



ŠKOLNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM

pro školní rok 2025/2026

Vypracovala: Mgr. Radka Veselá (metodik prevence)
Dne 1. září 2025

ÚVOD

Primární prevence - definice pojmu

Primární prevence rizikového chování je soubor jakýchkoli zdravotních, sociálních, výchovných či jiných intervencí a opatření

- směřujících k předcházení výskytu rizikového chování,
- zamezujících jeho další progresi,
- zmírňujících již existující formy rizikového chování nebo
- pomáhajících řešit jeho důsledky.

Rizikové chování

Pod pojmem rizikové chování rozumíme chování, v jehož důsledku dochází k prokazatelnému nárůstu zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik pro jedince nebo společnost.

Nejčastěji mezi rizikové chování řadíme:

- šikanu a násilí ve školách, včetně extrémně agresivního jednání,
- záškoláctví,
- užívání návykových látek,
- nelátkové závislosti (gambling, problémy spojené s nezvládnutým využíváním PC atd.),
- užívání anabolik a steroidů,
- kriminální jednání,
- sexuálně rizikové chování,
- vandalismus,
- xenofobii, rasismus a intoleranci,
- týrání a zneužívání dětí atd.

PREVENTIVNÍ PROGRAM

Představuje celoroční program zaměřený na osobnostní a sociální rozvoj, na výcvik v sociálně komunikativních dovednostech žáků a na vyplnění jejich volného času. Je určen pro žáky, jejich rodiče a pro všechny pracovníky školy.

Zasahuje výchovnou i naukovou složku vzdělávání během celého školního roku a směřuje k pozitivnímu ovlivnění klimatu třídy, ke změně motivace žáků a pedagogů a ke změnám vyučovacích metod.

Obsah

- I. Charakteristika školy
- II. Analýza situace
- III. Témata primární prevence
- IV. Cíle, kterých chceme dosáhnout, a ukazatele úspěchu
- V. Činnosti vedoucí k dosažení stanovených cílů
- VI. Hodnocení
- VII. Závěr
- VIII. Dokumenty, literatura, zdroje, webové stránky, kontakty
- IX. Přílohy
 - 1) Přehled volitelných předmětů (2025-26)
 - 2) Přehled zájmové činnosti (2025-26)
 - 3) Přehled aktivit v rámci primární prevence (1. pololetí 2024-25)
 - 4) Přehled aktivit v rámci primární prevence (2. pololetí 2024-25)
 - 5) Šikana
 - 6) Kyberšikana
 - 7) PAS
 - 8) Jak poznáme, že dítě bere drogy
 - 9) První pomoc při otravě návykovými látkami a alkoholem
 - 10) Rasismus
 - 11) Neomluvená nepřítomnost žáka
 - 12) Sebeпоškozování
 - 13) Tabákové výrobky, nikotinové sáčky
 - 14) Pravidla k bezpečnému používání internetu
 - 15) Jak postupovat při krvavém poranění pohozenou injekční jehlou
 - 16) Informace v případě výskytu vší dětské

I. Charakteristika školy

Základní škola Šluknovská – Lada, Česká Lípa, příspěvková organizace, je úplná základní škola s devíti postupnými ročníky. Ve školním roce 2025/26 ji navštěvuje 481 žáků (19 tříd + přípravná třída). Základní škola Lada je dynamicky neustále se rozvíjející školou na sídlišti Lada, které se nachází mimo centrum města Česká Lípa. Ve škole jsou nové moderní učebny informatiky, fyziky, chemie, jazyková učebna a učebna polytechnické výchovy, interaktivní tabule a projektory najdeme téměř ve všech učebnách. Žáci mohou navštěvovat dvě moderně vybavené tělocvičny a hřiště přímo v areálu školy.

Patří dobrou založení mezi nejnovější a architektonicky nejmodernější školy ve městě. Byla založena v roce 1990 na okraji nemladšího českolipského sídliště jako škola bezbariérová.

Na škole působí kvalitní pedagogický sbor, jehož součástí jsou i odborní lektori a metodici.

Inovovaný školní vzdělávací program umožňuje žákům získat široký všeobecný přehled a připravit je do života. Prioritní je spolupráce s rodičovskou veřejností. Škola je rodičům otevřená (Rodiče vítání), nabízí nadstandartní služby a využívá pomoci a podpory rodičů žáků. Základem vzájemné komunikace je zcela nový a kvalitní informační systém.

Péči věnují vyučující práci s nadanými a talentovanými žáky, což se projevuje četností zapojení a úspěchy žáků v soutěžích, olympiádách a přehlídkách v oblasti vzdělávání i zájmových činností. Vzděláváme samozřejmě žáky sociálně či zdravotně znevýhodněné, žáky se speciálními vzdělávacími potřebami.

Žákům jsou k dispozici dyslektické asistentky a výchovná poradkyně, škola úzce spolupracuje s Pedagogicko-psychologickou poradnou v České Lípě. Vedení školy se zaměřuje na prevenci sociálně patologických jevů. Za tímto účelem oslovujeme odborníky a organizujeme besedy a přednášky.

Jednou z priorit školy je zaměření na profesní orientaci a další studium jednotlivců. Kvalitu vzdělávacího systému dokumentuje zájem středních škol a učilišť o vycházející žáky a jejich úspěchy v dalším studiu.

Zakládáme si na vstřícném partnerském přístupu, otevřené komunikaci a systematické spolupráci se žáky a jejich rodiči.

V rámci vzdělávacího programu:

- usilujeme o tvořivou školu pro všechny,
- snažíme se o školu komunikující a spolupracující,
- rozvíjíme jazykovou vybavenost žáků (AJ od 3. ročníku),
- posilujeme ICT gramotnost,
- efektivně využíváme vnějších a vnitřních podmínek školy,
- nepodceňujeme primární prevenci,
- je pro nás důležitá výchova ke zdraví a etická výchova,
- pracujeme na dobrém klimatu školy.

II. Analýza situace

Během loňského školního roku (2024/2025) byly na škole evidovány následující projevy rizikového chování: vztahové problémy mezi žáky, slovní (někdy i fyzické) útoky, vyhrožování, vulgární vyjadřování, nerespektující chování vůči učitelům, opakované záškoláctví, sebepoškození. Způsob řešení: třídní učitel v třídním kolektivu (práce se třídou), spolupráce výchovné poradkyně a školní metodičky prevence se zákonnými zástupci a vedením školy, spolupráce s organizacemi a odborníky, kteří se podílejí na prevenci rizikového chování (spolupráce s MÚ Česká Lípa, Policií ČR, Probační a mediační službou v České Lípě, PPP Česká Lípa, DDM Česká Lípa, Oblastní spolek ČK v České Lípě, aj.).

Uskutečněné aktivity během loňského školního roku

(viz **Příloha č. 3 a 4** - Přehled aktivit v rámci primární prevence za 1. a 2. pololetí 2024/2025)

Další vzdělávání pedagogických pracovníků v oblasti primární prevence

Učitelé se vzdělávají v oblasti primární prevence rizikového chování, osobnostně-sociální výchovy a zvládání problémových situací dle aktuální nabídky a zájmu (viz celkový přehled DVPP).

PPP Česká Lípa opět zorganizovala schůzky školních metodiků prevence, kterých se za ZŠ Šluknovská zúčastnila Mgr. Radka Veselá.

Aktivity v rámci primární prevence

Během školního roku 2024/25 jsme se opět v rámci primárního programu zaměřili na pozitivní ovlivňování klimatu školy a na minimalizaci kázeňských problémů žáků ve škole i mimo školu (především na problematiku záškoláctví a dalších projevů rizikového chování).

Žáci byli na začátku školního roku seznámeni se školním řádem. Pod vedením třídních učitelů si stanovili svá **třídní pravidla**. K dodržování daných pravidel vedou žáky všichni učitelé, případné porušování projednávají se žáky i s jejich zákonnými zástupci. Od září 2024 probíhají na naší škole pravidelné třídnické hodiny – 1x za měsíc.

Osobnostní a sociální rozvoj žáků, podpora jejich sociálně komunikativních dovedností a výchova ke zdravému životnímu stylu je na ZŠ Šluknovská nedílnou součástí výuky, proto byly během 1. i 2. pololetí v rámci všeobecné prevence realizovány různé aktivity, vycházející z učebních plánů, zaměřené na zvyšování sebevědomí žáků, komunikativní dovednosti, konstruktivní řešení problémů, schopnost klást otázky a vyjádřit svůj názor, řešení stresu, učení vzájemné pomoci, schopnost říci si o pomoc a vědomí, kam se v jakých záležitostech obrátit, vyrovnání se s neúspěchem, obranu před manipulací, předávání informací apod.

Učitelé průběžně a vhodně zařazovali související témata do vyučování, zejména do vzdělávací oblasti Prvouka na 1. stupni a Občanská a rodinná výchova na 2. stupni. Při vyučovacích hodinách byly uplatňovány metody, které napomáhají k vytváření vztahů mezi žáky a podporují pozitivní vazby (např. párová výuka, kooperativní výuka, komunitní kruh, terénní výuka aj.).

Třídní učitelé ve spolupráci se školní metodičkou prevence se žáky na 2. stupni systematicky pracovali s třídními kolektivy, a to formováním žádoucích postojů jako je vzájemný respekt a tolerance.

Spolupracovali jsme také v rámci preventivních programů s organizacemi a odborníky, kteří se podílejí na prevenci rizikového chování.

Učitelé byli srpnu proškoleni k třídnickým hodinám. Školení vedl Mgr. Petr Šolc.

1. stupeň

Žáci 4. ročníku navštěvovali výukové bloky praxe dopravní výchovy na dopravním hřišti, kde si dělali tzv. průkaz cyklisty.

Pro žáky 3. – 5. ročníků byl připraven projekt na podporu **vzdělávání v oblasti výživy a zdraví**.

V září proběhly přednášky na téma **Šikana a kyberšikana** pro 3. ročníky a pro 4. ročníky **Kontakt s cizí osobou** pro 1. a 2. ročníky.

Naše škola spolupracovala s MPEDu – Mgr. Jaroslavem Stehlíkem, který provedl preventivní přednášky na téma **Na světě nejsi sám, Adam a Eva aneb nejsme stejní**. Do školní družiny zavítala **Policie ČR**.

V 2. pololetí navštívili žáci 4. roč. Geopark Ralsko, kde proběhl program s názvem **Voda z kohoutku**.

2. stupeň

V září proběhl **3denní adaptační program** v Holanech pro třídní kolektivy 6. ročníků pod vedením výchovné poradkyně Mgr. Dominiky Holubové a metodičky prevence Mgr. Radky Veselé ve spolupráci s psychologem Mgr. Petrem Šolcem a třídními učiteli. Cílem bylo upevnit nově vytvořené sociální klima v návaznosti na předchozí práci se skupinou a posílit zdravý vývoj skupinové dynamiky. Žáci byli zapojeni do psychosociálních her aktivačně motivačního charakteru, účastnili se aktivit podporujících vytvoření vzájemné důvěry a ve skupinách hledali různá řešení zátěžových situací, kterým byli vystaveni.

Proběhl nábor nových peer aktivistů, kteří byli seznámeni s problematikou a činností peer aktivistů.

Dále pak v září a v říjnu proběhly přednášky od spol. MPEdu pro žáky 3. - 9. ročníků na téma **Na světě nejsi sám, Adam a Eva aneb nejsme stejní, Pohled do zrcadla aneb jak se vidím já, Holky z Venuše, kluci z Marsu.**

V říjnu proběhl v rámci celé školy projektový den s názvem „**ekosystémy**“. Žáci 2. stupně navštívili **Hygienické muzeum v Drážďanech**, dále se pak zúčastnili programu „**Hrou proti AIDS**“, který připravila OA v ČL.

V únoru se dívky 6. ročníků zúčastnily přednášky na téma „**Čas proměn**“.

V únoru se ještě žáci 8. roč. zúčastnili přednášky na téma **Drogy a návykové látky**.

V dubnu byl pro 1. stupeň připraven projektový den **Den Země**.

Vzdělávacích programů se účastnili též vyučující: **Ozbrojený pachatel, Zvládání náročných situací se žáky, duševní hygiena.**

K dalším aktivitám školy patří např. zapojení do celostátního projektu Celé Česko čte dětem; cvičení v přírodě; terénní výuka na 2. stupni; sportovní soutěže; LSVVZ; besedy v knihovně; různé exkurze; projektový dny s názvem „Poznáváme Prahu“; sběr starého papíru a plastových víček; exkurze na Úřad práce - Informační a poradenské středisko pro volbu povolání (8. ročník); akce na závěr školního roku - školní výlety, sportovní den, akademie školy, akce s názvem „Borec a šikula“, slavnostní rozloučení se žáky 9. tříd aj.

Škola je celoročně zapojena do projektu Ovoce do škol a Mléko do škol.

Primární cílovou skupinou školního preventivního programu jsou žáci všech věkových kategorií.

Nespecifická primární prevence představuje aktivity, které nemají přímou souvislost s rizikovým chováním - např. alternativní nabídka trávení volného času (zájmové kroužky apod.).

Specifická primární prevence zahrnuje aktivity, které jsou specificky zaměřené na určitou formu rizikového chování, na určitou cílovou skupinu - např. besedy o drogách, interaktivní programy poskytující žákům možnost niterného prožitku a mnohem efektivního vstřípení a zpracování postojů a pocitů.

Sekundárními cílovými skupinami jsou členové školního preventivního týmu, třídní učitelé, ostatní pedagogové, pracovníci školy a především rodiče.

Je nutné zajistit jednotné působení všech subjektů ovlivňujících vývoj osobnosti žáka. Zde má právě škola svou nezastupitelnou úlohu.

Preventivní program pro šk. rok 2025/2026 vychází z celkové preventivní strategie školy a byl zpracován s návazností na MPP předcházejících školních roků. Je zaměřený zejména na výchovu žáků ke zdravému životnímu stylu, na jejich osobnostní a sociální rozvoj a rozvoj jejich sociálně komunikativních dovedností.

Vychází z pokynu MŠMT, č. j.: 1454/2000-51, který do prevence rizikového chování zařazuje konzumaci drog včetně alkoholu, kouření, kriminalitu, virtuální drogy a gambling, záškoláctví, šikanování a jiné násilí, rasismus, xenofobii, intoleranci, antisemitismus. Při jeho

tvorbě byla brána na zřetel také Národní strategie prevence rizikového chování dětí a mládeže v působnosti resortu MŠMT a Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže (Dokument MŠMT č. j. 21291/2010-28).

V rámci preventivního programu je kladen důraz na pozitivní ovlivňování klimatu školy (s minimem kázeňských problémů žáků ve škole i mimo školu), komunikaci, kooperaci a zdravý životní styl. Základním předpokladem k jeho účinnosti je aktivní zapojení všech žáků třídy (event. rodičů žáků) a pedagogických pracovníků školy, včetně školní metodičky prevence Mgr. R. Veselé, výchovné poradkyně Mgr. D. Holubové, a ředitele školy PhDr. R. Častulíka, kteří budou s průběhem a výsledky programu seznamováni.

Prevence rizikového chování a výchova ke zdravému životnímu stylu se z organizačního hlediska týká nejen metodika prevence, popř. výchovného poradce, ale i všech pedagogických pracovníků školy. Proto jim budou související poznatky získané na školeních předávány metodikem prevence, popř. výchovným poradcem na pedagogických radách nebo předmětových komisích.

III. Témata primární prevence

1. Prevence drogových závislostí, alkoholismu a kouření
2. Prevence šikany - posilování a rozvoj mezilidských vztahů
Prevence projevů xenofobie, rasismu, antisemitismu
3. Prevence rizikového sexuálního chování a závažných virových onemocnění
Prevence sexuálního zneužívání a týrání - sexuální výchova
4. Prevence kriminality a delikvence dle pokynu MŠMT
Právní odpovědnost
5. Prevence záškoláctví
6. Zdravý životní styl
Ekologie
7. Prevence virtuálních drog (netolismus) - patologického hráčství a závislosti na počítačových hrách

IV. Cíle, kterých chceme dosáhnout a ukazatele úspěchu

a) Obecné cíle, kterých chceme dosáhnout ve všech tématech primární prevence:

- zajistit odborné a průběžné vzdělávání ŠMP, výchovného poradce a ostatních pedagogických i nepedagogických pracovníků dle pokynů MŠMT
- nabízet pedagogům materiály využitelné ve výuce, návody k řešení krizových situací
- preventivně působit v co nejširší oblasti rizikových forem chování (využívat různé formy, metody, příležitosti)
- spolupracovat a zapojovat se do projektů - akcí realizovaných jinými odbornými subjekty
- pravidelně navštěvovat a vyhledávat tematická divadelní a filmová představení, přednášky a besedy s odborníky, nabízet četbu knih a časopisů s danou tematikou
- vytvořit a rozšiřovat nabídku mimoškolních volnočasových aktivit v návaznosti na programy a výuku školy
- usilovat o dobré vztahy mezi rodinou a školou, zapojovat rodiče do aktivit školy
- zajistit podle potřeby schůzky s rodiči, kde budou dostatečně informováni a obeznámeni s riziky, jakým jsou jejich děti vystaveny a jak jim předcházet
- nabídnout rodičům možnost vzdělávání, didaktické materiály a poradenskou činnost

- podle potřeby poskytovat konzultace žákům

b) Konkrétní cíle, kterých chceme dosáhnout:

1. Prevence drogových závislostí, alkoholismu a kouření

Cíle:

- předcházet užívání návykových látek včetně alkoholu a tabáku
- předcházet závislosti na návykových látkách a zdravotním problémům způsobených v důsledku konzumace drog
- oddálit první kontakt s návykovými látkami
- podporovat žáky v jejich nápadech, potřebách a tvořivosti
- aktivizovat žáky k pravidelným sportovním a zájmovým činnostem
- proškolit učitele pro případ potřeby první pomoci intoxikovanému žákovi

Ukazatele úspěchu:

- mezi žáky nekolují „zažité“ mýty o drogách (např. marihuana je neškodná aj.)
- žáci mají reálný obraz „světa drog“ - znají negativa i pozitiva
- počet experimentů s drogou je nižší oproti standardu (normálu)
- ve škole je zdravé motivující prostředí, utvářené za pomoci žáků, vycházející z jejich nápadů a potřeb
- žáci vyhledávají pravidelné zájmy a činnosti mimo školu (kroužky, sport,...)
- škola za spoluúčasti žáků pořádá různé akce, výlety, exkurze, mimoškolní aktivity,...
- žáci se aktivně zapojují do protidrogové prevence
- žáci mají zájem o návštěvy odborníků, mají potřebu diskutovat o problematice s učiteli
- žáci (popř. pedagogové) mají dostatečné informace a ví, na koho se mohou v případě potíží obrátit

2. Prevence šikany - posilování a rozvoj mezilidských vztahů

Prevence projevů xenofobie, rasismu, antisemitismu

Cíle:

- předcházet šikaně - jejím projevům, stádiím a formám
- zajistit bezpečnost žáků o přestávkách a skrytých místech školy (dohledy, kamerový systém,...)
- zasvětit do problematiky šikany i nepedagogické pracovníky
- účinně a profesionálně postupovat při rozpoznání šikany v souladu s pokyny MŠMT
- předcházet projevům xenofobie, rasismu a antisemitismu
- šířit objektivní, pravdivé informace o extremistických organizacích, nebezpečných ideologiích, sektách, náboženstvích,... (fašismus, náboženské války, terorismus atd.)
- upevňovat obecně uznávané hodnoty a postoje ve společnosti
- vyvracet předsudky a pěstovat úctu k životu (stáří x mládí,...)
- posilovat a rozvíjet zdravé vrstevnické vztahy
- podporovat v žácích jejich přirozenou zvědavost a potřebu poznávat nové

Ukazatele úspěchu:

- mezi žáky nebudí šikana (další stadia), není podceňována její psychická forma
- žáci mají zdravé sebevědomí a pozitivní přístup k okolí a ostatním
- žáci samostatně myslí a rozhodují se, otevřeně mohou říct svůj názor, zároveň jsou tolerantní k ostatním
- žáci se zajímají o dění ve třídě, účastní se společných akcí (výlety, exkurze atd.)
- žáci jsou ochotni řešit své konflikty a nedorozumění dohodou a snaží se pod pedagogickým vedením najít řešení
- na půdě školy panuje bezpečná atmosféra
- žáci se zajímají o multikulturní společnost a postoje (rasismus, xenofobie,...)
- žáci mají zájem o různá náboženství a kultury
- žáci mají dostatek informací a znají rizika extremistických organizací, ideologií, sekt,...
- žáci jeví zájem o návštěvy odborníků z jiných subjektů

3. Prevence rizikového sexuálního chování a závažných virových onemocnění**Prevence sexuálního zneužívání a týrání - sexuální výchova****Cíle:**

- předcházet rizikům předčasného sexuálního života - právní odpovědnost, citová nevyzrálost, antikoncepce, interrupce,...
- předcházet rizikovému sexuálnímu chování - promiskuitě, nebezpečím nechráněného styku, nemocem,...
- posilovat a upevňovat obecně uznávané hodnoty - rodina, mateřství, láska,...
- předcházet rizikům souvisejícím s tělesnými a psychickými změnami - porozumění a péče o své tělo a ducha, informace o přirozených vývojových změnách, gynekologie, sexuologie a venerologie,...
- předcházet rizikům sexuálního zneužívání, týrání a zanedbávání - pedofile, sexuální vydírání, pornografie, znásilnění,...
- předkládat témata sexuální výchovy jako přirozenou věc - pohlavní styk, odlišnosti obou pohlaví, homosexualita, deviace,...
- podporovat zdravé sebevědomí žáků a citlivě přistupovat k jejich problémům (první vztahy - lásky, růst a změny sekundárních pohlavních znaků atd.)

Ukazatele úspěchu:

- žáci lépe rozumí svým citům a tělesným změnám - nestydí se za ně
- žáci dokáží říci NE a umějí ho i přijmout - asertivní jednání
- žáci dokáží rozlišit pozitiva a negativa sexuálního jednání (fyzická a psychická stránka) - zaujmají zodpovědný postoj
- žáci dávají přednost dlouhodobým vztahům postaveným na lásce, partnerství a přátelství
- žáci mají kladný postoj k obecně uznávaným hodnotám - rodina, mateřství,...
- žáci se orientují v problematice sexuální výchovy a ví, na koho se mohou obrátit s potížemi apod.
- žáci projevují zájem o návštěvy odborníků, nebojí se ptát, diskutovat

4. Prevence kriminality a delikvence dle pokynu MŠMT

Právní odpovědnost

Cíle:

- vysvětlit a popsat základní projevy kriminality a delikvence (krádeže, násilí, vandalismus, jízda na černo,...)
- vysvětlit jednotlivé dílčí mechanismy a dynamiku trestných činů, přestupků (co se děje před, proč, co se děje potom, jak se cítí postižený,...)
- předkládat a vysvětlovat modelové situace na osobní hranice a vztahovat chování ve vztahu k normalitě a společenské normě
- seznamovat žáky s právním systémem, ústavou,...
- upevňovat základní pravidla a hodnoty společenského chování
- předkládat vhodný vzor společenského chování, dbát na dodržování zákona a být morální podporou
- zapojovat se do projektů realizovaných jinými subjekty

Ukazatele úspěchu:

- žáci si jsou vědomi následků spáchání přestupku a trestného činu
- žáci znají školní řád a jsou srozuměni s důsledky jeho případného porušení
- žáci znají základní lidská práva a hodnoty, normy společenského chování a respektují je
- žáci ví, na koho se mohou obrátit v případě potíží, a to nejen na půdě školy
- žáci mají důvěru v pedagogický sbor
- škola má nízkou úroveň kriminality

5. Prevence záškoláctví

Cíle:

- snížit počet zameškaných hodin, zejména neomluvených
- posilovat hodnotu vzdělání
- vypracovat plán v souladu se školním řádem a pokyny MŠMT na řešení neomluvené školní docházky (od třídního učitele, výchovného poradce, rodiče, sociální ochrany dětí až po policii)
- spolupracovat s jinými subjekty na dodržování povinné školní docházky (sociální odbor,...)

Ukazatele úspěchu:

- počet zameškaných neomluvených hodin je nízký
- žáci jeví zájem o výuku a jiné školní aktivity - cítí potřebu vzdělání
- škola spolupracuje především s rodinou, v problematických případech s dalšími institucemi
- škola má vypracovaný plán a postupy, jak řešit neomluvenou docházku - viz **Příloha č. 11**

6. Zdravý životní styl

Prevence vzniku poruch příjmu potravy

Ekologie

Cíle:

- podporovat zdravý životní styl žáků - životospráva, tělesná i duševní hygiena (režim dne, stres,...)
- upevňovat kladný vztah žáků ke svému tělu
- seznámit žáky s různými styly života - vrcholový sport, modelky (plastická chirurgie), vegetariánství, život v komunitách atd.
- předcházet negativním vlivům medií a reklamy (tisk, TV, PC) - ideál krásy, odtržení od reality, módní trendy, diety atd.
- upozorňovat na nebezpečí poruch příjmu potravy - mentální anorexie, bulimie, obezita
- upevňovat a rozvíjet kladný vztah žáků k životnímu prostředí - ekologie
- naučit žáky poskytnout první pomoc a orientovat se v integrovaném záchranném systému

Ukazatele úspěchu:

- žáci mají zájem o zdravý životní styl - účelně využívají svůj volný čas, umí odpočívat
- žáci dbají o svůj zevnějšek a tělo (aktivně sportují, hygiena atd.)
- žáci znají negativa a pozitiva různých stylů života
- žáci přemýšlí o vlivu medií a reklamy na jejich život a mají potřebu o tom diskutovat
- žáci mají kladný vztah k přírodě a životnímu prostředí

7. Prevence virtuálních drog (netolismus) - patologického hráčství a závislosti na počítačových hrách

Cíle:

- seznámit žáky se základními pojmy virtuálních drog - TV, PC, reality show, výherní automaty, sázení,...
- předcházet zdravotním, sociálním a psychickým poškozením v důsledku přílišného užívání virtuálních drog - znečitlivění, ztráta reality, snížení sebekontroly, násilí, závislost, gambling
- stanovit a posilovat v žácích pravidla pro užívání virtuálních drog
- podporovat počítačové hry, filmy s kladnými stránkami obsahu (postřeh, vědomosti, koordinace pohybů, soustředění,...)

Ukazatele úspěchu:

- žáci znají základní pojmy, pozitiva a negativa virtuálních drog
- žáci si jsou vědomi pravidel pro užívání virtuálních drog a znají následky jejich porušování
- žáci nevyhledávají pouze hry s tematikou násilí, zabíjení a dalších kriminálních činů

V. Činnosti vedoucí k dosažení stanovených cílů

- podpora zdravého životního stylu
- rozvoj etického a právního vědomí a občanských postojů
- vytváření pozitivní motivace ke studiu a dobrým studijním výsledkům (prezentace školy, jejích výsledků a výsledků žáků v soutěžích,...)

- poskytování maximální možné nabídky volitelných předmětů (viz **Příloha č. 1** - přehled volitelných a nepovinných předmětů)
- začleňování herních a prožitkových aktivit do výuky
- posilování pozitivního sebehodnocení žáků a jejich přátelských vztahů ve skupině (využívání skupinových forem výuky, školní projekty, terénní výuka,...)
- vedení žáků k zájmu o kulturu (kulturní pořady, výstavy,...)
- podpora vztahu žáků k prostředí školy (společná péče o třídy a výzdobu školy, udržování okolí školy)
- nabídka mimoškolní zájmové činnosti (viz **Příloha č. 2** - přehled zájmové činnosti)
- vstřícná komunikace mezi pedagogy a žáky a rodiči žáků
- spolupráce s rodiči (konzultace apod.), PPP,...
- spolupráce vyučujících konkrétních předmětů, třídního učitele, výchovného poradce, metodika prevence a vedení školy
- optimalizace sociálního klimatu v jednotlivých třídách a tím i v celé škole
- zvýšená vnímavost na negativní jevy při dozoru nad žáky - uvědomění si rizika těchto jevů na výletech, při sportovních aktivitách (rozlišit sportovně akceptovatelné nadšení a úsilí zvítězit od nepřijatelného ponižování protivníka)
- seznámení žáků s různými riziky spojenými s uvedenými závislostmi a různými sociálně patologickými jevy - uvést na správnou míru jejich případné mylné informace či představy týkající se dané oblasti, posílit jejich schopnost bránit se před těmito patologickými jevy zdravým a sociálně akceptovatelným způsobem - působit na jejich postoje a emocionální složku prostřednictvím posílení některých stránek osobnosti, které mohou v budoucnu hrát roli při jejich setkání s návykovými látkami, případně společenským nátlakem, který by mohl ke vzniku některé ze závislostí vést
- vytváření protidrogového postoje u žáků - naučit je vhodně a účelně využívat volný čas, ukázat jim možnosti adekvátního řešení náročných životních situací a ověřit si fyzické, psychické i sociální schopnosti
- posilování komunikačních dovedností žáků, schopností vytvářet přátelské vazby, asertivní dovednosti, zlepšení sebeovládání - učit je nenásilnému zvládání konfliktů, zvládat úzkost a stres
- realizace samostatných projektů a akcí v rámci MPP
- organizování besed na předem vybraná témata - zvyšování informovanosti
- další vzdělávání pedagogů v oblasti moderních metod výuky a v oblasti sociálně-psychologických forem práce se skupinou

Rozvíjení dovedností potřebných pro život

Autoregulace a sebeovlivňování

- schopnost motivace ke zdravému způsobu života
- schopnost oddálit uspokojení nebo potěšení
- schopnost chránit a posilovat zdravé sebevědomí
- schopnost plánovat čas, vést přiměřený a vyvážený životní styl

Dovednosti při zvládání rizikových duševních stavů

- schopnost se uvolnit, používat vhodnou relaxační techniku, odpočívat
- schopnosti pečovat o vlastní zdraví (výživa, cvičení, využívání zdravotní péče, hygiena, pohybové aktivity atd.)

Sociální dovednosti - sociální učení

- schopnost čelit sociálnímu tlaku (např. odmítnout vrstevníky, starší nebo nadřízené, když nabízejí alkohol nebo jiné návykové látky)

Další asertivní dovednosti (zdravé sebeprosazování)

- schopnost empatie a porozumění životním situacím
- schopnost komunikace, vyjednávání a nacházení kompromisu

Dovednosti rozhodování se a schopnost předvídat následky určitého jednání

- schopnost vytvářet vztahy a budovat si přiměřenou síť sociálních vztahů
- schopnost čelit reklamě a dalším negativním vlivům okolí (mediální gramotnost)
- schopnost racionálně hospodařit s penězi

Dovednosti týkající se volby a hledání vhodného zaměstnání a dobrého fungování v něm; rodičovské dovednosti

- zvládnutí přechodu do nového prostředí nebo nové situace

Hlavní zásady

- aplikovat primární prevenci systémově, neformálně
- zajistit jednotné působení všech subjektů ovlivňujících vývoj osobnosti žáka - je důležité se snažit získat pro spolupráci rodiče a další pedagogy a vzbudit jejich zájem o problematiku prevence rizikového chování
- v procesu vytvářet a upevňovat morální hodnoty, zvyšovat sociální kompetence žáků
- systematicky koordinovat preventivní aktivity - dbát na to, aby všechny formy a metody působení na složku znalostní, dovednostní a postojovou byly v rovnováze
- při realizaci preventivního programu aktivně zapojit nejen žáky, ale i všechny účastníky života školy, včetně rodičů

Prostředky primární prevence

Program v sobě zahrnuje prostředky používané při vyučování, zaměřuje se na využívání skupinové práce, působí na rozvoj osobnosti žáka při různých akcích školy.

Program je koncipován tak, aby plnil funkci relaxační, kompenzační, sociálně preventivní a výchovnou.

Informace žáci získávají i bez přímého kontaktu s vyučujícím ze stálého informačního panelu, k dispozici je i nástěnka a schránka důvěry.

Formy a metody práce primární prevence

PP v rámci jednotlivých vyučovacích předmětů

1. Práce na 1. stupni

Prevenci má na starosti třídní učitel, do značné míry záleží na jeho osobnosti, jak bude pracovat, do kterých předmětů zařadí níže vyjmenované tematické okruhy. U malých dětí (1. a 2. třída) je PP v podstatě nedílnou součástí práce učitele, kterou vždy dělal, stačí, když si bude svůj podíl na PP uvědomovat a vědět o kontextu v rámci preventivního programu.

Tematické okruhy

1. ročník
• člověk a zdraví - zdraví duševní a fyzické, relaxace, zdraví a nemoc, hygiena, lidské tělo, užívání léků, domácí lékárníčka, správná výživa, co škodí zdraví, pohyb, informace o alkoholu, cigaretách, drogách, péče o přírodu, jedovaté a nebezpečné látky a rostliny • osobní bezpečí, vztahy - dítě v rodině, vztah k rodičům, sourozencům, ostatním příbuzným, vztah ke starším lidem, bezpečí při cestě do školy a ze školy • zásady vzájemné komunikace děti - dospělí • nácvik vzájemné úcty, sebeúcty a důvěry • vztahy mezi dětmi v kolektivu • využívání volného času, úloha rodiny • postupné seznamování s právy dítěte pomocí dramatizace modelových situací (např. „nevím, nechci, nepůjdu,...“) • posilování zdravého sebevědomí (pozitivní motivací a pochvalou) <i>další aktivity:</i> • adaptační aktivity, vedení žáků k osvojení si sociálních dovedností, podpora vytváření zdravých sociálních vztahů mezi dětmi • besedy s Městskou policií aj. akce - dle aktuální situace v průběhu šk. roku
2. ročník
• lidské tělo, zdraví a jeho ohrožení, režim dne • zacházení s léky (poukázat na nebezpečí poranění a možné nemoci při manipulaci s nalezenou inj. stříkačkou) • vztahy mezi dětmi v kolektivu • osobní bezpečí - navazování přátelství, kontaktů, vztah k neznámým lidem, sám doma a na ulici (umět si poradit ve špatné situaci) • výchova ke zdravému sebevědomí - vyjádření žákova vlastního názoru, stanovení životních cílů, vyplnění volného času, metody řešení problémů, ocenění (důležitost pochvaly, prožitku radosti z vykonané práce, uznání práce druhých) <i>další aktivity:</i> • besedy s Městskou policií aj. akce - dle aktuální situace v průběhu šk. roku

Očekávané výstupy a kompetence u žáka

- uvědomuje si, jak ve třídě žít a komunikovat s druhými dětmi
- uvědomuje si a posoudí význam rodiny jako zázemí a útočiště dítěte
- navrhne účinná opatření, jak se chránit před cizími lidmi a jak odmítat věci, o nichž se ví, že jsou špatné
- dokáže sdělovat dospělým různé příhody o cizích lidech
- uvědomuje si, co je droga
- na příkladech vysvětlí rozlišení mezi potravinami, jedy, léky
- posoudí bezpečnostní doporučení o volně prodejných lécích a lécích na lékařský předpis
- uvědomuje si, kdo smí léky podávat a že nesprávné podávání léků je škodlivé
- analyzuje rizika ohrožující zdraví - jedovaté a nebezpečné předměty v okolí
- vysvětlí důležitost dobrých zdravotních návyků - výživa, hygiena, spánek a cvičení

Tematické okruhy

3. ročník

- nikotin a jeho negativní vliv na organismus a osobnost člověka
- komunikace se službami poskytujícími poradenskou službu
- šikana a možnosti jak se jí bránit
- pojmy v problematice prevence, sexuální výchovy a drogové závislosti
- zdraví a jeho ochrana
- lidé kolem nás - násilné činy, jejich trestní postih, vzájemná pomoc
- způsob reakce při obtěžování cizí osobou - nácvik situace
- návyky k samostatnosti, využívání volného času (TV, PC)

další aktivity:

- besedy s Městskou policií aj. akce - dle aktuální situace v průběhu šk. roku

4. ročník

- lidské tělo, životospráva a důsledky nevhodných návyků
- alkoholismus
- využívání volného času
- gambling
- projevy módnosti, posilování zodpovědnosti za své činy
- rozpoznávání projevů lidské nesnášenlivosti, chování k menšinám
- sociální vztahy, např. učitel - žák, žák - žák (vztahy v dětském kolektivu)
- upevňování zásad slušného chování, fair play chování
- drogová závislost a sexuální výchova

další aktivity:

- besedy s Městskou policií aj. akce - dle aktuální situace v průběhu šk. roku

5. ročník

- léčivé a návykové látky, alkohol, cigarety
- gambling
- pozitivní motivace, odpovědnost za své zdraví (každý den je pro člověka důležitý)
- osvojení si zdravého životního stylu
- domov, rodina - důvěra, vztahy
- využívání volného času, vztahy v dětském kolektivu
- komunikace, nebezpečí při komunikaci s neznámými osobami
- puberta a její projevy
- rasismus, tolerance a respekt (vážit si každého člověka)

další aktivity:

- besedy s Městskou policií aj. akce - dle aktuální situace v průběhu šk. roku

Očekávané výstupy a kompetence u žáka

- uplatňuje vhodné způsoby chování a komunikace v různých životních situacích, případné neshody či konflikty s druhými lidmi řeší nenásilným způsobem
- vysvětlí důležitost respektování pravidel soužití a zákonů

- podílí se na vytváření zdravých vztahů v kolektivu, zapojuje se do týmové spolupráce
- objasní potřebu tolerance ve společnosti, respektuje kulturní zvláštnosti i odlišné názory, zájmy, způsoby chování a myšlení lidí, zaujímá tolerantní postoje k menšinám
- vyhledá a zhodnotí různé informace o alkoholu, tabáku, marihuaně
- vysvětlí na příkladech škodlivost a nebezpečnost návykových látek - jaké následky má jejich užívání, které je v rozporu se zákonem a pravidly školy (podávání alkoholu a cigaret nezletilým)
- uplatňuje asertivní dovednosti při odmítání
- vyhodnotí různé situace - pozitivní rozhodování a kritické uvažování
- uvědomuje si důležitost péče o vlastní zdraví
- chápe hodnoty dobrých vzorů pro životní role
- aktivně usiluje o to být spořádaným žákem a občanem
- na základě svých znalostí vyhodnotí problémy jiných, snaží se pomáhat (umí poradit sobě i jiným, kde hledat případnou odbornou pomoc)

Uvedené okruhy jsou probírány především v oblasti prvouky a přírodovědy, ale některá témata lze najít i v ostatních předmětech, např. v (ve):

- českém jazyce (vyjadřování, komunikační dovednosti, nácvik situací)
- vlastivědě (výskyt drog, kultura a dějiny menšin)
- matematice (spotřeba peněz v rodině za cigarety,...)
- výtvarné výchově (zpracování situací výtvarnými prostředky)
- tělesné výchově (lidské tělo, fyzické zdraví, chování fair play)
- hudební výchově (chování na koncertu, relaxace)

Učitel na **1. stupni** ve svém vyučování může využít různých pracovních metod. Skutečnost, že získání všech výše uvedených znalostí jde napříč jednotlivými předměty, tomu prospívá, žák se naučí poznávat souvislosti. Na rozdíl od **2. stupně** zde má učitel tu výhodu, že ví přesně, co již žáci znají a jak čemu rozumí, což mu umožňuje plynule navazovat. Témata lze nenásilně zařazovat do vyučovacího procesu, zejména výchov, a vhodně je doplňovat literaturou a videoprojekcí, besedy s policií atp.

Třídní učitel se významně podílí na rozvoji žáků (jeho posláním je vzdělávat a vychovávat v prostředí školy). Nejlepším výchovným prostředkem je osobní příklad (neříkám něco jiného, než sám činím).

Každé ráno před vyučováním se třídní učitel seznámí se situací ve své třídě. V případě jakýchkoli problémů žáků jsou ihned informováni rodiče.

Třídní učitel seznamuje také při třídních schůzkách rodiče se záměry prevence a informuje je o sdruženích a organizacích, které se zabývají prevencí rizikového chování. Snaží se o otevřené vztahy v partnerství s rodiči a o jednotné působení na žáky. V případě potřeby zprostředkovává odborné poradenství a konzultace metodičky prevence a výchovné poradkyně.

Doporučení: Učitelé 1. stupně se budou dále vzdělávat v problematice drogových závislostí a prevence rizikového chování.

Atmosféra ve škole

Z hlediska školního klimatu a zdravého klimatu třídy je důležité, aby škola žila nejen výukou, ale i aktivitami, které vedou k podpoře dobrých vztahů mezi žáky a dospělými. Je vhodné posilovat společenské chování návštěvami kulturních pořadů, umožňovat žákům

prezentovat své znalosti a dovednosti na veřejnosti (sportovní a výtvarné soutěže, účast v literárních soutěžích apod.), zapojovat se do celoškolských akcí a projektů.

Žáci 1. stupně se podílejí na úpravě školních prostor se zakomponováním programů protidrogové prevence, zdravého životního stylu, péče o zdraví apod. Aktivně se zapojují při dopravní výchově.

Učitelé se snaží mj. o rozvoj komunikačních dovedností žáků, o rozvoj schopnosti práce v týmu, o včasnou depistáž projevů šikany, atd.

Žáci 1. stupně pod vedením učitelů připravují také různá vystoupení pro rodiče (např. Vánoční dílny, Předvánoční setkání, Den Slabikáře, Akademie na konci školního roku...).

Volný čas

Ve ŠD se žáci učí relaxovat a vhodně využívat volný čas, poznávají své schopnosti (prostřednictvím zájmových kroužků).

ŠD cílevědomě podporuje činnost žáků při rozvoji dovedností, oceňuje jejich výsledky a podílí se tak na vytváření zdravého sebevědomí.

Školní pobytové aktivity

Důraz je kladen na pohodu organizačního prostředí, režim dne, zdravé učení a pohybovou aktivitu.

Pobytu na výletech či na škole v přírodě lze využít dobře k prevenci - do programu zařadit hry pro upevňování pravidel chování, morálních hodnot, spolupráce a snášenlivosti.

2. Práce na 2. stupni

Práce na 2. stupni je velmi důležitá, ale obtížná z hlediska koordinace činnosti. Není dobré, když se žáci cítí informacemi přesyceni (např. o drogách). Učitelé Výchovy ke zdraví, Výchovy k občanství a dalších vyučovacích předmětů by měli jasně vědět, co se kdy probírá a jaké nadstandardní aktivity žáci absolvují.

Významnou roli opět hraje osobnost učitele. Níže uvedená témata pro práci se týkají nejen Výchovy ke zdraví a Výchovy k občanství, ale i Přírodopisu, Chemie, Dějepisu, ČJ a literatury a dalších předmětů.

Zaměření prevence (návaznost na 1. stupeň)

- šikana, xenofobie, rasismus, intolerance
- záškoláctví
- kriminalita dětí, vandalismus
- konzumace legálních drog - alkohol a tabák
- nelegální drogy
- gambling - patologické hráčství
- zneužívání dětí a prostituce aj.

Tematické okruhy

6. ročník
• vztahy mezi lidmi a formy soužití (vztahy ve dvojici - kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství) • změny v životě člověka a jejich reflexe (dětství, puberta, dospívání - tělesné, duševní)

a společenské změny)

- zdravý způsob života a péče o zdraví - výživa a zdraví (zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy); tělesná a duševní hygiena, denní režim (zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim)
- rizika ohrožující zdraví a jejich prevence - rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření), těžké životní situace a jejich zvládnutí
- bezpečné chování a komunikace - komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení
- modelové situace zaměřené na osvojení komunikačních dovedností
- osobnostní a sociální rozvoj - sebepoznání a sebepojetí (vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity); psychohygiena v sociální dovednosti pro předcházení a zvládnutí stresu, hledání pomoci při problémech - dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému; sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích; dobrá organizace času; dovednosti zvládnutí stresových situací (rozumové zpracování problému, uvolnění/relaxace, efektivní komunikace apod.); hledání pomoci při potížích
- dětská krizová centra, linky důvěry
- mezilidské vztahy, komunikace a kooperace - respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování

další aktivity:

- budování kvalitního vrstevnického týmu, ve kterém se žáci cítí bezpečně a jistě
- září 2025 - třídní **adaptační program pro třídní kolektiv 6. A, 6. B** (RS Aero v Holanech) - cílem je upevnit nově vytvořené sociální klima, v návaznosti na předchozí práci se skupinou (účastníci jsou zapojeni do psychosociálních her aktivačně motivačního charakteru, účastní se aktivit podporujících vytvoření vzájemné důvěry a ve skupinách hledají různá řešení zátěžových situací, kterým jsou vystaveni) a posílit zdravý vývoj skupinové dynamiky
- **beseda pro dívky na téma „Čas proměn“** - cílem je umožnit dětem chápat fyzické a psychické změny, kterými budou procházet nebo již procházejí, a uvědomit si, že tyto změny jsou běžnou součástí jejich vývoje; pomoci děvčatům pochopit menstruační cyklus, jako přirozenou součást života ženy (jako projev zdraví a ne jako nemoc), připravit je na potřebnou změnu hygienických návyků, které souvisí s dospíváním a poskytnout jim informace o výrobcích dámské hygieny a jejich používání
- beseda se členy z **Probační a mediační služby** – seznámení s trestním právem

7. ročník

- vztahy mezi lidmi a formy soužití - vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity (rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek)
- změny v životě člověka a jejich reflexe - sexuální dospívání a reprodukční zdraví (zdraví reprodukční soustavy)
- zdravý způsob života a péče o zdraví - ochrana před přenosnými chorobami; základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané

v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty

- auto-destruktivní závislosti, psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, rizikové chování (zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, trestná činnost, dopink ve sportu
- dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví - bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)
- násilí v sexualitě - příčiny a formy sexuálního zneužití, prevence
- hodnota a podpora zdraví - celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci (složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie); podpora zdraví a její formy (prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví)
- první pomoc - důležitá telefonní čísla, vybavení domácí lékárničky, nácvik ošetření drobných poranění

další aktivity:

- besedy aj. akce - dle aktuální situace v průběhu šk. roku

8. ročník

- změny v životě člověka a jejich reflexe - sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita; problémy těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity
zdravý způsob života a péče o zdraví - vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví (kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota); ochrana před chronickými nepřenositelnými chorobami a před úrazy - prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci
- rizika ohrožující zdraví a jejich prevence - stres a jeho vztah ke zdraví (kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti); skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita - šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; kriminalita mládeže; komunikace se službami odborné pomoci; auto-destruktivní závislosti; manipulativní reklama a informace - reklamní vlivy, působení sekt
- ochrana člověka za mimořádných událostí - klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí
- osobnostní a sociální rozvoj - seberegulace a sebeorganizace činností a chování (cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení; zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování)

další aktivity:

- zařazovat psychohry k sebepoznání, trénink odpovědnosti za vlastní rozhodnutí a umění vyrovnat se s neúspěchem

- besedy aj. akce - dle aktuální situace v průběhu šk. roku

9. ročník

- rodina a její význam v současnosti, problémy současné rodiny, předpoklady pro výchovu dítěte, výchovné vzory, zákon o rodině
- volba životního partnera
- krizové situace v rodině - jejich příčiny a možná řešení, rozvodovost v ČR a ve světě (syndrom zavrženého rodiče)
- péče o duševní zdraví, duševní rovnováha, duševní hygiena, psychické napětí, motivace ke zdolávání potíží a překážek, relaxace, meditace
- hygiena, hygienické návyky
- prevence civilizačních chorob, preventivní lékařské pro-hlídky, očkovací průkaz
- zdravá výživa, výživa a zdravotní stav člověka (význam zdravé výživy pro aktivní život), stravovací návyky, výživa dětí, sportovců...
- kvalita výživy obyvatelstva, působení reklamy
- globalizace ve výživě, cizorodé látky v potravním řetězci, porucha stravovacích návyků
- prevence zneužívání návykových látek, důvody vzniku závislosti, společenská nebezpečnost, legalizace drog
- znaky závislosti, účinky závislosti
- protidrogové instituce
- první pomoc při otravě návykovými látkami
- doping - druhy dopingu, antidopingové testy
- patologické hráčství, závislost na počítačích
- sekty, psychická závislost
- mediální gramotnost
- osobní bezpečí - lidská společnost a násilí (podoby násilí, týrání dětí, sexuální zneužívání), ochranné faktory
- vandalismus, kriminalita mládeže a její prevence
- bezpečnost silničního provozu
- katastrofy a hromadná neštěstí, poskytování první pomoci, chování obyvatelstva při mimořádných událostech
- stát a právo, trestná činnost - uvědomění si podstaty protiprávního jednání a právní odpovědnosti za případné protiprávní činy
- sexuální výchova - partnerské vztahy, vzory pro partnerství
- sexuální aktivity (necking, petting, soulož)
- prevence nechtěného těhotenství (antikoncepce),
- plánované rodičovství x miniinterrupce, interrupce
- těhotenství a porod, šestinedělí, mateřství, umělé oplodnění
- kuplířství, prostituce, pornografie, mravnostní kriminalita
- volba povolání

další aktivity:

- besedy aj. akce - dle aktuální situace v průběhu šk. roku

Očekávané výstupy a kompetence u žáka

- uvědomuje si shody a rozdíly mezi funkční a dysfunkční rodinou
- vyjmenuje a vysvětlí role členů rodiny a hodnoty důležité pro rodinné soužití
- posoudí vztahy mezi rodiči a dětmi (včetně otázek lásky a porozumění)
- posoudí možné příčiny krizí v rodině (včetně rozvodu) a hledá vhodná řešení
- odsuzuje domácí násilí a na příkladech uvádí možnosti prevence tohoto násilí
- uvědomí si a posoudí kvality rodičů a jejich předpoklady pro výchovu dětí
- vysvětlí na příkladech souvislosti mezi fyzickým, duševním a sociálním zdravím
- posoudí vztah mezi uspokojováním potřeb člověka a hodnotou zdraví
- analyzuje rizika ohrožující zdraví (např. stres, civilizační choroby, zneužívání návykových látek, nebezpečí na ulicích, ve škole apod.) a navrhuje účinná opatření
- využívá relaxační techniky k překonání únavy, stresu apod. k zachování zdraví a regeneraci organismu
- dodržuje hygienu duše i těla jako prevenci onemocnění; uvědomí si a pojmenuje příčiny civilizačních onemocnění a dokáže navrhnout účinnou prevenci
- optimálně využívá tělesnou aktivitu k udržení zdraví
- zhodnotí význam preventivních prohlídek pro zachování zdraví a prevenci onemocnění
- vysvětlí a respektuje pravidla zdravého způsobu stravování
- uvědomí si a posoudí vliv životního prostředí na výživu a zdraví člověka
- rozpozná poruchy příjmu potravy, odhadne možné příčiny a navrhne prevenci
- posoudí rozdíly mezi zdravou a nezdravou výživou a hledá souvislosti se vznikem některých civilizačních chorob
- zhodnotí pozitiva a negativa alternativní výživy
- analyzuje odlišnosti jídelníčků různých národů, dokáže porovnat jejich kvalitu se zdravou výživou
- vyhledá a porozumí informacím o cizorodých látkách v potravinovém řetězci, hledá souvislosti se zdravou výživou
- uplatňuje zdravé stravovací návyky jako prevenci vzniku civilizačních onemocnění
- pochopí a vysvětlí nevhodné působení reklamy na zdravý životní styl a výživu
- chápe souvislosti mezi důvody vzniku závislosti a chováním člověka
- posoudí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek
- dokáže se bránit vzniku závislosti kvalitním trávením volného času, rozvíjením vlastních zájmů
- analyzuje společenská rizika užívání drog a navrhne jejich možnou prevenci
- dokáže vysvětlit a uplatňovat argumenty proti užívání drog
- umí poradit sobě i druhým, kde hledat případnou odbornou pomoc při různých závislostech
- na základě předchozího pochopení aplikuje na konkrétních příkladech vše, co může přispět k prevenci závislostí, vyhodnotí zejména pozitivní znaky zdravého rodinného soužití v prevenci závislostí
- vyhledá a zprostředkuje informace o protidrogových institucích a odbornících, kteří pomáhají závislým v určitém regionu
- na základě svých znalostí vyhodnotí situaci, jak jednat s lidmi pod vlivem alkoholu nebo drogy, a navrhne postup první pomoci
- dokáže rozpoznat varovné signály patologického hráčství a navrhne účinnou pomoc i prevenci

- respektuje pravidla soužití mezi vrstevníky a ve společnosti a tím přispívá k utváření kvalitních mezilidských vztahů
- svým chováním a jednáním respektuje u ostatních potřebu jistoty a bezpečí, bojuje účinnými prostředky proti násilí ve škole, rodině, společnosti lidí
- analyzuje příčiny trestné činnosti mladistvých a dokáže navrhnout možnosti ochrany
- varuje před různými podobami násilí a není lhostejný k týrání a zneužívání nejen dětí, ale i starých lidí
- vyhodnotí různé situace vyvolávající násilí, uplatňuje obrannou komunikaci proti manipulaci a agresi
- vyhledá a zhodnotí informace v legislativě ČR i EU, které ukládají povinnost dbát o bezpečí dítěte a starat se o své rodiče
- projevuje odpovědné chování v situacích ohrožujících zdraví nebo život, poskytuje možnou pomoc, včetně první pomoci ve stavech ohrožujících život člověka
- dokáže rozeznat různé podoby vandalismu, posoudit rozdíly mezi uměním a poškozováním majetku sprejery
- hledá souvislosti mezi současným životním stylem a kriminalitou mládeže, navrhne možnou prevenci
- odmítá projevy rasismu, xenofobie a jakéhokoliv druhu nenávisti k lidem
- rozlišuje katastrofy a hromadná neštěstí, dokáže posoudit význam integrovaného záchranného týmu, civilní obrany apod.
- dodržuje pravidla silničního provozu a dbá o bezpečí své i ostatních
- posoudí priority první pomoci, zvolí způsob první pomoci a nezapomíná na ochranu svou, raněného, životního prostředí apod.
- podporuje pozitivní vztahy, jako jsou přátelství, různé podoby lásky, partnerské vztahy, vztahy manželské a rodičovské
- respektuje sebe i druhé, je tolerantní vůči ostatním a rozvíjí aktivní naslouchání
- chápe etické normy v oblasti sexuálního chování
- dokáže posoudit a vyhodnotit pravidla soužití v určité skupině; rozpozná změny v dospívání a reaguje na ně, dokáže respektovat a tolerovat odlišnosti druhého pohlaví
- posoudí vlastní předpoklady pro partnerské vztahy
- porozumí sexuálnímu dospívání a reprodukčnímu zdraví, chápe rizika předčasného zahájení pohlavního života a uvědomuje si všechny důsledky
- analyzuje možné příčiny rodičovství mladistvých a navrhne účinnou prevenci
- posoudí vhodné druhy antikoncepce a vysvětlí jejich význam při plánovaném rodičovství
- vyjádří vlastní názor na odlišnosti v sexualitě (poruchu pohlavní identity, homosexualitu, sexuální deviaci apod.)
- porozumí technice pohlavního styku a možným rizikům při nechráněném pohlavním styku (nechtěné těhotenství s následnou interrupcí, pohlavně přenosné choroby apod.)
- odmítá sexuální násilí, kuplířství, pornografii
- pochopí bio-psycho-sociální aspekty těhotenství, porodu a péče o dítě
- zhodnotí význam důkladné připravenosti na manželství a rodičovství

Třídní učitel je na **2. stupni** nezastupitelnou osobou ve sféře vlivu na atmosféru třídy, na vytváření důvěry ve třídu a na podporu otevřené komunikace mezi žáky ve třídě. Pro život školní třídy je role třídního učitele klíčová.

Třídní učitel, jako sociální manažer své třídy, spolupracuje se všemi ostatními vyučujícími při uplatňování zásad vedoucích k výchově zdravého životního stylu - témata jsou mezipředmětově koordinována.

Při řešení kázeňských přestupků postupují učitelé podle předem dohodnutých postupů (využití školního řádu). V případě jakýchkoli problémů žáků jsou ihned informováni rodiče.

Třídní učitel také systematicky informuje rodiče při třídních schůzkách o přijímaných opatřeních a realizovaných aktivitách v prevenci rizikového chování a celkové strategii výchovy ke zdravému životnímu stylu, o sdruženích a organizacích, které se zabývají prevencí rizikového chování. Snaží se o otevřené vztahy v partnerství s rodiči a o jednotné působení na žáky. Společně s rodiči vyhodnocuje efektivitu práce v dané oblasti. V případě potřeby zprostředkovává odborné poradenství a konzultace metodicky prevence pro 2. stupeň a výchovné poradkyně.

Doporučení: Učitelé 2. stupně se budou dále vzdělávat v problematice drogových závislostí a prevence rizikového chování.

Atmosféra ve škole

Žáci 2. stupně se aktivně podílí na vylepšování estetického prostředí školy a úpravě školních prostor. Zúčastňují se sportovních, výtvarných, literárních aj. soutěží a jejich výsledky a úspěchy jsou prezentovány např. na webových stránkách školy. Zapojují se do celoškolských akcí a projektů a při organizaci her pro předškolní děti (spolupráce s MŠ Šluknovská). Rovněž pravidelně uskutečňují pro mladší žáky akci „Mikulášská nadílka“.

Ve škole je kladen důraz na budování kvalitního vrstevnického týmu, ve kterém se žáci cítí bezpečně a jistě, na rozvoj jejich komunikačních dovedností a schopností potřebných k týmové práci. Velká pozornost je věnována výchově ke zdravému životnímu stylu, péči o zdraví a dopravní výchově. Navštěvováním různých kulturních akcí je posilováno i společenské chování žáků.

I na 2. stupni usilují učitelé o včasnou depistáž šikany. Žáci mají možnost využít schránku důvěry umístěnou v přízemí a poradenských možností nabízených školou..

Volný čas

- nabídka volitelných a nepovinných předmětů (viz **Příloha č. 1** - přehled volitelných předmětů)
- nabídka mimoškolní zájmové činnosti (viz **Příloha č. 2** - přehled zájmové činnosti)

Školní pobytové aktivity

Školní výlety a lyžařský výcvik lze využít nejen ke zvyšování fyzické zdatnosti, ale i k upevňování pravidel morálky, tolerantního chování a k posilování vlastní zodpovědnosti.

Další činnosti ve škole

- depistáže, screeningy, tvorba informačních nástěnek, letáků, schránka důvěry
- nabídka sportovních aktivit a zájmových kroužků
- návštěvy divadelních představení, literárních aj. pořadů, přednášek
- besedy s drogovou tematikou, promítání dokumentů - filmů
- odborné vzdělávání pedagogických pracovníků v oblasti drogové tematiky a prevence rizikového chování

- pravidelná účast na setkání školních metodiků primární prevence
- vypracovaný manuál pro vyšetřování šikany (viz **Příloha č. 5**)

Spolupráce se specializovanými pracovišti

- pokračování ve spolupráci s příslušnými odbory MÚ, se sociálními pracovníky, s Městskou policií Česká Lípa, s Policií ČR
- další spolupráce s Pedagogicko-psychologickou poradnou (PPP - konzultace, zdroj informací, adaptační aj. programy), se Střediskem výchovné péče a s Informačním a poradenským střediskem pro volbu povolání

VI. Hodnocení

Hodnocení efektivity preventivního programu

- průběžně získávat zpětnou vazbu formou pohovorů s učiteli, žáky i s jejich rodiči
- systematicky provádět monitoring třídních kolektivů, kdy se sledují vztahy mezi jednotlivými žáky, stejně tak jako celkové klima školy - díky tomu lze ve spolupráci s třídními učiteli zavčas podchycovat zárodky vznikajících sociálně patologických jevů, jako je šikana, týrání či experimentování s návykovými látkami
- průběžně ověřovat informovanost a životní postoje žáků a porovnávat, zda se na nich nějakým způsobem projevuje vliv realizovaného preventivního programu - např. využitím monitorovacích dotazníků (Duševní pohoda a vztahy, Společenské klima a zapojení zainteresovaných, Pravidla, školní drogová strategie a preventivní aktivity, Postoje a vnímání rizika, Drogové návyky - zdroj www.odrogach.cz)
- dle potřeby konzultovat postupy a metody s odbornými pracovníky jiných subjektů
- pravidelně hodnotit program ve spolupráci s oblastním metodikem prevence
- zpracovávat průběžné a závěrečné hodnotící roční zprávy (přehled aktivit v rámci primární prevence a zapojených žáků, výčet akcí pro pedagogickou a rodičovskou veřejnost a účast na nich apod.)

VII. Závěr

Tento preventivní program slouží pedagogům, žákům i jejich rodičům. Soustřeďuje se především na oblast primární prevence, ale věnuje se i prevenci sekundární. Cílem je poučit žáky o negativních jevech a o patologických závislostech a učit je jejich odmítání. Preventivní program se snaží o vytvoření pozitivního sociálního klimatu na škole, o vhodné vyplnění volného času žáků a jasného vytyčení řešení problémů.

Lze tedy říci, že během absolvování základní školy jsou žáci postupně poučeni o všech nežádoucích návycích a závislostech, seznámeni s jejich důsledky a především je jim ukázána cesta, jak se před nimi chránit.

VIII. Dokumenty, literatura, zdroje, webové stránky, kontakty

Zde jsou uvedeny základní dokumenty pro práci školního metodika prevence. Jedná se převážně o dokumenty vydané MŠMT (legislativa, doporučení, pokyny, strategie, apod.):

-  [Strategie prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže v působnosti resortu školství, mládeže a tělovýchovy na období 2005 - 2008](#)
-  [Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci sociálně patologických jevů u dětí a mládeže č.j.: 20 006/2007-51, ze 7. listopadu 2007](#)
-  [Spolupráce s Policií ČR při prevenci a při vyšetřování kriminality dětí a mládeže a kriminality na dětech a mládeži páchané Čj.: 25884/2003-24 z 11. 10. 2003](#)
-  [Evaluační diagnostika preventivních programů z roku 2000](#)
-  [Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení.](#)
-  [Pravidla pro rodiče a děti k bezpečnějšímu užívání internetu Čj.: 11691/2004-24 ze 14. 4. 2004](#)
-  [Volný čas a prevence u dětí a mládeže z roku 2002](#)
-  [Certifikační řád pro hodnocení odborné způsobilosti poskytovatelů programů primární prevence užívání návykových látek](#)
-  [Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů primární prevence užívání návykových látek z roku 2005](#)
-  [Metodický pokyn k jednotnému postupu při uvolňování a omlouvání žáků z vyučování, prevenci a postihu záškoláctví](#)
-  [Metodický pokyn MŠMT k výchově proti projevům rasismu, xenofobie a intolerance](#)
-  [Vyhláška č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních](#)
-  [Přehled vybraných platných předpisů pro oblast prevence sociálně patologických jevů vymezených MŠMT](#)
-  [Zásady efektivní primární prevence - Nešpor, K., Csémy, L., Pernicová,](#)
-  [Metodika prevence ve školním prostředí - Nešpor, K.](#)
-  [Strategie prevence rizikových projevů chování u dětí a mládeže v působnosti resortu MŠMT na období 2009 - 2012](#)
-  [Prim. prev. rizikového chování ve školství 2010 - M.Miovský, L.Skácelová, J. Zapletalová, P.Novák](#)
-  [Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže 2012 MŠMT \(zip\)](#)
-  [Národní strategie prevence rizikového chování dětí a mládeže v působnosti resortu MŠMT na období 2013-18](#)

DOPORUČENÁ LITERATURA

- Bentovim, A.: Týrání a sexuální zneužívání v rodinách (Grada, Praha 1998)
- Beran, J.: Droga a my (IDEA a OHS, Jihlava 1995)
- Bourcet, S., Gravillonová, I.: Šikana ve škole, na ulici, doma - praktický průvoce pro rodiče, pedagogy, vychovatele (Albatros, 2006)
- Canfield, J.: Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků (Portál, Praha 1995)
- Cangelosi, J. S.: Strategie řízení třídy (Portál, Praha 2006)
- Cílková, E., Schönnerová, P.: Náměty pro multikulturní výchovu (Portál, Praha 2007)
- Dvořák, D.: Metodika vzdělávacích programů prevence drogových závislostí a HIV/AIDS (Filia, Praha 1995)
- Dvořák, D. a kol.: O nás pro nás aneb Deník školáka (Idea, Jihlava 1995)
- Eger, L.: Řízení školy při zavádění školního vzdělávacího programu (Fraus, Plzeň 2006)
- Fontana, D.: Psychologie ve školní praxi (Portál, Praha 1997)
- Gutmannová, J.: Cvičebnice asertivity (Talpress, Praha 1995)
- Hermochová, S.: Skupinová dynamika ve školní třídě - interaktivní hry (Asis, Kladno 2005)
- Chmelík, J.: Extremismus a jeho právní a sociologické aspekty (Linde, Praha 2001)
- Iversen, L.: Léky a drogy - průvodce pro každého (Dokořán, 2006)
- Kolář, M.: Skrytý svět šikanování ve školách (Portál, Praha 1997)
- Kolář, M.: Bolest šikanování. Cesta k zastavení epidemie šikanování ve školách (Portál, Praha 2001)
- Koten, T.: Škola? V pohodě! - metody, hry a formy práce pro realizaci učiva, pro dosažení očekávaných výstupů a rozvoj klíčových kompetencí (Hněvín 2006)
- Krch, F. D.: Mentální anorexie (Portál, Praha 2002)
- Mann, J.: Jedy, drogy, léky (Academia, Praha 1996)
- Marhounová, J., Nešpor, K.: Alkoholici, feťáci a gambleři (Empatie, Praha 1995)
- Matoušek, O., Kroftová, A.: Mládež a delikvence (Portál, Praha 2003)
- Miovský, M.: LSD a jiné halucinogeny (Albert, Boskovice 1996)
- Nešpor, K.: Kouření, pití a drogy. Děvčata a kluci spolu mluví o závislostech (Portál, Praha 1994)
- Nešpor, K., Csémy, L., Pernicová, H.: Prevence problémů působených návykovými látkami na školách (BESIP, Praha 1994)
- Nešpor, K., Fischerová, D., Csémy, L., Pernicová, H.: Příručka pro mladé spolupracovníky programu Fit 2001 - klub pro 3. tisíciletí (BESIP, Praha 1994)
- Nešpor, K., Csémy, L., Pernicová, H.: Tajná zpráva z planety X-III. Alkohol, drogy, hry a jóga (Sportpropag Praha 1994)
- Nešpor, K.: Hazardní hra jako nemoc (Nakladatelství Aleny Krtilové, Ostrava 1995)
- Nešpor, K.: Návykové látky - romantické období končí, (Sportpropag, Praha 1995)
- Nešpor, K.: Jak pomoci dětem odmítat alkohol a drogy aneb Prevence v rodině (Idea, Jihlava 1996)
- Nešpor, K.: Jak překonat problém s alkoholem vlastními silami (Sportpropag, Praha 1996)
- Nešpor, K., Csémy, L.: Léčba a prevence závislostí - příručka pro praxi (Psychiatrické centrum, Praha 1996)
- Nešpor, K., Csémy, L.: Problémy s návykovými látkami ve školním prostředí. Časná a krátká intervence (Sportpropag, Praha 1998)
- Nešpor, K., Provazníková, H.: Slovník prevence problémů působených návykovými látkami pro rodiče a pedagogy (Praha, Fortuna 1999)
- Nešpor, K., Csémy, L., Pernicová, H.: Zásady efektivní primární prevence ((Sportpropag, Praha 1999)
- Nešpor, K., Csémy, L.: Alkohol, drogy a vaše děti. Jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznávat, jak je zvládat (Sportpropag Praha, 2003)
- Nešpor, K.: Návykové chování a závislost (Portál, Praha 2007)
- Nováková, D.: Metodika protidrogové prevence, Nár. centrum podpory zdraví, Praha 1993)
- Parry, J., Carington, G.: Čelíme šikanování - sborník metod (Metodický materiál IPPP, Praha 1995)
- Partyková, V.: Hladovění pro zdraví (Impuls, 2006)
- Popov, P.: Přehled drog a jejich účinků (NCPZ, Praha 1994)
- Presl, J.: Drogová závislost. Může být ohroženo i vaše dítě? (Maxdorf, Praha 1995)
- Raynerová, C.: Nenič své chytré tělo (Sonus, Praha 1995)
- Říčan, P.: Agresivita a šikana mezi dětmi (Portál, Praha 1995)
- Říčan, P., Pithartová, D.: Krotíme obrazovku – jak vést děti k rozumnému užívání médií (Portál, Praha 1995)

- Smith, CH. A.: Třída plná pohody (Portál, Praha 2001)
- Tyšer, J.: Školní metodik prevence - soubor materiálů (Hněvín, 2006)
- Valíček, P.: Rostlinné omamné látky (Start, Benešov 2000)
- Vališová, A.: Hry s odkrytými kartami (Pansofia, Praha 1996)
- Vališová, A.: Asertivita v prostředí rodiny a školy (ISV, Praha 2002)
- Vodičková, M.: Drogy a děti – informace a rady rodičům (K-centrum, Brno 1995)
- Vymětal, J.: Duševní krize a psychoterapie (Konfrontace, Hradec Králové 1995)
- Waldenfels, H.: Světová náboženství (Zvon, Praha 1992)
- Walterová, E.: Úloha školy v rozvoji vzdělanosti 1, 2 (Portál, Praha 1998)
- Webster-Doyle, T.: Proč mě pořád někdo šikanuje? (Pragma, 2002)
- Zavřelová, M.: Drogy a jejich prekursory (KHS, Brno 1995)
- Zelinová, M.: Hry pro rozvoj emocí a komunikace (Portál, Praha 2007)
- časopis Prevence aj.

ZDROJE, WEBOVÉ STRÁNKY

- www.msmt.cz
- www.addictionsinfo.eu (evropský portál o alkoholu, drogách a závislostech)
- www.kapezet.cz
- www.poradenskecentrum.cz
- www.capld.cz (seznam linek důvěry)
- www.varianty.cz (informace, texty a metodické materiály pro globální vzdělávání atd.)
- www.ceskaskola.cz
- www.mojeskola.net
- www.odyssea.cz

Drogy

- www.odrogach.cz
- www.plbohnice.cz/nespor (zde ke stažení některé Nešporovy příručky)
- www.drogy-info.cz
- www.pobavme-se-o-alkoholu.cz
- www.dokurte.cz
- www.drogovaporadna.cz
- www.drogy.netwww.jellinek.nl/brain/start.htm (stránka ukazující jakým způsobem fungují na mozek různé drogy)
- www.prevcentrum.cz
- www.dropin.cz
- www.adiktologie.cz
- www.dds.winet.cz (drogy a dospívání)
- www.drogy.sidliste.cz
- www.poradenskecentrum.cz

Šikana a související problematika

- www.minimalizacesikany.cz
- www.sikana.cz
- www.sikana.org
- www.nasedite.cz
- www.poradenskecentrum.cz

Gambling, patologické hráčství

- www.poradenskecentrum.cz

Zdravý životní styl, poruchy příjmu potravy

- www.ppinfo.cz (portál o poruchách příjmu potravy)
- www.anabell.cz
- www.fzv.cz (Fórum zdravé výživy)
- www.poradenskecentrum.cz

Sexualita – rodinná a sexuální výchova

- www.odospivani.cz
- www.sexproblemnet.cz
- www.planovanirodiny.cz
- www.detskaprava.cz (dětská práva, informace o sexuálním zneužívání, týrání, šikaně)

Nemoci související s problematikou rizikového chování

- www.virova-hepatitida.cz (informace o žloutence typu C)
- www.aids-hic.cz (webové stránky Národního programu boje proti AIDS v ČR)

Dopravní výchova

- www.mdcr.cz (oficiální stránky Ministerstva dopravy)
- www.nadacebesip.cz
- www.czechradar.cz (společnost zabývající se zvyšováním bezpečnosti silničního provozu)
- www.bezpecnamesta.cz (projekt, který si klade za cíl vést řidiče k dodržování předpisů)

Gender

- www.genderonline.cz (portál týkající se problematiky genderu, gender a média, násilí na ženách...)
- www.kormidlo.cz
- www.feminismus.cz (problematika ženských práv a genderu v ČR i ve světě)

Sekty, různá hnutí a netradiční náboženství

- www.sekty.cz/texty/netradicni-nabozenstvi/ (obecné a zajímavé informace o sektách, náboženstvích a hnutích)
- www.cpons.cz (Centrum pro prevenci v oblasti náboženských sekt)

Volitelné předměty pro školní rok 2025 – 2026

6. ročník	
<i>Název předmětu</i>	<i>Zkratka</i>
Konverzace v anglickém jazyce	K Aj
Sportovní hry	SH
Geografie v praxi	GvP
7. ročník	
<i>Název předmětu</i>	<i>Zkratka</i>
Konverzace v anglickém jazyce	K Aj
Sportovní hry	SH
Geografie v praxi	GvP
8. ročník	
<i>Název předmětu</i>	<i>Zkratka</i>
Konverzace v anglickém jazyce	K Aj
Sportovní hry	SH
Geografie v praxi	GvP

Nabídka kroužků pro školní rok 2025 – 2026

Název kroužku	Určeno pro žáky	Vedoucí kroužku	místo	Den/ hodina
ZDRAVOTNICKÝ + PEER AKTIV	II. stupeň VIII. až IX. ročník (peer aktiv)	Mgr. Alena Hladoniková	učebna přírodopisu	dle dohody
KERAMIKA	1. stupeň	Mgr. Jana Rosáková	keramická dílna	Pondělí 13.00 – 13.45
KERAMIKA	1. stupeň	Mgr. Jana Adamcová	keramická dílna	Čtvrtek 13.15 – 14.00
LEGO	2. a 3. ročník Pouze 8 míst!	Tereza Formanová	č. učebny 303	Čtvrtek 12.45 – 13.45
DESKOVÉ HRY	2. ročník	Petra Nesládková	2.A	Středa 11.50 – 12.35
KREATIVNÍ DÍLNY	1. třída	Martina Švandová	1.A	Středa 13.00 – 13.45
TVOŘIVÉ DÍLNY	1. až 3. třídy	Petra Němečková	1.B	Středa 13.00 – 13.45
PEČENÍ	3.A + 3.B	Jitka Derflerová	školní kuchyňka	Čtvrtek 13.30 – 15.00

KROUŽKY SE SPORTOVNÍM ZAMĚŘENÍM

TANEČNÍ KROUŽEK	I.a II. stupeň od 2. třídy	Mgr. Alena Hladoniková	chodba u učebny přírodopisu	pátek 14.00 – 15.00
STOLNÍ TENIS	4.- 8. ročník	Ondřej Coufal	tělocvična	Úterý 16.00 – 17.00
SPORTOVNÍ GYMNASTIKA	3.- 5. ročník	PhDr. Jana Majorová	pravá tělocvična	Úterý 13.40 – 14.25
FLORBAL	3.- 5. ročník	Mgr. Ondřej Riljak	modrá tělocvična	Čtvrtek 7.00 – 7.45
ATLETIKA, MÍČOVÉ HRY	4.a 5. ročník	Mgr. Jarmila Nováková	modrá tělocvična	Středa 14.00 – 14.45
JOGA	1. stupeň	Dana Juřicová	hudebna	Pondělí 14.00 – 14.45

Přehled aktivit v rámci primární prevence – 1. pololetí 2024/2025

- **Nábor nových peer aktivistů**, seznámení s problematikou a činností peer aktivistů.
- 27. 8. 2024 - seznámení pedagogů s třídnickými hodinami – MP R. Veselá, VP D. Holubová
- 28. 8. 2024 - školení pedagogů k třídnickým hodinám – Mgr. Petr Šolc
- 4. – 6. 9. 2024 - **adaptační kurz** pro žáky 6. ročníků. Tento kurz vedly výchovná poradkyně Mgr. D. Holubová a metodička prevence Mgr. R. Veselá. Na pomoc byl pozván psycholog a etoped Mgr. Petr Šolc. Dále zde byli TU Mgr. J. Nováková a Zbyněk Hradec.
Cílem bylo upevnit nově vytvořené sociální klima v návaznosti na předchozí práci se skupinou a posílit zdravý vývoj skupinové dynamiky. Žáci byli zapojeni do psychosociálních her aktivačně motivačního charakteru, účastnili se aktivit podporujících vytvoření vzájemné důvěry a ve skupinách hledali různá řešení zátěžových situací, kterým byli vystaveni.
- 23. 9. 2024 – 6. A „Adam a Eva aneb nejsme stejní“ – MP Edu Mgr. Jaroslav Stehlík
- 23. 9. 2024 – 7. A „Bát, či nebát se....?“ - MP Edu Mgr. Jaroslav Stehlík
- 24. 9. 2024 – 6. B „Adam a Eva aneb nejsme stejní“ - MP Edu Mgr. Jaroslav Stehlík
- 24. 9. 2024 – 9. B „Pohled do zrcadla aneb jak se vidím já“ - MP Edu Mgr. Jaroslav Stehlík
- 25. 9. 2024 – 8. A „Holky z Venuše, kluci z Marsu“ - MP Edu Mgr. Jaroslav Stehlík
- 25. 9. 2024 – 7. B „Holky z Venuše, kluci z Marsu“ - MP Edu Mgr. Jaroslav Stehlík
- 27. 9. 2024 – 3. A „Na světě nejsi sám“ - MP Edu Mgr. Jaroslav Stehlík
- 27. 9. 2024 – 3. C „Na světě nejsi sám“ - MP Edu Mgr. Jaroslav Stehlík
- 1. 10. 2024 – 4. B „Na světě nejsi sám“ - MP Edu Mgr. Jaroslav Stehlík
- 1. 10. 2024 – 5. A „Adam a Eva aneb nejsme stejní“ – MP Edu Mgr. Jaroslav Stehlík
- 1. 10. 2024 – 5. B „Adam a Eva aneb nejsme stejní“ – MP Edu Mgr. Jaroslav Stehlík
- 30. 9. 2024 – 1. A, B – Kontakt s cizí osobou – pí Burešová (Policie ČR)
- 30. 9. 2024 – 2. A, B – Kontakt s cizí osobou – pí Burešová (Policie ČR)
- 11. 10. 2024 – webinář R. Veselá: Týrané, zneužívané a zanedbávané dítě ve škole

- říjen 2024– 1. schůzka parlamentu
- 15. 10. 2024 – Projektový den „Ekosystémy“ – celá škola
- 17. 10. 2024 – dopravní hřiště 4. A – pí uč. Rosáková
- 17. 10. 2024 – Hygienické muzeum Drážďany – výběr žáků 2. st. – Mgr. Alena Hladoniková
- 18. 10. 2024 – dopravní hřiště 4. B – pí uč. Váchová
- 23. 10. 2024 – „Hrou proti AIDS“ – OA Č. Lípa – 8. A ,B – Veselá, Riljak
9. A, B – Švarcová, Piteková Šulcová
- 14. 11. 2024 – konference Goethe Institut: Jak se zorientovat v orientacích – gender a identita ve škole – Mgr. R. Veselá, D. Holubová

Přehled aktivit v rámci primární prevence – 2. pololetí 2024/2025

- 10. ledna 2025 – 2. schůzka parlamentu
- 24. 1. 2025 – dopravní hřiště 4. B – pí uč. Váchová
- 11. 2. 2025 – Šikana a kyberšikana 3. A, C – pí Burešová (Policie ČR) – Mgr. J. Adamcová, I. Dušková
- 11. 2. 2025 – Drogy a návykové látky – pí Burešová (Policie ČR) – Mgr. R. Veselá
- 19. 2. 2025 – Čas proměn – 6. A, B – dívky: Mgr. Jaroslav Stehlík, MPEdu
- 17. 3. 2025 – Zvládání náročných situací se žáky, duševní hygiena – asistenti pedagoga
- 31. 3. 2025 – Ozbrojený pachatel – Policie Libereckého kraje – pedagogičtí + nepedagogičtí zaměstnanci
- 7. 4. 2025 – Voda z kohoutku – Geopark Ralsko – 4. B – pí uč. Váchová
- 8. 4. 2025 – Voda z kohoutku – Geopark Ralsko – 4. A – pí uč. Rosáková
- 11. 4. 2025 – 3. schůzka parlamentu
- 24. 4. 2025 – Digitální závislost u dětí a dospívajících – porozumění, prevence a možnosti intervence – Mgr. R. Veselá
- 26. 4. 2025 – turistický pochod „Ladská kecka“
- 30. 4. 2025 – dopravní hřiště – 4. A – pí uč. Rosáková
- 5. 5. 2025 – dopravní hřiště – 4. B – pí uč. Váchová
- 30. 5. 2025 – beseda s PČR – družina
- 3. 6. 2025 – Šikana ve třídě – Jak jí předejít a zasáhnout včas – webinář: Mgr. R. Veselá
- 5. 6. 2025 – **výlet se zástupci žáků z parlamentu do Ústí nad Labem – Radiožurnál Sever**

PROGRAM PROTI ŠIKANOVÁNÍ JAKO SOUČÁST MPP

Zpracováno dle:

- Dokument je tematickou přílohou Metodického doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže (č. j. MŠMT 21291/2010-28), dále jen MD MŠMT 2010. Navazuje na Metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních (č. j. MSMT-21149/2016), vydaný v r. 2016 (dále jen MP MŠMT 2016).
- Součástí jsou nejdůležitější informace z MP MSMT 2016, aktualizované o nová zjištění a studie.

Cíle:

- Vytvořit ve škole bezpečné, respektující a spolupracující prostředí, atmosféru otevřenosti a vzájemné solidarity
- Stanovení jasných pravidel chování v kolektivu
- Stanovení postupů v případě násilí mezi dětmi
- Cílené sledování přímých a nepřímých známek šikany (monitoring, rozhovor, dotazník)

Šikanování je mimořádně nebezpečná forma násilí, která ohrožuje naplňování zásad a cílů vzdělávání ve škole.

Hlavní úkoly v prevenci šikanování ve škole

- Seznámit všechny žáky, pedagog. pracovníky a rodiče s podstatou, formami šikany.
- Zmapování situace – analýza a evaluace.
- Motivování pedagogů pro změnu.
- Vést žáky k úctě druhého člověka, k respektu k individualitě, odpovědnosti, humanitě a toleranci.
- Pořádat aktivity v oblasti prevence šikanování, rozvoje osobnosti (viz.MPP).
- Navodit úzkou spolupráci mezi žáky, rodiči a pedagogy. Jasně vymezit šikanování včetně kyberšikany, jednoznačný trest agresorům.
- Společný postup při řešení šikanování
- Zachovat důvěrnost sdělení, vést jejich evidenci.
- Vztahy se školami v okolí (domluva ředitelů na spolupráci při řešení šikany, kdy se jí účastní žáci z různých škol)
- Spolupracovat s PPP, orgány sociálně právní ochrany, okresním metodikem prevence, Policií ČR.
- Seznámit žáky s kontakty a telef. čísly na instituce, které se touto problematikou zabývají.
- Škola má odpovědnost chránit děti před šikanou – ohlašovací povinnost, dojde-li k jednání, které by mohlo naplňovat znaky přestupku či trestného činu.

Vymezení šikany

Šikanování je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit, ohrožit nebo zastrašovat žáka, případně skupinu žáků. Spočívá v cílených a opakovaných fyzických a psychických útocích jedincem nebo

skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit. Šikanování má ve svých projevech velice různou podobu. Mezi základní formy šikany podle typu agrese – typu nebo prostředku týrání patří:

- fyzická agrese, přímá a nepřímá (patří sem i krádeže a ničení majetku oběti);
- verbální šikana, přímá a nepřímá – psychická šikana (součástí je i kyberšikana, děje se pomocí informačních a komunikačních technologií);
- smíšená šikana, kombinace psychické a fyzické šikany (násilné a manipulativní příkazy apod.).

Podstatnou vlastností šikany je její skrytost.

Přímé a nepřímé varovné signály šikanování

Přímé varovné signály šikanování mohou být např.:

- posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet;
- kritika žáka, výtky na jeho adresu, zejména pronášené nepřátelským až nenávistným, nebo pohrdavým tónem;
- nátlak na žáka, aby dával věcné nebo peněžní dary šikanujícímu nebo za něj platil;
- příkazy, které žák dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem;
- skutečnost, že se žák podřizuje ponižujícím a panovačným příkazům spolužáků;
- nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či k nucení spoluúčasti na nich;
- honění, strkání, štouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvlášť silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí;
- rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout;
- žák se snaží bránit cestou zvýšené agrese, podrážděnosti, odmítání učitelům apod.

Nepřímé varovné signály šikanování mohou být např.:

- žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády;
- při týmových sportech bývá jedinec volen do družstva mezi posledními;
- při přestávkách vyhledává blízkost učitelů;
- má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený;
- působí smutně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči;
- stává se uzavřeným;
- jeho školní prospěch se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje;
- jeho věci jsou poškozené nebo znečištěné, případně rozházené;
- zašpiněný nebo poškozený oděv;
- stále postrádá nějaké své věci;
- odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá nepravděpodobné výmluvy;
- mění svoji pravidelnou cestu do školy a ze školy;
- začíná vyhledávat důvody pro absenci ve škole;
- odřenin, modřin, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit.

Zejména je třeba věnovat pozornost mladším žákům nově zařazeným do třídy, neboť konflikty v době adaptace nových žáků nejsou vzácností!

Stupně vývoje šikany

První stadium: Zrod ostrakismu

Zárodečná forma se projevuje vyčleňováním některých žáků na okraj skupiny. Většinou slovní projevy, fyzické ústrky.

Druhé stadium: Fyzická agrese a přitvrzování manipulace

Přitvrzování projevů: výhrůžky, nadávky, fyzické útoky ze strany agresorů. Stupňování agrese může být dáno také neřešením předchozí situace

Třetí stadium (klíčový moment): Vytvoření jádra

Uskupení kolem agresora, počátek systematické šikany. Jde o žáky, kteří jsou v hierarchii nejnižší, tedy ti „slabí“.

Čtvrté stadium: Většina přijímá normy

Skupiny přijímá normy agresorů. I mírní a ukáznění žáci se začnou chovat krutě – aktivně se účastní týrání spolužáka a prožívají při tom uspokojení.

Páté stadium: Totalita neboli dokonalá šikana

Dokonalá šikana, ztráta zbytků zábran, brutalita se stává normou pro celou skupinu. Obrazně řečeno nastává éra „vykořisťování“. Žáci jsou rozděleni na dvě sorty lidí, které jsem pro přehlednost označil jako „otrokáře“ a „otroky“. Jedni mají všechna práva, ti druhí nemají práva žádná.

Ve čtvrtém a pátém stadiu hrozí reálné riziko prorůstání parastruktury šikany do oficiální školní struktury. Stává se to v případě, kdy iniciátor šikanování je sociometrickou hvězdou. Je žákem s výborným prospěchem, má kultivované chování a ochotně pomáhá pedagogovi plnit jeho úkoly.

Rodiče žáků by si měli všimnout především těchto možných signálů šikanování:

- za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi;
- dítě nemá kamaráda, s nímž by trávil volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.;
- dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem;
- nechce jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno pozorovat i strach;
- ztrácí chuť k jídlu;
- dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o dovoz či odvoz autem;
- dítě chodí domů ze školy hladové (agresori mu berou svačinu nebo peníze na svačinu);
- usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. "Nechte mě!";
- dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně;
- dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objevují výkyvy nálad;
- zmínky o možné sebevraždě;
- odmítá svěřit se s tím, co ho trápí;

- dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze;
- dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí;
- dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, možná projevuje i zlobu vůči rodičům;
- dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma;
- své zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.);
- dítě se vyhýbá docházce do školy;
- dítě se zdržuje doma více, než mělo ve zvyku.

Specifický postup při šetření šikany

Scénář pro obyčejnou počáteční šikanu

1. odhad závažnosti onemocnění skupiny a stanovení formy šikany;
2. rozhovor s informátory a oběťmi;
3. nalezení vhodných svědků;
4. individuální rozhovory se svědky (**nepřípustné je společné vyšetřování agresorů a svědků, hrubou chybou je konfrontace oběti s agresory, nikdy neřešit problém před celou třídou**);
5. ochrana oběti;
6. předběžná diagnóza a volba ze dvou typů rozhovoru:
 - a. rozhovor s oběťmi a rozhovor s agresory (směřování k metodě usmíření);
 - b. rozhovor s agresory (směřování k metodě vnějšího nátlaku);
7. realizace vhodné metody:
 - a. metoda usmíření;
 - b. metoda vnějšího nátlaku (výchovní pohovor nebo výchovná komise s agresorem a jeho rodiči);
8. třídní hodina:
 - a. efekt metody usmíření;
 - b. oznámení potrestání agresorů;
9. rozhovor s rodiči oběti
10. třídní schůzka;
11. práce s celou třídou, sledování chování třídy

Kompetence osob	Postup při vyšetřování
Výchovný poradce školy Metodik prevence	1. Zajištění ochrany obětem 2. Odhad závažnosti šikany 3. Rozhovor s informátory a oběťmi 4. Nalezení vhodných svědků 5. Individuální rozhovory se svědky 1. Rozhovor s agresory 2. Dokumentace
Vedení školy, výchovný poradce, metodik prevence, třídní učitel	3. Výchovná komise Předem nutná kvalitní dokumentace - Seznámení rodičů a agresora s problémem - Postupné vyjádření všech pedagogů - Vyjádření žáka- agresora - Vyjádření rodičů - Rozhodování komise za zavřenými dveřmi - Seznámení rodičů a žáka se závěrem komise

U každé známky šikany je třeba postupovat individuálně, citlivě. U každého podezření o výskytu daného jevu musí být vždy informován ředitel školy!

Základní krizový scénář pro výbuch brutální šikany

- Zvládnout vlastní šok z činu.
- Zastavit násilí.
- Poskytnout pomoc oběti
- V případě poranění žáka voláme první pomoc a obratem informujeme rodiče.
- Nemá-li oběť známky zranění- navodit pocit bezpečí.

- Stabilizace a kontrola třídy. Pedagog, který odhalil šikanu, nesmí nechat žáky bez dozoru.
- Informace všem pedagogickým pracovníkům, domluva spolupráce při vyšetřování.
- Koordinaci vyšetřování provádí metodik prevence a výchovný poradce.
- Při výbuchu šikany rozdělit třídu do skupin a nedovolit komunikovat a sjednotit falešné výpovědi.
- Kontakt s rodiči oběti a zajištění bezpečné cesty domů.
- Ohlásit celou věc policii.
- Dokumentace a sepsání protokolu.

Následná péče o oběť

- Horká linka s rodiči (častý telefonický kontakt škola -rodina)
- Rodinná terapie
- Podpůrná skupina
- Monitoring šikany
- Zpracování situace se třídou

Terapeutická práce se třídou

- Zpracování situace s kolektivem třídy
- Monitoring šikany
- Jednoznačnost trestu
- Kontrola po třech měsících

Výchovná opatření

Pro potrestání agresorů:

- Pokárání
- Výchovná komise
- Napomenutí třídního učitele, důtka třídního učitele
- Důtka ředitele školy
- Snížení známky s chování
- Převedení agresora do jiné třídy
- Škola umožní agresorovi individuální výchovný plán

V mimořádných případech

- Podání návrhu orgánu sociálně právní ochrany dítěte k zahájení řízení či ústavní výchovy.
- Vyrozumění Policie ČR.
- Oběti šikanování nabídnout psychoterapeutickou péči PPP nebo jiného poradenského zařízení.

PROGRAM PROTI KYBERŠIKANĚ JAKO SOUČÁST MPP (další formy kybernetické agrese)

Zpracováno dle:

- Metodické doporučení k prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních: MŠMT Č. j.: 21291/2010-28
- Aktualizované přílohy: Č.j.: MSMT – 32550/2017 -1, č. 7 – Kyberšikana

Kyberšikana je forma agrese, která se uplatňuje vůči jedinci či skupině osob s použitím informačních a komunikačních technologií (počítačů, tabletů, mobilních telefonů a dalších moderních komunikačních nástrojů), a ke které dochází opakovaně, ať už ze strany původního agresora či dalších osob - tzv. sekundárních útočníků (např. opakované sdílení nahrávky, opakované komentování apod.). Kyberšikana musí splňovat zejména kritéria opakovanosti, musí být dlouhodobá a musí být vnímána jako ubližující. Oběť se pak nedokáže útokům účinně bránit, existuje mocenská nerovnováha.

Mezi kyberšikanu řadíme projevy tradiční psychické šikany posílené využitím ICT, například:

- Dehonestování (ponižování, nadávání, urážení) v on-line prostředí.
- Vyhrožování a zastrašování v on-line prostředí.
- Vydírání v on-line prostředí.
- Očerňování (pomlouvání) v on-line prostředí.

Mezi typické formy kyberšikany také patří:

- Publikování ponižujících videozáznamů, audiozáznamů nebo fotografií
- Ponižování a pomlouvání (denigration)
- Krádež identity (impersonation) a její zneužití
- Ztrapňování pomocí falešných profilů
- Provokování a napadání uživatelů v online komunikaci (flaming/bashing)
- Zveřejňování cizích tajemství s cílem poškodit oběť (trickery/outing)
- Vyloučení z virtuální komunity (exclusion)
- Obtěžování (harassment)
- Specifické formy kyberšikany spojené s hraním on-line her
- Happy slapping (v překladu „zábavné fackování“)
- Kyberstalking (pronásledování ve spojení s využitím informačních komunikačních technologií)
- Webcam trolling (zneužívání webkamer pro manipulaci uživatelů internetu prostřednictvím podvržených videozáznamů)

Rozdíly mezi tradiční šikanou a kyberšikanou:

- Dosah kyberšikany a velikost publika
- Místo útoku
- Anonymita
- Čas
- Proměna agresora a oběti

Vhodný postup pro oběť kyberšikany:

Jednotlivé body na sebe nemusí přesně navazovat, např. dítě může oznámit útok dospělé osobě již v prvotních fázích.

1. **Zachovat klid** – nejednat ukvapeně.

2. **Uchovat si důkazy** – uchovat a vystopovat veškeré důkazy kyberšikany (SMS zprávy, e-mailové zprávy, zprávy z chatu, uložte www stránky apod.). Na základě těchto důkazů může být proti útočníkovi či útočníkům zahájeno vyšetřování. (postup viz příloha).

3. **Ukončit komunikaci s pachatelem** – nekomunikovat s útočníkem, nesnažit se ho žádným způsobem odradit od jeho počínání, nevyhrožovat, nemstít se. Cílem útočníka je vyvolat v oběti reakci, ať už je jakákoli.

4. **Blokovat pachatele a blokovat obsah**, který rozšiřuje – pokusit se zamezit útočníkovi přístup k účtu nebo telefonnímu číslu oběti a je-li to v dané situaci možné, i k nástroji či službě, pomocí které své útoky realizuje (kontaktovat poskytovatele služby).

5. **Identifikovat pachatele** (pokud to neohrozí oběť)

6. **Oznámit útok dospělým** (učitel, rodič) – svěřit se blízké osobě. Pro uchování důkazů oslovit někoho, kdo má vyšší IT gramotnost. Kontaktovat školu a specializované instituce (PPP, Policie, SVP, intervenční služby specializující se na řešení kyberšikany, psychology apod.).

7. **Nebát se vyhledat pomoc u specialistů** – kontaktovat specializované organizace, poradny případně Policii ČR.

8. **Žádat konečný verdikt** (v případě řešení situace školou) – po prošetření celého případu trvat na konečném stanovisku všech zainteresovaných institucí.

Škola by se kyberšikanou měla zabývat vždy, když se o ní dozví.

Základním úkolem pak musí být zmapování konkrétního případu, který nám pomůže rozhodnout se pro správný postup řešení.

Co může dělat škola:

1. **Podpořit oběť a zajistit její bezpečí**

2. **Zajistit co nejvíce důkazních materiálů**

Před samotným smazáním materiálů je však nutné zajistit dostatek důkazů – pořídit si snapshoty s důkazním materiálem, stáhnout dané internetové stránky do lokálního počítače, zajistit seznam žáků, kteří se stali publikem kyberšikany.

3. **Incident vždy vyšetřit**

4. **Informovat rodiče**

O incidentu je nutné informovat rodiče oběti i rodiče agresora, lze využít postupů definovaných ve scénáři řešení tradiční šikany. Poučme rodiče o tom, jaký bude postup řešení na úrovni školy, případně o tom, že daný případ kyberšikany nespadá do kompetence školy a že je možné využít např. právních služeb. V případě, že případ kyberšikany nespadá do kompetencí školy (např. útok proběhl mimo vyučování a nemá návaznost na šikanu, která probíhá ve škole), mohou rodiče např. zažalovat

agresora u občanského soudu za obtěžování, úmyslné vystavování nepříjemným zážitkům, stresu apod. Lze akcentovat také nové legislativní normy – zejména nový občanský zákoník.

5. Konzultovat řešení s dalšími institucemi

6. Žádat konečný verdikt a informace

Po vyšetření celé situace je nutné trvat na konečném stanovisku všech zainteresovaných institucí (např. Policie ČR, OSPOD, pedagogicko-psychologická poradna...) a dalších subjektů (např. rodičů)

7. Zvolit odpovídající opatření

Je velmi důležité, aby škola při trestání agresorů postupovala v souladu se školním řádem v kombinaci s dalšími strategickými dokumenty školy – např. krizovým plánem, minimálním preventivním programem školy apod. Při určení trestu využíváme možností nabízených ve scénáři pro řešení tradiční šikany.

8. Realizovat preventivní opatření posilováním dobrých vztahů mezi žáky.

Řešení kyberšikany z pohledu rodiče

Pokud rodič zjistí, že se jeho dítě stalo účastníkem kyberšikany – např. její obětí – má několik možností, jak postupovat. Předně je nutné podpořit samotnou oběť podle postupů definovaných v předcházející části práce (řešení z pohledu oběti) – tj. ukončit komunikaci, blokovat útočníka atd.

Mezi **další důležité kroky** z pohledu **rodiče** patří:

1. Zajistit bezpečí a podporu dítěte

Prvním krokem je zajistit, aby se dítě v domácím prostředí cítilo bezpečně a aby mělo ve svém rodiči bezpodmínečnou podporu. Rodiče proto musí ukázat slovy a činy, že i oni chtějí dosáhnout stejného výsledku, jako jejich dítě – aby kyberšikana přestala (Jurková, 2010).

2. Vyšetřit situaci

Dalším krokem je vyšetření vzniklé situace samotným rodičem – rodič musí porozumět, co přesně se stalo, kdo byl do kyberšikany zapojen, jaká byla prvotní příčina apod. Nalezení příčiny pomůže rodiči zvolit adekvátní postup a řešení – ať již bylo jeho dítě obětí či agresorem.

3. Vyhnout se bezprostřednímu zákazu přístupu dítěte k IT

Rodič by se neměl snažit vzniklou situaci řešit zákazem přístupu dítěte ke komunikačním technologiím, které do té chvíle používalo (např. instant messengery, sociální sítě). Tato strategie vzniklou situaci nijak neřeší, nemá ani preventivní efekt. Zákazy používání elektronických komunikačních nástrojů omezují přirozenou komunikaci dětí, které jsou zvyklé internetové služby aktivně využívat. Zákazy využívání IT nástrojů ani blokování závadného obsahu samotnou kyberšikanu neřeší.

4. Kontaktovat školu, specializovanou instituci či přímo rodiče agresora

Běžnou součástí procesu řešení kyberšikany je kontaktování školy, poskytovatele služby, v rámci které kyberšikana probíhá, specializované instituce či přímo rodiče agresora. Společně s nimi pak může rodič zajistit odstranění závadných materiálů, provést blokaci, promyslet postup řešení apod. V

některých případech je rovněž vhodné kontaktovat Policii ČR – a to zejména tehdy, pokud je oběti vyhrožováno fyzickým napadením nebo pokud existuje podezření, že byl spáchán trestný čin.

5. Požadovat konečný verdikt

Stejně jako při postupech řešení z pohledu oběti a školy by měl rodič vždy požadovat konečný verdikt – jak byli potrestáni pachatelé, jaká opatření bude škola nadále realizovat ke zlepšení bezpečí svých žáků aj.

6. Vывodit důsledky a stanovit opatření

V případě, že se dítě stalo pachatelem kyberšikany, je nutné ho potrestat, v případě opakovaného páchaní kyberšikany pak trest úměrně zvyšovat, aby si uvědomilo, že je jeho chování neakceptovatelné a opravdu závažné. Zároveň je však třeba jej pozitivně motivovat tak, aby v sobě nefixovalo nežádoucí vzorec chování (např. pokud dostane nálepkou agresor, bude se jako agresor v budoucnu chovat). Vždy je třeba být důsledný – pokud rodič postupuje nedůsledně a nevyžaduje dodržování pravidel, pachatel pochopí, že se takto může chovat i v budoucnu, protože mu kyberšikana „prošla“.

7. Spolupracovat se školou

I po skončení kyberšikany je vhodné nadále spolupracovat se školou, která kyberšikanu dítěte řešila, a podpořit její úsilí o zajištění bezpečnosti žáků i učitelů. Ne vždy však škola postupuje v případě kyberšikany aktivně a v některých případech dokonce situaci z různých důvodů ignoruje. V případě, že škola nechce prokazatelně kyberšikanu dítěte řešit, je možné uvažovat o přechodu dítěte na jinou školu (často je to také jediné možné řešení, zvláště v situaci, kdy se šikana ve škole stala běžnou a „normální“).

Všechny výše uvedené postupy umožňují minimalizovat dopad incidentu na oběť, zajistit potrestání viníků a zvýšit šanci, že se incident nebude v budoucnu opakovat. Toho však lze dosáhnout pouze aktivní spoluprací školy a rodin pachatele a oběti a zejména aktivní prací s konkrétní třídou, v níž k incidentu došlo.

Škola má ohlašovací povinnost při výskytu šikany v následujících případech (Ministerstvo školství, 2016a):

A. Dojde-li k šikaně/kyberšikaně **v průběhu vyučování, s ním souvisejících činností anebo poskytování školských služeb, má škola povinnost** tuto skutečnost oznámit zákonnému zástupci jak žáka, který byl útočníkem, tak žáka, který byl obětí. Tato povinnost vyplývá ze školského zákona (§ 21 odst. 2 školského zákona, podle něhož mají zákonní zástupci dětí a nezletilých žáků právo mj. na informace o průběhu a výsledcích vzdělávání dítěte či žáka a právo vyjadřovat se ke všem rozhodnutím týkajícím se podstatných záležitostí jejich vzdělávání).

B. Škola **ohlašuje orgánu sociálně právní ochrany dětí** takové skutečnosti, které nasvědčují tomu, že dítě je v ohrožení buď proto, že ho ohrožuje někdo jiný, nebo proto, že se ohrožuje svým chováním samo (viz § 6, 7 a 10 zákona č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí, ve znění pozdějších předpisů (Zákon č. 359/1999 Sb., 2012)); v případě šikany se jedná o všechny případy, které škola oznámila policejnímu orgánu nebo státnímu zástupci, a dále případy, které výše uvedeným nebyly oznámeny i přesto, že se stalo něco závažného, protože nebyl zákonný důvod.

C. Dojde-li v souvislosti se šikanou k jednání, které by mohlo naplňovat znaky přestupku nebo trestného činu, obrací se škola na **Policii ČR**. Trestní oznámení je možné podat také na státní zastupitelství. Tuto skutečnost oznámí ředitel školy nebo jiná pověřená osoba jakoukoliv formou

(písemně, telefonicky, osobně) na Policii ČR, v ideálním případě přímo specialistovi na problematiku mládeže Služby kriminální policie a vyšetřování, jinak na nejbližším obvodním oddělení policie. V takovém případě vystupuje tato osoba jako oznamovatel a má právo na vyrozumění do jednoho měsíce od podání oznámení. Oznámení může podat také zákonný zástupce dítěte.

Jak předcházet kyberšikaně na úrovni školy:

- Zanést do školního řádu pravidla používání ICT, intranetu a mobilních telefonů (během vyučování, přestávkách, v areálu školy).
- Informovat žáky o netiketě a „listině práv na internetu“. O této listině by měli být informováni i rodiče nezletilých žáků, např. vyvěšením na webových stránkách škol.
- Instalovat a využívat software, který v učebnách vyučujícímu umožňuje informovat se přes svůj počítač, co právě žák na své ploše dělá. (Informovat o tomto opatření žáky a systém nezneužívat!)
- Být vzorem vhodného užívání moderních technologií.
- Pracovat na povědomí žáků o rizikovém chování na internetu.
- Definovat kompetence v rámci školy a na akcích konaných školou mimo místo, kde se uskutečňuje vzdělávání).
- Začlenit témata spojená s rizikovým chováním na internetu do výuky.
- Vzdělávat pedagogy.
- Podporovat pozitivní využívání technologií.

Jak předcházet kyberšikaně na úrovni jednotlivých pedagogů:

- Posilovat empatii mezi žáky.
- Pracovat na klimatu třídy, školy.
- Vést k úctě k druhým lidem.
- Dávat žákům pozitivní zpětnou vazbu.
- Vytvářet dobré vztahy mezi žáky i kolegy. Důsledně zakročovat vůči seznatelným individuálním projevům agrese.

Třídní učitelé seznámí žáky a jejich zákonné zástupce s plánem školy proti šikanování a kyberšikaně.

ZÁSADY PŘÍSTUPU K DĚTEM, ŽÁKŮM, STUDENTŮM S PAS V RÁMCI VZDĚLÁVACÍHO PROCESU

Zpracováno dle:

- MŠMT Č. j.: 21291/2010-28
- Příloha č. 22: Zásady přístupu k dětem, žákům, studentům s PAS v rámci vzdělávacího procesu

Charakteristika poruch autistického spektra

Poruchy autistického spektra (dále jen „PAS“) jsou skupinou poruch, které se diagnostikují na základě projevů chování. V současné době hovoříme souhrnně o poruchách autistického spektra a rozlišujeme je podle míry podpory, kterou jedinci potřebují. Nově jsou východiskem také klasifikace stupně postižení intelektu a funkční komunikace (dětský autismus, atypický autismus, Rettův syndrom, Aspergerův syndrom, jiné pervazivní vývojové poruchy, pervazivní vývojová porucha nespecifikovaná (10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí).

Základní diagnostická triáda PAS zahrnuje různou míru narušení v těchto oblastech:

- sociální interakce a sociální chování;
- verbální i neverbální komunikace;
- oblast představivosti a hry, omezených vzorců chování, zájmů nebo aktivit.

Zásady přístupu při výchově a vzdělávání žáků s PAS

1. Zásada přesnosti, jasnosti instrukcí a zajištění předvídatelnosti
2. Zásada strukturování pracovního dne a činností
3. Zásada jasné a konkrétní motivace
4. Zásada klidného a empatického přístupu
5. Zásada dodržování časové souslednosti úkolů
6. Zásada vyšší míry vizuální podpory
7. Zásada posilující koncentraci pozornosti
8. Zásada srozumitelného nastavování sociálně komunikačních pravidel a zvládání situací, které vyžadují praktickou zkušenost
9. Zásada střídání pracovních činností a odpočinku

Do školy poprvé přichází žák s PAS

- **Informace** – seznámení učitelů, dalších pedagogických pracovníků školy s problematikou poruch autistického spektra v celé její šíři.
- **Rodina** – vhodné je navázat úzkou spoluprací s rodinou žáka s PAS ještě před zahájením vzdělávání žáka (zaměřit se např. na charakteristiku žáka; jeho silné a slabé stránky; specifika v chování; dosavadní průběh vzdělávání; poradenskou podporu v ŠPZ), nastavit spolupráci a průběh péče o žáka s PAS (např. pravidelný kontakt s rodinou; výměna informací o práci se žákem ve škole a v domácím prostředí; snaha o jednotný přístup; využívání stejných metod).
- **Prostředí školy** – po dohodě se zákonnými zástupci žáka stanovujeme postup, jak seznámit spolužáky a další pracovníky školy se specifiky žáka. Je důležité podávat srozumitelné a

konkrétní informace k danému žákovi s PAS, ne pouze obecné. Je vhodné zařadit programy práce se třídou, které umožní lepší seznámení se žáky třídy navzájem.

- **Doporučení ŠPZ** – naplňování doporučení uvedených v Doporučení pro vzdělávání žáka se speciálními vzdělávacími potřebami. Spolupráce se školským poradenským zařízením, spoluúčast při průběžném vyhodnocování poskytování podpůrných opatření.
- **Koordinátoři PAS** – v každém kraji působí krajský koordinátor péče o žáky s PAS v oblasti školství, který má přehled o poskytovaných službách a možnostech podpory pro tyto žáky v daném kraji. Seznam koordinátorů je uveřejněn na webových stránkách Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy či Národního ústavu pro vzdělávání.
- **Respekt k individualitě** – úkolem školy je respektovat specifika každého žáka a zajistit průběh vzdělávání v souladu se vzdělávacími potřebami žáka, současně vytvářet stabilní, vstřícné prostředí, ve kterém se budou všichni žáci cítit bezpečně.
- **Komunikace** – podporovat rozvoj verbální i neverbální komunikace. Většina žáků s PAS má významné deficity v komunikaci. Neverbální komunikace nemusí být čitelná, žáci s PAS mohou mít i osobitý komunikační styl. Pro žáky s PAS může být obtížné porozumění zejména nejednoznačným otázkám, složitým a dlouhým souvětím, ironii, sarkasmu, nadsázce. Řada žáků s PAS využívá i různé systémy znakování. • Předvídatelnost – pro některé žáky s PAS jsou důležitá konkrétní, přesná sdělení (např. co; kdy; kde; jak; v jakém pořadí). Pro většinu žáků s PAS je nezbytné informace spojit s vizualizací. • Motivace – žák s PAS musí rozumět smyslu vykonávané činnosti. Důležité je stanovit individuální motivaci pro konkrétního žáka a následně ji ve spojení s realizovanými činnostmi pozitivně posilovat, propojovat i se systémem odměn.
- **Tolerantní a empatický přístup** – porucha autistického spektra může způsobit nestandardní projevy v chování, které je třeba brát na vědomí a přehnaně na ně neupozorňovat. Znevýhodnění není důvodem k bezbřehé akceptaci všech projevů chování žáka. Je třeba definovat projevy chování, které se budou v rámci školy tolerovat, vzhledem k tomu, že vyplývají z podstaty PAS. Důležité je předcházení vzniku nežádoucího chování a nastavení intervenčního postupu.

Desatero komunikace se žákem s PAS ve škole

1. Zohlednit zkušenosti zákonného zástupce a nejbližšího okolí žáka s PAS – pro nastavení přístupu a komunikace se žákem v průběhu jeho vzdělávání je velmi důležité vycházet ze zkušeností jedinců z nejbližšího okolí žáka (např. zákonných zástupců žáka, rodinných příslušníků).
2. Respektovat specifika v navazování a udržení očního kontaktu – u žáků s PAS může být oční kontakt vyhýbavý či ulpívavý, pro některé žáky s PAS je důležitější obsah sdělení než udržování očního kontaktu. Žáka s PAS může rozrušit i vzdálený oční kontakt – při současném hovoru pedagoga s jinou osobou.
3. Dodržovat osobní zónu jedince – pro některé žáky s PAS je obtížné zachovat během konverzace přiměřenou vzdálenost od komunikačního partnera. Žáci s PAS často nejsou schopni vyhodnotit, nakolik vstupují do jeho osobní zóny (lze využít vizualizace např. pomocí položeného archu papíru na podlaže – „podsedák“ při sezení na koberci). Dodržování osobní zóny by mělo být oboustranné. V případě potřeby je možné žáka s PAS navést k udržení osobní zóny. U sensoricky citlivých jedinců je potřeba přihlídnout k jejich specifickým (např. doteky; intenzita hlasu).
4. Vztít v úvahu případné zvláštnosti v řeči – např. zvýšené či snížené tempo řeči, hlasitost, zvláštní vyjadřování, specifika v intonaci, echolálie, verbalizace. U některých žáků expresivní řeč zcela chybí nebo ji funkčně nevyužívají.

5. Neodsuzovat způsob komunikace upřednostňovaný žákem a nestandardní projevy chování – např. motorický neklid; nepřiměřená gestikulace; grimasování; nezdvořilost (např. nepozdraví; nepoděkuje); nevhodné komentování určitých skutečností; používání vulgarismů. Nastavte žákovi s PAS jasné hranice a vysvětlíte, proč a v jakých situacích je určité chování akceptováno, či nikoliv. Nevhodné chování žáka s PAS klidným hlasem, gestem odmítněte.
6. Mluvit přiměřeně hlasitě, konkrétně, jednoznačně, stručně, zachovávat klidný tón – pro žáka s PAS je důležité vědět CO, JAK, KDE, KDY, KDO a PROČ. Problematické může být používání ironie, dvojsmyslů či jazykových hříček v komunikaci. Mnozí žáci s PAS jim nerozumí nebo je chápou doslovně, což vede k neočekávaným reakcím. Neměli bychom také dávat najevo překvapení z odlišného způsobu myšlení.
7. Podle potřeby usměrňovat průběh konverzace – seznámit žáka s průběhem konverzace, vysvětlit mu, co je jejím hlavním tématem. Žáci s PAS mají tendenci odbíhat od tématu hovoru ke svým oblíbeným tématům, ulpívat na detailech. Pokud má žák s PAS nutkavou potřebu nadále hovořit, je třeba vymezit čas pro jeho sdělení, poté se vrátit zpět k původnímu tématu.
8. Zeptat se, pokud nerozumíte obsahu sděleného – taktně se žáka s PAS doptejte, pokud nevíte, co chtěl sdělit. Nehovořte o žákovi s PAS před ním, ale obraťte se přímo na něj.
9. V případě obtíží s porozuměním využívat vizuální podporu – u některých žáků s PAS se setkáváme s významnými problémy v porozumění řeči. V takovém případě je dobré využívat vizuální podporu, např. obrázky, grafy, symboly, piktogramy, sociální příběh, časový plán.
10. Shrnutí a adresnost sdělovaného obsahu, zdůraznění důležitých bodů – někteří žáci s PAS obtížně rozlišují podstatné informace od nepodstatných. Příliš mnoho informací je může zahltnout a nemusí vést k pochopení. Při nepochopení frontálních instrukcí je u některých žáků potřeba sdělení směřovat konkrétně k jejich osobě a ověřit si, zda žák správně porozuměl sdělení.

Komplexní týmový přístup v rámci školy pro prevenci vzniku problémových situací u žáků s PAS

- SPC (PPP) v závěrech vyšetření určených pro školu v Doporučení pro vzdělávání žáka se speciálními vzdělávacími potřebami v části „Závěry vyšetření žáka podstatné pro vzdělávání a pobyt ve škole“ popíše podrobně specifika práce s žákem tak, aby bylo zřejmé, co je třeba ve vzdělávání žáka zohlednit, jak se má upravit organizace vzdělávání a metody práce se žákem.
- **Ředitelem školy pověřený pedagogický pracovník – školní metodik prevence, výchovný poradce:**
 - zodpovídá za spolupráci se školským poradenským zařízením, v jehož péči je daný žák s PAS.
 - seznámí pedagogické i nepedagogické pracovníky školy, kteří budou se žákem v kontaktu (např. při výuce; v družině; při odborném výcviku; v tělocvičně; ve školní jídelně), s obecnými specifiky žáka s PAS, se specifiky v chování a komunikaci, dále se zásadními a podstatnými informacemi o individuálních zvláštnostech a potřebách daného žáka.
 - zajistí ve spolupráci se školním poradenským pracovištěm a pracovníkem školského poradenského zařízení, který se problematikou PAS zabývá, besedy a osvětu pro pedagogy i žáky školy a jejich zákonné zástupce takovou formou, která je seznámí se specifiky žáků s PAS v celé šíři, pokud je to možné, včetně pohledu odborníků, jako jsou psycholog, psychiatr, neurolog apod.
 - pověřený pedagogický pracovník úzce spolupracuje s třídním učitelem žáka, asistentem pedagoga a školním metodikem prevence.

➤ **Třídní učitel**

- úzce spolupracuje se zákonnými zástupci žáka a pravidelně je kontaktuje ve snaze zajištění optimální podpory pro vzdělávání žáka. Neprodleně informuje zákonné zástupce žáka a pověřeného pracovníka školy o změnách v chování, změnách aktuálního zdravotního stavu, projevech problémového chování žáka, o plánovaných nebo náhlých změnách ve školním prostředí.

- v případě potřeby a po dohodě se zákonným zástupcem spolupracuje s lékařskými specialisty, v jejichž péči je žák s PAS veden – především praktickým lékařem pro děti a dorost, dětským psychiatrem, případně dětským klinickým psychologem.

➤ **Pedagogický pracovník**

- při práci s třídním kolektivem vždy zohledňuje věk, schopnosti žáků a sociálně psychologické jevy, které se u žáků ve třídě vyskytují. Způsobem přiměřeným věku a schopnostem jednotlivých žáků formou nejrozličnějších metod rozvíjí schopnost diskutovat, pracovat v týmu a respektovat ostatní, uvědomovat si význam a podstatu pomoci a solidarity mezi lidmi, vzájemné úcty a snášenlivosti.

Spolupráce škola – zákonný zástupce žáka – odborní pracovníci

Zajištění bezpečnosti a zdraví – krizový plán

V případě agresivního chování žáka...

- snažíme se zajistit bezpečí ostatním žákům (zajistíme odchod žáka s PAS × ostatních žáků ze třídy), na žáka v akutním afektivním stavu hovoříme klidným hlasem (v případě, že žák reaguje negativně, nekomunikujeme s ním), popisujeme situaci, snažíme se ho uklidnit, odstraníme z žákova dosahu nebezpečné předměty.
- přivoláme pomoc alespoň jednoho dalšího dospělého
- stále se snažíme žáka verbálně uklidnit
- pokud afekt stále trvá, udržujeme bezpečný odstup, hlídáme, aby si žák neublížil, zajišťujeme prostor (např. u oken), verbálně ho uklidňujeme a čekáme na pomoc dalšího dospělého.
- kontaktujeme zákonné zástupce žáka, v případě potřeby Zdravotnickou záchrannou službu, při agresi vůči druhým osobám

JAK POZNÁME, ŽE DÍTĚ BERE DROGY

Existují určité signály, které mohou ukazovat na možnost, že Vaše dítě užívá návykové látky. Tyto signály mohou však také souviset s přirozenými změnami v období dospívání a nemusí vždy vypovídat o užívání drog.

- Nadměrná vyčerpanost a snadná unavitelnost, neobvyklá ospalost nebo naopak nespavost (záleží na typu drogy).
- Neodůvodněné střídání nálad, neobvyklá podrážděnost nebo agresivita.
- Ztráta chuti k jídlu a výraznější hubnutí.
- Ztráta koníčků, zájmů.
- Zhoršený prospěch ve škole.
- Změna přátel a hodnot.
- Změny v oblékání a úbytek péče o zevnějšek.
- Časté lži a tajnůstkářství.
- Nevysvětlitelné ztráty peněz či věcí.
- Kožní defekty – nápadně a dlouhodobě zhoršená pleť.
- Nález stříkaček, jehel a drog apod. Časté vysvětlení dítěte, že tyto věci patří kamarádovi, je velmi nepravděpodobné.

Tyto signály se nemusí projevovat všechny najednou. Zpočátku užívání drog mohou být skoro nepostřehnutelné. Každopádně postupem času, pokud užívání drog pokračuje, dojde k výrazným projevům tohoto chování. Nejasné případy se vždy vyplatí konzultovat s odborníkem.

Co můžete dělat, když máte podezření nebo zjistíte, že Vaše dítě bere drogy?

Nestydte se za to, že Vaše dítě bere drogy. Každému se to může stát, i když ne každý si to dovede přiznat. Jedná se o realitu a je potřeba se k ní postavit a jednat. Tím, že si tuto realitu nepřipustíte, škodíte dítěti i sobě. Také záleží na tom, o jaké drogy se jedná, ale ani to nemění nic na tom, že se něco děje – jde o problém spojený s drogami, který ohrožuje Vaše dítě i celou rodinu.

Nepanikařte

Je dobré si celou situaci “v klidu” promyslet. Promluvte si s partnerem nebo s někým blízkým. Drogový problém nevznikl ze dne na den. Je pravděpodobné, že dítě bere drogy delší dobu. Může se jednat o experimentování s drogami, ale může také jít i o pokročilejší stádium.

Informujte se

Vyhledejte dostupné informace – v odborné literatuře nebo přímo v odborných zařízeních (telefonicky, e-mailem, osobně).

Buďte důslední

Je potřeba si dopředu promyslet, zda pravidla, podmínky či postup, ke kterým jste se rozhodli, jste schopni i dodržet. Je nutné, aby oba rodiče byli v přístupu k dítěti jednotní a na řešení situace se podíleli společně.

Vyhledejte odbornou pomoc

V situaci, kdy si sami nevíte rady, se obraťte na odborné zařízení. Do takového zařízení můžete přijít společně se svým dítětem, nebo pokud Vaše dítě odmítne i sami. Pokud Vaše dítě bude chtít vlastní

problémy řešit bez Vás, neznamená to, že byste neměli vyhledat odbornou pomoc Vy sami nebo že byste neměli vyhledat pomoc společně.

Nenechte se...

Nenechte se “ukolébat” prohlášením Vašeho dítěte, že má situaci pod kontrolou. Nepouštějte se do obecných diskusí o drogové problematice, ale hovořte o problému, který se přímo týká Vás.

PRVNÍ POMOC PŘI OTRAVĚ ALKOHOLEM NEBO DROGAMI

Okamžitě zavolat lékaře!

Odkládat přivolání pomoci by mohlo člověka vážně ohrozit na zdraví nebo i na životě.

Než přijde lékař:

Postižený je při vědomí a došlo k otravě ústy

Podat větší množství vody (případně s živočišným uhlím, jestliže je po ruce). Pak vyvolat stlačením kořene jazyka zvracení. Ošetřete případná zranění a zajistěte nepřetržitý dohled. Zabraňte prochladnutí. Pokud možno opatřete informace o látce, která byla požitá, a předejte je přivolanému lékaři. Usnadněte tím další léčbu.

Postižený je při vědomí a došlo k otravě nitrožilní cestou nebo vdechnutím

Zvracení nemá smysl vyvolávat. Ošetřete možná zranění a zajistěte nepřetržitý dohled. Zabraňte prochladnutí. Pokud možno opatřete informace o látce, která byla požitá a předejte je přivolanému lékaři. Usnadněte tím další léčbu.

Postižený je v bezvědomí

Nikdy nepodávejte nic ústy, nesnažte se vyvolat zvracení – protože je nebezpečí vdechnutí zvratků. Položte postiženého do stabilizační polohy na bok, aby nezapadl jazyk. Ošetřete případná zranění a zajistěte nepřetržitý dohled. Zabraňte prochladnutí. Pokud možno opatřete informace o látce, která byla požitá a předejte je přivolanému lékaři. Usnadněte tím další léčbu. Sledujte dýchání. Při zástavě dechu uvolněte dýchací cesty (záklonem hlavy, odstraněním zvratků nebo cizího tělesa tím, že sáhnete do úst). Pak zahajte dýchání z úst do úst.

Zvláštnosti otrav u jednotlivých drog Alkohol

Otravy u dětí nastávají už po relativně malých dávkách. U těžších je nebezpečí vdechnutí zvratků nebo zástavy dechového centra. Nikdy nepodceňujte těžší opilost a volejte lékaře. Nebezpečná je kombinace opilosti a úrazu hlavy v tom, že opilost může maskovat známky nitrolebního krvácení.

Léky proti bolestem a na spaní

Jejich účinky se podobají těžké opilosti, mají i podobná rizika jako alkohol. Lékařská pomoc po požití vyšších dávek je nutná naléhavě.

Marihuana a hašiř

Poměrně časté jsou úzkostné stavy. Je třeba zajistit dohled, aby osoba vlivem drogy neublížila sobě nebo někomu jinému. Lékařskou pomoc je třeba zajistit také v případě, že po odeznění účinku drogy přetrvávají duševní problémy.

Pervitin a halucinogeny (tripy)

Zajistit nepřetržitý dohled více osobami (pod vlivem drogy mohou postižení jednat nesmyslně a nebezpečně). Poměrně časté jsou úzkostné stavy a pocity pronásledování.

Těkavé látky

Zajistit dostatek čerstvého vzduchu a dohled.

Opiáty

Předávkování jsou poměrně častá, protože se mění odolnost vůči droze i u téhož člověka. Navíc drogy mohou být různě koncentrované. Mají tlumivý účinek na dýchání. Lékařská pomoc je potřebná.

Otrava více látkami současně (např. alkohol a jiná droga)

Nebezpečí kombinací drog vzrůstá, nutné volat lékaře!

PROGRAM PROTI RASISMU JAKO SOUČÁST MPP

Zpracováno dle:

- Metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení rasismu ve školách a školských zařízeních

Vymezení rasismu

Rasistické chování je takové, které na základě přisouzení psychických a mentálních schopností a dovedností skupinám definovaným podle biologického, rasového či národnostního původu tyto příslušníky těchto skupin hodnotí a případně (ve formě „tvrdého rasismu“) je i poškozují.

Rizikové typy chování žáků/studentů:

- verbální a fyzické napadání spolužáků, zaměstnanců či návštěvníků školy kvůli jejich politickému či náboženskému přesvědčení anebo rasovému, národnostnímu, etnickému či třídnímu původu (včetně střetů různých extremistických či etnicky/nábožensky vymezených part a skupin).
- Primitivní rasistické a xenofobní postoje se mohou vyskytnout i u dětí předškolního a raně školního věku, ať již jako důsledek rodinné výchovy a vlivu okolí nebo pod vlivem bezprostřední situace a reakcí spolužáků.
- Rasistické a xenofobní postoje mohou být vyjadřovány i osobami, které nepatří do extremistické scény, přičemž např. rasistické nadávky mohou rovnoměrně užívat dívky i chlapci.
- Výskyt rasismu a extremismu ve škole je podmíněn i tradicemi, specifiky a problémy určitého regionu a podmínkami na konkrétní škole (např. kriminální či agresivní chování příslušníků určité etnické menšiny může vyvolat reakci ve formě vzniku pravicově-extremistické skupiny, případně přítomnost pravicových extremistů může vyvolat vznik levicově extremistických protivníků apod.).

Doporučené postupy a metody z hlediska pedagoga

- Zjistit hloubku extremistického přesvědčení či rasistických, xenofobních anebo antisemitských postojů u jednotlivců a zjistit jejich případné vazby na extremistickou scénu mimo školu.
- Zjistit rozšíření uvedených postojů v kolektivu, třídě, škole.
- Vyvolat diskusi o problémech souvisejících s uvedenými postoji s cílem odhalit jejich příčinu.
- Nabídnout alternativní volnočasové aktivity.
- Zaměřit výuku na tyto problémy.
- Okamžitě a razantně vystoupit proti projevům intolerance mezi žáky vyvolanými uvedenými postoji a názory.
- Pozvat experty k diskusi s žáky/studenty.
- Informovat rodiče v případě zjištění uvedených hlouběji zakotvených postojů a nabídnout jim spolupráci.
- V případě závažných projevů (především násilných) informovat bezpečnostní složky (Policii ČR)

Kdy, koho a v jakém případě vyrozumět – škála rizika ve vztahu k typům prevence

Rodiče vyrozumět v případě opakovaných verbálních či vizuálních projevů s možným extremistickým podtextem či v případě odůvodněného podezření na účast žáka v konsistentní extremistické partě a v případě užití násilí s extremistickým, rasistickým xenofobním anebo antisemitským podtextem.

Policii vyrozumět v případě podezření na promyšlenou a extremisticky, rasisticky, xenofobně nebo antisemitsky motivovanou činnost (např. opakované rasistické verbální výpady se závažnými dopady na psychiku terčů takových výpadů apod.) a na takto motivované vážnější formy násilí.

PROGRAM PROTI ZÁŠKOLÁCTVÍ JAKO SOUČÁST MPP

Zpracováno dle:

- Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k řešení záškoláctví ve školách a školských zařízeních č. j. MSMT-10 194/2002 – 14

Vymezení záškoláctví

Za záškoláctví je považována **neomluvená absence** žáka základní či střední školy při vyučování (absenci žáka omlouvá pedagogický pracovník, nikoliv rodič, a to na základě písemné žádosti zákonného zástupce či plnoletého žáka, vždy v souladu s pravidly školy, která musí být uvedena ve školním řádu). Jedná se o přestupek, kterým žák úmyslně zanedbává školní docházku. Je chápáno jako **porušení školního řádu**, současně jde o porušení školského zákona, který vymezuje povinnou školní docházku a povinnost žáků do školy chodit řádně a včas. Nezřídká je spojeno s dalšími typy rizikového chování, které negativně ovlivňují osobnostní vývoj jedince.

Postup pro řešení záškoláctví je součástí školního řádu, a to jak základních, tak středních škol. Školský zákon v § 30 stanovuje, že ředitel školy vydává školní řád, který mj. upravuje práva a povinnosti žáků a jejich zákonných zástupců ve škole, informuje o provozu a vnitřním režimu školy, upravuje podmínky ochrany žáků před rizikovým chováním, obsahuje pravidla pro hodnocení výsledků jejich vzdělání. Školní řád zveřejní ředitel na přístupném místě ve škole a seznámí s ním zaměstnance i žáky. Dále informuje o jeho vydání a obsahu zákonného zástupce nezletilých žáků.

Typy rizikového chování

Školy si upravují postup pro případy záškoláctví interně, takže se liší v počtu neomluvených hodin, které jsou již vymezovány jako porušení školního řádu a jsou obvykle postihovány kázeňsky (viz výše). Tyto úpravy však musejí být vždy v souladu se zákonnými normami.

Školní docházku eviduje třídní učitel a při podezření na záškoláctví nebo v případě, že je doklad potvrzující důvod nepřítomnosti žáka nevěrohodný, se obrací na zákonného zástupce nezletilého žáka, nebo může požádat o spolupráci věcně příslušný správní orgán. Prevence záškoláctví, způsob omlouvání nepřítomnosti žáků, řešení neomluvené nepřítomnosti a postup zúčastněných subjektů je popsán v materiálu „Metodický pokyn MŠMT k jednotnému postupu při uvolňování a omlouvání žáků z vyučování, prevenci a postihu záškoláctví“, č. j. MSMT-10 194/2002 – 14, jehož aktualizace se připravuje ke dni 1. 9. 2018.

Záškoláctvím bývá označován přestupek žáka, který úmyslně zanedbává docházku do školy.

Rozlišujeme několik kategorií záškoláctví (Kyriacou, 2004)

- **Pravé záškoláctví** – žák se ve škole neukazuje, ale rodiče si myslí, že do školy chodí.
- **Záškoláctví s vědomím rodičů (jinak také tzv. skryté záškoláctví)** – na této formě se podílí několik typů rodičů, jejichž hlavními charakteristikami je buď odmítavý postoj ke škole nebo přílišná slabost ve vztahu k dítěti či závislosti na pomoci a podpoře dítěte v domácnosti.
- **Záškoláctví s klamáním rodičů** - existují děti, které dokážou přesvědčit rodiče o svých zdravotních obtížích, pro které nemohou jít do školy, a rodiče jim absenci omlouvají pro tyto zdravotní důvody. Tento typ záškoláctví je však obtížně rozlišitelný od záškoláctví s vědomím rodičů.
- **Útěky ze školy** – někdy se tomuto typu říká interní záškoláctví, kdy žáci do školy přijdou, nechají si zapsat přítomnost a během vyučování na několik hodin odejdou, přičemž zůstávají v budově školy nebo ji na krátkou dobu opustí.

- **Odmítání školy** – některým typům žáků činí představa školní docházky psychické obtíže, např. v důsledku problémů ve škole souvisejících s obtížností učiva, při strachu ze šikany nebo výskytu školní fobie nebo deprese.

Pozdním příchodem se rozumí taková neomluvená nepřítomnost žáka, a to i opakovaná, která je na základě analýzy jejích příčin způsobena zpravidla nedbalostí žáka nebo osob odpovědných za výchovu, která trvá zpravidla po určitou část vyučování či hodiny (nebo i jen po část vyučovací hodiny), a to obvykle na jeho počátku. Nepřítomnost ve vyučování v tomto případě není cílem žáka ani osob odpovědných za jeho výchovu.

Jak plyne z výše uvedeného, pozdní příchody nastávají v situacích, kdy žák má zájem do školy docházet, ale z nějakého důvodu se mu nedaří být přítomen po celou dobu vyučování. **Příčinou pozdních příchodů** může být špatná dopravní dostupnost školy (např. dopravní spoj jede jednou za hodinu, ke škole přijíždí až po začátku vyučování) či vyluka dopravního spoje, problémy s vypravením se z domova, případně komplikace pramenící nepříznivé sociální situace (§ 3 písm. b) zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách).

Sít partnerů, spolupráce v komunitě, kraji

- Školní poradenské pracoviště (školní psycholog, školní metodik prevence, výchovný poradce, speciální pedagog)
- PPP (pedagogicko-psychologická poradenství)
- SVP (střediska výchovné péče)
- OSPOD (oddělení sociálně právní ochrany dětí)
- Státní zastupitelství
- Policie ČR

Podpůrné služby a činnosti stojící mimo školu

Podpůrné služby škola může doporučit v případě, že **rodina neumí řešit problémy se školní docházkou**, případně s jinými formami rizikového chování žáků. Podpůrné služby mohou pomoci rodině řešit např. sociální podporu v případě, že rodina neposílá své dítě do školy proto, že nemá finanční prostředky na jeho dojíždění do školy. Podpůrné služby a činnosti, s jejichž činností musí být škola seznámena, aby mohla žákovi a jeho rodině jejich využití doporučit, zprostředkovat či jich sama využít.

Škola se může obrátit s problémem rizikového chování žáka mimo OSPOD také na příslušné státní zastupitelství, které je oprávněno řešit případ rizikového chování žáka, a to v termínu kratším než OSPOD.

- Školní poradenské pracoviště (školní psycholog, školní metodik prevence, výchovný poradce, speciální pedagog)
- PPP (pedagogicko-psychologická poradenství)
- SVP (střediska výchovné péče)
- OSPOD (oddělení sociálně právní ochrany dětí)
- Státní zastupitelství
- Policie ČR

Podpůrné služby a činnosti stojící mimo školu

Podpůrné služby škola může doporučit v případě, že rodina neumí řešit problémy se školní docházkou, případně s jinými formami rizikového chování žáků. Podpůrné služby mohou pomoci rodině řešit např. sociální podporu v případě, že rodina neposílá své dítě do školy proto, že nemá finanční prostředky na

jeho dojíždění do školy. Podpůrné služby a činnosti, s jejichž činností musí být škola seznámena, aby mohla žákovi a jeho rodině jejich využití doporučit, zprostředkovat či jich sama využít.

Podpůrný systém ve škole

Školy, zejména v oblastech, kde není dostatek sociálních služeb, mohou částečně tento podpůrný systém vytvořit z vlastních zdrojů. V praxi se velmi osvědčila role rodičovského prostředníka. Tuto roli by měla zastupovat osoba respektovaná a věrohodná nejen v rizikových komunitách, ale všeobecně mezi zákonnými zástupci, školou a případně i zřizovatelem a ostatními institucemi.

Pokud je součástí systému terénní sociální pracovník na obci, nabízí se i zde možnost těsné spolupráce školy a zřizovatele v oblasti prevence i řešení záškoláctví.

Za zmínku stojí rovněž možnost využití pozice **školní dohledové služby**. K náplni školního dohledového pracovníka patří i zaměření se na agresivní chování žáků ve škole, na monitorování chování dětí ve škole a v okolí školy a zejména na eliminaci rizikové chování dětí včetně záškoláctví. Práci dohledové služby lze úspěšně koordinovat s místní i státní policií.

Pozici dohledové služby může vykonávat vhodný vytipovaný adept z řad uchazečů o práci navržený příslušným Úřadem práce (podle požadavků zřizovatele a školy) jako veřejně prospěšnou práci (VPP). Tento pracovník je zaměstnancem zřizovatele (města, obce), který řeší financování i potřebnou administrativu. Zaměstnanec je přidělen škole a ředitel školy mu určí vnitřním předpisem náplň práce, kompetence i zařazení, které zřizovatel po vzájemné dohodě akceptuje. Pracovník dohledové služby tedy **není přímým zaměstnancem školy**, ale má ve škole místo výkonu práce.

Roli rodičovského prostředníka může úspěšně převzít například školní asistent (z projektů ESF - šablony), kterému určuje náplň práce i zaměření ředitel školy. Částečně lze dosud využít rovněž asistenta pedagoga pro žáky se sociálním znevýhodněním (rozvojový program MŠMT). Pokud nemá ředitel školy možnost využít tyto pozice lze najít řešení v rámci pedagogického týmu, kdy za předem stanovených podmínek vykonává funkci prostředníka vybraný pedagog.

Doporučené postupy z hlediska pedagoga – školy

a) První kontakt se zákonným zástupcem při absenci žáka

Při neomluvené absenci v rozsahu alespoň jedné vyučovací hodiny třídní učitel eviduje nepřítomnost a **vyčká**, zda zákonný zástupce žáka omluví a doloží důvody jeho nepřítomnosti ve vyučování do 3 kalendářních dnů od počátku nepřítomnosti (§ 50 odst. 1 a § 67 odst. 1 školského zákona), za podmínek stanovených školním řádem.

Třídní učitel **upomíná** zákonného zástupce žáka k doložení důvodu nepřítomnosti žáka vhodným způsobem.

Není-li důvod nepřítomnosti doložen ani po upomínce, třídní učitel o tom učiní záznam (obsahující datum nepřítomnosti, datum nástupu žáka do školy, datum a text upomínky). Třídní učitel **kontaktuje** zákonného zástupce a informuje jej o absenci žáka.

➤ **Zákonný zástupce o nepřítomnosti žáka ve škole neví**, učitel se dotáže na možný důvod nepřítomnosti, probere situaci se zákonným zástupcem dítěte, motivuje jej k rozhovoru s dítětem a řešení situace domluvou;

➤ **Zákonný zástupce o nepřítomnosti žáka ve škole ví**, učitel se dotáže na důvod nepřítomnosti, který

je:

- omluvitelný – učitel vyzve k doložení omluvení důvodu nepřítomnosti žáka ve škole
- neomluvitelný – zde je třeba vzít v úvahu problém, který vedl k absenci dítěte, a postupovat podle získané informace (zopakovat důležitost pravidelné školní docházky, případně informovat o možnostech a nabídnout službu, kontakt, zprostředkování dávky či jinou pomoc k odstranění faktoru, který k nepřítomnosti vedl (poradenství, nezvládá látku – doučování, nutnost péče o domácnost – odlehčovací služba, nedostatek peněz na jízdenku do školy – kontakt na příslušný odbor úřadu, ...)

Prostřednictvím neformálního rozhovoru učitel zjistí důvod nepřítomnosti dítěte, případně možný **motiv**, který jej k záškoláctví vedl. Společně domluví další postup ve věci (domluva, zajištění poradenství, doučování, služby, ...). Výsledek je zaznamenán.

V komunikaci se zákonnými zástupci žáka je vždy třeba klást důraz na pozitivní přístup a konstruktivní řešení. Je třeba objektivně popsat situaci, zdůvodnit, proč je tato situace nežádoucí, popsat žádoucí stav a domluvit se na opatření, která budou přijata k jeho nastolení.

Nejpozději postupem od tohoto bodu začíná spolupráce třídního učitele a školního metodika prevence na případu konkrétního žáka. O nežádoucím jevu, o kontaktu se zákonnými zástupci, o výstupu, který kontakt přinesl, informuje třídní učitel ředitele školy, školního metodika prevence a výchovného poradce.

b) Písemná pozvánka k osobnímu jednání

Nedaří-li se kontaktovat zákonného zástupce žáka, následuje písemná pozvánka k osobnímu setkání zákonných zástupců s třídním učitelem, a to v následujícím sledu, pokud zákonný zástupce nereaguje:

- **neformální** – pozvánka k osobnímu setkání s třídním učitelem za účelem konzultace (např. prostřednictvím e-mailu nebo jinak doručenou pozvánkou)
- **formální, doporučeným dopisem**
- **formální, doporučeným dopisem s doručenkou** (doručenky jsou součástí záznamu o přijatých opatřeních), kdy je pozvánka k osobnímu setkání doplněna poučením o opatřeních, k nimž bude nutno přistoupit, nepodaří-li se navázat spolupráci se zákonnými zástupci.

c) Schůzka zákonných zástupců žáka s třídním učitelem

Osobní schůzka, kde je se zákonnými zástupci probrána situace žáka, případně situace rodiny, učitel zjišťuje možné příčiny záškoláctví a domlouvá s rodiči postup k nastolení žádoucího stavu. V tomto bodě je již o situaci informován školní metodik prevence, případně výchovný poradce, který ve věci poskytne své stanovisko spolu s návrhem dalšího postupu. V ideálním případě se školní metodik prevence, případně výchovný poradce osobního setkání se zákonnými zástupci účastní. Účast žáka je velmi vhodná.

Zápis o schůzce je součástí záznamu o opatřeních, s jehož účelem, jakož i s dalším možným nakládáním s ním, budou zúčastnění seznámeni. Zápis bude učiněn do formuláře, a to s podpisem všech zúčastněných. S rodiči je domluven termín další schůzky, reflektující povahu a závažnost konkrétního případu, jakož i charakter a časovou náročnost opatření, na jejichž přijetí ke zlepšení situace se strany dohodly. Na této schůzce je třeba sledovat a vyhodnocovat plnění opatření v rámci jednání všech zúčastněných a případně ji opakovat. Pokud by opatření plněna nebyla, je nutné nastavit další postup.

d) Podpis Individuálního výchovného programu v případě, že je využíván

Individuální výchovný program (dále jen IVÝP) je **forma spolupráce mezi školou, žákem, zákonným zástupcem**, případně další zúčastněnou stranou, při řešení rizikového chování žáka. Cílem IVÝP je odstranit rizikové chování žáka a předejít tak důsledkům z tohoto chování vycházejícím.

Při řešení problému se škola obrací k zákonnému zástupci žáka jako k partnerovi, s nímž pracuje na dosažení stejného cíle – odstranění rizikového chování žáka. Soustředěný a jednotný tlak obou důležitých institucí (školy a rodiny) na žáka zvyšuje pravděpodobnost úspěchu.

V mnohých případech výskytu rizikového chování se často stává, že zákonný zástupce žáka si je vědom rizikového chování svého dítěte, ale sám nemá potřebné kompetence k řešení situace. Tlak školy na úpravu chování žáka je pro něj zdrojem frustrace, kterou se může snažit zmírnit např. odmítavým postojem ke škole nebo vyhýbáním se společné komunikaci se školou. IVÝP nabízí **prostor pro vzájemný dialog a možnost vyhledat a nastavit vhodnou podporu** pro žáka/zákonného zástupce k získání potřebných kompetencí směřujících k odstranění rizikového chování.

Praxe v rámci pokusného ověřování IVÝP ukázala, že mnohé rodiny, které byly původně školou označeny jako spíše nespolupracující až ofenzivní, se v průběhu spolupráce ukázaly jako přístupné, ale spíše bezradné a potřebující podporu. Užší spolupráce v podpůrném, ale pevně ohraničeném prostředí, od sebe oddělí rodiny bezradné od rodin, které spolupráci skutečně odmítají.

Jestliže se tedy na základě schůzkami nastavené spolupráce nedaří situaci zlepšit, následuje sepsání a podepsání Individuálního výchovného programu. Dokument, v němž se všechny zainteresované strany písemně dohodnou na dalším postupu, stanoví konkrétní opatření, která budou přijata konkrétními osobami v konkrétním časovém úseku, spolu s režimem sledování dodržování dohodnutých opatření a návrhem postupu v případě jeho nedodržení.

Schůzky, na které má být podepsán Individuální výchovný program, se účastní

- třídní učitel,
- žák,
- zákonný zástupce/i žáka,
- školní metodik prevence,
- ředitel školy,
- výchovný poradce, školní psycholog, pracovník školního poradenského pracoviště, jsou-li k dispozici,
- pracovník Probační a mediační služby ČR, byl-li nad žákem stanoven dohled,
- pracovník OSPOD, je-li žákovi poskytována sociálně-právní ochrana,
- další osoby, jež hrají roli v životě žáka (trenér/vychovatel/instruktor mimoškolní aktivity, sourozenec dítěte, ...), pokud je jejich účast vzhledem k okolnostem účelná,
- případně další osoby, jejichž účast navrhnou zákonní zástupci (právní zástupce, zástupce organizace zabývající se ochranou menšin, ...).

Účelem této schůzky je rozbor nežádoucího chování žáka v rámci širší skupiny zainteresovaných lidí, zjišťování příčin i důsledků tohoto jevu a společné nacházení možných řešení.

e) Postoupení případu další straně

Pokud ani přes veškerou podporu nedojde k odstranění rizikového chování žáka (a to z důvodu, že žák není schopen za dané podpory na svém chování pracovat či jedna/více stran není schopna danou podporu v potřebné míře poskytovat), **je rodina indikována pro spolupráci s další stranou**, která má k řešení dané situace potřebné nástroje (odborné či právně vymahatelné). Škola aktuálně využila všech dostupných způsobů řešení rizikového chování žáka a možností podpory zákonných zástupců, případ je předán do kompetence další straně (OSPOD, Policie ČR apod.).

Možnosti a limity pedagoga – školy

Kontakt s dítětem:

- nutné komunikovat přátelsky, bez hodnocení a odsuzování
- hovořit zásadně o konkrétním chování, bez nálepkování dítěte
- zaměřit se na prožívání dítěte v dané situaci
- zajímat se, jak svoje chování vidí s odstupem, co si o něm myslí teď
- společně hledat cesty k nápravě
- má-li dítě vůli chovat se lépe, připravit mu pro to podmínky v rodině i ve škole (tato vůle nesmí být promarněna)
- ocenit ho

Rodiče:

- vyjádřit porozumění jejich emocím, ocenit je
- vést je v komunikaci k oddělování osobnosti dítěte od jeho konkrétního chování
- upravovat chování k dítěti (způsob komunikace mění vnitřní postoje)
- vést k porozumění motivace chování dítěte
- soustředit se na to, co rodiče mohou, nebo dokonce musí udělat ke zlepšení situace
- na konci rozhovoru vždy shrnout, co bylo dohodnuto
- dohodnout se na následném sezení k reflexi, jak dohodnutá opatření fungují případně k hledání dalších možností

Učitelé:

- způsob komunikace o dítěti je shodný jako při komunikaci s rodiči
- vysvětlovat motivaci chování dítěte v souvislosti s rodinným prostředím, výchovným přístupem rodičů, aby učitel mohl chování dítěte hlouběji chápat
- vést k dlouhodobé podpoře dítěte, které má snahu zlepšit svoje chování, nebrat to jako samozřejmost, ale oceňovat, povzbuzovat

Způsob omlouvání nepřítomnosti žáka při vyučování

Přesáhne-li nepřítomnost žáka ve škole **tři dny**, může škola požadovat, považuje-li to za nezbytné, doložení nepřítomnosti žáka z důvodu nemoci (potvrzení) příslušným **praktickým lékařem** žáka, popř. **ošetřujícím lékařem** nebo **klinickým psychologem**, a to jako **součást omluvenky vystavené zákonným zástupcem** nezletilého žáka. Podrobnosti upravuje školní řád. **Ve výjimečných případech** (především v případě časté nepřítomnosti žáka nasvědčující zanedbávání povinné školní docházky), **může škola požadovat potvrzení ošetřujícího lékaře**, popř. příslušného praktického lékaře nebo klinického psychologa, i **v případě nepřítomnosti kratší než tři dny**.

Je-li vystavení potvrzení lékařem požadováno v rámci poskytování přímé zdravotní péče hrazené ze zdravotního pojištění, je vystavení tohoto potvrzení hrazeno ze zdravotního pojištění.¹ Není-li však vystavení takového potvrzení požadováno v rámci poskytování zdravotní péče hrazené ze zdravotního pojištění, tedy pokud zdravotnické zařízení vyhledá žák a jeho zákonný zástupce s cílem pouhého vydání potvrzení o dočasné neschopnosti žáka ke studiu nezávisle na poskytnutí zdravotní péče (např. několik dní po odeznění nemoci), je vystavení potvrzení o dočasné neschopnosti žáka ke studiu poskytnuto za úhradu².

¹ § 38 zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění

² „PROHLÁŠENÍ Ministerstva zdravotnictví k „Omlouvání nepřítomnosti žáků v základní škole ze strany lékařů a klinických psychologů““ ze dne 20. 11. 2012

Kdy, koho a v jakém případě vyrozumět (rodiče, PPP, OSPOD, Policii ČR atd.).

O neomluvené i zvýšené omluvené nepřítomnosti žáků informuje třídní učitel výchovného poradce, který tyto údaje vyhodnocuje. Při zvýšené omluvené nepřítomnosti prověřuje její věrohodnost. Doporučuje se, aby řešil neomluvenou nepřítomnost **do součtu 10 vyučovacích hodin** se zákonným zástupcem žáka třídní učitel formou pohovoru, na který je zákonný zástupce pozván doporučeným dopisem. Projedná důvod nepřítomnosti žáka, způsob omlouvání jeho nepřítomnosti, upozorní na povinnost stanovenou zákonem a seznámí zákonného zástupce s možnými důsledky v případě nárůstu neomluvené absence. O pohovoru provede zápis, do něhož uvede způsob nápravy dohodnutý se zákonným zástupcem. Zákonný zástupce zápis podepíše a obdrží kopii. Odmítnutí či převzetí zápisu se do zápisu zaznamenává. Pokud má žák **víc než 10 neomluvených hodin, svolává ředitel školy školní výchovnou komisi**. Podle závažnosti absence žáka se jí účastní: ředitel školy, zákonný zástupce, třídní učitel, výchovný poradce, zástupce orgánu sociálně-právní ochrany dětí, školní metodik prevence, zástupce rady školy (pokud byla zřízena), popř. další odborníci. O průběhu a závěrech jednání se provede zápis, který zúčastnění podepíší. Neúčast nebo odmítnutí podpisu zákonnými zástupci se v zápisu zaznamenávají. Každý účastník jednání obdrží kopii zápisu. Pokud žák řádně neplní povinnou školní docházku, může mu být uloženo některé z kázeňských opatření, o nich pojednává § 31 školského zákona. Kázeňským opatřením v systému základního vzdělávání je speciálně věnována Vyhláška č. 48/2005 Sb., § 17 a v systému středního vzdělávání Vyhláška č. 13/2005 Sb., o středním vzdělávání a vzdělávání v konzervatoři, ve znění pozdějších předpisů.

Pokud žák poruší povinnosti stanovené školním řádem, lze mu podle závažnosti tohoto provinění uložit **napomenutí třídního učitele, důtku třídního učitele nebo důtku ředitele**. Pravidla pro jejich ukládání stanoví školní řád. Třídní učitel oznamuje uložení důtky třídního učitele řediteli školy. Důtku ředitele školy lze žákovi uložit pouze po projednání na pedagogické radě. Uložení napomenutí nebo důtky a jeho důvody se neprodleně oznámí žákovi a jeho zákonnému zástupci. Zaznamenává se do dokumentace školy (do katalogových listů).

V mnoha případech je jako sankční institut vnímána také **snížená známka z chování**, ačkoli se nejedná přímo o kázeňské opatření. Její uložení je popsáno v pravidlech pro hodnocení výsledků vzdělávání žáků, mezi které patří i hodnocení jejich chování, která stanoví školní řád (§ 30 odst. 2 školského zákona).

V případě, že neomluvená nepřítomnost žáka **přesáhne 25 hodin** (doporučené počty neomluvených hodin, které jsou zde uváděny, mohou školy přizpůsobit svým podmínkám), zasílá škola oznámení o zanedbání školní docházky s náležitou dokumentací (např. kopii písemného pozvání zákonných zástupců žáka k návštěvě školy, kopii zápisu z pohovoru, písemné vyjádření výchovného poradce, kopii písemného pozvání zákonných zástupců žáka na výchovnou komisi, kopii zápisu o jednání výchovné komise atp.) orgánu sociálně právní ochrany dětí nebo pověřenému obecnímu úřadu. V rámci sociálně-právní ochrany se dětmi a mladistvými s opakovanými poruchami závažného rázu zabývají **kurátoři pro děti a mládež**. Jejich úkolem je v tomto případě řešení případů záškoláctví ve spolupráci s rodiči a se školou. Postupují mj. podle zákona č. 359/1999Sb., o sociálně právní ochraně dětí, ve znění pozdějších předpisů.

V případě **opakovaného záškoláctví v průběhu školního roku** následuje hlášení o zanedbání školní docházky Policii ČR. Problematika záškoláctví je obsažena přímo v trestním zákoně (trestné činy proti rodině a mládeži), nově se uvádí v trestním zákoníku Trestné činy proti rodině a dětem.

V odhalování záškoláctví pomáhají také městští strážníci. V případě, že strážník při kontrolní činnosti zjistí, že dítě v dané době má být ve škole a není, zjistí totožnost dítěte, kontaktuje zákonného

zástupce, o skutku sepíše úřední záznam - většinou úřední záznam předává pouze Policii ČR, záznam je součástí spisového materiálu, bývá uložen na služebně. Strážník o zjištěných skutečnostech (nálezu dítěte venku v době, kdy má být ve škole – záškolák) informuje příslušné orgány na základě svých povinností a pravomocí (Policie ČR, OSPOD, zákonní zástupci, případně další instituce dle konkrétní povahy případu). Dále strážník postupuje podle konkrétní situace a přistižení dítěte za školou nebo např. při krádeži nebo páchání jiné trestné činnosti řeší a oznamuje škole a jeho zákonným zástupcům.

PROGRAM PROTI SEBEPOŠKOZOVÁNÍ JAKO SOUČÁST MPP

Zpracování dle:

- Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k řešení sebepoškozování ve školách a školských zařízeních Čj.: MSMT-1999/2015

Vymezení sebepoškozování

Sebepoškozování (automutilace, selfharm) je komplexní autoagresivní chování, které na rozdíl od sebevraždy nemá fatální následky, a které lze nejlépe chápat jako nezralou, maladaptivní odpověď na akutní anebo chronický stres, nezvladatelné emoce či myšlenkové pochody. Přestože člověk neznalý problematiky může sebepoškození lehce vnímat jako pokus o sebevraždu, smrt při sebepoškozujícím aktu na rozdíl od sebevražděného pokusu není v naprosté většině případů motivem a cílem jednání (ač je ve skupině poškozujících se dětí a mladistvých statisticky osmkrát vyšší výskyt sebevražd než v běžné populaci).

Za patologické sebepoškození se obecně nepovažuje poranění, které je v dané kultuře tolerované a jehož primárním cílem je dekorace těla (v naší kultuře typicky piercing a tetování), sexuální uspokojení, spirituální zážitek v rámci rituálních praktik či začlenění se do skupiny vrstevníků nebo demonstrace vlastní hodnoty mezi nimi (snaha být „cool“ a „in“).

Existují různé **způsoby sebepoškozování** (dále také jako SP) s rozdílnou závažností poškození. Nejčastěji pozorovaným sebepoškozujícím (automutilačním) chováním je:

- řezání (žiletkou, střepem atd.)
- pálení kůže.

Jinými formami jsou:

- škrábání,
- píchání jehlou,
- rozrušování hojících se ran,
- značkování rozpáleným kovem nebo například značkovací pistolí,
- obrušování popálené kůže,
- kousání, údery, nárazy,
- dloubání, tahání kůže a vlasů/ochlupení a další.

Sebepoškozování se může týkat kterékoliv části těla, nejčastějším místem poškození však bývají ruce, zápěstí a stehna. Závažnost poškození může sahát od povrchových ran až po poranění vedoucí k trvalému znetvoření.

Síť partnerů, spolupráce v komunitě, kraji

Řeší: výchovný poradce, školní psycholog, třídní učitel, školské poradenské zařízení, pediatr/pedopsychiatr, event. orgán sociálně právní ochrany dítěte

V případě přímého rizika závažného ublížení či ohrožení života (přímé riziko = žák drží ve škole žiletku a plánuje se řezat, mluví o sebevraždě atd./nepřímý předpoklad rizika = učitel objeví staré jizvy na zápěstí atd.)

- **Psychiatrické oddělení či klinika spádové nemocnice, centrální příjem nejbližší psychiatrické léčebny** – i nedobrovolně, ideálně po předchozí telefonické konzultaci

Pokud žák není aktuálně ohrožen závažným sebezraněním (platí pro žáky motivované k řešení situace a hledání pomoci, vynucená konzultace u odborníka málokdy přinese efekt)

- **dostupná psychiatrická či psychologická ambulance** – ideálně s doporučením od dětského/dorostového lékaře, resp. po telefonickém objednání rodiči (nutno počítat s čekacími lhůtami, zejména pokud bude konzultace hrazena zdravotní pojišťovnou)
- **krizová centra** – netřeba doporučení zdravotnického zařízení, předchozí telefonická nebo e-mailová domluva vhodná, ale není nutná
 - *Dětské krizové centrum* (V zápolí 21, 141 00 Praha 4, tel. 241 480 511, 777 664 672, ambulance@дитеkrize.cz, **Provozní doba:** Po, St 8:00 – 16:00, Út – Čt 8:00 – 18:00, Pá 8:00 – 14:00)
 - *Krizové centrum RIAPS* (Chelčického 39, Praha 3, tel. 222 580 697, nepřetržitý provoz)
 - *Centrum krizové intervence Psychiatrické léčebny Praha-Bohnice* (Ústavní 91, Praha 8, tel. 284016110, cki@plbohnice.cz)
 - *Krizové centrum Spondea* (Sýpka 25, Brno – Černá Pole, tel. 541 235 511, 608 118 088, krizovapomoc@spondea.cz)
- **Linky důvěry** (níže jsou vybrány linky důvěry, na něž mohou volat děti i dospělí, další naleznete na <http://www.dkc.cz/kontakty.php> nebo www.capld.cz/linky.php)
 - Linka Bezpečí – tel. 116 111, pomoc@linkabezpeci.cz
 - Linka důvěry Centra krizové intervence PL Bohnice – tel. 284 016 666
 - Linka důvěry Dětského krizového centra – tel. 241 484 149, problem@дитеkrize.cz
 - Linka důvěry RIAPS – tel. 222 580 697, linka@mcssp.cz
 - Telefonická krizová intervence KC Spondea – tel. 541 235 511, 608 118 088, chat www.chat.spondea.cz

Typ prevence (specifická, nespecifická)

Nespecifická prevence:

- posilování schopnosti dětí zvládat zátěž (schopnost zvládat zátěž obecně v populaci klesá) – součást univerzálních i cílených preventivních přístupů (např. umožnit mladým lidem v rámci školních a mimoškolních aktivit poznat a vyzkoušet různé metody zvládání stresu a negativních emocí)
- posilování schopnosti rozeznávat existující silné stránky a rozvíjet je
- naučit obracet se na druhé a navazovat s nimi vztahy autentickým a smysluplným způsobem a účastnit se aktivit, při kterých mohou pociťovat smysluplnou vazbu a sounáležitost

Specifická primární prevence

Důležitá je vnímavost vůči projevům možného sebezranění:

- nevysvětlené popáleniny, řezné rány, jizvy a jiné shluky stop na kůži, běžným místem sebepoškození bývají paže, zápěstí a předloktí nedominantní horní končetiny, ale stopy sebepoškození se mohou vyskytnout prakticky na kterékoliv části těla
- ročnímu období nepřiměřené oblečení (dlouhé rukávy a dlouhé kalhoty v létě), potítka a jiné krytí zápěstí, vyhýbání se aktivitám, které vyžadují odhalení těla (plavání, tělocvična), obvazy a náplasti
- netypické osobní věci (žiletky a jiné pomůcky, použitelné k řezání či úderům)
- nárůst známek deprese či úzkosti
- neuvěřitelné nebo neúplné historky jako odpověď na cílené dotazy

Otázky na SP musí být emočně neutrální a neútočné.

Při **pořádání preventivních akcí** je třeba se vyhnout kontraproduktivním jednorázovým vzdělávacím akcím cíleným primárně na zvýšení informovanosti o formách a praktikách sebepoškození. Při osvětě je vhodné zaměřit se spíše na vyvolávající příčiny (emoční potíže, zvládání zátěže atd.), resp. vzdělávat spíše rodiče a učitele než děti.

Primární prevence indikovaná

- pomoci odhalit spouštěče sebepoškození
- pomoci zlepšit schopnost uvědomit si stresory udržující SP
- zlepšit schopnost rozeznat, prožívat a zvládat produktivnějšími, pozitivními způsoby emoční stavy a vlastní emoce, naučit vhodnějšími strategiemi zvládání stresu a poskytnout adaptivnější alternativy pro řešení zátěžových situací
- motivace a asistence při odstraňování přidružených problémů (užívání návykových látek)

Jak postupovat

Doporučovaný postup:

- Posoudit aktuální riziko závažného sebepoškození a v případě jeho přítomnosti odeslat dítě, event. i proti vůli rodičů, do spádového psychiatrického zařízení
- Kontaktovat rodinu, systematická dlouhodobá spolupráce s rodinou
- Předat dítě školnímu psychologovi. Pokud škola nedisponuje školním psychologem, lze samozřejmě využít služeb psychologa pedagogicko-psychologické poradny.
- Motivovat dítě a rodinu k návštěvě specialisty – krizové centrum, psychologická/psychiatrická ambulance
- Stanovit jasné hranice a pravidla na půdě školy
- Ideální přístup je takový, ve kterém je SP tolerováno, ale vede ke konkrétním důsledkům – například lze zavést pravidlo, že žák může za učitelem přijít kdykoliv, když pociťuje nutkání poškodit se, ale učitel se mu nebude věnovat, pokud se poškodí (za podmínky, že jiný dospělý, učitel či rodič zvládne akutní situaci s eventuálním ošetřením či zabráněním dalším následkům).

Nevhodný postup:

- snaha okamžitě odstranit sebepoškozující chování
- sankce a ignorace

Možnosti a limity pedagoga

Pedagog může v některých případech být nejdůležitějším dospělým motivujícím dítě ke změně, resp. vyhledání odborné pomoci. Na druhou stranu bez spolupráce s rodinou je jeho kompetence (ale i odpovědnost) limitovaná.

Poškozující se dítě/mladistvý představuje velkou zátěž na toleranci odpovědného dospělého a rizikový faktor vzniku burn-out syndromu a dalších psychických potíží – učitel zainteresovaný v problému poškozujícího se žáka potřebuje účinné metody prevence vyhoření, podporu nadřízeného a v ideálním případě supervizi u certifikovaného supervizora.

V jakém případě vyrozumět Policii ČR / OSPOD

- Ohlašovací povinnost se netýká přímo sebepoškozování, ale doprovodných problémů často SP doprovázejících – šikany, sexuálního zneužívání, zanedbávání péče, týrání dítěte (syndrom CAN) atd. – viz další kapitoly
- Povinnosti hlášení podléhá navádění dětí k sebepoškození/sebevraždě (skupina poškozujících se, kyberšikana).
- V případě přímého rizika vážného zranění nebo smrti následkem sebepoškození je namístě okamžitá, i nedobrovolná *hospitalizace na psychiatrii* – při odmítání hospitalizace bývá nutná asistence Policie ČR.

PROGRAM PROTI TABÁKOVÝM VÝROBKŮM, VÝROBKŮM URČENÝCH KE KOUŘENÍ A NIKOTINOVÉ SÁČKY JAKO SOUČÁST MPP

Zpracování dle:

➤ Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k řešení sebepoškozování ve školách a školských zařízeních Čj.: MSMT-1999/2015

Autoři: Mgr. Adam Kulhánec Ph.D., Mgr. Jaroslav Šejvl, Ph.D. (Materiál je zpracován podle právního stavu ke dni 1. února 2022.)

Východiska

Negativní následky užívání tabáku a nikotinu

Užívání tabáku je hlavní preventabilní příčinou onemocnění a předčasných úmrtí v populaci (WHO, 2017). Tabákový kouř obsahuje více než 7 000 toxických látek, z toho 70 prokázaných karcinogenů (The Tobacco Atlas, 2018). Dlouhodobé kouření zapříčiňuje až 14 typů rakoviny (Doll, Peto, Boreham, Sutherland, 2005) a významně poškozuje dýchací, oběhový, trávicí, vylučovací, reprodukční, imunitní systém i další systémy lidského těla. Specifickou diagnózou pro dlouhodobé kuřáky tabáku je chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN), která je charakteristická rozpadem plicních sklípků, chronickým zánětem průdušek a namáhavým dýcháním. Kouření nejenže způsobuje široké spektrum chronických onemocnění, ale také zhoršuje prognózu stávajících nemocí, jako jsou diabetes, vysoký krevní tlak, astma, duševní onemocnění a další. Průměrná délka dožití je u kuřáků o 10 let kratší než u nekuřáků (The Tobacco Atlas, 2018). Mimo zdravotní aspekty znamená pravidelné kouření značnou finanční zátěž pro rodinný rozpočet a také negativní dopad na vzhled (zhoršená kvalita chrupu, pleti, vlasů, nehtů).

Dlouhodobé vystavování pasivnímu kouření je spojeno s vyšším rizikem vzniku rakoviny, kardiovaskulárních onemocnění, u dětí pak s častějším výskytem zánětu dýchacích cest, astmatem, kazivostí zubů, záněty středního ucha a dalšími komplikacemi (Zhou et al., 2014).

Užívání tabáku mezi dětmi a dospívajícími v České republice

Užívání tabákových výrobků a nikotinových sáčků u dětí a dospívajících se vyskytuje převážně v následujících vzorcích:

1. **Experimentování** – iniciační pokusy o užívání tabáku a nikotinu, první experimenty
2. **Příležitostné užívání** – méně než 1 cigareta / 1 užití týdně
3. **Pravidelné užívání** – alespoň 1 cigareta/1 užití týdně
4. **Denní užívání** – alespoň 1 cigareta/1 užití denně

Popis a dělení tabákových výrobků

Tabákový výrobek je takový výrobek, který může být užíván a obsahuje neupravený nebo zcela či z části geneticky upravený tabák.

Dělení výrobků podle platné legislativy

1. Tabák – listy a jiné přírodní zpracované nebo nezpracované části rostlin tabáku, včetně expandovaného a rekonstituovaného tabáku.
2. Dýmkový tabák – tabák výhradně určený pro užití v dýmce, který se může užívat prostřednictvím postupného spalování.
3. Tabák určený k ručnímu balení cigaret – takový tabák, který spotřebitel může použít pro vlastní balení cigaret.
5. Bezdýmný tabák – takový tabákový výrobek, jehož užití nezahrnuje postupné spalování, a to včetně žvýkacího a šňupacího tabáku a tabáku určeného k orálnímu užití. Žvýkací tabák – je bezdýmný tabák určený výhradně ke žvýkání.
6. Šňupací tabák – je bezdýmný tabák určený pro užívání nosem.
7. Tabák určený k orálnímu užití – všechny tabákové výrobky vyrobené zcela nebo částečně z tabáku určené k užívání ústy kromě těch, které jsou určeny k inhalaci nebo žvýkání, v prášku nebo ve formě jemnozrnných granulí nebo v jakékoli kombinaci těchto forem, nabízené zejména v sáčkových porcích nebo v porézních sáčcích.
8. Cigareta – tabákový provazec, který se užívá prostřednictvím spalovacího procesu.
9. Doutník – tabákový smotek, který se užívá prostřednictvím spalovacího procesu.
10. Nikotinový sáček bez obsahu tabáku – výrobek bez tabáku obsahující nikotin, který je určený pro orální užití.
11. Doutníček – je doutník o hmotnosti nejvíce 3 g.
12. Tabák určený pro vodní dýmku - tabákový výrobek určený pro kouření ve vodních dýmkách.
13. Nový tabákový výrobek – takový tabákový výrobek, který není cigaretou, tabákem určeným k ručnímu balení cigaret, dýmkovým tabákem, tabákem určeným do vodních dýmek, doutníkem, doutníčkem, žvýkacím tabákem, šňupacím tabákem nebo tabákem určeným pro orální užití a byl uveden na trh po 19. květnu 2014.
14. Bylinný výrobek určený ke kouření – výrobek, jehož základem jsou rostliny, byliny nebo ovoce, a který neobsahuje žádný tabák a může se užívat prostřednictvím inhalace ústy nebo nosem a jeho užívání zahrnuje postupné spalování.
15. Elektronická cigareta – výrobek, který lze použít pro užívání výparů obsahujících nikotin nebo jiných výparů prostřednictvím náustku nebo jakákoli součást tohoto výrobku, včetně zásobníku, nádržky i zařízení bez nádržky nebo zásobníku; elektronická cigareta může být jednorázová nebo opětovně naplnitelná pomocí náhradní náplně nebo nádržky nebo opakovaně použitelná pomocí jednorázových zásobníků.
16. Náhradní náplň elektronické cigarety – je nádoba s tekutinou, která může obsahovat nikotin, a kterou lze opakovaně naplnit elektronickou cigaretu.
17. Složka tabákového výrobku – tabák, přísady, papír, filtr, inkoust, kapsle, lepidlo, jakákoli další látka či prvek přítomný v konečném tabákovém výrobku nebo výrobku, který souvisí s tabákovým výrobkem.
18. Přísada tabákového výrobku – látka s výjimkou tabáku, která byla přidána do tabákového výrobku, jednotkového balení nebo jakéhokoli vnějšího obalu. Příklad tabákového výrobku – jasně rozpoznatelná vůně nebo chuť jiná než tabáková (např. přísada nebo kombinace přísad – ovoce, koření, alkohol, cukrovinky, mentol, vanilka, ...).
19. Výrobky souvisejícími s tabákovými výrobky jsou elektronické cigarety, náhradní náplně do elektronických cigaret a bylinné výrobky určené ke kouření.

20. Rekonstituovaný tabák - tabáková fólie vyrobená spojením jemně rozdrobeného tabáku, tabákového odpadu a tabákového prachu.
21. Jednotkové balení - nejmenší jednotlivé balení tabákového výrobku nebo výrobku souvisejícího s tabákovými výrobky, který je uveden na trh.
22. Aroma - přísada dodávající vůni nebo chuť.

Formy tabákových a nikotinových výrobků

Mezi nejčastěji užívané formy tabákových a nikotinových výrobků patří:

Cigarety – průmyslově vyráběné nebo ručně balené cigarety. Kouř z cigaret se nejprve vdechuje do úst a následně vtahuje do plic (tzv. šlukuje). Vyrábí se v různých variacích (s filtrem, bez filtru, slim, s příchutěmi nebo jako tzv. herbální cigarety, ve kterých je tabák namíchaný s příměsí bylin, jako je hřebíček, máta nebo eukalyptus). **Doutníky** – sušené a fermentované tabákové listy stáčené do oválného tvaru. Kouř z doutníků se vdechuje pouze do úst (nikoliv do plic).

Dýmky – určené ke kouření řezaného tabáku. Podobně jako u doutníků se kouř z dýmek potahuje výhradně do úst.

Vodní dýmky – kouř produkovaný směsí zapálenou uhlíkem prochází ve vodní dýmce skrze vodu a s pomocí podtlaku je vdechován do plic. Do směsi je používána speciální forma vlhčeného tabáku s různými příchutěmi nebo beztabákové/beznikotinové směsi (melasa s ovocnou příchutí). Ve srovnání se zápalnými cigaretami obsahuje kouř z vodní dýmky významně vyšší koncentraci oxidu uhelnatého a dalších jedovatých látek, proto je jeho škodlivost mnohonásobně větší (Eissenberg, Shihadeh, 2009). Pro užívání vodních dýmek je také typické intenzivnější vdechování kouře hluboko do plic, což zdravotní rizikovost dále potencuje.

Bezdýmný tabák:

Šňupací tabák – jemně namletý tabákový prášek vdechovaný v malých množstvích nosními dírkami.

Žvýkáci tabák – nadrcené listy tabáku užívané v ústech postupným žvýkáním.

Porcovaný tabák (tzv. snus) – pytlíčky naplněné jemně řezaným tabákem, které se vkládají do úst mezi ret a dásně.

Nové tabákové a nikotinové výrobky

Elektronické cigarety – zařízení složené z baterie, nádržky na speciální tekutinu (e-liquid) a atomizéru (topná spirála). Nedochází ke spalování tabáku, ale k vaporizaci (odpařování) e-liquidu za teploty 150°C-250°C. E-liquidy jsou dostupné s nikotinem i bez něj, dále mohou mít různé příchutě (tabák, ovoce, sladkosti, limonády atd.). Výsledný aerosol (pára) bývá inhalován do plic nebo slouží k vytváření tzv. vapovacích triků (vydechování koncentrovaného aerosolu v podobě různých tvarů, nejčastěji kroužků). Inhalování aerosolu z elektronických cigaret se podle dosavadních zjištění jeví být méně škodlivou formou ve srovnání s kouřením běžných cigaret (Pisinger, Dossing, 2014), není však zcela bez rizik, a to zejména pro cílovou skupinu dětí a dospívajících. Na základě chemických analýz u vybraných zařízení byly v aerosolu identifikovány potenciálně rizikové limity těžkých kovů – olovo, kadmium, nikl, mangan (Hess et al., 2017; Olmedo et al., 2018), jiné studie (Canistro et al., 2017; Goniewicz et al., 2014; Pisinger, Dossing, 2014) potvrdily přítomnost dalších toxických látek (jako např. formaldehyd, akrolein, diacetyl). Dále byla prokázána souvislost mezi vyšším rizikem přechodu na užívání zápalných cigaret u žáků/žákyně, kteří vyzkoušeli elektronickou cigaretu, avšak nikdy předtím nekouřili jiné tabákové produkty (Watkins, Glantz, Chaffee, 2018).

V dalším textu je užíván pojem žák, spolužák či kamarád (také pedagog, učitel, odborník aj.) souhrnně pro osoby mužského i ženského pohlaví.

Zahřívání tabák – nová elektronická zařízení označovaná také jako „heated tobacco“ nebo „heat-not-burn“, která fungují na principu zahřívání speciálně upraveného tabáku nejčastěji ve formě vyměnitelných náplní (připomínajících malé cigarety) prostřednictvím topného tělesa v podobě zahřívací čepele. Tabák je v zařízení zahříván na teplotu 250°C-350°C, přičemž nedochází ke spalování. Zařízení produkuje aerosol, který je méně koncentrovaný než kouř. Tabákové náplně obsahují nikotin.

Nikotinové sáčky – jedná se o malé bílé sáčky obsahující rostlinná celulózová vlákna (bílý prášek) napuštěná nikotinem, aditivy, sladidly a příchutěmi (Kulhánek, Baptistová & Orlíková, 2022). Nikotinové sáčky se podobají porcovanému tabáku (snus), avšak neobsahují žádný tabák. Sáčky se aplikují do úst, kde se nechají působit (mezi rty a dásní) po dobu 15 minut a déle. Riziko užívání spočívá zejména ve velmi vysokých dávkách nikotinu, které se mohou pohybovat mezi 20 mg až 50 mg na jeden sáček.

Rizikové a protektivní faktory

- současné užívání jiných návykových látek;
- přítomnost duševního onemocnění;
- kolektiv vrstevníků užívajících tabákové a nikotinové výrobky;
- kuřácká domácnost;
- kouření rodičů a/nebo sourozenců;
- absence rodičovské kontroly a podpory;
- snadná dostupnost tabákových a nikotinových výrobků;
- sociální normy podporující užívání tabáku, nikotinu a ostatních návykových látek;
- nedostatečná informovanost o rizikosti užívání tabáku a nikotinu;
- nízká cena tabákových a nikotinových výrobků;
- rozšířená reklama na tabákové a nikotinové výrobky;
- neúspěch ve studiu, v pracovním anebo soukromém životě;
- nízký socioekonomický status;
- život v sociálně vyloučených lokalitách.

Protektivní faktory ve vztahu k užívání tabáku:

- naplňování volného času adekvátními aktivitami (např. skupinové nebo individuální sportovní aktivity, umělecké a tvůrčí aktivity, kroužky, zapojení do zájmových organizací, školních klubů);
- wellbeing;
- úspěchy ve studiu, v pracovním anebo soukromém životě;

- negativně vymezený postoj k užívání návykových látek;
- vyšší míra sebedůvěry;
- asertivita;
- nekuřácký kolektiv vrstevníků;
- nekuřácká domácnost;
- kontrola a podpora rodičů;
- regulace kouření ve veřejných prostorách;
- nízká prevalence kouření v dospělé populaci;
- sociální normy odmítající užívání tabáku;
- omezení dostupnosti tabákových výrobků;
- vysoká cena tabákových výrobků (Ellickson, Bird, Orlando, Klein, McCaffrey, 2003; Harvey, Chadi, Canadian Paediatric Society, 2016; Hu, Griesler, Schaffran, Kandel, 2011; Scal, Ireland, Borowsky, 2003; Schofield, Lynagh, Mishra, 2003; Tyas Pederson, 1998);
- edukace v oblasti návykových látek, a to zejména s ohledem na zdravotní, sociální, vývojovou a finanční oblast.

Síť partnerů, spolupráce v komunitě, kraji

- Krajsí a místní protidrogoví koordinátoři
- Školy a školská zařízení
- Krajsí školští koordinátoři prevence
- Metodici prevence v pedagogicko-psychologických poradnách
- Školní metodici prevence
- Školní psychologové
- Poskytovatelé programů primární prevence
- Poskytovatelé dalšího vzdělávání pro pedagogické pracovníky
- Rada vlády pro koordinaci protidrogové politiky
- Státní zdravotní ústav
- Národní ústav duševního zdraví

Specializované služby pro kuřáky tabáku:

Národní linka pro odvykání kouření

800 350 000

<https://www.bezcigaret.cz/>

Adiktologické ambulance pro děti a dorost a další organizace zaměřené na poradenství a léčbu v oblasti závislostí a na primární prevenci

<https://www.drogy-info.cz/mapa-pomoci/> Certifikované lékárny

<http://www.lekarnici.cz/Pro-verejnost/Odborne-poradenstvi-vlekarnach.aspx>

Centra pro závislé na tabáku <http://www.slzt.cz/centra-lecby>

Právní ukotvení nikotinového sáčku

Nikotin, byť má závislostní potenciál, je legislativně zařazen jako jed. Je uveden v příloze č. 1 nařízení vlády č. 467/2009 Sb., kterým se pro účely trestního zákoníku stanoví, co se považuje za jedy a jaké je množství větší než malé u omamných látek, psychotropních látek, přípravků je obsahujících a jedů, ve znění pozdějších předpisů.

Nikotinový sáček bez obsahu tabáku nelze podřadit pod tabákový výrobek ve smyslu § 2 písm. b) zák. č. 65/2017 Sb.

Z tohoto důvodu je postih žáka nebo studenta za přinesení nikotinového sáčku anebo jeho užívání ve škole nebo školském zařízení nad rámec toho, co školní řád upravuje v rámci zákazu tabákových výrobků.

Pokud chce mít škola/školské zařízení nástroj, který jí pomůže řešit vnášení a užívání nikotinových sáčků, musí tomu přizpůsobit školní řád.

Obecně považujeme za vhodnější uvádět i ve školním řádu takové vymezení, jaké používá příslušný právní předpis. Jako jednu z možných variant takové úpravy pro oblast návykových látek doporučujeme formulaci „Žákům a studentům je zakázáno do školy vnášet a ve škole užívat návykové látky a jedy a takové látky, které je svým vzhledem, chutí a konzistencí napodobují.“.

Zákon č. 180/2016 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a další související zákony

Zákon zpracovává příslušné předpisy Evropské unie a upravuje v návaznosti na přímo použitelné předpisy Evropské unie povinnosti provozovatele potravinářského podniku, výrobce, dovozce, maloobchodního prodejce a distributora tabákových výrobků a výrobků souvisejících s tabákovými výrobky a upravuje státní dozor nad dodržováním povinností vyplývajících z tohoto zákona a z přímo použitelných předpisů Evropské unie.

Jedná se o strukturovaný rozhovor v 5 krocích. Pedagog by měl intervenci vést partnersky, nikoliv z pozice autority, nerepresivně, přirozeně podle kontextu a situace daného žáka. Celý rozhovor by měl být krátký (přibližně 10 minut), vedený empaticky, s pomocí otevřených otázek, na základě vzájemné důvěry. Cílem krátké intervence není přímá pomoc při odvykání kouření z pozice pedagoga, nýbrž nasměrování žáka k odvykání a předání do péče odborníků. Jednotlivé kroky na sebe v krátké intervenci navazují.

1. **Ptát se** – zmapování kouření u daného žáka (kolik cigaret kouří, zda užívá e-cigaretu, zda se již pokoušel odvykat apod.).

Příklady otázek:

Jak to máš s kouřením?

Ve vaší třídě se někdo kouřením netají, jak jsi na tom ty?

Máš představu, kolik vykouříš cigaret za týden?

Máš nějakou zkušenost s e-cigaretou? Jaké to bylo?

2. **Pojmenovat rizika** – jednoduché a jasné popsání rizik vyplývajících z užívání tabáku u daného žák/žákyně.

Příklady odpovědí:

Kouření tě musí stát hodně peněz, spočítej si to.

Kouření zhoršuje kvalitu pleti, způsobuje hlavně akné. Také můžeš mít horší kvalitu vlasů a zažloutlé zuby.

Tvé slečně/tvému příteli nemusí být příjemné, když jí/jemu dáš pusu po cigaretě. Někdo říká, že je to jako líbat popelník.

Kouření zhoršuje fyzický výkon. Jde to proti tvým tréninkům, kterým dáváš hodně času a energie.

3. **Podpořit motivaci** – rychlé zmapování a podpora motivace k odvykání.

Příklady otázek:

Co se ti na kouření líbí?

Je něco, co ti na kouření vadí?

Přemýšlel jsi o tom, že přestaneš?

Co ti brání, abys přestal?

4. **Předat kontakt** – předchozí kroky by u žáka měly vést k vyvolání rozporu týkajícího se vlastního kouření, postupnému uvědomění negativních následků a posílení motivace ke změně. Pokud žák projeví zájem, pedagog by mu měl předat kontakty na podrobnější informace nebo odborné služby (např. webové stránky www.koureni-zabiji.cz nebo www.bezcigaret.cz).

5. **Plánovat další setkání** – v závěru rozhovoru je vhodné ocenit žakovu otevřenost. Dále by mělo následovat stručné shrnutí hlavních výstupů intervence (nejlépe za strany žáka), případně zodpovězení doplňujících dotazů. Posilování motivace je kontinuální proces, proto by měl pedagog dohodnout se žákem termín, kdy se s ním bude znovu bavit o tom, zda došlo k nějaké změně (např. zda vyhledal nabídnutou odbornou pomoc). Vhodný interval je přibližně 14 dní až měsíc a lze se takto setkávat opakovaně.

Doporučené postupy pro pedagogy ve školách a školských zařízeních vs. nevhodné postupy

Vhodné postupy

- ukotvení témat týkajících se rizik užívání tabáku do preventivního programu školy;
- zahrnutí zákazu kouření a používání elektronických cigaret ve všech prostorách školy a školských zařízení a na akcích pořádaných školou mimo prostory školy do školního řádu (včetně postihů za jejich porušení);
- nácvik dovedností – umět odolat vrstevnickému tlaku, umět říci ne;
- specifické zacílení preventivních aktivit podle věkových skupin a vývojových hledisek žáků, nikoliv univerzálně a celoplošně;
- zajištění komplexních dlouhodobých preventivních programů externími certifikovanými organizacemi podle Standardů odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování;
- zakomponování dílčích primárně preventivních témat do výuky podle osnov a vzdělávacích oblastí v přímé vazbě na daný předmět včetně krátké reflexe žáků (např. chemie – hoření a nedokonalé spalování cigarety; fyzika – podtlak při kouření vodní dýmky, odpor kovu u žhavicí spirálky e-cigarety; matematika – náklady na cigarety za dané časové období; občanská výchova – význam regulace kouření ve veřejném prostoru);
- organizace tematických projektových dní ke Světovému dni bez tabáku, Dni zdraví, Světovému dni boje proti rakovině apod. s následnou reflexí (pouhé vytvoření informativních nástěnek apod. nemá přímý preventivní efekt);
- distribuce informačních a edukačních materiálů úměrných cílové skupině žáků;
- zapojování komunity rodičů (např. formou edukace o rizicích pasivního kouření doma či v autě a informování o výhodách nekuřácké domácnosti, doporučení pro konstruktivní řešení případů zjištění kouření u dítěte z pozice rodiče);
- poskytování individuální krátké intervence s cílem motivovat k zanechání kouření pravidelné kuřáky nebo žáky s rozvinutou nebo rozvíjející se závislostí;
- poskytnutí kontaktu na odbornou pomoc při odvykání kouření pro potřeby žáků i jejich rodinných příslušníků; pedagogičtí a nepedagogičtí zaměstnanci nekouří v areálu školy a školských zařízení a nekouří před žáky (včetně mimoškolních akcí mimo pracoviště školy). V areálu školy a školského zařízení nejsou kuřárny ani popelníky umístěné ve venkovním prostranství (stanoveno zákonem).

Nevhodné postupy

- represivní přístup (zastrašování, trestání, vyhrožování);
- předávání nepravdivých, nerelevantních informací (např. přehánění negativních zdravotních následků kouření);
- jednorázové programy založené výhradně na informacích;
- plošné frontální přednášky;
- plošný přístup bez specifikace na cílové skupiny;
- absence preventivních cílů (tzn. pedagog či preventivní pracovník nemá definované cíle, kterých chce danou aktivitou či programem dosáhnout, např. předejít pasivnímu kouření, oddálit experiment s tabákem do pozdějšího věku, posílit nekuřácké postoje);

- nekoncepčnost preventivních aktivit (jednotlivé preventivní aktivity na sebe nenavazují, nejsou vhodně voleny podle cílových skupin, není zajištěna dlouhodobost prevence apod.);
- tolerované kouření zaměstnanců v areálu školy a školského zařízení, tolerování kouření zaměstnanců na akcích pořádaných školou mimo školské prostředí (není možné ze zákona).

Možnosti a limity pedagoga – školy a školského zařízení

Pedagogové a preventivní pracovníci mají v kontextu školského prostředí možnost zajistit komplexní preventivní působení na děti a žáky, a to kontinuálně napříč věkovými kategoriemi a tématy spojenými s užíváním tabáku (tj. aktivní i pasivní kouření, rizika jednotlivých forem, benefity nekouření, rizika rozvoje závislosti, motivace k odvykání, následky kouření nejen v oblasti zdraví apod.). Jejich role je tak zásadní nejen na úrovni předávání relevantních informací o rizikovitosti kouření, ale zejména formování nekuřáckých postojů, čímž mohou v dlouhodobém horizontu ovlivnit míru kouření v dospělé populaci. Mohou k tomu využít také spolupráci s rodiči, jakožto klíčovými vzory chování, a tím napomoci utvářet nekuřácké prostředí žáků také v jejich domácím prostředí.

Vzhledem k tomu, že tabákové výrobky spadají do kategorie legálních, a tedy sociálně tolerovaných návykových látek, které jsou v České republice velmi dobře dostupné (z hlediska nízké ceny i nízké úrovně jejich regulace), by měla být oblast užívání tabáku v preventivní praxi pojímána systematicky a měla by jí být věnována dostatečná pozornost i v kontextu jiných forem rizikového chování.

Pedagogové mohou dále preventivně působit na včasný záchyt rozvíjející se závislosti na tabáku. Pomocí minimálních intervencí na individuální bázi s vybranými žáky (denními nebo již závislými uživateli) mohou hrát stěžejní roli v oblasti uvědomění rizik užívání tabáku, podpory motivace k odvykání/zanechání kouření a předání kontaktu na odbornou službu.

Samotný proces léčby závislosti na tabáku by měl probíhat ve specializované službě pod vedením kvalifikovaných odborníků. U dětí mladších 15 let se jedná o ambulance dětské a dorostové adiktologie, u dětí starších 15 let je možné využít bezplatnou Národní linku pro odvykání kouření. U obtížnějších případů, vyžadujících lékařskou péči, je vhodné kontaktovat pediatra nebo ambulantní centra pro závislé na tabáku.

Kdy, koho a v jakém případě vyrozumět (rodiče, PPP, OSPOD, Policii ČR atd.)

V případě zjištění kouření u dětí a žáků v areálu školy a školských zařízení nebo na mimoškolní akci v rámci plnění školní docházky je třeba informovat pedagogického pracovníka, který následně zpraví zákonné zástupce. Porušení školního řádu řeší odpovědný pedagogický pracovník.

Pedagogický pracovník (třídní učitel, vychovatel, školní metodik prevence) podle závažnosti situace intervenuje nejprve u daného dítěte (informuje o porušení školního řádu, případně udělí výchovná opatření, sdělí žákovi konkrétní rizika, předá relevantní informace a motivuje k nekouření), následně se obrátí na rodiče.

Doporučuje se téma s rodičem diskutovat konstruktivně a citlivě (experimentování s tabákem je v dospívání přirozené), snažit se poskytnout relevantní informace včetně konkrétních rizik, která v případě kouření dítěti hrozí. Pedagogický pracovník může rodiči dále poskytnout odkazy na další informace nebo odborné poradenské služby (např. Národní linku pro odvykání kouření). Cílem je problém řešit primárně na úrovni učitel - dítě - rodič.

Pokud rodiče užívání tabáku u dítěte dlouhodobě nereflektují a opakovaně s pedagogickým pracovníkem/školou nespolupracují, je možné v krajním případě kontaktovat Orgán sociálně-právní ochrany dětí (dále jen OSPOD).

V případě, že žáci kouří mimo prostory školy či školského zařízení (např. v parku) mimo plnění povinné školní docházky, pedagogický pracovník neuděluje výchovná opatření (Miovský et al., 2015). Může o tom informovat rodiče nebo provést krátkou intervenci u konkrétního žáka.

Pokud pedagogický pracovník u žáků ve škole či na mimoškolní akci najde tabákové výrobky (včetně elektronické cigarety a jejích komponent), ohlašuje to rodičům dítěte. Pedagogický pracovník ovšem nesmí žáky prohledávat. Pedagogický pracovník ve škole, školském zařízení či na mimoškolní akci může žáka vyzvat k vydání těchto tabákových výrobků (nesmí je však bez souhlasu zabavit) nebo může volně položené tabákové výrobky odstranit z dosahu osob mladších 18 let (Miovský et al., 2015).

Pokud pedagogický pracovník zajistí u žáka tabákové výrobky, měl by s nimi postupovat tak, jak je upraveno ve školním řádu (vnitřním řádu), vhodným postupem je předat proti podpisu zákonnému zástupci žáka. Takto by se mělo postupovat také v případě, pokud to škola a školské zařízení ve školním či vnitřním řádu nijak upraveno nemá. Dokument o navrácení tabákového výrobku zákonnému zástupci přiloží k zápisu o jeho zajištění.

Doporučené odkazy (internetové, literatura apod.)

Dostupná literatura v českém jazyce

Kabíček, P., Csémy, L., Hamanová, J. (2014). Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton. Králíková, E. (2015). Diagnóza F17: závislost na tabáku. Praha: Mladá fronta.

Králíková, E. (2013). Závislost na tabáku: epidemiologie, prevence a léčba. Břeclav: ADAMIRA.

Miovský, M., Skácelová, L., Zapletalová, J., Novák, P., Barták, M., Bártík, P., et al. (2015). Prevence rizikového chování ve školství (druhé, přepracované a doplněné vydání). Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze.

Pavlas Martanová, V. (Ed.) (2012). Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Togga.

Internetové odkazy

Národní stránky pro podporu odvykání kouření - informace o rizicích kouření, rady a tipy jak přestat kouřit, kontakty na poradenské a léčebné programy

www.koureni-zabiji.cz

Nekuřátka – informační a poradenský web pro děti 1. stupně ZŠ

(provozuje Česká koalice proti tabáku, z.s.) <http://nekuratka.cz/>

Preventivní programy organizace Jules a Jim, z. ú., zaměřené na užívání tabáku

<https://www.julesajim.cz/prevence/tatra/>

Národní linka pro odvykání kouření 800 350 000 www.bezcigaret.cz

Web Kouření zabíjí (provozuje Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti)

<https://www.koureni-zabiji.cz/>

Zpráva o tabákových, nikotinových a souvisejících výrobcích v České republice 2021

[Zprava o tabakovych nikotinovych vyrobcich v CR 2021 fin.pdf \(vlada.cz\)](#)

Časté dotazy k tzv. nekuřáckému zákonu (č. 65/2017 Sb.) zodpovězené na stránkách Ministerstva zdravotnictví ČR https://www.mzcr.cz/dokumenty/nejcastejsi-dotazy-a-odpovedi-natema-noveho-tzvprotikurackeho-zakona_13109_1.html

PRAVIDLA K BEZPEČNÉMU POUŽÍVÁNÍ INTERNETU

Desatero bezpečného internetu

1. Nedávej nikomu adresu ani telefon. Nevíš, kdo se skrývá za monitorem.
2. Neposílej nikomu, koho neznáš, svou fotografii a už vůbec ne intimní.
3. Udržuj hesla k e-mailu i jinam v tajnosti, nesděluj je ani blízkému kamarádovi.
4. Nikdy neodpovídej na neslušné, hrubé nebo vulgární maily a vzkazy.
5. Nedomlouvej si schůzku na internetu, aniž bys o tom řekl někomu jinému.
6. Pokud narazíš na obrázek, video nebo e-mail, který tě šokuje, opusť webovou stránku.
7. Svěř se dospělému, pokud tě stránky uvedou do rozpaků nebo vyděsí.
8. Nedej šanci virům. Neotvírej přílohu zprávy, která přišla z neznámé adresy.
9. Nevěř žádné informaci, kterou na Internetu získáš.
10. Když se s někým nechceš bavit, nebav se

Bezpečněji na internetu pro děti

Pravidla pro děti

- 1) **Nikdy** nesděluj adresu svého bydliště, telefonní číslo domů nebo adresu školy, kam chodíš, jména a adresy rodičů a rodinných příslušníků i jejich telefonní čísla do práce, někomu, s kým jsi se seznámil/a prostřednictvím internetu, jestliže Ti to rodiče (nebo lidé, kteří se o Tebe starají) přímo nedovolí.
- 2) **Neposílej nikomu** po internetu fotografii, číslo kreditní karty nebo podrobnosti o bankovním účtu a vůbec žádné osobní údaje.
- 3) **Nikdy nikomu**, ani nejlepšímu příteli, neprozrad' heslo nebo přihlašovací jméno své internetové stránky nebo počítače.
- 4) **Nikdy** si bez svolení rodičů nedomlouvej osobní schůzku s někým, s kým jsi se seznámil/a prostřednictvím internetu. Doma musí bezpodmínečně vědět, kam jdeš a proč. I když Ti rodiče (nebo lidé, kteří se o Tebe starají) dovolí se s takovým člověkem sejít, nechod' na schůzku sám/sama a sejděte se na bezpečném veřejném místě.
- 5) **Nikdy** nepokračuj v chatování, když se Ti bude zdát, že se tam probírají věci, které Tě budou přivádět do rozpaků nebo Tě vyděsí. Vždy o takovém zážitku řekni rodičům (nebo lidem, kteří se o Tebe starají).
- 6) **Nikdy** neodpovídej na zlé, urážlivé, nevkusné nebo hrubé e-maily. Není Tvoje vina, že jsi tyto zprávy dostal/a. Když se Ti to stane, oznam to rodičům.
- 7) **Nikdy** neotvírej soubory přiložené k elektronickým zprávám (e-mailům), pokud přijdou od lidí nebo z míst, které neznáš. Mohou obsahovat viry nebo jiné programy, které by mohly zničit důležité informace a významně poškodit software počítače.
- 8) **Vždy řekni** rodičům (nebo lidem, kteří se o Tebe starají) o všech případech nepříjemných, vulgárních výrazů na internetu, totéž platí pro obrázky s vulgární tematikou.
- 9) **Nezkoušej** si hrát na někoho, kým nejsi (na staršího, na osobu jiného pohlaví apod.).
- 10) **Pamatuj** na následující pravidlo a chovej se podle něho: jestliže některá webová stránka bude obsahovat upozornění, že je určena jen pro dospělé nebo jen pro lidi od určitého věku, musí se to respektovat a ti, kteří nevyhovují kritériím, nemají takovou stránku otevírat.
- 11) **Domluv se s rodiči** na pravidlech používání internetu a poctivě je dodržuj. Především se domluv, kdy můžeš internet používat a jak dlouho. Je to především pro tvou ochranu a bezpečnost.
- 12) **Dobře si zapamatuj** další pravidlo: když Ti někdo na internetu bude nabízet něco, co zní tak lákavě, že se to nepodobá pravdě, nevěř mu – není to pravda.
- 13) **Oznam rodičům vždy**, jestliže na internetu najdeš něco, o čem jsi přesvědčen, že je to nelegální.

Nikdy nevíš, kdo je na druhé straně!!!!!!

Bezpečněji na internetu pro rodiče

Rady pro rodiče

- 1) **Mluvte s dětmi** o službách, které používají na internetu, a ujistěte se o jejich obsahu. Tím zlepšíte svou znalost internetu. Dotazujte se a diskutujte s dětmi o tom, co považují za výhody internetu a proč, jaká vnímají nebezpečí a jaká rizika z nebezpečí vyplývají.
- 2) **Naslouchejte** dětem a včas reagujte na změny v chování, **nikdy nedovolte** svému dítěti setkání o samotě s někým, s kým se seznámil na internetu, bez Vaší přítomnosti. Pokud k setkání svolíte, své dítě doprovodte.
- 3) **Vždy se zajímejte** o internetové kamarády svých dětí, stejně jako se zajímáte o jejich kamarády ve škole. Zapojte se do aktivit svých dětí v chatu a bavte se společně.
- 4) **Povzbuzujte děti, aby k Vám byly otevřené**, není řešením trestat dítě nebo mu dokonce bránit používat internet, při nepříjemných zkušenostech dítěte s děsivým obsahem nebo nepříjemným člověkem, ale poradit mu, jak se v budoucnu nepříjemným zkušenostem vyhnout. Jak se rodič při podobné situaci zachová, určuje, zda se mu dítě svěří i v budoucnu. Základem při komunikaci rodiče s dítětem je otevřenost.
- 5) **Riziko vstupu** na stránku s nevhodným obsahem **lze snížit** jednak prostřednictvím možností zabudovaných přímo do internetového prohlížeče (blokování určitých stránek), jednak prostřednictvím speciálních programů obsahujících nepřetržitě aktualizovaný seznam stránek pro děti nevhodných. Tyto programy bývají k dispozici zdarma.
- 6) **Uvažujte o společné e-mailové schránce** se svými dětmi.
- 7) **Dávejte si pozor na soubory**, které dítě z internetu **stahuje a ukládá je na disk**.
- 8) **Sledujte**, kolik času dítě u počítače stráví. Nepohybuje se ve světě virtuálních her častěji než na hřišti? Nepohybuje se víc na chatu a nekomunikuje s anonymními osobami (skrytými za chatovými přezdívkami) častěji než se svými kamarády. Nepozorujete u něj projevy připomínající závislost na chatování či počítačových hrách? **Nedovolte, aby virtuální realita dítě příliš pohltila!**
- 9) **Vzdělávejte se** a vyhledávejte nové informace o internetovém prostředí. O radu při výchově dětí ke správnému užívání internetu můžete požádat pedagoga, psychologa či pracovníky internetových firem.
- 10) **Vysvětlujte dětem**, že vše, co je sdělováno na internetu nemusí být vždy pravda, stejně jako lidé nemusí být těmi, za které se vydávají. Vyhledávejte si případy, ve kterých byly děti přes internet zneužity devianty, šikanovány vrstevníky nebo obtěžovány a společně s dětmi tyto případy prodiskutujte.
- 11) **Určete hranice a povinnosti** užívání internetu. PC bude ve společné místnosti. Stanovte pravidla pro bezpečné užívání internetu. Důsledně kontrolujte jejich dodržování. Nastavte v PC programy funkce rodičovské kontroly. Kontrolujte historii navštívených stránek. Oceňujte a chvalte dodržování pravidel bezpečného užívání internetu.

Vždy mějte na mysli bezpečnost svých dětí!!!! Věnujte se dětem a buďte s nimi!!!!

JAK POSTUPOVAT PŘI KRVAVÉM PORANĚNÍ OD POHOZENÉ INJEKČNÍ JEHLY

- Jehlu či předmět, který způsobil zranění z rány šetrně vyjmout.
- Pokud rána krvácí, nechat spontánně krváčet alespoň 5 minut.
- Ránu nehmoždit, nemačkat, nevysávat.
- Ránu 5-10 minut oplachovat pod tekoucí vodou a omývat mýdlem.
- Poté ránu ošetřit některým z běžných dezinfekčních prostředků: 3% Peroxid vodíku nebo 3% Chloramin, 1-3% Persteril, 70% akjigik, Sterilium, Jodisol.
- Pokud došlo k poranění oka, úst či nosu, vypláchnout ránu fyziologickým roztokem nebo borovou vodou.
- Krví potřísněné okolí rány omýt vodou a mýdlem.
- Ránu krýt obvazem, aby v případě pokračujícího krvácení, nedošlo ke kontaminaci okolí či jiných osob.
- Injekční jehlu či jiný předmět, který zranění způsobil, uschovat v pevné schránce, aby nemohlo dojít k dalšímu poranění. V žádném případě neodhazovat do běžného odpadu, neboť musí být zlikvidován ve zvláštním režimu.
- Zraněného dopravit optimálně do 2 hodin, v krajním případě do 72 hodin k lékařskému ošetření/praktický lékař – chirurg – na poliklinice, lékař na hygienické stanici. Ten zhodnotí primární ošetření a uváží, zda zraněného odešle k erudovanému infekčnímu specialistovi k podrobnějšímu vyšetření či započítí postexpozici profylaxe.
- Ošetřujícímu lékaři poskytnout základní informace: Datum a hodinu poranění, způsob ošetření rány, místo a mechanismus zranění, činnost, při které k poranění došlo, odhadnout event. hloubku poranění a intenzitu následného krvácení, odevzdat k zajištění předmět, kterým k poranění došlo a předložit očkovací průkaz zraněného (TAT, hepatitidy).
- Událost ohlásit: **Městská policie 725 666 156, Policie ČR 158**
- Kontaminované šatstvo vyprat v horké vodě 70°C za použití běžného pracího prášku, nebo ve studené vodě za použití dezinfekčního přípravku (Chloramin, Chlornan sodný). Dostatečně účinné je i chemické čištění.

V současné době je poměrně vysoká pravděpodobnost, že náhodně **nalezená injekční jehla** může být potencionálně nebezpečná z kontaminace virem hepatitidy či HIV. Je proto z preventivních důvodů nutné informovat policii i o pouhém nálezu těchto předmětů na veřejných prostranstvích. **Není žádoucí tyto předměty odstraňovat sami**, bez zvláštních ochranných pomůcek a bez možnosti jejich následné odborné likvidace.

Zpracováno z materiálu vydaným Státním zdravotním ústavem v rámci Národního programu boje proti AIDS.

INFORMACE V PŘÍPADĚ VÝSKUTU VŠÍ DĚTSKÉ

(metodický pokyn vydaný MŠMT)

Co je veš dětská?

Veš dětská (pediculus capitis) je bezkřídlý hmyz, který žije pouze ve vlasech lidí, nejčastěji dětí ve věku 6-15 let. Bodá a sají krev. Délka jejich těla se pohybuje mezi 2-3,5mm. Vši mají 3 páry nohou, jsou opatřené silnými drápy, jimiž se pevně přidrží vlasů.

Samička klade vajíčka, zvaná hnidy, která přilepuje pevným tmelem na vlasy, těsně u pokožky. Vajíčka vší (nazývaná hnidy) jsou ve srovnání s velikostí jejich těla poměrně velká, asi 0,8 mm dlouhá. Z hnid je již za 7 dní vylíhnou larvy vší, které začínají ihned bodat a sát krev.

Mezitím vlas trochu povyroste, ale prázdné vaječné obaly zůstávají pevně přilepeny a s vlasem postupně odrůstají. Jestliže je délka vlasu mezi přilepenou hnidou a pokožkou větší než 1 cm, jsou hnidy s největší pravděpodobností mrtvé, nebo již vylíhly. Čerstvě vylíhlé larvy vší jsou světle zbarvené a jen asi 1mm dlouhé, a proto se snadno přehlédnou. Než dospějí, třikrát se svlékají. Celý jejich vývoj proběhne za 17-25 dní., samičky se dožívají 3-5 týdnů a během života naklade každá z nich 50-150 vajíček. Larvy i dospělé vši sají krev nejméně 3x denně. Přítomnost vší ve vlasech se odborně nazývá pedikulóza

Jak se veš dětská projevuje a přenáší?

K přenosu vší dochází při těsném kontaktu s napadenou osobou, nejčastěji mezi příslušníky rodiny, mezi sourozenci, spolužáky ve škole nebo při letních a zimních rekreačních pobytech dětí.

Přítomnost vší se projevuje nadměrným svěděním hlavy. Někdy bývá nápadnějším příznakem lechtání, způsobené prolézáním vší mezi vlasy, nejčastěji po večerním ulehnutí do postele. Napadené děti bývají neklidné, trvale nevyspané a ve škole nepozorné.

Veš dětská v našich podmínkách nepřenáší žádné původce infekčních onemocnění ani nepůsobí jiné objektivní potíže. Zavšivenost je především problém společenský, napadené děti se cítí nečisté, ponížené a vyloučené nejen ze společnosti svých vrstevníků, ale i dospělých.

Jak se lze vší dětské zbavit?

Spolehlivým důkazem zavšivenosti je nález živých vší při vyčesávání (nejlépe hustým hřebenem tzv. všiváčkem) nebo při prohlídkách vlasů. Hnidy se vyskytují nejčastěji ve vlasech za ušima.

Jediným možným preventivním opatřením proti vší dětské jsou časté prohlídky vlasů a v případě nálezu vší neodkladné odvšivení. Veš dětská vzdoruje všem běžným hygienickým úkonům, jako je běžné česání a mytí vlasů. K jejich odstranění je nutné používat přípravky k tomu určené.

K odvšivení lze zakoupit v lékárnách i bez lékařského předpisu spoustu přípravků proti vším.

Jak postupovat ve škole?

V případě výskytu pedikulózy (ale i u jiných infekčních onemocnění) ve škole je naprosto nezbytná spolupráce s rodiči (zákonnými zástupci) všech dětí. **Učitelé sami nemohou dětem hlavy plošně kontrolovat, aby nerozšířili pedikulózu na další děti, ale mají informovat co nejdříve po zjištění nákazy jak rodiče daného dítěte, tak rodiče ostatních žáků.**

Zbavit děti vší je povinnost rodičů, nikoliv školy a jejich pedagogických pracovníků. Při hromadném výskytu vší by měl být neprodleně informován místně příslušný orgán ochrany veřejného zdraví – krajská hygienická stanice.

! Pokud zákonný zástupce žáka nespolupracuje se školou, může jej ředitel školy, vyzvat, aby se osobně zúčastnil projednání závažných otázek týkajících se vzdělávání žáka (§22 odst. 3 písm. b) školského zákona) – této výzvě je zákonný zástupce žáka povinen vyhovět.

V případě žáků, které rodiče posílají opakovaně do kolektivu neodvšivené, lze doporučit, aby o této skutečnosti byl informován příslušný orgán sociální péče. Ten totiž může v takovém případě vyvinout na rodiče tlak, například pozastavení výplaty fakultativních dávek, zvýšené kontroly plnění povinností v péči o dítě apod. Pokud jde o sankce, lze na ně použít již zmíněné nepřiznání fakultativních sociálních dávek.

Žák má samozřejmě právo na vzdělávání podle školského zákona (§21 odst. 1 písm. a), ale zároveň je povinen dodržovat školní řád a předpisy a pokyny školy k ochraně zdraví a bezpečnosti, s nimiž byl žák seznámen. Škola není oprávněna stanovit, ke kterému konkrétnímu lékaři má být dítě posláno (zákonný zástupce dítěte má právo zvolit lékaře dle svého výběru).