit, co se děje jim samotným i jejich okolím a že stojí za to nezůstat v konfliktní situaci nečinným a lhostejným. Preventivního programu se zúčastnilo celkem 41 žáků.

- Abeceda peněz

Žáci druhých, třetích a čtvrtých ročníků se v měsíci dubnu hravou formou naučili základy finanční gramotnosti a díky zábavnému programu si odnesli nezapomenutelný zážitek. Žákům bylo vysvětleno, jak to s penězi chodí. Lektorka jim vysvětlila důležitost umění zacházet s penězi, aby byli v dospělosti ochráněni před zbytečnými chybami. Naučili se chápat, co je rodinný rozpočet a jak o penězích přemýšlí dospělí. Programu se zúčastnilo celkem 180 žáků.

- Nikotinové výrobky

Žáci druhého stupně v měsíci květnu absolvovali preventivní program na téma nikotinových výrobků, zaměřený zejména na aktuálně mezi dětmi oblíbené návykové nikotinové sáčky. Cílem programu bylo děti maximálně varovat a odradit je od užívání jakékoliv drogy. Přednášející při svém výkladu používal digitální fotografie. Žákům bylo umožněno, aby se aktivně zapojili do přednášky vlastními postřehy a úvahami. Aktivní žáci byli odměněni odznaky.

- Na vlně emocí

Pro žáky 9.B byla ve spolupráci s organizací Hope4kids připraven preventivní program Etických dílen – Na vlně emocí. Cílem programu bylo pochopení lidského emocionálního prožívání, které má různou rychlost a intenzitu. Žáci na konci programu dokázali pojmenovat své emoce a vyjádřili je verbálně. Při brainstormingu diskutovali nad modelovými situacemi. V rámci programu žáci poznali možnosti, jak reagovat v případě nástupu vyhocených situací. Preventivního programu se zúčastnilo 25 žáků.

- Peníze, peníze, peníze

Žáci 9.D společně s třídní učitelkou absolvovali preventivní program Etických dílen s názvem – Peníze, peníze, peníze. V rámci tohoto programu si žáci zopakovali základy finanční gramotnosti a úskalí finančních půjček. Dalším cílem bylo uvědomění si vlastních životních priorit, vnímání ekonomických potřeb ostatních. Preventivního programu se zúčastnilo 22 žáků.

- Miniexpedice Tajemný ostrov

Stmelovací program Etických dílen s názvem Miniexpedice Tajemný ostrov byla připravena pro žáky 7.B. Cílem programu bylo zažití sounáležitosti, vzájemné důvěry a získání společných zážitků. Třída se naučila komunikovat a spolupracovat jako celek bez ohledu na to, kdo s kým kamarádí. V rámci programu se žáci učili kreativně řešit vzniklé situace a rozvíjet svou fyzickou a motorickou zdatnost. Preventivního programu se zúčastnilo 22 žáků.

- Kouzelné vánočnění

Pro předvánoční čas naše škola připravila pro budoucí i stávající žáky akci s názvem Kouzelné vánočnění. Děti chodily odpoledne po Ježíškově stezce a plnily úkoly, páté třídy spolu se školní jídelnou připravily občerstvení včetně vánočního cukroví, perníčků, svařáčku a opékaných vuřtů. Poté vystoupili žáci prvního stupně, kteří si pro příchozí připravili několik vánočních písní a navodili tu pravou adventní atmosféru.

- Zahradní slavnost

Pro budoucí prvňáčky, jejich rodinu a širokou veřejnost naše škola připravila akci s názvem Zahradní slavnost. Po vystoupení divadelního souboru naší školy a dětí prvního stupně, bylo pro budoucí prvňáčky připraveno přivítání mezi žáky naší školy. Dalším bodem programu bylo diskotačení s Kateventem Katky Gebhartové a koncert skupiny Trio. Děti s rodiči mohly absolvovat zábavnou stezku v přírodní učebně.

Kontaktní adresy a osoby

název organizace	adresa/telefon	kontaktní osoba
Odbor sociálně-právní ochrany dětí	Městský úřad Rakovník Husovo náměstí 27 Tel: 313 259 285	Mgr. Luboš Kejla Tel.: 602 472 985 E-mail: lkejla@murako.cz
Protidrogový koordinátor	Městský úřad Rakovník Husovo náměstí 27 Tel: 313 259 248	Mgr. Eliška Pidrmanová Tel.: 602 472 985 E-mail: epidrmanova@murako.cz
Pedagogicko-psychologická poradna Rakovník	Fr. Diepolta 1576/2249 Rakovník Tel.: 313 518 271	Mgr. Daniela Duchková Tel.: 739 057 237 E-mail: rakovnik@pppsk.cz
Speciální pedagogické centrum Rakovník	Fr. Diepolta 1576/2249 Rakovník Tel: 313 112 517 až 518	Mgr. Renata Jedličková Tel.: 604 326 228 E-mail: renata.jedlickova@zsrako.cz
PČR Rakovník – metodik prevence	Husovo náměstí 116 269 33 Rakovník Tel.: 974 880 229	Mgr. Veronika Cafourková Tel.: 724 936 886 E-mail: ra.podatelna@pcr.cz
Linka důvěry – Dětské krizové centrum	Tel.: 241 484 149, 777 715 215 E-mail: problem@дитеkrize.cz www: http://www.ditekrize.cz/linka-duvery	
Linka bezpečí – Linka důvěry	Tel.: 116 111 www: http://www.linkabezpeci.cz	
Linka důvěry – Centrum krizové intervence	Psychiatrická nemocnice Bohnice Tel.: 284 016 666 www: http://www.bohnice.cz/krizova-pomoc/	
Linka pomoci – Česká společnost AIDS pomoc, z.s.	Tel.: 800 800 980, 224 810 702 www: http://www.aids-pomoc.cz	
Linka pomoci pro hráče hazardních her Společnost Podané ruce	Tel.: 777 477 877	
Národní linka pro odvykání	Tel.: 800 350 000 E-mail: poradte@chciodvykat.cz www: http://chciodvykat.cz/	

Online adiktologická poradna – Internetové poradenství	Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze www: http://poradna.adiktologie.cz/
Arteterapeutická skupina pro dívky s PPP Občanské sdružení Anabell	Tel.: 774 467 293 E-mail: iporadna@anabell.cz
Poruchy příjmu potravy Vícerodinná terapie – skupinka	Psychiatrická klinika Ke Karlovu 11, Praha 2 Mgr. Jana Tomanová E-mail: tomanova@tiscali.cz Tel.: 775 095 461