

Základní škola Na Výsluní, Brandýs nad Labem- Stará Boleslav,  
Kostecká 1750, 250 01, okres Praha- východ

# Minimální preventivní program 2017-2018

|   |                |
|---|----------------|
| ZŠ Na Výsluní Brandýs nad Labem-Stará Boleslav, Kostecká 1750, 250 01, okres Praha-východ,                  |                |
| <b>MINIMÁLNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM</b>  |                |
| Číslo jednací:  | VYSKO/803/2017 |
| Vypracovala: Mgr. Magdalena Michnová, metodik prevence  | 9. 10. 2017    |
| Schválil: Mgr. Jan Příbyl, ředitel školy  | 10. 10. 2017   |
| Pedagogická rada projednala dne   |                |
| Směrnice nabývá platnosti dne:  |                |
| Směrnice nabývá účinnosti dne:  |                |
| Změny ve směrnici jsou prováděny formou číslovaných písemných dodatků, které tvoří součást tohoto předpisu. |                |



Školní rok 2017/2018

## **1.Úvod**

Základním principem primární prevence rizikového chování u žáků je výchova k předcházení a minimalizaci rizikových projevů chování, ke zdravému životnímu stylu, k rozvoji pozitivního sociálního chování a rozvoji psychosociálních dovedností a zvládnání zátěžových situací osobnosti. Právě v době základní školní docházky je důležité žáky, přiměřeně k věku, seznámit s problematikou jevů v oblasti závislosti na psychotropních látkách, šikany, kyberšikany, netolismu, extremismu, rasismu, homofobie atd. Primární prevence se dále zaměřuje na rozpoznání a zajištění včasné intervence zejména v případech domácího násilí, týrání a zneužívání dětí, ohrožování mravní výchovy mládeže a poruch příjmu potravy. Jejím cílem je ve spolupráci s rodiči formovat takovou osobnost žáka, která je schopná se v dané problematice orientovat, která si bude vážit svého zdraví, bude umět správně nakládat se svým volným časem a bude zvládat základní sociální dovednosti.

Minimální preventivní program vychází z platných předpisů pro oblast prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže vydaných MŠMT ČR (viz. příloha č.4), zejména z národní strategie boje proti rizikovým jevům pro roky 2013-2018, více viz [www stránky Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy](http://www.strankyministerstva.skolstvi.mladzeze.a.telovychovy.cz).

## Charakteristika školy

Naše škola byla otevřena v roce 1987. K 30. 9. 2017 naši školu navštěvovalo celkem 912 žáků ve 35 třídách (21 na prvním stupni a 15 na druhém stupni). Součástí školy je školní družina a školní jídelna. Školu navštěvují žáci místní a žáci dojíždějící z dalších obcí, z nichž některé leží mimo spádovou oblast naší školy.

Budova školy se nachází v klidné části města asi 200 metrů od náměstí, poblíž je sídliště.

Škola má nadstandardní sportovní vybavení- dvě vlastní tělocvičny, posilovnu, hřiště s umělým povrchem, velké fotbalové hřiště s běžeckou dráhou, dva kurty na plážový volejbal a rozlehlou školní zahradu s herními prvky, sloužící dětem i v době velké přestávky.

## **2. Cíle preventivního programu**

Dlouhodobým cílem primární prevence je osvěta a zvýšení odolnosti dětí a mládeže vůči sociálně patologickým jevům. Program se zaměřuje zejména na zdravý životní styl, prevenci kriminality, prevenci zneužívání návykových látek, šikany a záškoláctví.

Soustředíme se zejména na:

- odpovědnost za své chování a uvědomění si důsledků jednání
- seznámení s právy a povinnostmi dítěte
- rozvíjení sociálních dovedností a sociálních vztahů
- posilování komunikačních dovedností (schopnost řešit problémy, konflikty, stres, neúspěch, kritiku atd.)
- vytváření pozitivního klimatu (vytvoření pohodového prostředí nejen ve výuce, ale i v době volného času)
- formování postojů ke společensky akceptovatelným hodnotám (právní vědomí, mravní a morální hodnoty, humanistické postoje)

### 1. stupeň:

- uvědomění si vlastní osobnosti,
- vzájemná úcta, sebeúcta a důvěra,
- umění vyjádřit svůj postoj,
- pravidla vzájemného soužití a tolerance
- schopnost řešit konflikty a problémy,
- obrana před návykovými látkami a šikanou.

### 2. stupeň:

- vzájemné poznávání a upevňování vztahů v komunitě vrstevníků,
- obrana před návykovými látkami a šikanou,
- vytváření a prohlubování vztahů a důvěry mezi žáky a učiteli a žáky navzájem,
- stanovení a dodržování pravidel soužití s vrstevníky,
- posilování sebevědomí jako trénink před manipulací,
- zvládání náročných situací,

- umění se vyrovnat s neúspěchem.

Realizace MPP na 1. a 2.stupni viz příloha č. 2.

Mezi krátkodobé cíle patří znovuoobnovení peer programu (4. a 9. třídy) a jeho rozšíření o další témata a užší spolupráce s rodiči (motivace k návštěvám besed apod.)

### **3. Vlastní program**

#### **3.1. Zajištění a koordinace preventivních aktivit na škole**

Ředitel školy - Mgr. Jan Příbyl  
Metodik prevence - Mgr. Magdalena Michnová  
Výchovný poradce - Věra Hrdinová  
- Mgr. Alice Kubálková  
Speciální pedagog – Mgr. Sylvie Schreiberová  
Školní psycholog – Mgr. Blanka Antošová Kejíková  
OPP, rodiče, školní družina  
Ostatní pedagogičtí pracovníci, pracovníci školy a pracovníci odborných center.

#### **3.2 . Současný stav na škole**

Primární prevence probíhá na základě metodických pokynů MŠMT v příslušných předmětech. Na prvním stupni v hodinách prvouky, přírodovědy, vlastivědy, českého jazyka a hodinách třídních. Na druhém stupni zejména v hodinách rodinné výchovy, občanské výchovy a tělesné výchovy.

Pedagogové mají k dispozici sadu pracovních listů s různými tématy týkajícími se Prevence rizikového chování.

Primární prevence v odpoledních hodinách je realizována také prostřednictvím volnočasových aktivit, které jsou organizovány naší školou a Městským domem dětí a mládeže (MDDM) viz <http://mddmbrandys-boleslav.cz/>.

Zástupci žáků z jednotlivých tříd se pravidelně (každý týden) setkávají se zástupci z řad učitelů na Žákovské radě. Zde je prostor pro debatu o dalších akcích, kterých by se žáci chtěli zúčastnit. Dále je zde možné řešit problémy, které se týkají kolektivu žáků či vztahů mezi učiteli a žáky.

Nově je na škole otevřeno školní poradenské pracoviště (podrobné informace v Programu poradenských služeb ve škole na stránkách školy).

Již čtrnáctým rokem na škole probíhá Program dlouhodobé primární prevence rizikového chování, který zajišťuje Občanské sdružení Semiramis z.ú. Mladá Boleslav (aktuální

informace viz <http://www.os-semiramis.cz/>). Probíhají i jednorázové besedy s policií ČR, s městskou policií a další dle nabídky.

Škola dále spolupracuje s pedagogicko-psychologickou poradnou pro Prahu východ, protidrogovým koordinátorem městského úřadu a oddělením péče o dítě při řešení situací, které spadají do kompetence tohoto odboru.

### **3.3. Plán aktivit prevence pro rok 2017/2018 (specifická prevence)**

V letošním školním roce budou probíhat následující aktivity:

- metodika prevence rizikového chování "Kočičí zahrada" ve třídách 1. stupně
- beseda o bezpečnosti na internetu s Lenkou Eckertovou pro žáky čtvrtých tříd "Kyberčuně (listopad)
- pokračování Projektu dlouhodobé primární prevence zajišťovaného centrem Semiramis z.ú. na 2. stupni a v pátých třídách.
- besedy s policií na téma bezpečnost v silničním provozu, bezpečné chování (1. stupeň)
- beseda na téma "Trestně právní odpovědnost mládeže" v Muzeu policie Praha pro žáky osmých a devátých tříd (pl. Holub)
- adaptační kurz pro žáky šestých a sedmých tříd ve Svoru zajišťovaný agenturou Active-Nature o.s. (září)
- charitativní akce "Český den proti rakovině" (květen)
- „Hrou proti AIDS“ pro žáky osmých a devátých tříd
- realizace prevence na 1. stupni v příslušných předmětech a v třídních hodinách
- realizace další prevence na 2. stupni především v hodinách rodinné a občanské výchovy, dále pak průběžně v hodinách přírodopisu, chemie, výtvarné výchovy a tělesné výchovy.

### **3.4. Metody práce**

Primární prevence je v příslušných předmětech realizována dialogy, dramatizací daného problému inspirovanou skutečnými příběhy ze života na základě literatury, odborných časopisů nebo časopisů pro mládež, dále projekty, kde se prolíná více předmětů dohromady (český jazyk – úvaha, vyprávění, popis versus rodinná výchova – teoretické znalosti, tvorba plakátů s danou tematikou versus výtvarná výchova – tvorba výkresů a jiných výtvorů s podobnou tematikou propagující zdravý životní styl versus přírodopis – referáty na daná témata versus tělesná výchova- kolektivní hry, kooperativní učení).

Pedagogové prvního stupně mají k dispozici sadu pracovních listů s různými tématy týkajícími se Prevence rizikového chování.

V hodinách rodinné výchovy využíváme také hru Labyrintem města, která je výsledkem spolupráce odborníků na prevenci sociálně rizikového chování z Prevcentra (<http://www.cesta-mestem.org/>).

Další metody práce: besedy s učiteli nebo odborníky, diskuse.

### **3.5. Programy dlouhodobé primární prevence rizikového chování**

Již patnáctým rokem na škole probíhají Programy dlouhodobé primární prevence (dále Programy DPP), které zajišťuje sdružení Semiramis z.ú. Mladá Boleslav. Pracovníci tohoto centra se pravidelně scházejí s dětmi z 5. – 9. ročníků- 2x za pololetí ve tříhodinových blocích v rámci třídního kolektivu za účasti třídního učitele besedují a hrají hry.

Ve všech ročnících je realizován Program DPP zaměřený na rizikové chování a zdravý životní styl (Program DPP II. <http://www.os-semiramis.cz/centrum-primarni-prevence/codelame/programy-dlouhodobě-primarni-prevence/>). Tento program je zaměřen na práci s kolektivem – zdravou interakci ve skupině, schopnost tolerovat odlišnosti, umění spolupráce a komunikace s ostatními. Žáci jsou vedeni ke zdravému životnímu stylu („bio-psycho-sociální pohodě“). Pozornost je věnována i ostatním rizikovým formám chování jako např. xenofobie, rasismus, nevhodné sociální chování, šikana, kriminalita apod. Dvěma hlavními tématy celého programu jsou: budování pozitivních mezilidských vztahů a zdravého žebříčku hodnot. První bloky se zaměřují na sebepoznávání a vztahy v kolektivu, jsou stanoveny obligatorně. Další jsou voleny dle požadavků žáků, třídního učitele nebo metodika školní prevence podle nežádoucích jevů, které se v dané době ve škole či v jednotlivých třídách vyskytují.

### **3.6. Adaptační program pro žáky 6. tříd**

Aktivita podporující snahu o snadnější adaptaci žáků v nově vytvořených třídních kolektivech šestých ročníků probíhá především v rámci vyučovacích hodin tělesné a občanské výchovy. Jedná se především o seznamovací hry či hry věnované spolupráci mezi novými spolužáky. Otázce adaptace na nové prostředí a vytvoření pravidel v nově vytvořených třídách jsou věnovány i první bloky DPP o.s. Semiramis z.ú. (vytvoření pravidel třídy atd.). Všechny šesté třídy absolvují třídní seznamovací (adaptační) pobyt vedený občanským sdružením **ActiveNature o.s.**, které realizuje programy prevence rizikového chování a budování zdravého sociálního klimatu ve školním kolektivu.

### **3.7. Volnočasové aktivity**

Primární prevence v odpoledních hodinách je realizována také prostřednictvím volnočasových aktivit, které jsou organizovány naší školou a Městským domem dětí a mládeže (MDDM) v Brandýse nad Labem.

#### **Kroužky a nepovinné předměty:**

##### **1.stupeň**

- pohybové hry
- zábavná matematika
- sborový zpěv
- keramický kroužek

- výtvarná výchova
- tenis
- křesťanská výchova
- bruslení pro žáky třetích a čtvrtých tříd

## **2.stupeň**

- výtvarná dílna
- sborový zpěv
- cvičení z matematiky
- cvičení z českého jazyk
- španělský jazyk
- 

### **další akce školy:**

**září:** Čokoládová štafeta

**říjen:** Atletický čtyřboj

**listopad:** Školní turnaj ve vybíjené I.kolo

**prosinec:** Mikulášské lezení

Vánoční laťka- soutěž ve skoku vysokém

Adventní koncert pro rodiče v městském kině

Vánoční trhy (charitativní akce pro psí útulek)

**leden:** Školní turnaj ve vybíjené II.kolo

**únor:** Školní turnaj v minikopané II.kolo

**březen:** Dny otevřených dveří

Lyžařský kurz (7.A,B,C,D)

**duben:** Velikonoční laťka

**květen:** Třídy prvního stupně na společných teambuildingových akcích

Školní výprava do Británie- žáci především devátých ročníků

**červen:** Sportovní den

Běh kolem školy

Školní výlety

### **3.8. Spolupráce s rodiči**

Vzájemná spolupráce rodiny a školy je základním předpokladem pro školní úspěšnost dítěte a prevenci sociálně nežádoucích jevů.

Výukové i výchovné problémy nelze řešit bez této spolupráce a nelze vytvářet ani další preventivní opatření. Naším úkolem je motivovat rodiče ke spolupráci:

- nabídkou poradenských služeb (konzultační hodiny jednotlivých pedagogických pracovníků a školní psycholožky jsou uvedeny níže)

- informacemi o projevech rizikového chování (závislostní chování, alkoholismus, gambling, netolismus, poruchy příjmu potravy, sebepoškozován atd.) či šikany jejich dítěte a možné

pomoci v této situaci (Informace pro rodiče na internetových stránkách školy v kolonce **PREVENCE- viz příloha č. 7)**

- poskytnutí kontaktních adres na odborníky a specializovaná pracoviště (**příloha č. 10, na internetových stránkách školy v kolonce PREVENCE** )

- organizací jednorázových besed s odborníky

- poskytováním odborné literatury a audiovizuálních pomůcek určených pro samostudium (u metodičky prevence)

- spoluprací třídních učitelů s rodiči při VČ aktivitách (třídní brigády, školní výlety, setkání rodičů u ohně, akce ponožkový pes atd.)

Rodiče jsou o realizaci primární prevence rizikového chování informováni také prostřednictvím třídních důvěrníků na Radě rodičů, na třídních schůzkách nebo písemnou formou.

Je kladen důraz na úzkou spolupráci školy a rodiny při odhalování a řešení rizikového chování žáků.

### **Konzultační hodiny pro rodiče a žáky:**

**Ředitel školy Mgr. Jan Příbyl:** na základě telefonické dohody

E-mail: [jan.pribyl@znavysluni.cz](mailto:jan.pribyl@znavysluni.cz)

**Výchovná poradkyně pro první stupeň Mgr. Alice Kubálková:** po tel. domluvě (tel. 607 581 138) , E-mail: [alice.kubalkova@znavysluni.cz](mailto:alice.kubalkova@znavysluni.cz)

**Výchovná poradkyně pro druhý stupeň Věra Hrdinová:** ST 8-10.45, 12-13  
nebo dle dohody ( tel. 773904559)

E-mail: [vera.hrdinova@znavysluni.cz](mailto:vera.hrdinova@znavysluni.cz)

**Metodička prevence Mgr. Magdalena Michnová:** pro žáky každý den o velké přestávce,  
pro rodiče na základě dohody-

E-mail: [magdalena.michnova@centrum.cz](mailto:magdalena.michnova@centrum.cz)

**Speciální pedagog Mgr. Silvie Schreiberová:** ÚT 13- 14 hod

E-mail: [silvie.schreiberova@znavysluni.cz](mailto:silvie.schreiberova@znavysluni.cz)

**Psycholog Mgr. Blanka Antořová Kejklíková:** E-mail: [blanka.antosova@znavysluni.cz](mailto:blanka.antosova@znavysluni.cz)

Škola pořádá pravidelně dny otevřených dveří.

### **3.9. Spolupráce s dalšími organizacemi**



- Občanským sdružením SEMIRAMIS z.ú. Mladá Boleslav- programy DPP (viz kap.3.5.), setkávání školních metodiků prevence, poradenství ohledně rizikového chování dětí a mládeže
- policií: spolupráce s policií v besedách a na základě vzniklých případů souvisejících s kriminalitou mládeže
- Policejním muzeem Praha (besedy o trestně právní odpovědnosti mladistvých)
- pedagogicko-psychologickou poradnou pro Prahu Východ <http://www.pppstredoceska.cz/>
- protidrogovým koordinátorem městského úřadu ([http://www.brandysko.cz/mestsky-urad/struktura-uradu/odbor-socialnich-veci-a-zdravotnictvi/odbor-socialnich-veci-a-zdravotnictvi-\(praha\)/odd.-socialne-pravni-ochrany-deti-a-rodiny-s100.html](http://www.brandysko.cz/mestsky-urad/struktura-uradu/odbor-socialnich-veci-a-zdravotnictvi/odbor-socialnich-veci-a-zdravotnictvi-(praha)/odd.-socialne-pravni-ochrany-deti-a-rodiny-s100.html))
- oddělením péče o dítě při řešení situací, které spadají do kompetence tohoto odboru.
- MDDM při volnočasových aktivitách <http://mddmbrandys-boleslav.cz/>
- ÚHUL Brandýs nad Labem- projekt „Lesní pedagogika“
- Armádou ČR
- Národním programem boje proti AIDS v ČR „Hrou proti AIDS“
- Procter & Gamble (besedy s Mgr. Monikou Podlahovou: "Čas proměn")

### **3.10. Informační servis**

Ve společných prostorách školy jsou umístěny nástěnky týkající se prevence rizikového chování žáků.

Aktuální informace pro pedagogy jsou umístěny na nástěnce u ředitelny. Na prvním stupni je preventivní činnost dokumentována prostřednictvím třídních nástěnek.

Na internetových stránkách školy je kapitola PREVENCE- doporučení rodičům, jak odhalit a řešit rizikové chování u dětí (viz **přílohy č.8** a č.9)

Na internetových stránkách školy je také umístěna Schránka důvěry ("Napište nám") sloužící k tomu, aby se žáci mohli vyjádřit k situacím ve škole, dále k podání dotazů na vedení školy, k podání stížností, k vyjádření nesouhlasu atd. Klasická schránka důvěry pro žáky je umístěna ve výklenku u paní zubařky.

Pedagogům i rodičům je k dispozici odborná literatura, pracovní listy, časopisy a materiály v elektronické podobě- na vyžádání u metodičky prevence.

### **3.11. Vzdělávání pedagogických pracovníků v oblasti rizikového chování**

Výchovná poradkyně, metodik prevence a dle možností i další pedagogové pravidelně absolvují odborné semináře nabízené Vzdělávacím institutem Středočeského kraje (5.10. např. seminář Školní metodik prevence- aktuální informace a efektivní působení na školách), občanským sdružením Semiramis z.ú. a dalšími organizacemi. Ve školní knihovně a u metodičky prevence je k dispozici nabídka odpovídající odborné literatury, časopisů (PREVENCE) i materiálů v elektronické podobě.

### **3.12. Řešení přestupků**

Školní řád ukládá: <http://www.zsnavysluni.cz/>.

Se školním řádem a sankcemi za jeho porušení jsou seznámeni žáci i rodiče. Jinak vycházíme z platné legislativy, především pak Strategie primární prevence rizikových jevů: <http://www.msmt.cz/file/28077>. Seznam předpisů pro oblast prevence sociálně patologických jevů vydaných MŠMT viz **příloha č.7**.

### **3.13. Evidence aktivit a sledování jejich efektivity**

Evaluace je nedílnou součástí MPP. Školní metodik prevence vede evidenci rizikového chování žáků ve škole, zpracovává kvantitativní a kvalitativní hodnocení MPP (**viz příloha č. 6**), eviduje realizaci veškerých aktivit primární prevence na škole. Další podklady pro evaluaci jsou získávány na základě orientačního průzkumu, anket a dotazníků mezi žáky, pedagogy i rodičovskou veřejností.

### **3.14. Financování minimálního preventivního programu**

Programy Semiramis z.ú. jsou částečně financovány městem Brandýs nad Labem, částečně je financuje škola. Besedy o bezpečnosti na internetu „kyberčuně“ jsou financovány školou. Adaptační kurzy si hradí sami žáci. Besedy s policií, program „Hrou proti AIDS“ a Hasík jsou hrazeny ze státních financí.

### **3.15. Závěr**

Včasná prevence v oblasti sociálně patologických jevů je závažné téma, kterému musí být věnována dostatečná pozornost. Prevence musí být prováděna systémově a každodenně jak v hodinách s učiteli tak ve spolupráci s rodiči. V optimálním případě je prevence a zdravý životní styl jakousi přirozenou součástí života školy.

#### **Seznam příloh:**

- 1) Program proti šikanování (krizový plán)
- 2) Postup při zjištění konzumace OPL ve škole
- 3) Postup při nálezů OPL ve škole
- 4) Strategie předcházení a řešení dalších projevů rizikového chování
- 5) Realizace MPP ve třídách 1. a 2. stupně
- 6) Hodnocení MPP za školní rok 2016/17
- 7) Seznam předpisů pro prevenci sociálně patologických jevů vydaných MŠMT
- 8) Metodika pro rodiče
- 9) Desatero pro rodiče
- 10) Kontaktní adresy a elektronické zdroje

V Brandýse nad Labem 30. září 2017

Magdalena Michnová

Jan Příbyl

## **Příloha č.1**

Základní škola Na Výsluní  
Kostelecká 1750, Brandýs nad Labem

# **Program proti šikanování**

## 1. Úvod

Šikanování jako velmi nebezpečné a zároveň na školách se velmi často vyskytující formě násilí je potřeba věnovat zvláštní pozornost. Pocit bezpečí a pohody ve škole je nezbytný pro harmonický vývoj osobnosti žáka i pro efektivní výuku.

Program proti šikaně je součástí Programu primární prevence naší školy. Vychází z Metodického pokynu ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení č.j. 24 246/2008-6. Na jeho tvorbě a realizaci se podílejí všichni pedagogičtí pracovníci školy. Koordinátorem programu je školní metodik prevence.

## 2. Cíle programu

- vytvořit ve škole bezpečné a příjemné prostředí
- zlepšit informovanost pedagogů a rodičů o projevech šikany
- informovat žáky o možnostech řešení šikany
- snížit výskyt šikany na škole na minimum (včasné zachycení prvních náznaků šikany)
- v případě výskytu šikany zajistit její rychlé a efektivní řešení podle krizového plánu

## 3. Prevence proti šikanování

Základem prevence šikanování a násilí ve škole je podpora pozitivních vzájemných vztahů mezi žáky i mezi žáky a učiteli. Pro včasné zachycení zárodečných stupňů šikanování je důležité aby se jak pedagogové tak rodiče i žáci naučili rozpoznat už nepřímé (varovné) znaky šikanování a aby tyto počáteční projevy šikanování byly potlačeny dříve než dojde k jejich rozvoji.

### Úkoly pro pedagogické pracovníky v oblasti prevence a minimalizace šikany

#### Třídní učitel

- seznámí žáky s pojmem šikana a s jejími projevy
- naučí žáky jak postupovat v případě, že jsou sami šikanováni nebo v případě, že je šikanován jejich spolužák (kamarád), informuje je o tom kde hledat pomoc a na koho se obrátit (rodiče, učitelé, jiní dospělí, schránka důvěry ve vestibulu školy, linka bezpečí)
- průběžně sleduje vztahy mezi žáky ve třídě (pozorování, rozhovory, depistážní dotazník) a snaží se s nimi pracovat (tlumit možné agresory apod.)
- upozorní na sankce, které budou následovat v případě, že se žák šikany dopustí
- seznámí rodiče s nepřímými a přímými znaky šikanování (třídní schůzky, MPP na webových stránkách školy)
-

### Všichni pedagogičtí pracovníci

- seznámí se s nepřímými (varovnými) a s přímými znaky šikanování, postupu při podezření na ně a s krizovým plánem při odhalení šikany
- upozorní třídního učitele a metodika prevence při podezření na šikanu
- vyučující rodinné a občanské výchovy věnují problematice šikany ve svých předmětech dostatečný prostor
- vyučující rodinné výchovy společně s metodikem prevence připraví PEER program zaměřený mimo jiné na prevenci šikany

### Metodik prevence

- podá učitelům základní informace o šikaně, jejích znacích a seznámí je s krizovým plánem (pedagogická rada, info na nástěnce ve sborovně a na webu školy)
- připravuje a vyhodnocuje dotazníky pro zachycení alarmujících signálů šikanování
- vyhodnocuje vzkazy ve schránce důvěry
- v případě potřeby doporučuje ostatním pedagogům odbornou literaturu
- navštěvuje semináře a besedy s tematikou prevence a řešení šikany, sleduje odborné časopisy
- informuje žáky formou nástěnky ve vestibulu (informační leták....)

## **4. Krizový plán**

V případě propuknutí šikany postupují pedagogičtí pracovníci školy podle krizového plánu, který má za úkol minimalizovat důsledky šikany.

### A. Při upozornění na šikanu (informaci poskytne oběť, spolužáci, rodiče)

1. Učitel pouze vyslechne, co se stalo nebo k čemu dochází. Dále informace nekomentuje, nic neřeší.
2. Neprodleně informuje ředitelku školy a metodika prevence, kteří svolají krizový tým. Tým tvoří ředitelka školy, metodik prevence, výchovný poradce a třídní učitel. Další postup viz. níže.

### B. Při výbuchu násilí

1. Učitel oddělí oběť a agresora.
2. Najde vhodné svědky.
3. Zjistí informace od oběti a svědků.
4. Zajistí bezpečnost oběti.
5. Při skupinovém násilí zabrání domluvě agresorů na nepravdivé výpovědi.
6. Neprodleně informuje ředitelku školy a metodika prevence, kteří svolají krizový tým (viz výše).

Další postup je společný pro situaci A i B

1. Krizový tým provede individuální případně konfrontační rozhovory s obětí, svědky a následně s agresory (nikoli však konfrontace obětí a agresorů!). Obsah jednotlivých sdělení zapíše metodik prevence do Zázpisu z jednání.
2. Tým zváží, zda jde skutečně o šikanu, případně o které stadium šikany jde a jakou metodu nápravy zvolí (metoda vnějšího nátlaku x metoda usmíření- viz. níže)
3. Pokračující pomoc a podpora oběti (stanovení ochránců oběti, vytvoření „horké linky“ s rodiči, setkávání pedagoga obětí a loajálními informátory).
4. Ředitelka nebo třídní učitel informuje rodiče obou stran.
5. Tým navrhne výchovné opatření nebo snížení známky z chování, které budou projednány pedagogickou radou.
6. Provede individuální rozhovory s rodiči, ve kterých je bude informovat o vzniklé situaci a navržených sankcích. Zároveň nabídne rodičům oběti i agresorů odbornou pomoc nebo její zprostředkování.
7. V mimořádných případech (pokročilá, brutální nebo kriminální šikana) informuje ředitelka školy další příslušné instituce a orgány a provede další opatření:
  - Doporučí rodičům agresora dobrovolné umístění dítěte do pobytového oddělení SVP, případně doporučí realizovat dobrovolný diagnostický pobyt žáka v místně příslušném diagnostickém ústavu.
  - Podá návrh orgánu sociálně právní ochrany dítěte k zahájení práce s rodinou, případně k zahájení řízení o nařízení předběžného opatření či ústavní výchovy s následným umístěním v diagnostickém ústavu.
  - Podá oznámení Policii ČR
8. Třídní učitel rozebere situaci se třídou a nadále sleduje situaci a vztahy ve třídě.

Důležité je nalézt odpovědi na následující otázky (vše důkladně zapsat do Zázpisu z jednání- bod č.1!):

- Kdo je obětí, popřípadě kolik je obětí?
- Kdo je obětí i agresorem, popřípadě kolik je těchto „obojetných žáků“?
- Kdo je agresorem, popřípadě kolik je agresorů? Kdo z nich je iniciátor a kdo je aktivní účastník šikanování?
- Co, kdy, kde a jak dělali agresori konkrétním obětím?
- K jak závažným agresivním a manipulativním projevům došlo?
- Jak dlouho šikanování trvá?

Čeho se rozhodně vyvarovat

- konfrontaci oběti a agresora
- podceňování problému
- rychlých řešení
- řešení případu před třídou
- řešení bez pomoci dalších
- prozrazení informačních zdrojů
- neinformování rodičů

Na rozhovor s agresory musíme být dobře připraveni, jinak je to ztráta času a naopak jim můžeme umožnit „zamést stopy“ popřípadě se pomstít podezřelým z „bronzování“. Většinou se dá použít princip „přitlačení ke zdi“. Například je upozorníme, že při jakémkoli náznaku šikanování bude případ nahlášen policii apod. Zároveň zdůrazníme, že k jejich snaze napravit situaci bude přihlédnuto ve výchovné komisi.

### Náprava

Jakmile je vyšetřování šikany dokončeno, přistoupíme ke druhé části úkolu- nápravě.

Dle situace zvolíme buď:

**A. metodu vnějšího nátlaku** (restriktivní metoda založená na snaze přinutit trestem a strachem viníky k zastavení agresivního chování)- dochází k potrestání agresorů běžnými nebo mimořádnými opatřeními:

- tzv. výchovnými opatřeními (napomenutím a důtkou pedagoga, ředitelskou důtkou)
- snížením známky z chování
- převedením do jiné třídy
- krátkodobým dobrovolným pobytem v dětském diagnostickém ústavu
- umístěním do diagnostického ústavu na předběžné opatření a následným nařízením ústavní výchovy

Důležité je oznámení o potrestání agresorů před celou třídou a ochrana oběti (viz. bod č.3)

### **B. metodu usmíření**

Použití metody usmíření je poměrně omezené, uplatňuje se především při nebrutálních formách násilí prvního a druhého stadia šikanování u dětí mladšího školního věku. Nedochozí k trestání agresora, o změnu se usiluje prostřednictvím sdílení odlišných pocitů jednotlivých aktérů a podporováním schopnosti agresora vcítit se do své oběti. Je však nutné vědět, kdy ji použít, kdy má ještě naději na úspěch a kdy už může pouze uškodit a ublížit. Oběť s touto formou nápravy musí souhlasit a agresor musí mít dostatečnou schopnost empatie, vůli ke změně (polepšení). Potom může dojít ke společnému setkání a hledání nápravy (podrobný popis obou metod viz: Michal Kovář: Skrytý svět šikanování ve školách,1997, kap. Náprava).

## **5. Spolupráce s dalšími institucemi a orgány**

Při předcházení případům šikany a při jejich řešení škola spolupracuje s následujícími institucemi:

- Pedagogicko-psychologickou poradnou Středočeského kraje
- Občanským sdružením SEMIRAMIS Z.Ú. Mladá Boleslav
- Institutem pedagogicko-psychologického poradenství ČR
- Dětským diagnostickým ústavem
- Městským úřadem v Brandýse nad Labem– St. Boleslavi- oddělením péče o rodinu a dítě
- Policií ČR



## **6. Další vzdělávání pedagogických pracovníků**

Další studium a přednášky pro všechny pedagogy dle nabídky vzdělávacích organizací.  
Samostatné studium – odborné publikace dr. Michala Koláře, Pavla Říčana a časopis  
Prevence.

Součástí programu proti šikanování:

Příloha č. 1a Nepřímé a přímé znaky šikanování

Příloha č. 1b Charakteristika šikanování

Příloha č. 1c Stádia šikanování

Příloha č. 1d Informační leták pro žáky

## **Příloha č. 1a**

### **Příklady nepřímých a přímých znaků šikanování**

#### **Nepřímé (varovné) znaky šikanování mohou být např.:**

- Žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády.
- Při týmových sportech bývá jedinec volen do mužstva mezi posledními.
- O 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.
- Odřeniny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit.

(Zejména je třeba věnovat pozornost mladším žákům nově zařazeným do třídy, neboť přízrakovací konflikty nejsou vzácností!)

#### **Přímé znaky 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 nenávisným, 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, a skutečnost, že se jim podřizuje.
- Nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či k spoluúčasti na nich.
- Honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvláště silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí.
- Rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout.

#### **Rodiče žáků se doporučuje upozornit zejména na to, aby si všímali těchto možných příznaků šikanování:**

- Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.
- Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávalo volný čas, s nímž by se telefonovalo apod.
- Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.
- Nechuť jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno při bedlivější pozornosti pozorovat strach. Ztráta chuti 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 (agresoři mu berou svačinu nebo peníze na svačinu).
- Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze sna, např. „Nechte mě!“
- Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně.
- Dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objeví výkyvy nálad, zmínky o možné sebevraždě. Odmítá svěřit se s tím, co je 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 víc, než mělo ve zvyku.

## **Příloha č. 1b**

### **Charakteristika šikanování**

(1) Šikanování je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit, ohrozit 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. Zahrnuje jak fyzické útoky v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí, tak i útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Může mít i formu sexuálního obtěžování až zneužívání. Nově se může realizovat i prostřednictvím elektronické komunikace, jedná se o tzv. kyberšikanu. Ta zahrnuje útoky pomocí e-mailů, sms zpráv, vyvěšování urážlivých materiálů na internetové stránky apod. Šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako demonstrativní přehlížení a ignorování žáka či žáků třídní nebo jinou skupinou spolužáků. Nebezpečnost působení šikany spočívá zvláště v závažnosti, dlouhodobosti a nezřídka v celoživotních následcích na duševní a tělesné zdraví oběti.

(2) Šikanování se ve své zárodečné formě vyskytuje prakticky na všech školách. Pocit bezpečí každého jedince a jeho začlenění do třídního kolektivu je základní podmínkou vytváření produktivního prostředí a dobrého sociálního klimatu třídy a školy. Všechny školy a školská zařízení mají povinnost předcházet všem náznakům násilí a šikanování. Šikanování v jakékoli formě a podobě nesmí být pracovníky školy akceptováno. Samotní pedagogičtí pracovníci nesmí svým jednáním s některými žáky a chováním vůči nim podněcovat zhoršování vztahů směřující k šikanování těchto žáků jejich spolužáky.

### **Projevy šikanování**

(1) Šikanování má ve svých projevech velice různou podobu. Mezi základní formy šikany patří:

- Verbální šikana, přímá a nepřímá – psychická šikana (součástí je i kyberšikana, děje se pomocí ICT technologií)
- Fyzická šikana, přímá a nepřímá (patří sem i krádeže a ničení majetku oběti).
- Smíšená šikana, kombinace verbální a fyzické šikany (násilné a manipulativní příkazy apod.).

(2) Za určitých okolností může šikanování přerůst až do forem skupinové trestné činnosti a v některých opravdu závažných případech může nabýt i rysy organizovaného zločinu.

## Příloha č. 1c

### Stádia šikanování

**Motto: Školní šikanování je nemoc skupinové demokracie a má svůj zákonitý vnitřní vývoj.**

*První stadium se v podstatě odehrává v jakékoliv skupině. Všude je někdo neoblíbený nebo nevlivný, na jehož úkor je prima si dělat „legrácky“. Pak to ale jde dál, skupina si najde jakéhosi otloukánka. Třetí stadium už je klíčové. Vydělí se jádro útočníků a systematicky začne šikanovat nejvhodnější oběti. Do této chvíle lze věci jasně řešit. Následně ale dojde k bodu zlomu, kdy se šikanování stane nepsaným zákonem i pro opravdu slušné děti a celá skupina se stává krutou. V pátém stadiu – totalitě – se stane šikanování skupinovým programem.*

Michal Kolář

#### **První stadium: Zrod ostrakismu**

Jde o mírné, převážně psychické formy násilí, kdy se okrajový člen skupiny necítí dobře. Je neoblíben a není uznáván. Ostatní ho více či méně odmítají, nebaví se s ním, pomlouvají ho, spřádají proti němu intriky, dělají na jeho účet „drobné“ legrácky apod. Tato situace je již zárodečnou podobou šikanování a obsahuje riziko dalšího negativního vývoje.

#### **Druhé stadium: Fyzická agrese a přitvrzování manipulace**

V zátěžových situacích, kdy ve skupině stoupá napětí, začnou ostrakizovaní žáci sloužit jako hromosvod. Spolužáci si na nich odreagovávají nepříjemné pocity například z očekávané těžké písemné práce, z konfliktu s učitelem nebo prostě jen z toho, že chození do školy je obtěžuje. Manipulace se přitvrzuje a objevuje se zprvu ponejvíce subtilní fyzická agrese.

#### **Třetí stadium (klíčový moment): Vytvoření jádra**

Vytváří se skupina agresorů, úderné jádro. Tito šířitelé „viru“ začnou spolupracovat a systematicky, nikoliv již pouze náhodně, šikanovat nejvhodnější oběti. V počátku se stávají jejich oběťmi ti, kteří jsou už osvědčeným objektem ostrakizování. Jde o žáky, kteří jsou v hierarchii nejnižší, tedy ti „slabí“.

#### **Čtvrté stadium: Většina přijímá normy**

Normy agresorů jsou přijaty většinou a stanou se nepsaným zákonem. V této době získává neformální tlak ke konformitě novou dynamiku a málokdo se mu dokáže postavit. U členů „virem“ přemožené skupiny dochází k vytvoření jakési alternativní identity, která je zcela poplatná vůdcům. 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**

Násilí jako normu přijímají všichni členové třídy. Šikanování se stává skupinovým programem. 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 druzí nemají práva žádná.

**Stadia šikanování** podle Michala Koláře, 1990, 1996, 1997, 2000 aj.

## **Příloha č. 1d**

### **Informační leták pro žáky**

Nikdo nemá právo druhému ubližovat!

Spolužáci se k tobě chovají nepřátelsky, ubližují ti a ty nevíš, jak dál.

Víš o někom, kdo je šikanován, a je ti ho líto.

**PŘEKONEJ STRACH A ZAJDI ZA UČITELEM, KTERÉMU DŮVĚŘUJEŠ (ŠKOLNÍM METODIKEM PREVENCE, ŠKOLNÍM PSYCHOLOGEM, VÝCHOVNÝM PORADCEM).**

#### **Co je to šikanování?**

Za šikanování se považuje to, když jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně ubližuje druhým. Znamená to, že ti někdo, komu se nemůžeš ubránit, dělá, co ti je nepříjemné, co tě ponižuje, nebo to prostě bolí. Strká do tebe, nadává ti, schovává ti věci. Ale může ti znepríjemňovat život i jinak. Pomlouvá tě, intrikuje proti tobě, navádí spolužáky, aby s tebou nemluvili a nevšímali si tě.

Později se otravování života stupňuje a zdokonaluje. Nastupuje fyzické násilí (bití, krádeže a poškozování věcí). Šikanování je vážná věc a v řadě případů bývá trestným činem.

#### **Proč bývá člověk šikanován?**

Není to proto, že by byl špatný, nebo proto, že by si to nějak zasloužil. Chyba není v něm, ale ve špatných vztazích mezi některými spolužáky. Převládá v nich bezohlednost a násilí.

#### **Jak se můžeš bránit?**

Když se ptali jednoho zoufalého žáka, proč o svém trápení neřekl rodičům, odpověděl: „Já nevím, když přijdu domů, tak se na to snažím nemyslet. A doufám, že už to bude lepší.“ Myslet si, že to bude lepší, je omyl. Nikomu nic neříct, je strkání hlavy do písku, které situaci jenom zhoršuje. Nevzdávej to a udělej následující:

- Obrat' se na učitele, kterému důvěřuješ. Může ti skutečně pomoci, bude ti věřit a neprozradí tě.
- Svěř se svým rodičům.
- V případě, že nenajdeš odvalu říct to ani svým rodičům, zavolej na pražskou Linku bezpečí, telefon 116 111. Bezplatně můžeš telefonovat z celé republiky. Nepotřebuješ k tomu peníze ani telefonní kartu. Tito lidé ti budou věřit, protože nejsi sám, komu se něco podobného děje.

## Příloha č. 2

### **Postup při zjištění konzumace omamných a psychotropních látek žákem ve škole**

1. V případě, kdy je žák přistižen při konzumaci OPL v prostorách školy nebo v době školního vyučování, či v rámci akcí školou pořádaných, je primárně nutné mu v další konzumaci zabránit.
2. Návykovou látku je třeba žákovi odebrat a zajistit ji, aby nemohl v konzumaci pokračovat.
3. Podle závažnosti momentálního stavu žáka, případně dalších okolností, pedagogický pracovník posoudí, jestli mu nehrozí nějaké nebezpečí.
4. V případě, kdy je žák pod vlivem OPL do té míry, že je ohrožen na zdraví a životě, zajistí škola nezbytnou pomoc a péči a volá lékařskou službu první pomoci.
5. Jestliže akutní nebezpečí nehrozí, postupuje pedagogický pracovník podle školního řádu školy. Především ihned zajistí vyjádření žáka a vyrozumí vedení školy.
6. V případě, že žák není schopen pokračovat ve vyučování, vyrozumí škola ihned zákonného zástupce a vyzve jej, aby si žáka vyzvedl, protože není zdravotně způsobilý k pobytu ve škole. V případě, že žák není schopný dbát pokynů zaměstnanců školy, vyrozumí škola ihned zákonného zástupce a vyzve jej, aby si žáka vyzvedl, protože není zdravotně způsobilý k pobytu ve škole.
7. Jestliže není zákonný zástupce dostupný, vyrozumí škola orgán sociálně právní ochrany a vyčká jeho pokynů. Škola může od orgánu sociálně-právní ochrany obce vyžadovat pomoc.
8. Zákonnému zástupci ohlásí škola skutečnost, že žák konzumoval OPL ve škole i v případě, kdy je žák schopen výuky (dbát pokynů pracovníků školy).
9. Současně splní oznamovací povinnost k orgánu sociálně-právní ochrany dítěte. Oznamovacím místem je příslušný odbor obce s rozšířenou působností podle místa bydliště dítěte.
10. V případě uživateleva zájmu nebo zájmu jeho zákonných zástupců, poskytne škola informace o možnostech odborné pomoci při řešení takové situace.
11. Z konzumace OPL ve škole je třeba vyvodit sankce stanovené školním řádem (viz. <http://www.zsnavysluni.cz/> ). Nicméně je nutné rozlišovat distributora od uživatele. Uživatel je nebezpečný pouze sobě, distributor všem. Distribuce je trestným činem, užívání OPL je porušením školního řádu.
12. Navádění jiných žáků k užívání návykových látek je považováno rovněž za nebezpečné a protiprávní jednání.
13. V případě podezření na intoxikaci žáka může pedagogický pracovník provést orientační test na přítomnost OPL (zkouška ze slin), ale pouze na základě předem získaného souhlasu zákonného zástupce, resp. žáka staršího 18 let s orientačním testováním žáka na přítomnost OPL. Pokud je výsledek testu pozitivní, postupuje pedagogický pracovník obdobným postupem jako je uvedeno od bodu 3. O události sepíše pedagogický pracovník stručný záznam s vyjádřením žáka.
14. Obdobný postup zvolí pedagogický pracovník i v případě příchodu žáka do školy pod vlivem OPL, resp. kdy nelze prokázat, že se žák intoxikoval ve škole.

## Příloha č. 3

## Postup při nálezu OPL ve škole

**A.** V případě, kdy pracovníci školy **naleznou v prostorách školy látku**, kterou považují za omamnou nebo psychotropní, postupují takto:

1. Látku nepodrobují žádnému testu ke zjištění její chemické struktury.
2. O nález ihned uvědomí vedení školy.
3. Za přítomnosti dalšího pracovníka školy vloží látku do obálky, napíše datum, čas a místo nálezů. Obálku přelepí, přelep opatří razítkem školy a svým podpisem a uschovají ji do školního trezoru.
4. O nález vyrozumí Policii ČR, která provede identifikaci a zajištění podezřelé látky.

**B.** V případě, kdy pracovníci školy **zadrží u některého žáka látku**, kterou považují za omamnou nebo psychotropní, postupují takto:

1. Zabavenou látku nepodrobují žádnému testu ke zjištění její chemické struktury.
2. O nález ihned uvědomí vedení školy.
3. O nález sepiší stručný záznam s vyjádřením žáka, u kterého byla látka nalezena, datum, místo a čas nálezů a jméno žáka. Zápis podepíše i žák, u kterého byla látka nalezena (nebo který látku odevzdal). V případě, že podepsat odmítá, uvede pracovník tuto skutečnost do zápisu. Zápisu a rozhovoru se žákem je přítomen/na ředitel/ka školy nebo její/jeho zástupce.
4. o nález vyrozumí Policii ČR, která provede identifikaci a zajištění podezřelé látky a informuje zákonného zástupce žáka.
5. V případě, že je látka nalezena u žáka, který se jí intoxikoval, předají látku zajištěnou výše uvedeným postupem, přivolanému lékaři. Může to usnadnit léčbu, neboť u řady jedů jsou známy protijedy. Další postup nutný k identifikaci látky pak zajistí Policie ČR.

**C.** V případě, kdy pracovníci školy mají podezření, že **některý z žáků má nějakou OPL u sebe**, postupují takto:

1. Jedná se o podezření ze spáchání trestného činu nebo přestupku, a proto řešení této situace spadá do kompetence Policie ČR.
2. Bezodkladně vyrozumí Policii ČR, zkonzultují s ní další postup a informují zákonného zástupce žáka.
3. Žáka izolují od ostatních a do příjezdu Policie ČR je nutné mít ho pod dohledem. U žáka v žádném případě neprovádějí osobní prohlídku nebo prohlídku jeho věcí.



## Příloha č. 4

### **Předcházení a řešení dalších projevů rizikového chování**

#### **Poruchy příjmu potravy**

##### Charakteristika

Nemocem, které řadíme mezi poruchy příjmu potravy, se odborně říká mentální anorexie, bulimie a záchvatové přejídání. Tyto poruchy se nejčastěji objevují u dívek v adolescentním věku, mohou jimi trpět i chlapci. Bulimie a mentální anorexie se mohou vyskytovat každá zvlášť nebo i obě zároveň. Cesta k uzdravení není jednoduchá, málokterá dívka (chlapec) se dokáže z bludného kruhu dostat bez pomoci odborníků.

##### Příznaky :

- ♣ rychlé zhubnutí
- ♣ BMI index je 17,5 a méně
- ♣ zvracení s jakoukoliv argumentací
- ♣ vnímá sebe sama jako příliš tlustou/tlustého
- ♣ nespavost, nesoustředěnost
- ♣ menstruace při vzniku onemocnění před pubertou je tato opožděna či zastavena
- ♣ kožní problémy a zhoršená kvalita vlasů

##### **Doporučené rady při podezření nebo zjištění onemocnění:**

- ♣ informovat třídního učitele, výchovného poradce, metodika prevence a následně třídní učitel informuje rodiče
- ♣ rodiče informujeme vždy, když dítě výrazně zhubne, opakovaně bylo přistiženo, že zvrací (stačí informace od vrstevníků)
- ♣ pokud rodiče odmítají řešit situaci, je nutné se spojit s pediatrem, popř. OSPOD (možnosti a limity pedagoga)
- ♣ doporučit nebo zprostředkovat kontakt s lékařem nebo psychologem

#### **Týrání a zneužívání dětí**

Pokud se objeví jakýkoli signál, že by dítě mohlo být týráno či zneužíváno, pokusit se zajistit výpovědi případných svědků, pokud žádní nejsou nebo jsou nevěrohodní, okamžitě kontaktovat příslušné orgány – OSPOD. Není nutný předchozí kontakt s rodiči, vždy je na prvním místě ochrana bezpečí dítěte. Je nezbytné postupovat velmi opatrně a citlivě s ohledem na závažnost podezření.

## Fyzické týrání

Charakteristika Za fyzické (tělesné) týrání považujeme vědomé tělesné ublížení dítěti anebo nezabránění ublížení či utrpení dítěte, včetně úmyslného otrávení nebo udušení dítěte – pokud je jasné či existuje důvodné podezření, že zranění bylo způsobeno anebo mu vědomě nebylo zabráněno. Tělesné týrání se rozlišuje podle své povahy na aktivní a pasivní.

### Příznaky a změny chování při fyzickém týrání

- ♣ Poranění nebo popáleniny na kůži dítěte nevysvětlitelného původu, zvláště vyskytují-li se opakovaně.
- ♣ Nepravděpodobná zdůvodnění těchto poraněných dítětem, či o ně pečující dospělou osobou.
- ♣ Nechuť dítěte o těchto poraněních hovořit.
- ♣ Lysiny, pohmožděniny.
- ♣ Nepochota dítěte odhalovat tělo (v teplých dnech), strach ze svlékání (před hodinou TV).
- ♣ Škrábance, vyražený nebo ulomený zub, natržený ušní boltec, opakované zlomeniny, poranění měkkých částí dutiny ústní.
- ♣ Strach z rodičů, neochota a rozladěnost před návratem domů.
- ♣ Sklon k sebetrýznění.
- ♣ Agresivita vůči ostatním.
- ♣ Útěky z domova, záškoláctví.
- ♣ Zhoršení (náhlé) prospěchu.
- ♣ Náhlá ztráta kamarádů (sociální izolace).
- ♣ Obtíže v sociální komunikaci, vyhýbavé chování.
- ♣ Snížené sebehodnocení dítěte.

## Sexuální zneužívání dětí

### Charakteristika

Za sexuální zneužívání dětí je považováno jakékoli nepatřičné vystavení dítěte sexuálnímu kontaktu, činnosti či chování. Zahrnuje jakékoli sexuální dotýkání, styk či vykořisťování kýmkoli, komu bylo dítě svěřeno do péče, anebo kýmkoli, kdo se s dítětem dostal do nějakého kontaktu. Pohlavní zneužívání se dělí na dotykové a bez dotykové.

### Příznaky sexuálního zneužívání dětí

- ♣ Poranění pohlavních orgánů.
- ♣ Záněty pohlavních orgánů.
- ♣ Předčasné zahájení sexuálního života.
- ♣ Bolesti břicha.
- ♣ Noční pomočování.
- ♣ Poruchy příjmu potravy.
- ♣ Lítostivost, plačtivost.

- ♣ Smutek, apatie, deprese.
- ♣ Vztek, hněv, agrese.
- ♣ Po vyučování nespěchá domů.

Primární prevence zneužívání dětí Primární nespecifická prevence spočívá v posilování sebevědomí dítěte, schopnosti říci „ne“, podpoře funkčních sociálních vztahů aj. V rámci prevence by se škola měla zaměřit zejména na rozvoj schopnosti řešit konfliktní situace nenásilným a bezpečným způsobem. Děti by měly mít informace o nebezpečných situacích, kdo jim a jak může pomoci v případě ohrožení. Primární prevence specifická spočívá zejména v seznámení dětí s jejich právy a povinnostmi a to adekvátně jejich věku.

Děti by měly být seznámeny zejména s tím, že:

- domácí násilí má různé formy
- násilné chování v rodině není omluvitelné
- za násilí může ten, kde jej koná, protože si sám volí, jak se bude chovat
- každý má právo rozhodovat o sobě samém
- na koho se v rámci školy mohou obrátit se svými starostmi (školní psycholog, výchovný poradce, metodik prevence, třídní učitel, ten, komu dítě důvěřuje)
- jak říci NE
- jak vypadají zdravé a nezdravé vztahy
- proč si někdo nechá násilí líbit a nedokáže říci „Stop“
- jak zvládat vztek

### **Doporučené postupy při zjištění zneužívání dětí**

- ♣ Při podezření, nebo když se dítě svěří pedagogovi a bude žádat pomoc, by měl učitel následné kroky diskutovat s výchovným poradcem metodikem prevence, psychologem a ředitelem školy. Vyšetření je vhodné přenechat odborníkům, kteří zjistí, zda se jedná o důvodné podezření.
- ♣ Učitel by neměl nutit dítě mluvit o detailech, ale spíše mu naslouchat a zprostředkovat možnosti řešení situace. Pokud se dítě učiteli svěří nebo učiteli něco naznačí, učitel by měl dítěti naslouchat, snažit se mu porozumět, věřit mu. Po uskutečnění rozhovoru by si měl vše zapsat.
- ♣ V procesu ochrany dítěte z pohledu pedagoga by také neměl chybět rozhovor s rodiči dítěte. Účelem tohoto rozhovoru není pouze informovat rodiče o problému, ale i o doplnění dosavadních informací a potvrzení podezření, že je dítěti v rodině ubližováno.
- ♣ V kontaktu s rodiči by měl učitel postupovat maximálně opatrně, nevyslovovat žádné dohady ani obvinění. Rodičům pouze sdělí důvod obav o dítě, ale měl by se při tom vyhnout odkazům na sdělení samotného dítěte.
- ♣ V případě, že je podezření pravdivé a dítě je v rodině skutečně ohroženo, je pravděpodobné, že budou rodiče reagovat agresivně a zaujmou obrannou pozici ještě dříve, než je podezření zcela vysloveno.

- ♣ Pokud má pedagog podezření, že se násilí netýká jen dítěte, ale i jednoho z rodičů, je vhodné s ním hovořit také o samotě, bez potenciálního pachatele domácího násilí.
- ♣ V případě, že se dítě stalo obětí zneužívání mimo rodinu, budou rodiče pravděpodobně reagovat odlišně. Budou spolupracovat a uvítají jakékoli aktivity zaměřené na prokázání zneužívání, ubližování a ochranu dítěte. Zjištění, že bylo jejich dítě fyzicky týráno, sexuálně zneužito je pro rodiče obrovský šok. Mohou prožívat návaly hněvu a agresivity spolu s pocity viny a selhání. V této situaci je vhodné jim doporučit návštěvu psychologa, jehož terapeutická první pomoc a péče je pro ně stejně důležitá, jako pro jejich dítě.

## **Syndrom CAN**

### Charakteristika

Jedná se o jakoukoliv formu týrání, zneužívání a zanedbávání dětí, která je pro naši společnost nepřijatelná. Dítě nejčastěji poškozují jeho rodiče a další členové rodiny.

### Změny v chování dítěte:

- ♣ celková stísněnost a nezájem o dění kolem,
- ♣ zvýšená opatrnost v kontaktu s dospělými,
- ♣ úzkost a vyděšené reakce v přítomnosti konkrétních dospělých osob,
- ♣ zvýšená citová dráždivost a agresivní projevy na sebemenší podněty,
- ♣ váhání s odchodem domů po vyučování,
- ♣ sebepoškozování,
- ♣ útěky z domova
- ♣ opakovaná zranění včetně zlomenin,
- ♣ modřiny a otoky,
- ♣ otisky různých předmětů a rukou na těle,
- ♣ trvalý hlad, podvýživa
- ♣ vyčerpanost.

### Primární prevence syndromu CAN

V případě zjištění syndromu CAN učitel nepostupuje sám, dle závažnosti informuje pediatra, OSPOD, místní oddělení Policie České republiky, či dalšími odborníky. Pokud má učitel jistotu, že byl spáchán trestný čin, má ze zákona povinnost obrátit se na orgány činné v trestním řízení. Pokud má podezření, zákon určuje školskému zařízení za povinnost nahlásit tuto skutečnost na OSPOD.

V rámci všeobecné prevence je třeba zařadit tuto problematiku do výuky.

### Je třeba žáky informovat o:

- ♣ dětských právech,
- ♣ hranicích, které by neměl ani rodič překročit,
- ♣ co dělat, pokud se dítě setká s prvními projevy týrání, zneužívání či zanedbávání,

- ♣ tzv. tabu zónách na těle dítěte,
- ♣ na koho se obrátit.

### **Doporučené postupy při zjištění syndromu CAN**

1. Důležitá je všímavost pedagoga, zda dítě nese nějaké stopy týrání. Jde o změny chování žáka či o fyzické známky vypovídající o násilném zacházení s dítětem.
2. Pedagog by se měl vždy pokusit navázat s žákem osobní kontakt. Rozhovor s dítětem nemusí vést pouze třídní učitel, ale i jakýkoliv jiný zaměstnanec školy, kterému žák důvěřuje. Vystoupení týraného dítěte z anonymity je to nejtěžší, co po něm můžeme chtít!
3. Další informace je možné získat od spolužáků či sourozenců.
4. Ve většině případů je vhodné oslovit rodiče, kteří by měli okomentovat to, jak si vysvětlují problémy, které učitel u dítěte vyzoroval. Můžeme tak i zjistit, že skutečnou příčinou žákova neobvyklého chování je něco jiného než domácí týrání.
5. Pokud dítě samo přizná, že je týráno, nebo si tuto informaci učitel jinak potvrdí, je vhodné kontaktovat odborníky a kontaktovat OSPOD, případně místní oddělení Policie České republiky.

### **Negativní působení sekt**

#### Charakteristika

Jedná se o relativně novou a malou náboženskou skupinu. V tomto smyslu mohou být za sektu označovány jak malé křesťanské církve, tak téměř všechny nekřesťanské náboženské 33 skupiny. Sektou rozumíme náboženskou společnost, v níž převažují autoritářství, uzavřenost a další sektářské tendence. Náboženská společnost, která zneužívá svých členů a poškozují je. Rizikovým faktorem, který zvyšuje pravděpodobnost vyhledání sekty či jiné ohrožující skupiny, je u mladistvých touha po neobvyklém a zakázaném, snaha „dokázat“ svou hodnotu či odvahu nebezpečným chováním. Členství v sektě může být provázáno s vyšší pravděpodobností užíváním marihuany, alkoholu či sklonem k rizikovému sexuálnímu chování.

#### Příznaky

- ♣ Izolovanost, relativní uzavřenost
- ♣ Pocit výlučnosti
- ♣ Udržování nonkonformního opozičního postavení
- ♣ Změna v oblékání, chování Primární prevence negativního působení sekt
- ♣ Vždy naslouchat svým žákům, mít přehled o tom, jaké jsou mezi nimi aktuální informace.
- ♣ Nikdy striktně nekázat a neodsuzovat.
- ♣ Vyhýbat se tabuizaci některých témat – mluvit se dá i o satanismu, jde jen o to, jak.
- ♣ Poskytovat co nejobjektivnější informace za využití všech dostupných uvedených zdrojů.
- ♣ Nikdy nezesměšňovat a nedegradovat (nejen mediální) „idoly“.
- ♣ V případě podezření na konkrétní problém v okolí se snažit získat co nejvíce informací.
- ♣ V případě rozhodnutí jednat, snažit se konzultovat s odborníky.

### **Doporučené postupy při zjištění působení sekt**

U každého podezření na výskyt osob ovlivněných novými náboženskými směry ve škole by měly být informovány tyto osoby:

- ♣ ředitel školy
- ♣ rodiče / zákonný zástupce ovlivněného žáka /
- ♣ třídní učitel

V odůvodněných případech je dále možné kontaktovat školního psychologa, metodika prevence, výchovného poradce, OSPOD či Policii České republiky. V případě rozhodnutí jednat, je nutné vše konzultovat s odborníky. Pokud je rodina členem společenství se znaky sekty a není podezření na zanedbávání péče či jiný trestný čin vůči dítěti, není možné ze strany pedagoga ovlivnit zapojení dítěte do tohoto společenství. Pedagog si musí stanovit své cíle, kterých může ve své pomoci dosáhnout (zejména předávat informace o rizicích sekt, nerozbit s dítětem vzájemný vztah apod.)

### **Příloha č. 5**

#### **Realizace MPP ve třídách 1.stupně:**

### Sociální vztahy:

- vnímání individuálních odlišností
- uvědomování si důsledků vlastního jednání
- seznámení dětí s jejich právy a povinnostmi
- umění vyjádřit svůj postoj a názor (umění říci NE)
- rozvoj komunikačních dovedností
- rozvoj spolupráce (umění týmové práce)
- rozvíjení dobrých vztahů ve třídě
- pravidla vzájemného soužití a tolerance (respektování lidských práv, individuálních potřeb a odlišností jednotlivců)
- zapojení žáků do spoluvytváření pravidel vzájemného soužití ve škole
- schopnost řešit konflikty a problémy
- vyrovnání se s neúspěchem, zvládnání emocí

### Ochrana zdraví

- důležitá telefonní čísla,
- dodržování základních hygienických návyků
- pohybová aktivita
- první pomoc
- ochrana zdraví
- bezpečná cesta do školy
- škodlivost kouření a alkoholu
- bezpečné užívání léků
- ochrana před nebezpečnými látkami
- předcházení úrazům

### Výživa

- pestrý jídelníček
- správné stolování
- hygiena

### Pohybová aktivita

- aktivní odpočinek
- trávení volného času

### Rodina

- vzájemná úcta
- pomoc starším osobám
- společný volný čas
- seznámení dětí s jejich právy a povinnostmi (násilné chování v rodině není omluvitelné)
- 

### Osobní bezpečí

- šikana
- linky důvěry
- sociální kontakty

- nácvik odmítání návykových látek

## **Realizace MPP ve třídách 2.stupně:**

### Sociální vztahy

- sebehodnocení, sebepoznávání, sebepojetí a seberealizace
- komunikace v sociálním kontaktu
- samostatné uvažování, důsledky vlastního jednání
- vrstevnická skupina
- zdravé sebevědomí
- ohleduplnost, lhostejnost
- konflikt v sociálním kontaktu
- pravidla vzájemného soužití a tolerance (respektování lidských práv, individuálních potřeb a odlišností jednotlivců)
- co je stalking a jeho nebezpečí
- zneužívání sociálních sítí
- hranice ve vztahu, co už je kontrola, slídění, násilí
- jak se cítit bezpečně ve vztahu, na ulici i doma (prevence znásilnění)

### Ochrana zdraví

- emoce, zvládnutí emocí
- stres a relaxace
- hygiena práce a učení, relaxační techniky
- škodlivost zneužívání návykových látek
- návykové látky a závislosti
- posilování odolnosti organismu

### Výživa

- reklama versus výživová doporučení odborníků
- zdravý jídelníček
- nebezpečí poruch příjmu potravy

### Pohybová aktivita

- způsoby trávení volného času
- zájmy, zájmové aktivity

### Rodina

- sociální role,
- funkce rodiny
- vliv rodiny na vývoj jedince
- žebříček hodnot
- seznámení dětí s jejich právy a povinnostmi (násilné chování v rodině není omluvitelné)

### Osobní bezpečí



- šikana
- bezpečné chování v sociálním kontaktu
- zneužívání návykových látek
- nácvik odmítání návykových látek
- první pomoc při otravě alkoholem nebo jinou návykovou látkou
- bezpečnost při navazování nových kontaktů
- nebezpečí na internetu
- odpovědné chování v sexuálním kontaktu
- zneužívání a sexuální deviace
- lidé odlišní od normy

#### Příloha č. 6

### **Hodnocení minimálního preventivního programu 2016/17**

Cílem MPP bylo předcházet projevům rizikového chování a vést žáky ke zdravému životnímu stylu. Dále pak nabídnout žákům možnosti aktivního trávení volného času. Důležitým cílem bylo také vytvoření pozitivního klimatu ve třídách i v celé škole.

Třídní učitelé průběžně informovali metodičku prevence o situacích, které ve své třídě řešili a které se týkaly nebo poukazovaly na projevy rizikového chování jednotlivců nebo skupiny. Tyto informace jsou zapsány v deníku metodičky.

### **Programy a aktivity pro žáky uskutečněné v rámci prevence rizikového chování (specifická primární prevence):**

- Již patnáctým rokem probíhal ve všech třídách druhého stupně školy program dlouhodobé primární prevence o.s. Semiramis z.ú..
- Druhým rokem probíhal v některých třídách prvního stupně preventivní program "Kočičí zahrada" (metodika pro rozvoj sociálních dovedností dětí v rámci primární prevence)
- Žáci osmých a devátých tříd absolvovali v květnu v Muzeu policie besedu s por. Bc. Janem Holubem na téma "Trestní odpovědnost mladistvých".
- V dubnu žáci pátých tříd absolvovali besedu s Lenkou Eckertovou "Kyberčuně" na téma bezpečnosti na internetu.
- V dubnu proběhla také akce Armády ČR pro žáky devátých tříd na heliportu ve Staré Boleslavi s ukázkami první pomoci.
- V květnu proběhla na naší škole poněkolkáté charitativní sbírka "Den proti rakovině", kterou pomáhali organizovat žáci devátých tříd.
- Na prvním stupni probíhala v průběhu celého šk. roku spolupráce s Policií ČR v rámci akcí bezpečnosti silničního provozu.
- Ve druhých a šestých třídách probíhala preventivně výchovná činnost v oblasti PO a OOB „Hasík“
- V dubnu se žáci osmých a devátých tříd zúčastnili akce „Hrou proti AIDS“ uspořádanou sdružením bojujícím proti AIDS v ČR ve spolupráci s Gymnáziem J.S. Machara v Brandýse nad Labem

### **Nespecifická prevence**

V rámci nespecifické prevence probíhaly volnočasové aktivity pořádané školou, volitelné předměty, zájmové útvary, sportovní soutěže, školy v přírodě, adaptační kurzy šestých tříd, školní výlety, exkurze, kulturní akce, environmentální akce, projektový den „Slavní na Výsluní“ a další.

### **Vzdělávání pedagogů:**

- Metodička prevence se zúčastnila kurzů pořádaných VISK, setkání metodiků prevence pořádaného pedagogicko-psychologickou poradnou pro Prahu- východ a o.s. Semiramis z.ú.
- Výchovná poradkyně absolvovala seminář Pavla Koláře týkající se Řešení šikany a další dle nabídky.

### **Spolupráce s jinými organizacemi:**

- občanské sdružení SEMIRAMIS Z.Ú. Mladá Boleslav
- Policie ČR

- Pedagogická, psychologická a právní poradna Kašparovi (PPPK)
- OSPOD
- Armáda ČR
- Pedagogicko- psychologická poradna pro Prahu Východ
- nezisková organizace "Liga proti rakovině"
- sdružení Národního programu boje proti AIDS v ČR

### **Finanční zabezpečení programu**

Programy DPP byly financovány částečně ze zdrojů školy a částečně městem Brandýs nad Labem. Beseda o bezpečnosti na internetu Kyberčuně byla hrazena ze zdrojů školy. Další aktivity (besedy s Policií, Hrou proti AIDS) byly hrazeny ze státních zdrojů.

### **Řešení problémů**

V loňské roce jsme na prvním i na druhém stupni řešili několik případů šikany a kyberšikany (převážně v počínajícím stádiu). Setkávali jsme se s občasnými případy vandalismu, záškoláctví, požití alkoholu a kouření žáků v okolí školy. Poprvé jsme řešili i případ záškoláctví spojený se závislostí na hraní počítačových her (podrobně viz tabulka VINSPI). Probíhala spolupráce mezi třídními učitelkami, metodičkou prevence, výchovnými poradkyněmi a vedením školy. Schránky důvěry žáci využívali velmi málo, většina žáků volí pro řešení problémů cestu osobního pohovoru s třídními učiteli, výchovnými poradkyněmi nebo metodičkou prevence.

Konkrétní případy a jejich řešení jsou zaznamenány v deníku metodičky prevence.

### **Co se nám letos povedlo.**

Za největší úspěch považují, že se nám daří dlouhodobě udržet na škole velmi dobré klima. Většina žáků i učitelů se ve škole cítí dobře. Pomáhají tomu i zdařilé projektové dny - letos „Slavní na Výsluní“, do kterých vkládá většina pedagogů spoustu své energie a volného času.

Funguje ucelený systém dlouhodobých preventivních programů:

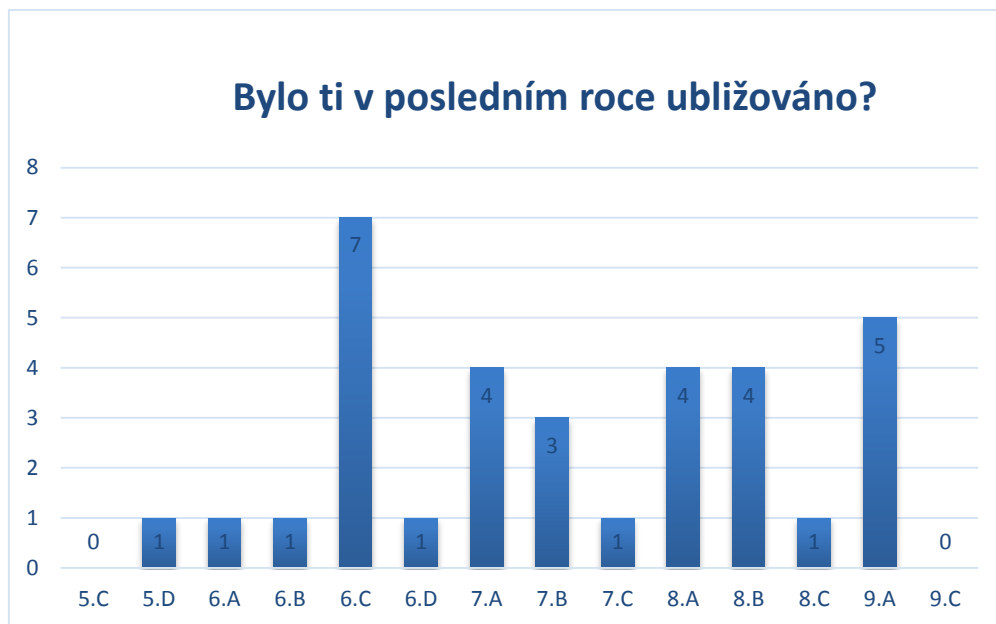
- 1.-3. třída: metodika "Kočíčí zahrada"
4. třída: beseda o bezpečnosti na internetu "Kyberčuně"
- 5.-9. třída programy DPP o.s. Semiramis z.ú.

### **Výsledky dotazníkových šetření**

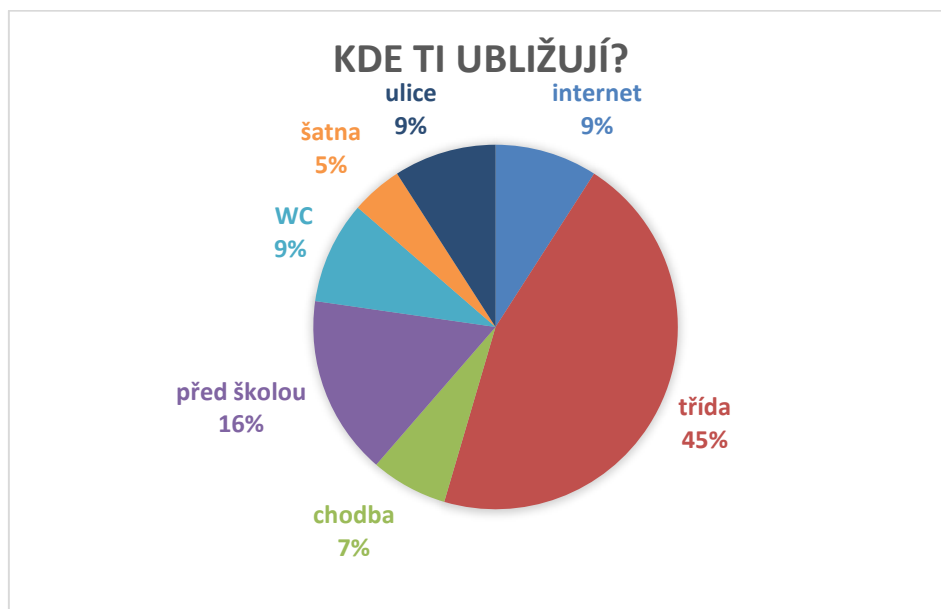
V dotazníkovém šetření jsme se letos zaměřili hlavně na oblast šikany, kterou řešíme nejčastěji, a také na spokojenost žáků a pedagogů s dlouhodobými preventivními programy.

Celkem 33 žáků pátých až devátých tříd uvedlo, že jim v posledním roce bylo ubližováno. 14 z nich (23%) však zároveň uvedlo, že i oni sami někomu ubližovali. Čtyřicet procent uvedlo, že jim bylo ublíženo pouze jednou. V mnoha případech se tedy jednalo spíše o škádlení či vzájemné potyčky než o šikanu (více viz graf „Bylo ti v posledním roce ubližováno?“)

Devět žáků uvedlo, že je jim ubližováno každý týden. Vesměs se jedná o žáky, o kterých víme, že do kolektivu nezapadají a ve spolupráci se školní psycholožkou, třídními učiteli a dalšími pedagogy se snažíme, aby nedocházelo k jejich šikanování.



Nejčastějším místem, kde k ubližování dochází je třída (45%) a místo před školou (16%). Kyberšikana dle dotazníku tvoří pouze 9% z celkového množství ubližování (více viz graf „Kde Ti ubližují“).



Žáci, kterým bylo ubližováno se nejčastěji svěřili rodičům (38%), potom kamarádovi 21%, sourozenci (10%) a učiteli (10%). 21% se nesvěřilo nikomu (viz graf „Komu jsi se svěřil“). Je tedy třeba apelovat na rodiče, aby v tomto případě včas informovali třídního učitele, metodičku prevence nebo výchovné poradkyně.



Z dotazníku také vyplynulo, že poměrně velká část dětí nezná číslo na Linku důvěry a neví, kde je ve škole schránka důvěry. Třídní učitelé byli na pedagogické radě upozorněni, aby číslo umístili na třídní nástěnku a žáky informovali.

Co se týká spokojenosti s programy dlouhodobé primární prevence sdružení Semiramis z.ú., dostali od žáků i vyučujících v průměru známku 2. Připomínky žáků i vyučujících probere metodička prevence s pracovníky sdružení.

Celkový počet případů, které jsme řešili je shrnut v tabulce VINSPI:

| Ročník         |                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|----------------|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>Kouření</b> | skutečně zjištěno |   |   |   |   |   |   |   | 2 | 2 |
|                | podezření         |   |   |   |   |   |   | 3 | 9 | 5 |
| <b>Alkohol</b> | skutečně zjištěno |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

|   |                                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | podezření                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Léky užívané bez lékařského předpisu</b>                   | skutečně zjištěno                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | podezření                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Nelegální drogy - konopné drogy (marihuana, hašiš)</b>     | skutečně zjištěno                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | podezření                            |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |
| <b>Nelegální drogy - ostatní (např. extáze, pervitin aj.)</b> | skutečně zjištěno                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | podezření                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Šikana</b>   | vyloučení jednotlivce z kolektivu    |   |   |   |   | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 |
|   | psychická šikana                     |   |   |   |   | 1 | 2 | 3 |   |   |
|   | fyzická šikana                       |   |   |   |   | 2 |   |   |   |   |
|   | lynčování                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | podezření                            | 1 |   |   |   | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 |
| <b>Záškoláctví</b>  | do 10 neomluvených hodin             |   |   |   |   |   | 1 |   | 3 | 1 |
|   | nad 10 neomluvených hodin            |   |   |   |   |   |   | 1 |   | 1 |
| <b>Kriminalita (činy jinak označované za trestné)</b>         | násilné povahy                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | majetkové povahy                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | pod vlivem návykové látky            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Týrání dítěte</b>  | reálná zjištění                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | nadměrné fyzické tresty              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Zneužívání dítěte</b>                                      | skutečně zjištěno                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | podezření                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Zanedbávání dítěte</b>                                     | skutečně zjištěno                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | podezření                            |   | 1 | 1 |   |   |   |   | 1 |   |
| <b>Gamblerství</b>  | skutečně zjištěno                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | podezření                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Jiné</b>   | skutečně zjištěno                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | závažné přestupky vůči školnímu řádu |   |   | 1 | 1 |   |   |   |   |   |
|   | neplnění školních povinností         |   |   | 3 |   | 3 |   |   |   |   |
|   | závislost na mobilních telefonech    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |                                      |   |   | 1 |   | 1 |   | 3 | 6 |   |

**Seznam předpisů pro oblast prevence sociálně patologických jevů vydaných MŠMT.**

Škola se při řešení výchovných problémů žáků řídí těmito právními předpisy, popřípadě metodickými pokyny:

### **Vybrané zákony vztahující se k prevenci.**

- Zákon č. 561 ze dne 24. září 2004 o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)
- 562/2004 Sb. změna některých zákonů v souvislosti s přijetím školského zákona
- 563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů
- Zákon č. 379/20015 Sb., k ochraně před škodami působenými tabákem,alkoholem,návykovými látkami

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/zakony-1>

### **Vybrané vyhlášky vztahující se k prevenci.**

- Vyhláška č. 72/ 2005Sb. (novel. 197/2016 Sb), o poskytování poradenských služeb ve školách a školských zařízeních
- Vyhláška č. 27/2016 Sb., o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných

-  [Vyhláška 72.ppt](#)
-  [Vyhláška 73.ppt](#)
-  [Výklad vyhlášky č 147/2011 Sb. otázky a odpovědi.doc](#)

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/vyhlasky-1>

### **Metodické pokyny**

- Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, č.j. 21291/2010-28
- Metodický pokyn ministerině školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních Č.j. MSMT- 21149/2016

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>

### **Strategie**

- Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2013-2018

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/strategie-a-koncepce-ap-msmt>

### **a dále:**

- Národní strategie protidrogové politiky na období 2010- 2018
- Strategie prevence kriminality v České republice na léta 2012 - 2015 MV
- Plán primární prevence rizikového chování dětí a mládeže ve středočeském kraji 2013-2016

příloha č. 8

**Informace pro rodiče- čeho si všítat**



(na internetových stránkách školy)

**1) Šikanování dítěte**

**2) Užívání drog, alkoholu a závislost na tabáku**

**3) Netolismus ("virtuální drogy")**

**4) Poruchy příjmu potravy (mentální anorexie a bulimie)**

**5) Sebepoškozování**

**1) Příznaky šikanování dítěte:**

- Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.
- Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávilo volný čas, s nímž by se telefonovalo apod.
- Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.
- Nechuť jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno při bedlivější pozornosti pozorovat strach. Ztráta chuti 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 (agresoři mu berou svačinu nebo peníze na svačinu).
- Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze sna, např. „Nechte mě!“
- Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně.
- Dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objeví výkyvy nálad, zmínky o možné sebevraždě. Odmítá svěřit se s tím, co je 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 víc, než mělo ve zvyku.

## **Pomoc při šikaně a kyberšikaně (šikaně skrze internet, mobil):**

- **Linka bezpečí, tel. 116 111 nebo 800 155 555 (zdarma)** – pro děti (uložit dítěti do mobilu, napsat doma na viditelné místo- v případě, že se dítě bojí svěřit s problémem i rodičům apod.), [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)
- **schránka důvěry ve vestibulu školy** (možnost anonymně upozornit na šikanu i jiné problémy ve škole i mimo školu)
- **Společenství proti šikaně, [www.sikana.org](http://www.sikana.org)**
- **Internet poradna, [www.internetporadna.cz](http://www.internetporadna.cz)**
- [www.saferinternet.cz](http://www.saferinternet.cz) (info na téma kyberšikana, ochrana osobních údajů)
- [www.bezpecne-online.cz](http://www.bezpecne-online.cz) (stránky pro teenagery i rodiče s informacemi o bezpečném užívání internetu a řešení kyberšikany)
- [www.protisikane.cz](http://www.protisikane.cz) (informace o kyberšikaně a jejích projevech, tipy pro rodiče)
- [www.minimalizacesikany.cz](http://www.minimalizacesikany.cz)
- <http://www.spolecnekbezpeci.cz>
- Národní centrum bezpečnějšího internetu, [www.ncbi.cz](http://www.ncbi.cz)
- Portál E-Bezpečí, [www.e-bezpeci.cz](http://www.e-bezpeci.cz)
- Online poradna projektu E-Bezpečí, [www.napisnam.cz](http://www.napisnam.cz)
- Kontaktní centrum, které přijímá hlášení, týkající se nezákonného a nevhodného obsahu internetu, [www.Horka-linka.cz](http://www.Horka-linka.cz)

## **2) Příznaky užívání drog:**

- Výkyvy nálad
- Vznětlivé a agresivní chování
- Únava
- Úpadek vzhledu a zanedbávání zevnějšku, špinavé oblečení
- Začervenání kolem nosu
- Zúžení nebo rozšíření zornic
- Lhaní, tajnosti
- Ztráta chuti, hubnutí
- Utrácení hodně peněz
- Ztráta věcí z domu, krádeže peněz doma i ve škole
- Ztráta zájmu o zájmy, sport

- Změna kamarádů, ztráta původních kamarádů
- Samotářství
- Zvýšený zájem o drogové symboly (na tričkách, hudba subkultury apod.)
- Zhoršení školního prospěchu
- Pozdní časté příchody domů, časté přespávání u neznámých kamarádů

## **Pomoc v případě užívání drog, alkoholu a závislosti na tabáku**

### **Alkohol, drogy:**

- **K-Centrum**, nízkoprahové zařízení, Osadní 2, 1700, Praha 7, tel. **283 872 186**
- **K-centrum Nymburk**, Velké Valy 995, Nymburk, tel. **325 514 424, 606 936 212**,  
[k-centrum\\_nbk@quick.cz](mailto:k-centrum_nbk@quick.cz), [www.semiramis.wz.cz](http://www.semiramis.wz.cz)
- **Anima-** občanské sdružení pro péči o rodiny závislých, rodinná terapie pro problematické konzumenty, Apolinářská 14a, 128 00 Praha 2, tel. **224 968 238, 224 968 239**, <http://www.anima-os.cz>
- **Alcoholic Anonymus**, Na Poříčí 12, Praha 1, tel. **224 818 247**
- <http://www.drogovaporadna.cz>
- <http://www.drogy-info.cz>
- <http://www.prevcentrum.cz>
- <http://www.prevence-info.cz>
- <http://www.odrogach.cz>
- <http://www.spolecnekbezpeci.cz>
- <http://www.alkoholik.cz>

### **Závislost na tabáku:**

- linka pro odvykání kouření: tel. **844 600 500**
- Společnost pro léčbu závislosti na tabáku, kontakty na Centra pro závislé na tabáku, <http://www.slzt.cz>
- webové stránky o kouření pro teenagery, <http://www.tipni-to.cz>
- <http://www.nekuratka.cz>

### **3) Příznaky netolismu- závislosti na tzv. virtuálních drogách**

Mezi tzv. virtuální drogy patří zejména:

- počítačové hry
- sociální sítě
- virální videa
- mobilní telefony
- televize aj.

Rozlišit hranici mezi koníčkem, zvýšeným užíváním a závislostí je velmi obtížné, už i proto, že **na počítači nevzniká závislost fyzická, ale psychická**. Přesto můžeme vysledovat určité příznaky, které svědčí pro rozvíjející se závislosti. Mezi **hlavní příznaky** patří **stavy podobné transu při hraní hry, vzpírání se rodičovským zákazům hraní, neschopnost dodržovat časový limit určený pro tuto činnost**. K dalším příznakům patří:

- méně vykonané práce
- pocit prázdnoty, když není člověk u počítače
- ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače
- brzké vstávání k počítači nebo ponocování u počítače
- rostoucí nervozita a neklid, když delší dobu nemůže hrát
- přemýšlení o počítači, když ho zrovna nepoužívá
- kradení peněz na nákup her
- stále více a více času potřebného k uspokojení ze hry
- lhaní o své závislosti
- hraní kvůli úniku od osobních problémů
- narušené vztahy s rodinou
- zanedbávání učení
- opouštění dřívějších zájmů a přátel
- zhoršující se školní výsledky
- RSI (Repetition Strain Injury)- skupina postižení, kterou vyvolávají drobné opakované pohyby při práci s počítačem (záněty šlach apod.)
- bolesti očí, tiky, astigmatismus, bolesti hlavy

### **Jak předcházet rozvoji netolismu?**

- Sledujte, **jaké hry děti hrají**.
- Uvědomte si , že **hry mají i kladné stránky**, některé umožňují rozvíjet logiku, postřeh, schopnost orientace ve složité situaci, koordinaci očí a rukou, koncentraci, plánování, řešení problémů a další schopnosti. Důležitý je **výběr her**.
- **Hrajte hry spolu s dítětem** a potom si o nich povídejte - pomáháte tak rozlišovat fikci od reality.
- Stanovte **striktní limity, kdy může dítě hrát a kdy ne**.
- Dávejte pozor, **aby dítě nehrálo hry u kamarádů**.
- Zjistěte, **zda dítě hraním počítačových her neutíká od nějakých problémů**.
- V průběhu hraní ved'te dítě k tomu, aby si po určité době (př. po hodině) **udělalo přestávku**, během ní o hře mluvte.
- **Podporujte dítě v jiných zájmech**.
- **Předcházejte tomu, aby se dítě nudilo**.
- **Posilujte zdravé sebevědomí dítěte**.

## **Pomoc při závislosti na počítači, počítačových hrách, gameblerství**

- <http://www.saferinternet.cz/>
- <http://www.e-bezpeci.cz/>
- <http://www.nebudobet.cz/>
- [www.poradenskecentrum.cz/pocitacova-zavislost.php](http://www.poradenskecentrum.cz/pocitacova-zavislost.php)
- Psychiatrická léčebna nelátkových závislostí Praha – Bohnice, Ústavní 91, Praha 8, tel. 284 016 331
- Centrum krizové intervence Praha: 284 016 666
- Linka psychopomoci: 224 214 214
- Kontakty na terapeutické skupiny Anonymních gamblerů v ČR: [www.gamblingstop.czweb.org](http://www.gamblingstop.czweb.org) | [www.anonymgambler.czweb.org](http://www.anonymgambler.czweb.org)

## **4) Poruchy příjmu potravy (mentální anorexie a bulimie):**

### **Příznaky anorexie:**

- výrazná podváha, kterou postižený skrývá pod volným oblečením. Obvyklé jsou dlouhé kalhoty a svetry
- neobvyklý zájem o svou váhu, panický strach ze ztloustnutí
- postižený je doslova posedlý zdravou výživou
- strašně malý příjem jídla, u kterého dotyčný navíc hlídá energetickou hodnotu
- pokud dotyčnému někdo nabízí jídlo, vždy odmítne s tím, že už jedl, nebo že nemá hlad
- hodně pohybu, a to i několik hodin denně
- dívky ztrácí menstruaci kvůli nízké váze
- vážení probíhá i několikrát denně
- mdloby, nízký tlak
- ztráta koníčků, postupně i ztráta zájmu například o druhé pohlaví
- postiženým bývá často zima, jsou permanentně podchlazení
- deprese
- špatná pleť, vlasy i nehty z nedostatku vitaminů a vápníku
- dotyčný se však neustále vnímá jako člověk s nadváhou či obezitou - říká o sobě, že je tlustý

### **Příznaky bulimie:**

- tajné přejídání
- vynucované zvracení
- zrádné je, že dotyčný může mít normální váhu, podváha se projevuje až po dlouhé době nemoci
- bulimičky mívají velké výkyvy váhy
- konzumace projímadel či čajů na hubnutí ve velkém
- zkažený chrup, špatné zuby

- nedostatek sebevědomí, velké výkyvy nálad
- po jídle pocit znechucení, viny
- občasné anorektické období, kdy postižený téměř nejí

### **Pomoc v případě poruch příjmu potravy:**

- **Jednotka specializované péče pro PPP PK VNF** (Ke Karlovu 11, Praha 2, **tel.: 224 965 353**)
- **Dětská psychiatrická klinika** ( V úvalu 84/1, 1555 Praha 5, **tel.: 224 433 400**)
- **poradna** <http://www.idealni.cz/>
- **poradna** <http://www.anabell.cz/>
- **Krizové centrum RIAPS** (Chelčického 39,Praha3, **tel.: 222 58 06 97**)
- **Sít' organizace STOB (redukce váhy- programy pro rodiny)** <http://www.stob.cz/>

## **5) Sebeпоškozování**

Sebeпоškozování (automatizace, selfharm) je komplexní autoagresivní chování, které narozdíl od sebevraždy nemá fatální následky a které lze chápat jako nezralou odpověď na akutní nebo chronický stres či nezvladatelné emoce. Motivem nejčastěji bývá snaha zmírnit vnitřní napětí, snaha odstranit pocity viny, studu, dosažení pocitu očištění či odpoutání pozornosti od jiných problémů.

### **Nejčastějšími způsoby sebeпоškozování jsou:**

- řezání (žiletkou, střepem)
- pálení kůže
- škrábání
- píchání jehlou
- rozrušování hojících se ran
- kousání, údary, nárazy a další

### **Pomoc v případě sebeпоškozování:**

- **Dětská psychiatrická klinika** ( V úvalu 84/1, 1555 Praha 5, **tel.: 224 433 400**)

- **Dětské krizové centrum (V zápolí 21, 141 00 praha4, tel. 241 480 511, 777 664 672, ambulance@ditekrize.cz)**
- **Krizové centrum RIAPS (Chelčického 39, Praha3, tel.: 222 58 06 97, linka@mcssp.cz)**
- **Centrum krizové intervence Psychiatrické léčebny Praha- Bohnice (Ústavní 91, Praha 8, tel. 284 016 110, cki@plbohnice.cz)**





příloha č. 9  
**DESATERO PRO RODIČE**

aneb Deset aktivit, kterými můžu přispět ke snížení rizika, že mé dítě začne brát drogy

**1. POHOVOŘÍM SI S DÍTĚTEM**

- řeknu svému dítěti, jaký mám postoj k drogám a co si o nich myslím
- řeknu svému dítěti, co udělám, když zjistím, že drogy užívá (zkouší)
- poradím mu, jak se zachovat až mu bude některý z jeho kamarádů drogy nabízet

**2. PRAVIDELNĚ BUDU HOVOŘIT SE SVÝM DÍTĚTEM O TOM, CO HO V SOUČASNOSTI TRÁPÍ, NEBO O ČEM NEJVÍCE PŘEMÝŠLÍ**

- zeptám se, co mé dítě nejvíce trápí
- pozorně ho vyslechnu – nebudu to hodnotit ani mu unáhleně radit, přikazovat či zakazovat
- řeknu mu, jak to na mě působí a co si o tom myslím
- sdělím mu, co bych dělal/a na jeho místě já

**3. PRAVIDELNĚ BUDU PŮSOBIT NA SEBEVĚDOMÍ SVÉHO DÍTĚTE**

- aspoň třikrát denně si najdu důvod k jeho pochvale, nebo k projevu uznání
- pokud se mi vyskytne příležitost kladně zhodnotím své dítě třetí osobě ( v rodině, u přátel...) v jeho přítomnosti
- v případě jeho neúspěchů ho povzbudím a projevím víru, že to příště dokáže

**4. BUDU SVÉ DÍTĚ VYCHOVÁVAT K ZODPOVĚDNOSTI ZA JEHO CHOVÁNÍ**

- pokud mé dítě překročí výchovná pravidla v rodině, umožním mu, aby si za to neslo následky
- pokud mé dítě překročí pravidla školy, nebudu mu usnadňovat nesení následků, ani ho omlouvat
- budu vždy dítěti připomínat, že za každé chování si sami neseme následky a jsme za ně odpovědni

**5. BUDU SVÉ DÍTĚ BEZPODMÍNEČNĚ PŘIJÍMAT A MÍT HO RÁD**

- bezpodmínečné přijetí znamená, že mám své dítě rád bez jakýchkoliv podmínek, že ho mám stejně rád/a ať je hodné nebo zlobí, že svou lásku ničím nepodmiňuji
- pokud se budu na své dítě zlobit, řeknu mu, že se na něj zlobím za jeho nevhodné chování, ale že to nic nemění na tom, že ho mám rád/a
- pokud bude dítě zlobit, nebo se nevhodně chovat, budu vždy hodnotit chování a jednání, nikoliv je nehodnotím stylem „ty jsi nešika, ty jsi hloupý...“, ale „to se ti nepovedlo, tohle jsi udělal nešikovně, příště to zkus takhle...a třeba se to podaří“

## **6. BUDU SVÉ DÍTĚ UČIT UMĚNÍ ODMÍTNOUT**

- budu své dítě učit, že odmítnout kamaráda neznamena ztratit ho
- dítě by mělo vědět, že je možné odmítnout i dospělého člověka, jestliže se k němu chová způsobem, který je mu divný
- ubezpečím dítě, že se na něj nebudu zlobit, jestliže se mi svěří
- pokud se mi svěří, vždy ocením jeho důvěru

## **7. BUDU UČIT SVÉ DÍTĚ SEBEKÁZNI**

- s ohledem na věk budu svému dítěti přidělovat povinnosti a budu trvat na jejich pravidelném plnění
- postupně budu vyžadovat, aby své povinnosti pravidelně plnilo bez mého připomínání a kontroly

## **8. NAUČÍM SVÉ DÍTĚ POZITIVNÍMU VIDĚNÍ SVĚTA**

- budu své dítě učit hledat ve všem také dobré stránky, uvědomovat si, že jen máloco je v životě „černé nebo bílé“
- budu projevovat důvěru v jeho síly, které má a které může uplatnit při překonávání obtíží  
budu podporovat rozvoj humoru při pohledu na svět (při zachování zodpovědného přístupu k řešení problému)

## **9. POVEDU SVÉ DÍTĚ K AKTIVNÍMU TRÁVENÍ ČASU**

- budu upřednostňovat takové trávení volného času, kdy dítě musí vyvíjet vlastní aktivitu omezím sledování televize a případně i počítačových her
- zajistím dítěti přiměřené množství zájmových činností
- budu mít přehled o tom, co dělá v době, kdy není ani ve škole, ani v kroužku, ani v mé přítomnosti (jedná se především o dobu od ukončení školy do našeho odpoledního setkání)

## **10. BUDU SE ZAJÍMAT O TO, S KÝM MÉ DÍTĚ KAMARÁDÍ A JAKÉ JSOU JEHO POSTOJE K NÁVYKOVÝM LÁTKÁM**

- budu se zajímat o kamarády dítěte, o jeho vztah k nim, o to, jací jsou, jak se chovají, co si o nich mé dítě myslí a jak jsou pro něj důležití

## **PŮLHODINY DENNĚ PRO MÉ DÍTĚ**

Vytvořím pravidelnou chvíli, kdy budu své dítě poslouchat. Nebudu ho při tom hodnotit, odsuzovat ani kritizovat.

Jinak se dítě uzavře a příště mi nic nesdělí a raději mne odbude slovy, že je vše v pořádku.

## Příloha č. 10

### kontaktní adresy a elektronické zdroje

- **Pedagogicko- psychologická poradna Středočeského kraje**, Mochovská 570, 194 00 Praha Hloubětín, **tel. 281 867 331**
- **Linka bezpečí**, tel. 116 111 (zdarma)
- **Linka důvěry**, Mladá Boleslav, **tel. 326 741 481**
- **Poradenská linka Institutu pedagogicko- psychologického poradenství ČR**: tel. 283 881 250 , 283 882 296
- <http://www.spolecnekbezpeci.cz>

#### Šikana a kiberšikana

- Společenství proti šikaně, [www.sikana.org](http://www.sikana.org)
- Internet poradna, [www.internetporadna.cz](http://www.internetporadna.cz)
- [www.saferinternet.cz](http://www.saferinternet.cz)
- [www.bezpecne-online.cz](http://www.bezpecne-online.cz)
- [www.protisikane.cz](http://www.protisikane.cz)
- [www.minimalizacesikany.cz](http://www.minimalizacesikany.cz)
- 

#### Alkohol, drogy:

- **K-Centrum**, nízkoprahové zařízení, Osadní 2, 1700, Praha 7, **tel. 283 872 186**
- **K-centrum Nymburk**, Velké Valy 995, Nymburk, **tel. 325 514 424, 606 936 212**,  
[k-centrum\\_nbk@quick.cz](mailto:k-centrum_nbk@quick.cz), [www.semiramis.wz.cz](http://www.semiramis.wz.cz)
- **Anima-** občanské sdružení pro péči o rodiny závislých, rodinná terapie pro problematické konzumenty, Apolinářská 14a, 128 00 Praha 2, **tel. 224 968 238, 224 968 239**, <http://www.anima-os.cz>
- **Alcoholic Anonymus**, Na Poříčí 12, Praha 1, **tel. 224 818 247**
- **Národní linka prevence AIDS**, tel. 800 144 444
  
- <http://www.drogovaporadna.cz>
- <http://www.drogy-info.cz>
- <http://www.prevcentrum.cz>
- <http://www.prevence-info.cz>
- <http://www.odrogach.cz>
  
- <http://www.spolecnekbezpeci.cz>
  
- <http://www.alkoholik.cz>

#### Tabák

- **linka pro odvykání kouření**: tel. 844 600 500
- **Společnost pro léčbu závislosti na tabáku**, kontakty na Centra pro závislé na tabáku, <http://www.slzt.cz>

- webové stránky o kouření pro teenagery, <http://www.tipni-to.cz>
- <http://www.nekuratka.cz>

#### Netolismus:

- Psychiatrická léčebna nelátkových závislostí Praha – Bohnice, Ústavní 91, Praha 8, tel. 284 016 331
- Centrum krizové intervence Praha: 284 016 666
- Linka psychopomoci: 224 214 214
- Kontakty na terapeutické skupiny Anonymních gamblerů v ČR: [www.gamblingstop.czweb.org](http://www.gamblingstop.czweb.org) | [www.anonymgambler.czweb.org](http://www.anonymgambler.czweb.org)

#### Poruchy příjmu potravy (mentální anorexie a bulimie):

- Jednotka specializované péče pro PPP PK VNF (Ke Karlovu 11, Praha 2, tel.: 224 965 353)
- Dětská psychiatrická klinika ( V úvalu 84/1, 1555 Praha 5, tel.: 224 433 400)
- Krizové centrum RIAPS (Chelčického 39,Praha3, tel.: 222 58 06 97
- <http://www.idealni.cz/>

#### Sebepoškozování:

- Dětská psychiatrická klinika ( V úvalu 84/1, 1555 Praha 5, tel.: 224 433 400)
- Dětské krizové centrum (V zápolí 21, 141 00 praha4, tel. 241 480 511, 777 664 672, ambulance@дитеkrize.cz)
- Krizové centrum RIAPS (Chelčického 39,Praha3, tel.: 222 58 06 97, linka@mcssp.cz)
- Centrum krizové intervence Psychiatrické léčebny Praha- Bohnice (Ústavní 91, Praha 8, tel. 284 016 110, cki@plbohnice.cz)