

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

Preventivní program



Školní rok 2023/2024

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 látkových i nelátkových závislostí, 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.

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 primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019- 2027 http://www.msmt.cz/uploads/narodni_strategie_primarni_prevence_2019_27.pdf

Charakteristika školy

Naše škola byla otevřena v roce 1987. K 30.9. 2023 naši školu navštěvovalo celkem 995 žáků ve 39 třídách (přípravná třída, 21 na prvním stupni a 17 na druhém stupni). Součástí školy je také školní družina a školní jídelna. Školu navštěvují žáci místní i žáci dojíždějící z dalších obcí.

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. Vzhledem k výrazně rostoucímu počtu žáků v posledních letech však i toto zázemí přestává být dostačující a v následujícím roce dojde k vybudování dalších dvou tělocvičen.

2. Cíle preventivního programu

Dlouhodobé cíle

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
- znají jednoduché způsoby odmítání návykových látek

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.

Krátkodobé cíle

- pokračovat ve spolupráci mezi třídami různých ročníků
- podporovat projekty v nichž spolupracují žáci různých tříd
- při řešení problémů uplatňovat jednotný přístup
- zapojit co největší množství žáků do školních aktivit, propagace a reprezentace školy, nepovinných předmětů, zájmových kroužků a dalších aktivit
- důsledně potírat záškoláctví a skryté záškoláctví
- uspořádat besedy na téma trestně právní odpovědnosti, dezinformací, prevence kyberšikany a používání sociálních sítí
- pokračovat a případně rozšířit blok besed s tělesně, zrakově, případně i sluchově postiženými
- pracovat na budování dobré komunikace a spolupráce s rodiči žáků
- vzdělávat rodiče žáků v oblasti nebezpečí návykových látek (i těch legálně dostupných) a bezpečnosti na internetu

3. Vlastní program

3.1. Zajištění a koordinace preventivních aktivit na škole

Vedení 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
Sociální pedagog	- Eva Nejedlá
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.

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 Žakovské 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. Ve škole funguje školní poradenské pracoviště (podrobné informace v Programu poradenských služeb ve škole na stránkách školy).

Již dvacátým 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/>).

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 2023/2024 (specifická prevence)

V letošním školním roce plánujeme následující aktivity:

- pokračování Projektu dlouhodobé primární prevence zajišťovaného centrem Semiramis z.ú. na 2. stupni
- Etické dílny- preventivní programy s různými tématy dle výběru TU pro první stupeň (zajišťuje Hope4kids, z.s.),
- besedy s policií na téma bezpečnost v silničním provozu, bezpečné chování
- beseda na téma "Trestně právní odpovědnost mládeže" pro žáky 8.- 9. tříd (ve škole nebo v Muzeu policie)
- adaptační kurz ActiveClass pro žáky šestých tříd ve Svoru zajišťovaný firmou Vertigo sports (září- říjen)
- „stmelovací“ kurzy pro žáky sedmých až devátých tříd dle výběru třídního učitele
- „Hrou proti AIDS“ pro žáky osmých tříd (květen)
- masáže s organizací MIPS- první stupeň
- besedy s nevidomými z Nadačního fondu Mathilda
- „Vzpoura úrazům“- besedy s vozíčkáři po úrazu (od VZP)- 5.-6. tř. (září)
- Hasík pro žáky 2. a 6. tříd
- metodika prevence rizikového chování "Kočičí zahrada" ve třídách 1. stupně

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 či článků, 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.cestamestem.org/>).

Další metody práce: divadelní představení, besedy s učiteli nebo odborníky, peer program ve spolupráci se studenty gymnázia Brandýs (hrou proti AIDS), diskuse atd.

3.5. Programy dlouhodobé primární prevence rizikového chování

Již dvacátým prvním 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 6. – 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-primární-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

Aktivity podporující snahu o snadnější adaptaci žáků v nově vytvořených třídních kolektivech šestých ročníků probíhají 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.) a besedy se školní psycholožkou. Všechny šesté třídy absolvují začátkem října třídní adaptační kurz s aktivitami podporujícími budování zdravého sociálního klimatu ve školním kolektivu (zajištěný firmou Vertigo sport) v Plasech. Na tyto kurzy navazují kurzy stmelovací, které absolvují dle rozhodnutí TU i sedmé až deváté třídy.

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:

- pohybové hry
- anglický jazyk
- keramický kroužek
- školní šachy
- školní fotbal
- animace pro začátečníky
- veselá věda
- cvičení z matematiky
- cvičení z českého jazyka
- hra na ukulele
- školní kapela

další akce školy:

sportovní soutěže, sportovní kurzy, lyžařské kurzy, zahraniční zájezdy, školní výlety, školy v přírodě, adventní koncert pro rodiče atd.

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. 6**)
- poskytnutí kontaktních adres na odborníky a specializovaná pracoviště (**příloha č. 9, na internetových stránkách školy v kolonce PREVENCE**)
- organizací jednorázových besed s odborníky
- informacemi o aktuálních nebezpečích formou informačních mailů
- poskytováním odborné literatury a audiovizuálních pomůcek určených pro samostudium (u metodičky prevence)
- spoluprací třídních učitelů s rodiči při volnočasových aktivitách (třídní i školní projekty, školní výlety, setkání rodičů u ohně 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 dohody

E-mail: jan.pribyl@znavysluni.cz

Výchovná poradkyně pro první stupeň Mgr. Alice Kubálková: na základě dohody

E-mail: alice.kubalkova@znavysluni.cz

Výchovná poradkyně pro druhý stupeň Věra Hrdinová: na základě dohody

E-mail: 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@znavysluni.cz

Speciální pedagog Mgr. Silvie Schreiberová: na základě dohody

E-mail: silvie.schreiberova@znavysluni.cz

Psycholog Mgr. Blanka Antošová Kejíková: na základě dohody

E-mail: 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.) a poradenství ohledně rizikového chování dětí a mládeže
- policií: spolupráce s policií v besedách a na základě vzniklých případů souvisejících s kriminalitou mládeže
- pedagogicko-psychologickou poradnou pro Prahu Východ <http://www.pppstredoceska.cz/>
- oddělením péče o dítě při řešení situací, které spadají do kompetence tohoto odboru.
- MDDM při volnočasových aktivitách <http://mddmbrandys-boleslav.cz/>
- Armádou ČR
- Mezinárodní asociací MISA (masáže) <http://misa-cz.com/program-misp/>
- Národním programem boje proti AIDS v ČR „Hrou proti AIDS“
- MAS Brandýs
- Poradna „S barvou ven“ <https://www.sbarvouven.cz/>
- Nadační fond Mathilda
- SDH Brandýs nad Labem
- Komunitní centrum „U Podivena“ <https://upodivena.cz/>
- Hope 4kids, z.s. (Etické dílny) <https://www.etickedilny.cz/>
- Nízkoprahový klub PLEJS (Rodinné centrum Routa) (<https://www.rc-routa.cz/domovsk%C3%A1-str%C3%A1nka/plejs>)

3.10. Informační servis

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.7** a č.8)

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.

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, 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 Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019- 2027 (seznam předpisů pro oblast prevence sociálně patologických jevů vydaných MŠMT viz **příloha č.6.**).

3.13. Hodnocení preventivního programu 2023/24

Cílem MPP bylo předcházet projevům rizikového chování a vést žáky ke zdravému životnímu stylu. Dále pak nabídnout žákům možnosti aktivního trávení volného času formou různých individuálních, skupinových aktivit či celoškolských výzev.

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 a v zápisech z jednání (pro první stupeň u výchovné poradkyně, pro druhý stupeň u metodičky prevence)

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

- Již dvacátým prvním rokem probíhal ve všech třídách druhého stupně školy program dlouhodobé primární prevence o.s. Semiramis z.ú..(více viz výše)
- V září proběhly adaptační kurzy ActiveClass v šestých třídách a ve velké míře i stmelovací kurzy v sedmých až devátých třídách – dlouhodobě ve spolupráci s Active Nature, o.s. (letos předáno firmě Vertigo sports)
- Ve druhém pololetí se konaly ve spolupráci s policií ve třídách prvního i druhého stupně besedy na téma bezpečné chování, bezpečnost v silničním provozu, bezpečnost v online prostředí a trestně právní zodpovědnost mládeže
- V dubnu ve spolupráci s Gymnáziem Brandýs a za podpory Národního programu boje proti AIDS proběhl Den proti AIDS pro 8. a 9. třídy.

- Ve 2. pololetí probíhaly na prvním stupni Etické dílny- preventivní programy s různými tématy dle výběru TU (zajišťuje Hope4kids, z.s.)
- Na prvním i druhém stupni letos probíhaly také besedy se smyslově a tělesně hendikepovanými (nevidomými z Nadačního fondu Mathilda, panem Machotou, vozíčkáři z projektu „Vzpoura úrazům“ od VZP)
- Ve spolupráci s hasiči probíhal ve 2. a 6. třídách projekt „Hasík“
- V květnu se naše škola tradičně aktivně zapojila do Sbírkky ligy proti rakovině „Den proti rakovině“- Kytíčkový den.
- V průběhu roku probíhala na prvním stupni dopravní výchova a exkurze u hasičů a další akce dle výběru TU (např. kurzy první pomoci apod.)

Nespecifická prevence

V rámci nespecifické prevence probíhaly volnočasové aktivity pořádané školou, volitelné předměty, zájmové útvary, školní výlety a exkurze. Po dvou letech se letos opět uskutečnily i sportovní soutěže, lyžařské kurzy a různé kulturní akce.

V průběhu celého roku se uskutečnilo několik celoškolních akcí (Comic Con, Sportovní den)

Vzdělávání pedagogů:

- Vzdělávání pedagogů letos probíhalo formou prezenční i formou webinářů.

Konkrétní případy a jejich řešení jsou zaznamenány v deníku metodičky prevence a v zápisech z jednání (pro první stupeň u výchovné poradkyně, pro druhý stupeň u metodičky prevence)

Co se nám letos povedlo.

Počet řešených rizikových jevů byl letos naprosto minimální. Věříme, že k tomu přispělo i to, že většina tříd v září absolvovala adaptační a stmelovací kurzy, které napomáhají ke kladné atmosféře ve třídách.

Za úspěch považuji, že se nám podařilo uskutečnit poměrně velké množství preventivních programů, které byly žáky i vyučujícími hodnoceny jako velmi přínosné. K pozitivní atmosféře v celé škole přispívají také celoškolní projekty.

3.14. Financování preventivního programu

Programy DPP „Semiramis“ byl financován městem Brandýs nad Labem. Besedy „Etické dílny“ a adaptační kurzy byly hrazeny rodiči žáků. Masáže „MIPS“ byly hrazeny školou ze šablon (ve šk. roce 2023/24 budou touto formou hrazeny i Etické dílny). Další aktivity (besedy s Policií, Hrou proti AIDS, Hasík, Vzpoura úrazům, besedy s nevidomými) byly škole poskytnuty bezplatně.

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).....str. 12
- 2) Postup při zjištění konzumace OPL ve školestr. 23
- 3) Postup při nálezu OPL ve škole.....str. 24
- 4) Postup při vyzvedávání dítěte zákonným zástupcem pod vlivem OPL.....str. 25
- 5) Strategie předcházení a řešení dalších projevů rizikového chovánístr. 26
- 6) Realizace MPP ve třídách 1. a 2. stupněstr. 34
- 7) Seznam předpisů pro prevenci sociálně patologických jevů vydaných MŠMT...str. 37
- 8) Informace pro rodiče- čeho si všímat.....str. 39
- 9) Desatero pro rodičestr. 47
- 10) Kontaktní adresy a elektronické zdrojestr. 49

V Brandýse nad Labem 30. září 2023

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, jejich 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 agresoři konkrétním obětem?
- 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 agresori 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 přizpůsobovací 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 nenávislným, 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, š'ouchání, 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.

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 trávil 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 nešíkali 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 vyzve vedení školy.
6. V případě, že žák není schopen pokračovat ve vyučování, vyzve 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, vyzve 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, vyzve 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 uživatele 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

Postup při vyzvedávání dítěte zákonným zástupcem pod vlivem OPL

Jak postupovat, když si přijde žáka vyzvednout zákonný zástupce pod vlivem OPL.

- 1. Kontaktovat druhého zákonného zástupce žáka.**
- 2. V případě, že toto nelze, kontaktovat OSPOD nebo policii.**
PČR volat v případě, že je zákonný zástupce opilý nebo pod vlivem OPL natolik, že existuje obava mu dítě svěřit, protože to ohrožuje jeho zdraví nebo i v případě, kdy by byl zákonný zástupce agresivní apod.
- 3. Kontaktovat OSPOD pokud se situace opakuje** a může zde být zásadní obava o ohrožení dítěte dle [§ 6 Zákona o sociálně právní ochraně](#), a to především v bodě 3, tedy že rodiče nevykonávají nebo zneužívají práva plynoucí z rodičovské odpovědnosti.
OSPOD kontaktovat v každém případě minimálně za účelem konzultace.
- 4. Zákonnému zástupci pod vlivem OPL nabídnout poradenství pro řešení problému.**
Pokud je v akutní a silné intoxikaci, může být odpověď negativní, někdy až agresivní. Je tedy na zvážení, zda je to možné hned nebo až v dalším kontaktu se zákonným zástupcem.
- 5. Doporučit lze služby některé z adiktologických ambulancí (LAXUS v Mladé Boleslavi, Alma v Praze/Neratovicích, SEMIRAMIS v Nymburce, psychiatrická ambulance Mudr. Pekárkové v Benátkách nad Jizerou (zároveň i adiktologie).**
Případně předat telefonické kontakty **na anonymní linky pomoci: Národní linka pro odvykání - 800 350 000, Telefonní linka důvěry pro alkoholiky a jejich rodiny - 724 307 775, Anonymní alkoholici-** linka pomoci s celorepublikovou působností telefon: 800 155 555
Lze odkázat i na webové stránky (např.):
<http://www.napivosrozumem.cz/poradna/centra-pomoci/> (Mapa pomoci)
<https://www.alkohol-skodi.cz/narodni-linka-pro-odvykani-alkoholu/>
<https://www.drogy-info.cz/mapa-pomoci/>
- 6. Rozhovor s dítětem** by měl proběhnout v dohledné době po takové situaci. Může ho vést školní psycholog, pedagog, ke kterému má dítě důvěru, třídní učitel, výchovný poradce nebo metodik prevence. Rozhovor by měl být důvěrný, především podpůrný a dítě nesmí stigmatizovat před ostatními.
Dítěti poskytnout kontakt např. na Linku bezpečí. V případě dobré spolupráce s příslušným OSPODem lze také dítěti zvědomit možnost, že na OSPOD se může obracet i samo, pokud doma nastane situace, kdy potřebuje pomoci.

Příloha č. 5

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.
- ♣ Neochota 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 poškozuje 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, nerozbít s dítětem vzájemný vztah apod.)

Negativní vliv příslušnosti k subkulturám

Charakteristika

Subkultury jsou přirozenou součástí života dospívajících, inklinace k nim se tedy začíná výrazně projevovat od cca 13. roku života. Přestože je přínos subkultur pro psychický vývoj dospívajícího zřejmý, negativním dopadem příslušnosti k některým subkulturám může být osvojení si některých forem rizikového chování, nejčastěji různé formy závislostního jednání (konzumace nejrůznějších drog či ulpívání na jednom typu činnosti).

Anarchismus

Rizika: Chování členů této subkultury může být namířeno proti autoritám, pravděpodobně bude patrný odpor vůči nařízením, pravidlům, školní disciplíně apod.

Emo

Rizika: možná apatie vůči školním povinnostem, výrazná až provokující image, u labilních jedinců známky sebepoškozování

Gothic/Witch

Rizika: horší navazování běžných sociálních kontaktů, časté předsudky okolí, v ojedinělých případech podpora již existujících patologií – např. depresivita či sklon k násilí

Hip-hop

Rizika: tvorba graffiti (přestupek), konzumace marihuany, dlouhodobá rezignace na školní povinnosti – výrazná a dlouhotrvající demotivace

Specifická prevence

se může zaměřovat na jednotlivé rizikové faktory provázející jednotlivé typy subkultur

Cílem řešení by mělo být oddělit příslušnost k subkultuře a projevy rizikového chování. Tj. neřešit a nesankcionovat příslušnost k subkultuře, ale pouze rizikové chování. Žádná subkultura nemá za „povinnost“ brát drogy či chodit za školu.

Sebepoškozování

Charakteristika

Sebepoškozování 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.

Nejčastěji pozorovaným sebepoškozujícím chováním je

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

Sebepoškozování typicky začíná ve věku od 12 do 15 let, ale výjimkou není ani první poškození se kolem 7 let nebo i dříve.

Motivem SP bývá nejčastěji

- snaha zmírnit vnitřní napětí, snaha uniknout z nesnesitelné situace nebo neúnosného duševního stavu, snaha odstranit pocity viny, studu, dosažení pocitu očištění
- snaha získat pocit kontroly nad vlastním tělem a psychikou
- snaha dosáhnout pocitu uspokojení z tělesného prožitku bolesti nebo tepla krve
- tělesné vyjádření nevyslovitelných pocitů, vyjádření hněvu na sebe, např. za vlastní slabost nebo za nedostatek disciplíny
- odpoutání pozornosti od jiných problémů

Specifická primární prevence

Důležitá je vnímavost vůči projevům možného sebepoškozování:

- nevysvětlené popáleniny, řezné rány, jizvy a jiné shluky stop na kůži, běžným místem sebepoškození bývají paže, zápěstí a předloktí nedominantní horní končetiny, ale stopy sebepoškozování se mohou vyskytnout prakticky na kterékoliv části těla
- ročnímu období nepřiměřené oblečení (dlouhé rukávy a dlouhé kalhoty v létě), potítko 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 historicky jako odpověď na cílené dotazy

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 jasně 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

Další podrobné pokyny „Co dělat když...“ na téma: **Domácí násilí, Hazardní hraní, Rizikové sexuální chování, Problémové situace týkající se žáků s PAS, Psychické krize/duševní onemocnění žáka** atd. najdete na stránkách MŠMT:

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

Další podrobné informace jsou součástí samostatného dokumentu „Krizový plán školy pro rok 2023/24“.

Příloha č. 6

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, zvládání 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 a kyberšikana
- 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. 7

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
- Zákon č. 65/2017 Sb. ze dne 19. ledna 2017 o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek

<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/vyhlasiky-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>

Metodický pokyn Spolupráce základních škol a orgánů sociálně- právní ochrany dětí Středočeského kraje 1/2019

Strategie

Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019- 2027
http://www.msmt.cz/uploads/narodni_strategie_primarni_prevence_2019_27.pdf

Strategie prevence kriminality v České republice na léta 2016-2020

příloha č. 8

Informace pro rodiče- čeho si všímat

(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
- **schránka důvěry ve vestibulu školy** (možnost anonymně upozornit na šikanu i jiné problémy ve škole i mimo školu)
- **Společenství proti šikaně, www.sikana.org**
- **Internet poradna, www.internetporadna.cz**
- www.saferinternet.cz (info na téma kyberšikana, ochrana osobních údajů)
- www.bezpecne-online.cz (stránky pro teenagery i rodiče s informacemi o bezpečném užívání internetu a řešení kyberšikany)
- www.protisikane.cz (informace o kyberšikaně a jejích projevech, tipy pro rodiče)
- www.minimalizacesikany.cz
- <http://www.spolecnekbezpeci.cz>
- Národní centrum bezpečnějšího internetu, www.ncbi.cz
- Portál E-Bezpečí, www.e-bezpeci.cz
- Online poradna projektu E-Bezpečí, www.napisnam.cz
- Kontaktní centrum, které přijímá hlášení, týkající se nezákonného a nevhodného obsahu internetu, 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
- Ztrácení 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, 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 mobilu, počítačových hrách, gameblerství

- <http://www.saferinternet.cz/>
- <http://www.e-bezpeci.cz/>
- <http://www.nebudobet.cz/>
- 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 | 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
- občasná anorektická 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 (automatilace, selfharm) je komplexní autoagresivní chování, které na rozdíl od sebevraždy nemá za cíl 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 sebepoškození:

- **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@ditokrize.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)**

**Veškeré podrobné postupy „Co Dělat když ...“ najdete na stránkách MŠMT
<http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>**

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 pochvalě, 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.

Vypracovala: PhDr. Helena Vrbková, Život bez závislostí, Lupáčova 14, 130 00 Praha 3

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
- Internet poradna, www.internetporadna.cz
- www.saferinternet.cz
- www.bezpecne-online.cz
- www.protisikane.cz
- www.minimalizacesikany.cz
- **Nahlášení nezákonného či nevhodného obsahu na internetu (třeba nahých fotek):**
<https://www.stoponline.cz/cs/>

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, 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>
- **Alkoholické Anonymus**, Na Poříčí 12, Praha 1, tel. **224 818 247**
- **Anonymní alkoholici-** linka pomoci s celorepublikovou působností: tel. **800 155 555**
- **Národní linka prevence AIDS**, tel. **800 144 444**
- **Národní linka pro odvykání –** tel. **800 350 000**
- **Telefonní linka důvěry pro alkoholiky a jejich rodiny:** tel. **724 307 775**

- <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>
- <http://www.napivosrozumem.cz/poradna/centra-pomoci/>
- <https://www.alkohol-skodi.cz/narodni-linka-pro-odvykani-alkoholu/>

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

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 | 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,Praha 3, 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)

Nový film:

<https://annaismissing.com/>