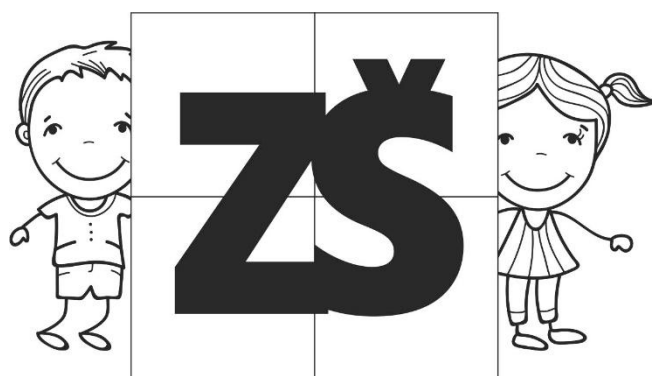


# PREVENTIVNÍ PROGRAM ŠKOLY

## školní rok 2024/2025



Dr. Hrubého 2,  
Šternberk

## Obsah

Úvod.....	- 3 -
1 Vnitřní a vnější zdroje školy .....	- 3 -
1.1 Charakteristika školy.....	- 3 -
1.2 Analýza situace .....	- 4 -
1.3 Kdo se podílí na realizaci preventivního programu školy (PPŠ) .....	- 5 -
1.3.1 Spolupráce s pracovníky školy.....	- 5 -
1.3.2 Spolupráce s žáky.....	- 6 -
1.3.3 Spolupráce s rodiči a školní družinou .....	- 6 -
1.3.4 Spolupráce s některými institucemi, organizacemi a odborníky.....	- 7 -
1.4 Informační zdroje .....	- 8 -
1.5 Síť odborných zařízení .....	- 11 -
1.6 Dokumenty .....	- 14 -
2 Cíle preventivního programu školy (PPŠ) .....	- 17 -
3 Realizace PPŠ na naší škole .....	- 18 -
3.2 Způsob realizace PPŠ na druhém stupni ZŠ.....	- 19 -
3.3 Aktivity pro žáky organizované školou .....	- 21 -
PLÁN PRIMÁRNÍ PREVENCE PRO ŠKOLNÍ ROK 2024 – 2025 .....	- 24 -
4 Program školy proti šikanování.....	- 28 -
4.1 Cíl programu .....	- 28 -
4.2 Příklady nepřímých a přímých znaků šikanování .....	- 28 -
4.2.1 Nepřímé (varovné) znaky šikanování .....	- 28 -
4.2.2 Přímé znaky šikanování .....	- 29 -
4.3 Projevy šikany .....	- 30 -
4.4 Zákonná opatření.....	- 31 -
4.4.1 Ohlašovací povinnost školy: .....	- 32 -
4.5 Mapování situace.....	- 32 -
4.6 Motivace pedagogů .....	- 33 -
4.7 Společné vzdělávání a předávání informací.....	- 33 -
4.8 Společný postup při řešení šikanování .....	- 33 -
5 Strategie předcházení školní neúspěšnosti .....	- 34 -
5.1 Příčiny školní neúspěšnosti .....	- 34 -
5.2 Pravidla pro řešení školní neúspěšnosti .....	- 34 -
5.3 Cíle strategie předcházení školní neúspěšnosti .....	- 35 -
5.3.1 Dlouhodobé cíle .....	- 35 -
5.3.2 Možná opatření pro řešení prevence školní neúspěšnosti .....	- 35 -
5.3.3 Další možnosti prevence školní neúspěšnosti nabízené školou .....	- 35 -
Přílohy .....	- 37 -
Příloha č. 1 – Krizový plán.....	- 37 -
Příloha č. 2 -Jak poznám, že moje dítě požívá alkohol nebo bere drogy .....	- 38 -
Příloha č. 3 - Doporučení rodičům, jejichž dítě má problémy se závislostí.....	- 39 -
Příloha č. 4 - Proč a jak odmítat alkohol a drogy .....	- 42 -

# Úvod

Období školního vzdělávání má svůj vliv na formování osobnosti člověka. Dítě nejen doma, ale i ve školním prostředí přejímá vzorce chování, myšlení a emoce, které pak dále pomáhají určovat jeho životní styl a interakci s okolím. Proto je důležité ukazovat žákům „správnou cestu“, podporovat dobré vztahy, klást důraz na zdravý životní styl, posilovat zdravé sebevědomí a upozorňovat na nebezpečí a nástrahy rizikového chování.

## 1 Vnitřní a vnější zdroje školy

### **1.1 Charakteristika školy**

Základní škola Dr. Hrubého 2, Šternberk, příspěvková organizace

Dr. Hrubého 319/2, 785 01 Šternberk, [www.zshrubeho.cz](http://www.zshrubeho.cz)

Škola je jednou ze čtyř základních škol ve městě. Budova školy je ve dvou spojených křídlech. Školu navštěvuje asi 526 žáků ve 22 třídách. Na výchovně - vzdělávacím procesu se podílí 37 pedagogických pracovníků, 6 vychovatelek ve školní družině a 6 asistentek pedagoga. Školní poradenské pracoviště tvoří výchovný poradce, školní metodik prevence a školní psycholog.

#### **Rozdělení tříd:**

<b>1. stupeň</b>	
1. ročník	3 třídy
2. ročník	3 třídy
3. ročník	2 třídy
4. ročník	2 třídy
5. ročník	2 třídy
<b>2. stupeň</b>	
6. ročník	3 třídy
7. ročník	2 třídy
8. ročník	2 třídy
9. ročník	3 třídy

### ***Kontakt na vedení školy a osoby podílející se na primární prevenci rizikového chování:***

Ředitelka školy: Mgr. Lenka Hlaváčková  
[hlavackova@zshrubeho.cz](mailto:hlavackova@zshrubeho.cz) , 585 094 031

Školní metodik prevence: Mgr. Michaela Mondeková  
[mondekova@zshrubeho.cz](mailto:mondekova@zshrubeho.cz) , 585 094 036  
konzultace: úterý 13,45 – 14,30 hod (nebo po dohodě)

Výchovný poradce: Mgr. Jana Lounová  
[lounova@zshrubeho.cz](mailto:lounova@zshrubeho.cz) , 585 094 033  
konzultace: po domluvě

Školní psycholog: Mgr. Kristýna Smejkalová  
[smejkalova@zshrubeho.cz](mailto:smejkalova@zshrubeho.cz) ,585 094 048  
konzultace: pondělí, čtvrtek 8,00 – 13,30

### ***1.2 Analýza situace***

Potvrzuje se nám důležitost primární prevence již od prvních ročníků. Čím dříve si děti osvojí správné návyky a jsou vedeny ke zdravému životnímu stylu, tím se zvyšuje šance, že se dobrých základů udrží. Bohužel i z celostátních průzkumů vyplývá, že už děti prvního stupně mají zkušenosti s alkoholem a tabákovými výrobky a znají ve svém okolí osoby, které zneužívají návykové látky. Dále sledujeme špatné stravovací návyky žáků (nepravidelná strava, absence hlavních jídel). V neposlední řadě může být alarmující doba strávená u počítačů a televize. Je proto potřeba zaměřit se v prevenci také na aktivní využití volného času.

Ve městě je výskyt vandalismu a osob zneužívajících návykové látky. Bohužel se zvyšuje riziko zneužívání tabákových výrobků, a to i u žáků naší školy. Je proto potřeba nezanedbat prevenci v podpoře zdravého životního stylu a nácvičku odmítání. Dalším problémem je nerespektování pravidel slušného chování a tím vyplývající vztahové problémy mezi spolužáky. Nejvíce se vyskytují pomluvy a slovní urážky, praní se mezi sebou (1. stupeň). S tím souvisí i nerespektování individualit osobností a nerespektování autorit. Vítráme zapojení společnosti Podané ruce, se kterou Město Šternberk navázalo spolupráci.

V minulém školním roce jsme řešili jedenáct případů špatných vztahů mezi žáky, čtyři případy zneužití mobilního telefonu, jeden případ zneužití tabákových výrobků v areálu školy, dvacet

čtyři případů záškoláctví. Na posílení kolektivu a vzájemném respektu na mimořádných třídnických hodinách spolupracovaly metodička prevence a školní psycholožka.

### ***1.3 Kdo se podílí na realizaci preventivního programu školy (PPŠ)***

Efektivní fungování primární prevence je založeno na spolupráci všech pracovníků školy, žáků i rodičů.

#### **1.3.1 Spolupráce s pracovníky školy**

S ředitelkou školy a výchovnou poradkyní byl projednán Metodický pokyn MŠMT k primární prevenci u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních a vedení školy bylo seznámeno s náplní PPŠ. Dále byla dohodnuta základní pravidla realizace preventivních programů. Úzká spolupráce je navázána také se školní psycholožkou Mgr. Kristýnou Smejkalovou. Psycholog poskytuje poradenství žákům, jejich zákonným zástupcům a pedagogům školy a také se podílí na šetření klimatu ve třídách a realizaci programů na posílení kolektivů, zlepšení klimatu tříd i jiných preventivních programů. V rámci prevence je poradcem třídním učitelům v řešení některých nastalých situací či zlepšování třídního klimatu. Jsme přesvědčeni o potřebnosti role školního psychologa v současné škole.

Všichni pedagogičtí pracovníci jsou seznámeni s preventivním programem školy a zaangażováni do jeho realizace. Ve všech vyučovacích předmětech je třeba zařazovat vhodná témata z oblasti primární prevence, zvláště pak v hodinách občanské výchovy, výchovy ke zdraví, přírodopisu a chemie. Škola má ve svém ŠVP zapracovaný samostatný předmět Výchova ke zdraví, který je určený mimo jiné k realizaci pravidelné prevence rizikového chování. Předmět je vyučován v 8. a 9. ročníku s časovou dotací 1 hodina týdně. Témata primární prevence rizikového chování jsou zařazována průběžně či dle potřeby (dle aktuálního výskytu problému).

Při řešení rizikového chování postupuje škola dle pokynů krizového plánu, který je přílohou PPŠ. Krizový plán je výsledkem práce celého pedagogického sboru za podpory vedení školy. Tento krizový plán se bude nadále aktualizovat dle nových Metodických pokynů MŠMT. Problémy spojené s rizikovým chováním řeší vždy třídní učitel za podpory výchovné komise (výchovný poradce, metodik prevence, ředitelka školy).

Stěžejní úlohu při naplňování školního preventivního programu a primární prevence rizikového chování však mají třídní učitelé. Tito budou zařazovat otázky prevence cíleně do třídnických hodin (TH).

#### Smysl třídnických hodin

TH poskytují možnost pravidelné práce se vztahy uvnitř třídy, zejména řešení aktuálních problémů třídy. Tento způsob práce se třídou je prevencí sociálně nežádoucích jevů. Necháme-li žáky pravidelně sdělovat, co se jim ve třídě líbí a co ne, vede to k tomu, že se podaří podchytit a často i vyřešit řadu problémů, které jinak často přerostou do takřka neřešitelných problémů. V rámci TH nejde o „hraní si“ se žáky, ale o to, aby žáci sami aktivně řešili věci, které se jich týkají.

Pomocníkem pro řízení třídnických hodin (pro třídní učitele) je Metodika vedení třídnických hodin (Skácelová) a Metodika práce s dětmi na 1. stupni (Skácelová a kol.).

#### Přínos třídnických hodin

Žáci jsou většinou motivováni způsobem práce, při kterém jsou aktivní.

Žáci zažijí to, že mohou konstruktivně ovlivňovat své okolí (třídu, školu).

Žáci si zvykají samostatně řešit problémy, které se jich týkají, a přijímat za ně odpovědnost.

Žáci si osvojí některé techniky a principy, které jsou efektivní, např. při plánování společných činností, řešení konfliktů v rámci skupiny (třídy), řešení problémů, které se jich týkají...

Žáci si vytvářejí společné normy chování a jsou ochotnější se jimi řídit.

### **1.3.2 Spolupráce s žáky**

Žáci se na realizaci PPS podílejí samotnou účastí v programech, řešením jednotlivých témat, zaujímáním postojů a získáváním kompetencí. Žáci se mohou také spolupodílet na přípravě preventivních programů.

### **1.3.3 Spolupráce s rodiči a školní družinou**

Rodiče jsou seznámeni se záměry a způsoby uskutečnění programu. Jsou jim poskytovány informace o nebezpečí výskytu rizikového chování na naší škole. V případě výskytu problému jsou rodiče pozváni do školy, kde se snažíme spolu s třídním učitelem, vedením školy a

výchovným poradcem působit na dítě tak, aby pochopilo hrozící nebezpečí. Pokud je to nutné, zprostředkujeme odbornou pomoc, seznámíme rodiče s institucemi, na které se mohou obrátit. Velmi důležitá je spolupráce se školní družinou, v níž jsou rozvíjeny zájmy dětí. Děti jsou pod neustálým pedagogickým dohledem, tráví svůj volný čas efektivně, učí se samostatnosti, rozšiřují si své školní znalosti hravou formou a účastní se řady soutěží organizovaných školní družinou či jinými institucemi.

#### Aktivity zaměřené pro rodiče

- Seznámení rodičů s PPS v rámci třídních schůzek a zpřístupnění PPS na webu školy
- Nabídka konzultačních hodin třídních učitelů, výchovného poradce, školního metodika prevence
- Nabídka propagačních materiálů
- Pohovory na třídních schůzkách o nebezpečí rizikového chování
- Informovanost rodičů prostřednictvím webových stránek školy, informační nástěnka či den otevřených dveří
- Možnost spolupráce se školním psychologem

#### **1.3.4 Spolupráce s některými institucemi, organizacemi a odborníky**

Naše škola při realizaci primární prevence spolupracuje s dalšími organizacemi, které nabízejí programy primární prevence, přednášky, pořady nebo volnočasové aktivity. Dále také spolupracuje s organizacemi, které jsou pro nás poradní i metodické.

- Policie ČR – Preventivně informační skupina Olomouc, por. Bc. Marek Váňa  
[marek.vana@pcr.cz](mailto:marek.vana@pcr.cz) ; tel.: 974 766 209; 735 746 428
- Policie ČR - Obvodní oddělení Šternberk – 585 011 333, tísňové volání 158
- Městská policie Šternberk – 585 012 712, tísňové volání 156, Preventivní skupina MP – st. Ladislav Prášil, [prasil@sternberk.cz](mailto:prasil@sternberk.cz) , 585 086 200
- Sdružení D – [www.sdruzenid.cz](http://www.sdruzenid.cz)
- Krajská hygienická stanice – [www.khsolc.cz](http://www.khsolc.cz)
- Krajský úřad – Krajský koordinátor prevence – PhDr. Ladislav Spurný, [l.spurny@kr-olomoucky.cz](mailto:l.spurny@kr-olomoucky.cz) , 585 508 545
- Pedagogicko-psychologická poradna v Olomouci (PPP) – oblastní metodik prevence – Mgr. Kateřina Motlová, [motlova@ppp-olomouc.cz](mailto:motlova@ppp-olomouc.cz), 582 800 068 a PhDr. Věra Neusar, [neusar@ppp-olomouc.cz](mailto:neusar@ppp-olomouc.cz), 582 800 066

- Město Šternberk – Odbor personalistiky, školství a kultury – Mgr. Irena Černocká, [cernocka@sternberk.cz](mailto:cernocka@sternberk.cz) , 585 086 307
- Město Šternberk – Odbor sociálních věcí – Oddělení sociálně-právní ochrany dětí – Mgr. Barbora Novotná, [novotna@sternberk.cz](mailto:novotna@sternberk.cz) , 585 086 522
- Komise prevence kriminality Města Šternberk – Mgr. Libor Šamšula, [www.sternberk.eu](http://www.sternberk.eu)
- Dům dětí a mládeže ve Šternberku – [www.ddmsternberk.cz](http://www.ddmsternberk.cz)
- Gymnázium Šternberk – [www.gymst.cz](http://www.gymst.cz)
- Sportovní a zájmové organizace ve Šternberku a okolí

### **1.4 Informační zdroje**

Ve škole je soubor materiálů k primární prevenci i k řešení situací a rizikového chování. Jednotlivé materiály se nacházejí ve sborovně 2. stupně a jsou k dispozici všem pedagogickým pracovníkům, rodičům i žákům školy.

### **Literatura**

- Nová cesta k léčbě šikany – Kolář M.
- Prevence rizikového chování ve školství – Miovský M. a kol.
- Kvalita a efektivita v prevenci rizikového chování dětí a dospívajících – Miovský a kol.
- Programy a intervence školské prevence rizikového chování v praxi – Miovský a kol.
- Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování – Miovský a kol.
- Velká kniha o konopí; Rowan Robinson
- Řekni drogám ne – Desatero protidrogové prevence; MUDr. Jiří Presl
- Konopí pro zdraví; Chris Corrad
- Drogová závislost; J.Presl
- Výchova dětí v oblasti požární ochrany; B. Mikulka, Š. Mikulka, Mgr. J. Richter
- Kouření a alkohol; MUDr. J. Richter
- Vyber si zdraví; MUDr. Josef Richter, CSc.
- Kapesní průvodce krizovými situacemi doma i v zahraničí; Centrum pro bezpečný stát, o.s.
- My, droga a Evropa; MUDr. Jiří Presl
- Drogy & Vaše dítě

- Životní styl závislost; Vydavatelství Medea Kultur
- Drogy – poznej svého nepřítele
- Etická výchova – učebnice a pracovní sešit
- Výchova ke zdravému životnímu stylu
- Pohyb do škol: Aktivní životní styl dětí a školáků v Olomouckém kraji – Průvodce, jak rozhábat školu
- Buď aktivní, buď in – průvodce zdravým životním stylem
- Rizika internetové komunikace v teorii a praxi
- Alkohol, drogy a Vaše děti
- Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků
- Kam kráčíš? – Originální univerzální průvodce hubnutí s rozumem
- Ochrana člověka za mimořádných událostí – Živelné pohromy
- Ochrana člověka za mimořádných událostí – Havárie s únikem nebezpečných látek, radiační havárie
- Ochrana člověka za mimořádných událostí – Sebeochrana a vzájemná pomoc
- Ochrana člověka za mimořádných událostí – Metodická příručka pro 2. st. základní školy
- Interpersonální násilí na dětech
- Závislost a my – vybraná čísla časopisů
- O dospívání a menstruaci – informační materiály a metodické karty

### **Elektronické publikace:**

Elektronické publikace jsou uloženy na společném serveru ve složce školní metodik prevence.

- Prevence rizikového chování dětí a mládeže aneb jak prožít šťastné dětství – interaktivní učebnice
- Metodika práce s dětmi na 1. stupni ZŠ
- Metodika vedení třídnických hodin
- Program pro rodiče Unplugged – metodika pro lektory
- Kočičí zahrada – rozvoj sociálních dovedností dětí v rámci prevence rizikového chování (metodika pro učitele)
- Metodika práce s dětmi v oblasti primární prevence rizikových jevů
- Návrh doporučené struktury minimálního preventivního programu prevence rizikového chování pro základní školy
- Primární prevence rizikového chování ve školství

- Rizikové chování dětí a jeho právní dopady – příručka učitele
- Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování

## **DVD**

- Informační DVD pro metodiky prevence a další pedagogy ZŠ a SŠ
- Řekni drogám ne
- Duha bezpečí
- Výchovné foto-seriály pro děti a mládež – těhotenství, hráč, nemocnice, rasismus, alkohol, násilník
- Štěstí přeje připraveným
- Zkažená mládež
- Dítě v ohrožení
- Seznam se bezpečně

## **Videokazety**

- Výchova dětí v oblasti požární ochrany 1. cyklus
- Výchova dětí v oblasti požární ochrany 2. cyklus
- Prevence obchodu se ženami
- Očima hadů
- Vzdělávací program o dospívání
- Řekni drogám ne
- Aids

## **Vzdělávání**

V rámci DVPP jsou učitelům nabízeny vzdělávací kurzy a školení v oblasti prevence rizikového chování i práce s projevy rizikového chování. Tato vzdělávání nabízejí např.

- Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci (Etická výchova, Výchova ke zdravému životnímu stylu, projekt e-bepečí - konference,...)
- P-centrum - Lafayetteova 9, Olomouc – Centrum primární prevence (šikana, kyberšikana, agrese a agresivita, závislosti u dětí, Studium pro ŠMP, setkávání ŠMP,...)
- Pedagogicko-psychologická poradna (Regionální konference primární prevence rizikového chování, setkávání ŠMP)
- Prevalis – metodické semináře v primární prevenci
- MŠMT – konference věnované vybraným tématům primární prevence rizikového chování

- Sdružení D – vzdělávání pro sborovny (klíma třídy)

Škola sama připravuje vzdělávací semináře pro pedagogy ve spolupráci se školním psychologem. Stejně tak i výchovný poradce a školní metodik prevence i ostatní pedagogové předávají pedagogům získané poznatky, materiály a zkušenosti z jednotlivých školení.

### **1.5 Síť odborných zařízení**

- Odbor sociálně-právní ochrany dětí MÚ Šternberk, Opavská 1, Šternberk - Mgr. Barbora Novotná (vedoucí oddělení sociálně-právní ochrany dětí), [novotna@sternberk.cz](mailto:novotna@sternberk.cz) ; tel.: 585 086 522
- Probační a mediační služba Olomouc, Mozartova 110/4, Mgr. Taťána Mrázková (vedoucí střediska), [tmrazkova@pms.justice.cz](mailto:tmrazkova@pms.justice.cz), 773 783 681
- Kliničtí psychologové pro děti a mládež:
  - ❖ *PhDr. Mgr. Martin Slabý, Ph.D.*  
slaby@centrum.cz; tel.: 608 955 943
  - ❖ *PhDr. Jiří Smejkal*  
smejkal-kp@seznam.cz; tel.: 585 438 107, 607 087 274
  - *PhDr. Anita Petruš*  
anitapetru@seznam.cz; tel.: 585 222 068
  - *Mgr. Monika Halířová*  
halirovamonika@seznam.cz; tel.: 739 995 385
  - *Psychologická ordinace Dakord*  
Horní lán 10a, 779 00 Olomouc  
[www.dakord.cz](http://www.dakord.cz); tel.: 737 210 714; 604 176 521
  - *Psychologická ambulance HELP*  
Vídeňská 10, 779 00 Olomouc  
[www.psychologiehelp.cz](http://www.psychologiehelp.cz)
  - *FN Olomouc – oddělení klinické psychologie*  
[psychologie@fnol.cz](mailto:psychologie@fnol.cz); tel.: 588 444 447  
PhDr. Naděžda Dařílková  
tel.: 588 444 447  
Mgr. Jana Kolářová  
tel.: 588 442 396

Mgr. Vendula Vojáková

tel.: 588 444 627

Mgr. Karolína Hniličková

tel.: 588 442 397

#### Pedopsychiatrie

- *FN Olomouc – Klinika psychiatrie*

psychiatrie@fnol.cz; tel.: 588 443 519

- *MUDr. Martina Hunková*

Wellnerova 1215/3, 779 00 Olomouc

mar.brych@centrum.cz; tel.: 777 488 603

- *MUDr. Jana Lindnerová*

Žilinská 26a, 779 00 Olomouc

lindnerovajana@seznam.cz; tel.: 774 959 359

- *MUDr. Libuše Stárková*

Vídeňská 10, 779 00 Olomouc

l.starkova@seznam.cz; tel.: 585 229 036

- *MUDr. Helena Urbánková*

Horní lán 10A, 779 00 Olomouc

urban.hel@seznam.cz; tel.: 585 221 337

- *Psychiatrická léčebna Šternberk – pedopsychiatrie*

Olomoucká 1848/173, 785 01 Šternberk

MUDr. Eva Rozsivalová (primářka)

rozsivalova@plstbk.cz; tel.: 727919478

- *MUDr. Dana Kylarová, Ph.D.*

kylarova@plstbk.cz; tel.: 727919474

- Ambulance pro alkohol a gambling - Psychiatrická klinika FN Olomouc, I. P. Pavlova 6, Olomouc, 585 851 111
- P -centrum, Lafayettova 9, Olomouc, 585 221 983 – poradna pro alkoholové a jiné závislosti – [www.p-centrum.cz](http://www.p-centrum.cz)
- K -centrum Wallhala, Sokolská 48, Olomouc, 585 220 034 – poradenské centrum (drogy), kontaktní centrum Podané ruce Olomouc <http://www.podaneruce.cz/>
- Psychiatrická léčebna Šternberk, Olomoucká 173, 585 085 478 – detoxikační centrum, dětské oddělení psychiatrické léčebny

- Linka bezpečí - [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz) , 116 111
- Linka důvěry pro děti a mládež v Olomouci - 585 414 600
- E-BEZPEČÍ – bezpečnost na internetu, [www.e-bezpeci.cz](http://www.e-bezpeci.cz) ,  
[www.poradna.e-bezpeci.cz](http://www.poradna.e-bezpeci.cz)
- Linka vzkaz domů – 800 111 113 - pro děti, které jsou na útěku  
[http://www.nasedite.cz/cs/projekty/archiv\\_projektu/linka\\_vzkaz\\_domu](http://www.nasedite.cz/cs/projekty/archiv_projektu/linka_vzkaz_domu)
- Rodičovská linka - 840 111 234, 606 021 021, <http://www.rodicovskalinka.cz/>
- Bílý kruh bezpečí – [www.bkb.cz](http://www.bkb.cz) 585 423 857 – pomoc svědkům i oběťm trestných činů
- Rosa – centrum pro týrané a osamělé ženy, [www.rosa-os.cz](http://www.rosa-os.cz) , 606 246 102
- DONA linka – pro oběti domácího násilí, 251 511 313, [www.donalinka.cz](http://www.donalinka.cz)
- Internet poradna [www.internetporadna.cz](http://www.internetporadna.cz)
- Fond ohrožených dětí, Sokolská 50, Olomouc, 585 221 649, [fod.olomouc@fod.cz](mailto:fod.olomouc@fod.cz)
- Centrum pro rodinný život, Biskupské nám. 2, Olomouc, 587 500 250
- Poradna pro rodinu Olomouc, Žilinská 7, 585 413 540
- Poradna pro ženy a dívky, Wurmova 577/7 Olomouc, [olomouc@poradnaprozeny.eu](mailto:olomouc@poradnaprozeny.eu),  
603 460 621, 773 749 783
- Středisko sociální prevence Olomouc, Na Vozovce 26, Olomouc,  
[www.ssp-ol.cz](http://www.ssp-ol.cz), [ssp@ssp-ol.cz](mailto:ssp@ssp-ol.cz), 585 427 141  
Intervenční centrum – Mgr. Petra Klementová (vedoucí a sociální pracovnice),  
[intervencnicentrum@ssp-ol.cz](mailto:intervencnicentrum@ssp-ol.cz), 585 507 513, 774 406 453
- Středisko výchovné péče Tršice, Mgr. Soňa Coufalová (vedoucí zařízení),  
[vedouci@svp-trsice.cz](mailto:vedouci@svp-trsice.cz), 773 482 895, 571 641 600, [www.svp-trsice.cz](http://www.svp-trsice.cz)
- Dětský diagnostický ústav a středisko výchovné péče Olomouc – Svatý Kopeček,  
Ústavní 9, PhDr. Zdeněk Pochyla (vedoucí zařízení), [reditel@dduolomouc.cz](mailto:reditel@dduolomouc.cz),  
[www.dduolomouc.cz](http://www.dduolomouc.cz), 585 385 106, 775 232 107
- Společnost podané ruce o.p.s., Sokolská 551/48, Olomouc, [www.podaneruce.cz](http://www.podaneruce.cz),  
[infolinka@podaneruce.cz](mailto:infolinka@podaneruce.cz)  
Terénní programy pro děti a mládež v Olomouci – Dušan Gajdošík,  
[gajdosik@podaneruce.cz](mailto:gajdosik@podaneruce.cz), 777 916 286  
Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež v Olomouci [nzdm.ol@padaneruce.cz](mailto:nzdm.ol@padaneruce.cz),  
775 868 569
- [www.prevence-info.cz](http://www.prevence-info.cz)
- [www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz)
- [www.drogy.net](http://www.drogy.net)

- [www.obezita.cz](http://www.obezita.cz)
- [www.stob.cz](http://www.stob.cz)
- <http://www.minimalizacesikany.cz>
- <http://www.sikana.cz>

## **1.6 Dokumenty**

*Školní preventivní program vychází z těchto materiálů:*

### **STRATEGIE**

- Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019 – 2027 a Akční plán realizace Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2023 – 2025
- Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019 – 2027
- Strategie prevence kriminality v ČR na léta 2022 – 2027
- Krajský plán primární prevence rizikového chování v Olomouckém kraji na léta 2023 – 2026
- Strategický protidrogový plán Olomouckého kraje na období 2023 – 2026
- Akční plán realizace politiky v oblasti závislostí a závislostního chování v Olomouckém kraji na období 2023 - 2024

### **ZÁKONY**

- Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (Školský zákon), ve znění pozdějších předpisů
- Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů
- Zákon č. 186/2016 Sb., o hazardních hrách, ve znění pozdějších předpisů
- Zákon č. 167/1998 Sb., o návykových látkách a o změně některých dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů
- Zákon č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek – „Tabákový Zákon“, ve znění pozdějších předpisů
- Zákon č. 422/2003 Sb. o sociální potřebnosti – ohlašovací povinnost školy při neomluvených hodinách (novela zákona č. 482/1991 Sb.), ve znění pozdějších předpisů

- Zákon č. 359/1999 Sb. o sociálně-právní ochraně dětí (více o ohlašovací povinnosti školy), ve znění pozdějších předpisů
- Zákon č. 218/2003 Sb. o odpovědnosti mládeže za protiprávní činy a o soudnictví ve věcech mládeže, ve znění pozdějších předpisů

#### VYHLÁŠKY

- Vyhláška č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních, ve znění pozdějších předpisů
- Vyhláška č. 27/2016 Sb., o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných, ve znění pozdějších předpisů
- Vyhláška č. 317/2005 Sb., o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků, akreditačních komisí a kariérním systému pedagogických pracovníků, ve znění pozdějších předpisů

#### METODICKÉ POKYNY A DOPORUČENÍ

- Metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních (č.j.: MŠMT-21149/2016)
- Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže (č.j.: MŠMT 21291/2010-28) + přílohy pro jednotlivé typy rizikového chování:
  1. návykové látky
  2. rizikové chování v dopravě
  3. poruchy příjmu potravy
  4. alkohol
  5. syndrom CAN
  6. školní šikanování
  7. kyberšikana
  8. homofonie
  9. extremismus, rasismus, xenofobie, antisemitismus
  10. vandalismus
  11. záškoláctví
  12. krádeže
  13. tabák
  14. krizové situace spojené s násilím
  15. netolismus
  16. sebepoškozování

17. nová náboženská hnutí
  18. rizikové sexuální chování
  19. příslušnost k subkulturám
  20. domácí násilí
  21. hazardní hraní
  22. dodržování pravidel prevence vzniku problémových situací týkajících se žáků s PAS ve školách a školských zařízeních
  23. Psychická krize/duševní onemocnění žáka
  24. Sebevražedné chování
- Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k výchově proti projevům rasismu, xenofobie a intolerance (č.j.: 14423/99-22)
  - Metodické doporučení pro práci s Individuálním výchovným programem v rámci řešení rizikového chování žáků (č. j. MSMT-43301/2013)
  - Metodický pokyn k jednotnému postupu při uvolňování a omlouvání žáků z vyučování, prevenci a postihu záškoláctví (č.j.: 10194/2002 –14)  
*Související normy:* Zákon o sociální potřebnosti č. 422/2003 Sb. (novela zákona č. 482/1991 Sb.) – ohlašovací povinnost školy při neomluvených hodinách; Zákon o sociálně-právní ochraně dětí č. 359/1999 Sb. (změny - platné znění od 1. 1. 2015 – více o ohlašovací povinnosti školy)
  - Spolupráce předškolních zařízení, škol a školských zařízení s Policií ČR při prevenci a při vyšetřování kriminality dětí a mládeže a kriminality na dětech a mládeži páchané, (č.j.: 25884/2003-24)  
*Související norma:* Zákon o odpovědnosti mládeže za protiprávní činy a o soudnictví ve věcech mládeže č. 218/2003 Sb. platné znění od 1. 6. 2015
  - Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT (č.j.: 37 014/2005-25)
  - Školní řád ZŠ Dr. Hrubého 2, Šternberk, příspěvková organizace

## 2 Cíle preventivního programu školy (PPŠ)

Cílem obecně je naučit žáky stanovit si správný hodnotový žebříček, zlepšovat mezilidské vztahy, umět řešit konfliktní situace, znát svá práva a povinnosti, respektovat a být respektován, smysluplně využívat volný čas, nepodlehnout závislosti na návykových a psychotropních látkách.

Hlavní aktivitou naší školy je dodržování stanovených zásad preventivního programu, které zlepšují působnost v následujících oblastech zaměřených na minimalizaci rizikového chování:

- interpersonální agresivní chování – agrese, šikana, kyberšikana, extremismus, xenofobie, rasismus, intolerance, antisemitismus
- kriminalita a delikvence, vandalismus, sprejerství
- záškoláctví
- drogová závislost, patologické hráčství
- alkoholismus a kouření
- domácí násilí, syndrom týraných a zneužívaných dětí, obchodování s lidmi
- rizikové chování – prevence úrazů, v dopravě
- poruchy příjmu potravy
- sexuální rizikové chování

Konkrétními cíli pro tento rok jsou:

- Podpora třídnických hodin.
- Snížení prvotních projevů šikany – zlepšení vztahů a třídních klimát, uvědomění si žáků, co je a není šikana.
- Preventivní přednášky a ukázky Policie ČR, Městské policie.
- Preventivní přednášky a ukázky hasičů.
- Prevence v oblasti rizik nákazy virem HIV/AIDS.
- Prevence v oblasti zneužívání návykových látek a tabákových výrobků.
- Prevence zneužití prostřednictvím informačních technologií.
- Podpora dodržování práv a povinností.
- Naučit žáky správným hygienickým návykům a péči o své zdraví.

## 3 Realizace PPŠ na naší škole

### 3.1 Způsob realizace PPŠ na prvním stupni ZŠ

#### 1. – 2. ročník

Dětem je nutné po vstupu do školy nabízet nejen konkrétní dovednosti, ale zejména vytvářet modelové situace, se kterými se mohou setkat ve škole i mimo školu. Pro vytvoření optimálního sociálního klimatu je důležité vzájemné poznání žáků a pedagogů.

Program by měl být zaměřen na:

- společné stanovení a zažití pravidel soužití mezi žáky a učiteli
- zvyšování zdravého sebevědomí žáků
- zkoumání a uvědomování si vlastní osobnosti
- vnímání individuálních odlišností dětí mezi sebou a přijímání těchto jevů
- nácvik vzájemné úcty, sebeúcty a důvěry
- rozvoj schopnosti diskutovat, komunikovat, řešit problémy a konflikty (například formou komunitního kruhu)
- rozvoj schopnosti klást otázky, umění vyjádřit svůj názor, umění říci „ne“

#### 3. – 5. ročník

Optimální jsou programy směřující k pozitivnímu ovlivnění zdraví žáků, které je chápáno jako stav tělesné, duševní a sociální pohody při současné změně postojů k sobě, k prožívání sebe jako individuality, ale v kontextu s druhými lidmi, se školní komunitou a okolním světem, k pozitivnímu citovému naladění a myšlení, k osvojení si dovednosti řešit stres a k dodržování životosprávy. Programy orientované na hlubší poznání dovedností osvojených při vstupu do školy, na schopnost pracovat v kolektivu a uvědomění si, co tělu prospívá, je vhodné realizovat formou pobytových programů spojených se sportovní činností a aktivním trávením volného času. Je zde osvojována i vzájemná pomoc, podřízení se možnostem skupiny, zvládnutí fyzicky náročných situací.

V tomto období doporučujeme zařadit preventivní program „Kočičí zahrada“ – rozvoj sociálních dovedností dětí v rámci prevence rizikového chování.

## **3.2 Způsob realizace PPŠ na druhém stupni ZŠ**

### 6. ročník

Program je vhodné založit na aktivní práci skupiny i každého jednotlivce. V rámci tohoto programu je třeba stanovit pravidla soužití ve skupině – aktivní naslouchání, pravdivost, důvěryhodnost, tolerance, maximální osobní nasazení. Pravidla je optimální stanovit na základě prožitku aktivní formou tak, aby je žáci přijali za svá. Program je vhodné doplnit hrami s nácvikem verbální a nonverbální komunikace, hrou na sebepoznání, simulačními hrami a relaxačními aktivitami. Cílem je vytvořit dobře fungující tým žáků a učitelů.

Na začátku šestého ročníku zařazujeme adaptační kurz tříd s třídními učiteli, který je zaměřen na podporu vztahů, třídního kolektivu, spolupráce, začlenění se do nového kolektivu,...

Obsah programu:

- vzájemné poznávání účastníků
- vytváření vztahu důvěry mezi žáky a učiteli a mezi žáky navzájem
- stanovení pravidel soužití třídní komunity
- formování skupiny, která je pro žáky bezpečným místem, která jim pomůže vyhnout se rizikovému, společensky nežádoucímu chování – šikanování, užívání alkoholu a drog, vzniku různých typů závislostí apod.
- začlenění nových žáků do třídního kolektivu

### 7. ročník

Program musí reagovat na celou řadu změn přinášejících zátěžové situace v tomto věkovém období. Rozvoj pubertálního období s celou řadou fyzických a psychických proměn je obdobím kritickým pro nástup rizikového chování.

Je proto nutno pokračovat v budování kvalitního vrstevnického týmu, ve kterém se žáci cítí bezpečně a jistě. Opět je vhodné využít intenzivní pobytové soustředění se zaměřením na:

- hlubší vzájemné poznávání účastníků
- prohlubování vztahů důvěry
- upevňování kolektivních vztahů se včasným podchycením nežádoucích projevů chování
- trénink obrany před manipulací, s uměním říci „ne“
- trénink odpovědnosti za vlastní rozhodnutí
- zvládání náročných fyzických duševních situací
- umění vyrovnat se s neúspěchem

## 8. ročník

Program je vhodné realizovat výrazně aktivní formou. Osvědčenými metodami jsou brainstorming, diskuse, hraní rolí, rozhovor, empatie, kreslení a další. Posiluje se činnost jednotlivců, spolupráce ve skupině, volba vhodné komunikace, prosazování návrhů. Součástí programu by měly být hry na nácvik verbální a nonverbální komunikace, simulační hry a relaxační techniky, využití metody kritického myšlení. Pomocí projektů je vhodné ověřit kvalitu vytvořených postojů ke zdravému životnímu stylu a rizikovému chování u dětí.

Program by měl být zaměřen na:

- upevňování vztahů ve skupině vrstevníků
- rozvoj schopností přijímat svobodná a odpovědná rozhodnutí
- nácvik efektivní komunikace na základě vlastních prožitků
- nácvik řešení zátěžových situací
- zvýšení schopnosti odolávat nebezpečím, krizím, stresu, zátěžovým situacím (včetně odmítání alkoholu, drog, nikotinu, nevhodných způsobů chování)
- přehled životních rizik
- společenské vztahy (včetně mediální hygieny, vlivu reklamy apod.)
- modelové, projektové situace poskytující návody k řešení problémů

Vhodnou součástí programu jsou kompenzační a relaxační aktivity, sportovní a turistické.

## 9. ročník

Program by měl mapovat dosažené výsledky osobnostního a sociálního rozvoje, fixovat tyto dovednosti a postoje a využívat prvků předchozích programů. Převažovat by měly zážitkové aktivity a formy práce podporující příznivé klima ve třídě.

Do všech uvedených programů je vhodné integrovat i aktivity související s výukovými předměty (zdravověda, ekologie, přírodověda,..) a naopak. Mnohé z aktivit se nabízí k širšímu využití v hodinách humanitního i přírodovědného zaměření.

Nezastupitelnou roli v celém programu má kvalitní práce třídního učitele, který v roli manažera řídí a připravuje spolu s žáky jednotlivé programy. Velmi efektivní pro komunikaci s žáky je komunitní kruh. Komunitní kruh je stěžejní metoda budování bezpečí, důvěry, soudržnosti a osobnostního rozvoje dětí ve třídě. Komunitní kruh lze využít ve všech vyučovacích předmětech, nejen ve výchovných. Atmosféra ve třídě je otevřená, s prvky důvěry a ochoty si porozumět. Děti se učí pomáhat si, tolerovat se a respektovat se ve svých názorech a projevech.

### 3.3 Aktivity pro žáky organizované školou

Na tvorbě a realizaci PPŠ se podílejí všichni vyučující a tematické bloky jsou začleněny do plánů učiva v průběhu roku.

Preventivní témata jsou obsažena v předmětech:

- občanská výchova
- přírodopis, přírodověda, prvouka
- dějepis, vlastivěda
- chemie
- zeměpis
- výtvarná výchova
- tělesná výchova
- výchova ke zdraví
- český jazyk - sloh

Ročník	Téma	Předmět
1. – 5. ročník	Lidé kolem nás	Prvouka
	Člověk a jeho zdraví	
	Člověk ve společnosti	
	Jsem školák	
	Ochrana člověka za mimořádných událostí	
	Rodina a partnerství	
	Lidské tělo	
	Péče o zdraví, zdravá výživa	
	Osobní bezpečí, bezpečné chování	
	Partnerství, rodičovství, základy sexuální výchovy	
	Návykové látky	
	Lidské soužití	Vlastivěda
6. – 9. ročník	Pozitivní vzory hrdinů z četby	Český jazyk
	Mezilidské vztahy	

	Úvahy o životě	
	Pozitivní vzory osobností	Dějepis
	Zákony a lidé	
	Výskyt a pěstování drog	Zeměpis
	Lidské rasy	
	Národnostní konflikty	
	Lidské tělo	Přírodopis
	Sexuální výchova	
	Zdravé životní návyky	
	Účinky návykových látek na lidský organismus	
	Vznik, výroba a účinky návykových látek na lidský organismus	Chemie
	Tematické práce k drogám, estetickému prostředí a k lidským vztahům	Výtvarná výchova
	Zdravý způsob života	Tělesná výchova a Výchova ke zdraví
	Relaxace	
	Duševní hygiena	
	Život ve společnosti	Občanská výchova
	Kulturní život	
	Osobnost člověka	
	Právní řád	
	Mezinárodní vztahy, globální svět	

### Aktivity ve výuce pro 1. – 5. ročník

Na prvním stupni základní školy rozvíjíme u žáků schopnost diskutovat, komunikovat, řešit problémy a konflikty prostřednictvím komunitního kruhu, relaxačních technik, diskusí, projektů, hraní rolí (hraní jiných rolí než jsem „já“), empatie, kreslení, nácviku verbální a nonverbální komunikace a dalších metod.

- společné stanovení pravidel soužití mezi žáky a učiteli
- zvyšování zdravého sebevědomí žáků
- zkoumání a uvědomování si vlastní osobnosti
- vnímání individuálních odlišností dětí mezi sebou a přijímání těchto jevů
- nácvik vzájemné úcty, sebeúcty a důvěry
- rozvoj schopnosti diskutovat, komunikovat, řešit problémy a konflikty (např. formou komunitního kruhu)
- rozvoj schopnosti klást otázky, umění vyjádřit svůj názor, umět říci „ne“
- navozování příznivého klimatu ve třídě
- osvojování a upevňování základních návyků v rámci zdravého životního stylu
- základy etické výchovy

### **Aktivity ve výuce pro 6. – 9. ročník:**

Přechod na II. stupeň základní školy přináší řadu změn a z nich vyplývajících zátěžových situací – změna třídního učitele, střídání vyučujících v jednotlivých předmětech, odchod některých spolužáků a příchod nových, zvýšené nároky na objem a strukturu učiva.

Na druhém stupni základní školy lze využít simulačních her (jak bych se „já“ choval ve fiktivních situacích), relaxačních technik, brainstorming a stejně jako na prvním stupni patří mezi velmi efektivní aktivity projekty, diskuse, hraní rolí (hraní jiných rolí než jsem „já“), empatie, kreslení, nácviku verbální a nonverbální komunikace a dalších metod.

- vzájemné poznávání žáků
- vytváření vztahů důvěry mezi žáky a učiteli a mezi žáky navzájem
- stanovení pravidel soužití třídní komunity
- formování skupiny, která je pro žáky bezpečným místem, která jim pomůže vyhnout se rizikovému chování – šikanování, užívání alkoholu a drog, vzniku různých typů závislostí...
- začlenění nových žáků do třídy
- trénink obrany před manipulací, umění říci „ne“
- umění vyrovnat se s neúspěchem
- nácvik efektivní komunikace na základě vlastních prožitků
- nácvik řešení zátěžových situací
- zvýšení schopnosti odolávat nebezpečím (odmítat alkohol, drogy,...), krizím, stresu
- společenské vztahy

- modelové situace poskytující návody k řešení problémů

## **PLÁN PRIMÁRNÍ PREVENCE PRO ŠKOLNÍ ROK 2024 – 2025**

- Dodržení Preventivního plánu školy – plány a témata primární prevence v rámci ŠVP
- Aktualizace a doplnění Krizového plánu (dle nových metodických pokynů MŠMT)
- Spolupráce s třídními učiteli
- Informovat žáky, rodiče i pedagogy, kde mohou hledat pomoc při setkání s rizikovým chováním a podporovat snahu kontaktovat kompetentní osoby a situace řešit
- Krajská konference primární prevence rizikového chování Olomouc
- Setkání školních metodiků prevence – PPP Olomouc
- DVPP pro školního metodika prevence, pro pedagogy
- Adaptační pobyt žáků 6. ročníků
- Preventivní přednášky Policie ČR Olomouc a Městské Policie Šternberk
- Dopravní výchova – 4. ročník
- Preventivní přednášky Hasičského záchranného sboru
- Primárně preventivní programy:
  - Dospívání 6. - 7. ročníky
  - Preventivní programy sdružení D
  - Preventivní programy Krajské hygienické stanice Olomouc
  - Preventivní programy E-bezpečí
  - Primárně preventivní programy – spolupráce se školní psycholožkou
  - Exkurze na Psychiatrické léčebně Šternberk prevence zneužívání NL
- Preventivní program – Kočičí zahrada – 3. ročník
- Týden zdravé svačinky – 1. stupeň
- Spolupráce se školní psycholožkou a výchovnou poradkyní, vedením školy a pedagogickými pracovníky, podpora třídnických hodin

### **Školní kroužky**

- sportovní kroužek
- basketbal
- aerobik
- karate

- deskové hry
- ruční práce
- keramika
- pěvecký sbor
- výtvarné aktivity pro děti
- příprava na přijímací zkoušky 5. a 9. ročník

### **Aktivity pořádané školou**

- dny otevřených dveří pro rodiče a veřejnost
- vánoční jarmark
- zápis dětí do 1. tříd
- organizování soutěží a účast v okresních kolech - matematika, český jazyk, zeměpis, přírodopis, hudební výchova, cizí jazyky, fyzika, dějepis, astronomie
- matematická a přírodovědná soutěž Klokan
- výlety jednotlivých tříd společně rodiče s dětmi
- souvislá pedagogická praxe studentů Pedagogické fakulty UP v Olomouci
- třídní besídky pro maminky ke „Dni matek“
- slavnostní předávání slabikáře
- recitační soutěž, pěvecká soutěž Slaviček
- společné předmětové komise a metodická sdružení učitelů
- výstavy výtvarných prací v galeriích ve Šternberku
- organizace reedukace a logopedie pro žáky
- poskytování intervence a speciálně pedagogické péče žákům s podpůrnými opatřeními
- doučování žáků ohrožených školním neúspěchem
- kurzy plavání pro žáky 3. a 4. tříd
- lyžařský výcvik pro žáky 7. tříd
- pravidelné výchovné koncerty pro 1. a 2. stupeň
- školní výlety 1. - 9. ročník
- zapojení do ekologického programu – Recyklohraní
- Noc s Andersenem

- školní ples ve spolupráci se SRPŠ
- sportovní dny pro 1. a 2. stupeň
- organizace oblastních i okresních kol v košíkové hochů i dívek
- organizace meziškolních i okresních turnajů ve florbalu, fotbalu
- spoluúčast na jarmarcích či veřejných akcích města - organizace masopustního průvodu a veselí
- návštěvy dětí z MŠ – keramika, prohlídky tříd s výukou, netradiční sportovní aktivity
- vystoupení žáků dramatického kroužku, pěveckého sboru...
- Den dětí, cyklistický výlet do ZOO Olomouc (ve spolupráci se SRPŠ)
- výtvarné vernisáže děl žáků školy, školní galerie, úspěšné účasti ve výtvarných soutěžích
- projektové dny

### **Výlety a exkurze**

- exkurze do firmy Remit
- exkurze do Prahy (9. ročník)
- pravidelné exkurze (Planetárium Brno, Slavkov - Mohyla Míru, Dlouhé Stráně - elektrárna, Velké Losiny – papírna, návštěvy výstav, divadel a kina, Kurz práce s turistickou mapou, geologická exkurze 9. ročníků)
- exkurze v Čističce odpadních vod
- exkurze pro žáky 8. a 9. tříd v rámci přípravy k volbě povolání – Excalibur, Miele, Psychiatrická léčebna, ...

### **Projekty**

- Den Země
- Sportovní den
- zapojení školy do projektu „Zdravé zuby“
- Ovoce do škol
- Nenech to být
- Aktuální projekty zaměřené na osobností a sociální výchovu

### **Schránka důvěry**

Schránka důvěry je umístěna v přízemí hlavní budovy školy a je určena pro všechny žáky školy, pedagogy i rodiče. Obsah schránky je jednou týdně kontrolován a vyhodnocován. Škola má také elektronickou schránku důvěry.

### **Školní parlament**

Školní parlament tvoří zástupci tříd (dva z každé třídy 5. – 9. ročníku), kteří se pravidelně scházejí. Děti mají možnost vyjádřit, co se jim ve škole líbí, co se jim nelíbí, co by chtěly změnit... O tom, co vyslechly a plánují na parlamentu, pak informují své spolužáky na třídnických hodinách. Jsou také seznamovány s děním ve škole, připravovanými akcemi a mají možnost se podílet na přípravách, podávat podněty a připomínky.

## 4 Program školy proti šikanování

### 4.1 Cíl programu

Cílem programu školy proti šikanování je vytvoření bezpečného, respektujícího a spolupracujícího prostředí. Vychází z Metodického pokynu MŠMT k řešení šikanování ve školách a školských zařízeních Č.j. MŠMT – 22294/2013-1. Školní program proti šikanování je součástí minimálního preventivního programu.

Důležitá oblast komunikace a vztahů je nejen mezi žáky v jednotlivých třídách, ale také mezi jednotlivými třídami (ročníky), stupni. Vztahy mezi žáky a třídní klima musí vnímat všichni pedagogové. Škola má povinnost předcházet všem náznakům násilí a šikanování. Šikanování v jakékoliv formě a podobě nesmí být pracovníky školy akceptováno. Samotní pedagogové nesmí svým jednáním s některými žáky a chováním vůči nim podněcovat zhoršování vztahů směřujícím k šikanování žáků.

### 4.2 Příklady nepřímých a přímých znaků šikanování

#### 4.2.1 Nepřímé (varovné) znaky šikanování

##### Ve škole

- 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 pedagogů
- 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
- mívá 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

### **V rodině**

- za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi
- dítě nemá kamaráda, s nímž by trávil volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.
- dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem
- nechut' jít ráno do školy, dítě odkládá odchod z domova, možno pozorovat strach, ztráta chuti k jídlu
- dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně
- dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objevují výkyvy nálad, zmínky o možné sebevraždě. Odmítá svěřit se s tím, co ho trápí
- dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody, 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
- dítě se vyhýbá docházce do školy
- dítě se zdržuje doma víc, než mělo ve zvyku

### **4.2.2 Přímé znaky šikanování**

- posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet. Rozhodujícím kritériem je, do jaké míry je daný žák konkrétní přezdívkou nebo „legrací“ zranitelný
- kritika žáka, výtky na jeho adresu, pronášené nepřátelským až nenávistným, nebo pohrdavým tónem
- nátlak na žáka, aby dával věcné nebo peněžní dary šikanujícímu nebo za něj platil
- příkazy, které žák dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem, a skutečnost, že se ji podřizuje
- nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či 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

### **4.3 Projevy šikany**

Za šikanování se považuje, když jeden nebo více žáků úmyslně a opakovaně ubližuje druhým.

Většinou naplňuje tyto body:

- záměrnost (nebyla to náhoda, šel jsem s úmyslem ublížit)
- nepoměr sil – fyzický, psychický, jeden se brání, druhý se baví
- samoučelnost jednání – agresor nebyl vyprovokován, prostě jsem si tě vybral
- převaha agresora nad obětí – oběť slabší, nedokáže se bránit
- čas – dlouhodobější opakování
- bezbrannost oběti – pokud se brání či legrácku oplátí, je tvrdě ztrestán
- ponížení lidské důstojnosti, dítě je zesměšňováno a ponižováno

Šikana může být verbální (psychická), fyzická (krádeže, ničení majetku, násilné chování) či smíšená. Velmi nebezpečnou formou šikany, která začíná být stále více rozšířená, je kyberšikana (s využitím ICT technologií). Kyberšikana je forma psychické šikany, která má za účel záměrně ohrozit a ublížit oběti. Je potřeba si uvědomit fakt, že šikanování může za jistých okolností v nejhorších případech přerůst až do organizovaného zločinu. Proto je její prevence a řešení natolik důležitá.

#### **Stádia šikany dle Koláře (2011):**

##### ***1. stádium – zrod ostrakismu***

Mírné, převážně psychické formy ubližování, kdy se okrajový člen necítí dobře – je neoblíben a neuznáván. Ostatní ho více či méně odmítají, nebaví se s ním, dělají na jeho účet drobné legrácky apod.

##### ***2. stádium – přitvrzování manipulace a výskyt fyzické agrese***

Ve skupině stoupá napětí, ostrakizovaní žáci začnou instinktivně sloužit jako ventil či hromosvod agresora. Manipulace se přitvrzuje. Může dojít i k tomu, že se přidá další žák (agresor), který po vzoru prvního agresora ztratí zábrany.

### **3. stádium – vytvoření jádra agresorů**

Utváří se „úderné“ jádro. Agresoři spolu začínají spolupracovat a systematicky šikanovat vhodné oběti. Zde se rozhoduje, zda se počáteční stádium přehoupne do pokročilého. Jádro pomalu začíná ovlivňovat a ovládat skupinu. Vedoucí role jsou obsazeny, tvoří se podskupinky, které bojují o vliv.

### **4. stádium – Přijímání norem agresorů**

Pokud není ve skupině silná pozitivní podskupina, jádro agresorů nerušeně pokračuje, normy agresivního chování jsou přijaty většinou a stanou se nepsaným zákonem. Málodko se dokáže neformálnímu tlaku postavit – šokující proměna skupiny (skupina navenek funguje, uvnitř se však rozkládá). I mírní žáci se začnou chovat krutě, aktivně se účastní agrese.

### **5. stádium – Totalita neboli dokonalá šikana**

Normy agresorů jsou přijaty nebo respektovány všemi, dojde k plnému nastolení totalitní ideologie šikanování (stádium vykořisťování). Dojde k rozdělení žáků na dvě sorty – otrokáři a otroci. Může se vyskytnout závislost oběti na agresorovi – ochota udělat cokoli. Neúnosnost utrpení řeší oběť únikem do nemoci, neomluvenou absencí, odchodem ze školy ...

## **4.4 Zákonná opatření**

Dle školského zákona má škola povinnost zajistit bezpečnost a ochranu zdraví dětí, žáků a studentů v průběhu všech vzdělávacích a souvisejících aktivitách a současně vytvářet podmínky pro jejich zdravý vývoj a pro předcházení vzniku rizikového chování. Pedagogický pracovník má tedy povinnost projevům rizikového chování předcházet, při výskytu šikany situaci okamžitě řešit a poskytnout oběti okamžitou pomoc.

Šikanování může naplňovat skutkovou podstatu trestných činů či provinění (z hlediska Trestního zákona č. 40/2009 Sb.). Proviněním se rozumí trestný čin spáchaný mladistvým. Kvalifikace činů vychází ze zákona č. 218/2003 Sb. o odpovědnosti mládeže a o změně některých zákonů (zákon o soudnictví ve věcech mládeže). Skutkovou podstatu trestných činů může naplňovat i kybershikana.

Odpovědnost pachatelů šikany je dána věkem. Dítě mladší 15 let nemůže být trestně postiženo. To neznamená, že nezletilec se nemůže dopustit jednání, které nebýt toho, že nedosáhl potřebného věku, by bylo trestně postižitelné a splňovalo znaky trestného činu. Nelze tedy využít sankce ve smyslu trestního ani přestupkového práva. Ale i umístění dítěte v ústavu může být dostatečnou hrozbou a sankcí za asociální jednání. Je proto na školských zařízeních, aby

pečlivě sledovala chování dětí, za které nesou i právní odpovědnost, a v případě, že se nezletilec dopouští takto negativního chování, vyvodila důsledky – pohovory s rodiči, zajištění účasti odborného pedagogicko-psychologického pracovníka, spolupráce s institucemi obce a okresu zajišťujícími sociálně-právní ochranu dítěte, event. podání návrhu na stanovení dohledu nad chováním dítěte, umístění dítěte v ústavu.

Odpovědnost rodičů může být stanovena v souladu s trestním zákonem, který stanoví odpovědnost rodičů, kteří zanedbávají výchovu dětí. Podle trestného činu ohrožování mravní výchovy lze postihnout rodiče, jejichž děti se dopouštějí protispolečenských a asociálních jednání.

#### **4.4.1 Ohlašovací povinnost školy:**

- dojde-li v souvislosti se šikanou k jednání, které by mohlo naplňovat znaky přestupku nebo trestného činu (škola kontaktuje PČR)
- dojde-li k šikaně v průběhu vyučování – povinnost ohlásit tuto skutečnost zákonnému zástupci žáka, který byl útočníkem, i žáka, který byl obětí
- pokud je dítě v ohrožení (ohrožuje ho někdo jiný, nebo se ohrožuje svým chováním sám) – škola ohlašuje orgánu sociálně právní ochrany dětí

Pedagogický pracovník, kterému bude znám případ šikany a nepřijme v tomto ohledu žádná opatření, se vystavuje riziku trestního postihu.

#### **4.5 Mapování situace**

Každoročně je zjišťováno klima třídy a výskyt šikany školním psychologem.

Pedagogičtí i nepedagogičtí pracovníci metodou pozorování a rozhovorů mapují vztahy a klima ve třídách, věnují se tomuto také v třídnických hodinách. Při výskytu rizikového chování řeší situaci okamžitě ve spolupráci s metodikem prevence, popř. školním psychologem, výchovným poradcem a vedením školy.

Signály o výskytu rizikového chování dostáváme také do schránky důvěry (vybírání ŠMP a školní psycholog), nebo od rodičů či žáků. Kdo tuto informaci zjistí, kontaktuje a informuje třídní učitele, vedení školy, ŠMP, VP a ŠP. Tito se dohodnou na dalším postupu řešení.

Ke klimatu tříd a školy mají žáci možnost vyjádřit se ve školním parlamentu.

#### ***4.6 Motivace pedagogů***

Je potřeba si uvědomit, že výskyt šikany nemohu vnímat jako své osobní selhání. Jde o patologické (nemocné) chování skupiny. Je potřeba si řádně zmapovat situaci ve škole, šikana je totiž skrytá a nepřístupná pro veřejnost. Někdy nám může být skryta po dlouhou dobu. Program proti šikanování má ale cenu realizovat, neboť přispívá k řešení šikany a může tím vést i k omezení šikany na škole. Všichni pedagogičtí pracovníci musí být seznámeni s přímými i nepřímými signály šikanování, s odhadem situace – kdy jde o škádlení a kdy o šikanu a postupy řešení šikany.

#### ***4.7 Společné vzdělávání a předávání informací***

Informace o situaci ve škole si pedagogové předávají na provozních poradách a 4 x ročně na pedagogických radách. Pokud se nějaký pracovník zúčastní dalšího vzdělávání v oblasti prevence rizikového chování, informuje o důležitých bodech školení své kolegy a předá získané informace. Pedagogové mají možnost se vzdělávat v oblasti prevence rizikového chování. Jsou realizována vzdělávání přímo pro sborovny. Knihovna je pravidelně doplňována odbornými publikacemi. Školní psycholog také předává informace pedagogům na poradách, nebo uspořádá seminář. Pedagogům je k dispozici nástěnka, kde jsou umístěny veškeré důležité informace. Některé informace – nabídka vzdělávání, novinky v oblasti prevence, zajímavé materiály apod. jsou zasílány také hromadným e-mailem.

#### ***4.8 Společný postup při řešení šikanování***

Škola má zpracován krizový scénář, jak postupovat při výskytu šikany. Tento dokument je součástí Krizového plánu (příloha č. 1). Krizový plán je interním dokumentem školy

## 5 Strategie předcházení školní neúspěšnosti

### **5.1 Příčiny školní neúspěšnosti**

Školní neúspěšnost je jedním z problémů, které by ve škole neměly být opomíjeny. Školní neúspěšnost je chápána jako „selhávání“ žáka ve školním vzdělávacím prostředí, a to špatným prospěchem, ale také vytvářením si negativních postojů k vlastnímu učení, ke vzdělávání a třeba i k pedagogům. Příčiny školní neúspěšnosti mohou být různé.

a) osobnost dítěte – snížená inteligence, nedostatečná paměť, emoční labilita, nízká sebedůvěra, poruchy učení, poruchy chování a jiné zdravotní komplikace žáka, včas nerozpoznané smyslové vady (sluch, zrak, nízký intelekt), školní nezralost

b) rodinné zázemí – nepodnětné rodinné prostředí, rozdílné podmínky života v rodině, složitá rodinná situace, názory na vzdělání v rodině, nevhodný typ výchovy, nepodporování ke vzdělávání z různých důvodů

c) nedostatky ve škole – neúčast na výuce (vysoká absence), záškoláctví, skryté záškoláctví, nedostatečná motivace, nízká aktivita, nezáměr a laxní přístup ke vzdělávání, špatné vztahy mezi učitelem a žákem, popřípadě mezi žákem a spolužáky, konflikty ve spolupráci školy s rodinou, odlišné sociokulturní prostředí

Žák je ohrožen školní neúspěšností, když:

a) na konci pololetí z některých předmětů neprospěl, nebo je z některých předmětů nehodnocen

b) dlouhodobě neplní zadané úkoly a jeho příprava není systematická

c) jeho prospěch se výrazně zhoršil ve většině předmětů

### **5.2 Pravidla pro řešení školní neúspěšnosti**

Vyučující včas podchytí žákovy potíže a vyhodnotí, zda jde o ojedinělý výpadek, nebo trvalejší problém. V případě trvalejšího problému o neúspěšnosti informuje rodiče žáka a třídního učitele. Třídní učitel ověří, zda jde o problém spojený jen s jedním vyučovacím předmětem, nebo zda se týká více vyučovacích předmětů, případně i ve spojení s výchovnými problémy. Podle závažnosti problému třídní učitel kontaktuje rodiče, nabídne osobní jednání s jednotlivými vyučujícími, případně s výchovným poradcem, školním metodikem prevence či školním psychologem.

Při řešení školní neúspěšnosti je nezbytná spolupráce školy, dalších odborníků, rodiny a samotného žáka. Důležitá je především komplexní diagnostika důvodů školní neúspěšnosti. Je vhodné využít spolupráce s pedagogicko-psychologickou poradnou, speciálně-pedagogickým centrem či jinými odbornými pracovišti kvůli včasné diagnostice žakových obtíží. Důležitá je

také diagnostika pozorováním přímo ve školním prostředí či ze znalosti rodinného prostředí žáka.

### **5.3 Cíle strategie předcházení školní neúspěšnosti**

#### **5.3.1 Dlouhodobé cíle**

- vytváření kvalitního prostředí ve třídách a škole
- trvalé sledování a vyhodnocování této problematiky, poskytování informací o úspěšných i neúspěšných řešeních
- rozvíjení klíčových dovedností pedagogů pro tuto oblast v rámci DVPP
- poskytování nabídek pomoci pro žáky, kteří potřebují řešit subjektivně náročné životní situace
- vytváření a aktualizace strategie prevence školní neúspěšnosti, seznámení pedagogů školy s dokumentem a vyhodnocení jeho účinnost

#### **5.3.2 Možná opatření pro řešení prevence školní neúspěšnosti**

- zvýšená motivace žáka k učení – důraz na pozitivní hodnocení, stanovení přiměřeného rozsahu učiva, podpůrné pomůcky (přehledy), využití pomoci spolužáků, podpůrné aktivity – oznamování termínů písemných prací a zkoušení
- pomoc při začleňování žáka do třídního kolektivu
- práce zadaná pro domácí přípravu odpovídající žakovým vzdělávacím možnostem
- vzdělávání podle individuálního vzdělávacího plánu
- včasné informování rodičů o mimořádném zhoršení prospěchu žáka tak, aby se zvýšenou péčí mohlo zabránit zhoršení souhrnné klasifikace žáka na konci každého pololetí
- u žáků, jejichž neúspěšnost souvisí spíše se sociálním znevýhodněním, konzultovat situaci s OSPOD

#### **5.3.3 Další možnosti prevence školní neúspěšnosti nabízené školou**

- doučování - Národní plán obnovy
- možnost konzultací s jednotlivými vyučujícími
- zapojení do kroužků organizovaných školou
- možnost konzultací se školní psycholožkou, výchovným poradcem, školním metodikem prevence

- doporučení individuálních doučování v regionu Šternberska (např. společnost Ecce homo)
- ověřování menšího objemu učiva (po částech)
- ověřování znalostí takovým způsobem a metodou, ve které je žák úspěšnější
- důsledná kontrola domácí přípravy, zvýšená pozornost ze strany učitele, průběžná kontrola činnosti žáka
- kompenzace nedostatků pomocí speciálně pedagogických postupů (PLPP, spolupráce s PPP, SPC)

## Přílohy

### ***Příloha č. 1 – Krizový plán***

Krizový plán je interním dokumentem školy

## **Příloha č. 2 -Jak poznám, že moje dítě požívá alkohol nebo bere drogy**

- Změnila se osobnost Vašeho dítěte v poslední době v nějakém významném ohledu?
- Má časté výkyvy nálad?
- Straní se Vás? Je zlostný nebo depresivní?
- Tráví hodně času ve svém pokoji sám?
- Ztratil zájem o školu a o vyučování, případně další aktivity, např. sport?
- Zhoršil se jeho prospěch?
- Přestal trávit čas se starými kamarády? Přáteli se s dětmi, které se Vám nelíbí?  
Nesvěřuje se a nemluví o tom, kam chodí a co dělá?
- Máte pocit, že se Vám doma ztrácí peníze nebo věci (peníze potřebné na alkohol a drogy) nebo máte pocit, že má víc peněz, než byste očekávali (peníze získané z prodeje drog)?
- Reaguje nepřiměřeně, když s ním mluvíte o alkoholu a o drogách nebo se snaží změnit téma?
- Lže nebo podvádí?
- Pozorujete fyzické příznaky užívání drog nebo alkoholu? Rozšířené nebo zúžené zornice? Nejasné vyjadřování a myšlení?
- Ztratilo Vaše dítě zájem o koníčky? Ztratilo motivaci, nadšení a vitalitu?
- Našli jste někdy důkazy užívání drog nebo alkoholu, prášky, lahve?
- Zhoršil se vztah dítěte k členům rodiny?
- Zdá se Vaše dítě být nemocné, unavené a protivné ráno, po možném užití drog předešlý den?
- Přestalo se Vaše dítě o sebe starat, změnil se jeho styl oblečení?
- Zdá se být méně soustředěný?

### **Příloha č. 3 - Doporučení rodičům, jejichž dítě má problémy se závislostí**

#### **Co dělat:**

- Jestliže je dítě pod vlivem drog a hrozí otrava, **neváhejte zavolat lékaře**. Používání drog není trestné, a dítěti proto žádný soudní postih nehrozí. S dítětem pod vlivem drog nemá smysl se hádat. Vážný rozhovor odložte na pozdější dobu.
- Nespoléhejte na zázračné okamžité řešení, ale spíše na dlouhodobou výchovnou strategii. Jejím základem je **nepodporovat a neusnadňovat pokračující braní drog, naopak odměňovat každou změnu k lepšímu** a povzbuzovat k ní. To, že taková strategie nepřináší vždy okamžitý prospěch, ještě neznamená, že je neúčinná. Může se totiž jednat o příliš velký problém, jehož řešení vyžaduje více času a spojenců.
- Získejte důvěru dítěte a naslouchejte mu. To je těžké, zvláště když říká a hlavně dělá z hlediska rodičů nesmysly, a když hájí hodnoty pro rodiče nepřijatelné. **Vyslechnout dítě ale ještě neznamená přistupovat na jeho stanovisko.**
- Naučte se s dítětem o alkoholu a drogách mluvit, **Bude-li dítě nějakou drogu obhajovat, vyslechněte ho, ale opatřete si protiargumenty.**
- Uvědomte si své možnosti. Dítě, které bere drogy nebo pije, bývá většinou nezralé a neschopné se o sebe postarat. **Může tisíckrát pohrdat názory rodičů, ale většinou si nedokáže opatřit základní prostředky k životu. V tom je Vaše šance a síla.** Určitou základní péči jste sice povinni nezletilému dítěti poskytnout, ale mělo by cítit, že Vaše péče je jiná, když se chová rozumně a když ne. Cílem je, aby dítě pochopilo, že skutečná samostatnost předpokládá schopnost se o sebe postarat.
- Vytvořte zdravá rodinná pravidla. **Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání.** Mělo by mu být jasné, že je výhodnější, když se bude chovat přijatelně.
- **Jestliže dospívající není ochoten ke změně, měl by nést důsledky.** To se samozřejmě netýká situací, kdy je ohrožen život, např. při předávkování. (Teprve až vážné problémy, které drogy způsobí, jsou často důvodem k léčbě a změně).
- Předcházejte nudě. **Musíte počítat s tím, že může být nutné trávit v prvním období s dítětem mnohem více času.** Měli byste mít přehled, kde je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem.
- **Pomozte mu se odpoutat od nevhodné společnosti.** To má pro překonání problému často podstatný význam. Jestliže Vám potomek tvrdí, že si s lidmi, se kterými dříve bral drogy, chce jenom pobýt nebo si povídat, buď lže, nebo podceňuje nebezpečí. Někdy je možné uvažovat i změně prostředí.
- **Posilujte sebevědomí dítěte.** Najděte a udržujte křehkou rovnováhu mezi kritickým postojem vůči chování dítěte („nelíbí se nám, že bereš drogy“) a respektem vůči jeho osobnosti a lásce k němu („vážíme si tě jako člověka a záleží nám na tobě“). Je to těžké, je to však nutné. Stejně **nutné je i oceňovat třeba drobné pokroky a změny k lepšímu.**

Je také třeba vidět silné stránky dítěte, jeho možnosti a dobré záliby, které má možná z předchozí doby a na které se dá navázat.

- **Spolupracujte s dalšími dospělými.** Velmi důležitá je spolupráce v rodině. Rodiče by se měli ve výchově problémového dítěte dokázat domluvit. Jenom tak totiž nebude dítě uzavírat spojení s tím rodičem, který mu právě víc povolí. Důležitá je i spolupráce v rámci širší rodiny (babička), spolupráce s léčebnými zařízeními, školou, případně dalšími institucemi. Často až vážně míněná hrozba ústavní výchovy, nebo hrozba ohlášení krádeže v domácnosti na policii mohou přimět dospívajícího přijmout léčbu.
- Osvědčuje se také, když rodiče dětí s těmito problémy spolu hovoří v rámci skupinové terapie nebo svépomocné organizace. Dokáží se navzájem pochopit a předávají si užitečné zkušenosti.
- Buďte pro dítě pozitivním modelem. K tomu je nutné, abyste myslel i na své zdraví a svoji tělesnou a duševní kondici a abyste měl své kvalitní zájmy.
- **Neváhejte vyhledat profesionální pomoc pro sebe, jestliže dítě odmítá.** V případě manželských nebo partnerských problémů se můžete např. obrátit na poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Pamatujte, že zvládnutím problémů zvyšujete i šanci na ovlivnění dítěte.
- Přístup k dítěti, které má problémy s alkoholem nebo jinou drogou, shrnuje anglické slovo „tough love“. V češtině to znamená „tvrdá láska“. Myslí se tím dobrý vztah k dítěti, snaha mu pomoci, ale zároveň cílevědomost a pevnost.

### Čemu se vyhnout

- **Nepopírejte problém.** Zbytečně by se tak ztrácel čas a rozvíjela se závislost na návykové látce.
- **Neskrývejte problém.** Někdo se za takový problém stydí a tají ho. Aby se dokázal v situaci lépe orientovat a citově i rozumově ji zvládat, měl by si naopak o problému s někým důvěryhodným a kvalifikovaným pohovořit. Měl by také hledat spojení.
- **Neobviňujte partnera.** Na to, abyste si vyřizovali s druhým rodičem dítěte staré účty a navzájem se obviňovali, není naprosto vhodná doba. Minulost se změnit nedá, budoucnost našťastí často ano.
- Nehleďte v dítěti zneužívajícím drogy spojení proti druhému rodiči.
- **Nezanedbávejte sourozence dítěte** zneužívajícího alkohol nebo jiné drogy. Sourozenci problémového dítěte jsou více ohroženi, problémem v rodině trpí a Vaši péči a Váš zájem potřebují.
- **Nezanedbávejte bezpečnost dalších lidí v domácnosti,** zejména malých dětí. Člověk pod vlivem alkoholu nebo drog jim může být velmi nebezpečný, i když by jim za

normálních okolností neublížil. Je také třeba myslet na to, aby se drogami, které dospívající domů přinesl, neotrávil další sourozenec.

- **Nefinancujte zneužívání drog a neusnadňujte ho.** S tím souvisí i to, aby rodina zabezpečila cenné předměty a nenechala se okrádat. Krádež nemusí uskutečnit samotné dítě, ale jeho „kamarádi“, kterým dluží za drogy. Jestliže začalo dítě zneužívat pervitin nebo opiáty bývá otázkou času, kdy se začnou ztrácet peníze a cenné předměty. Nejde tu jen o majetek, ale také o okolnost, že ukradený majetek slouží špatné věci - totiž rozvoji závislosti. Argument, že by si dítě opatřilo prostředky jinak, např. prostitucí nebo krádežemi, neobstojí. Pokud bude závislost pokračovat, je pravděpodobné, že k tomu dojde stejně.
- **Nedejte se vydírat.** Vyhrůžování fetováním, útekem, prostitucí nebo sebevraždou je častým a oblíbeným způsobem vydírání rodičů. Ano, všechna tato rizika u závislých na drogách existují. Tím, že rodiče pod jejich tlakem ustupují, ovšem riziko nesnižují, ale zvyšují.
- **Nevyhrožujte něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit.**
- **Vyhněte se fyzickému násilí.** Fyzické násilí většinou nevede k cíli. Často jen živí v dítěti pocit ukřivděnosti, vede k sabotování snah rodičů a k útekům.
- **Nejednejte chaoticky a impulzivně.**
- **Nevěřte tvrzení, že má dospívající drogy pod kontrolou,** případně, že snižuje dávky a že drogu brzy vysadí. Buďte připraveni na to, že dříve či později pravděpodobně přijde krize. Využijte ji a trvejte na změně životního stylu, případně na nějaké skutečně účinné formě léčby, jestliže není dospívající schopen zvládnout problém sám.
- **Do nekonečna neustupujte.** Požadavek, aby lidé, kteří berou drogy, do vašeho bytu nechodili, je rozumný.
- Nedělejte zbytečně „dusno“. Parta a nevhodní přátelé by se tím stávali pro dítě ještě přitažlivější.
- **Nezabouchněte dveře navždy.** I když dítě odejde, je dobré být připraven mu pomoci, pokud přijme určité podmínky.
- **Neztrácejte naději. Vaším tichým spojencem je přirozený proces zrání.** I hrozivý problém se mnohdy podaří úspěšně zvládnout.

## ***Příloha č. 4 - Proč a jak odmítat alkohol a drogy***

(Vybráno z metodiky prim. MUDr. Karla Nešpora)

Kdo neumí odmítat, není svobodný. Kdo si váží sám sebe, snaží se chemii vyhnout. Proč jsou drogy mladým lidem nabízeny? Důvody: vždy ten, kdo nabízí drogu, sleduje svůj zisk. Je dobré si vždy položit otázku: „Proč mi to nabízí?“ a také „Je to v mém zájmu?“ Jak se alkohol a drogy nabízejí? Většinou: tvrzení, že se nic nestane, příp. lež „bude to fajn“ - (za krátké oblouzení se však později platí utrpením), časté je odvolávání se na to, že tak činí všichni, někdy též skrytý rozkaz „dáš si něco?“, či lichotící „dáte si pivo, dámy?“, jehož cílem je ovšem číšníkův výdělek.

### **Jak odmítat**

#### **1. Odmítnutí vyhnutím se**

Je dobré si najít zájmy a koníčky, které nejdou s alkoholem a drogami dohromady. Najít si také přátele, kteří se alkoholu a drogám vyhýbají. Tak se člověk nebude často dostávat do situací, kde musí odmítat.

#### **2. Nevidím, neslyším**

Nabídku prostě ignorovat, situaci ukončit, odejít.

#### **3. Řeč beze slov**

Zavrtění hlavou, odmítavý výraz tváře, rychlé ukončení situace.

#### **4. Prostě říci NE!**

Podle úspěšné kampaně v USA „Prostě řekni NE!“ Na nabídku energická odpověď NE! bez jakéhokoliv vysvětlování.

#### **5. Odmítnutí s vysvětlením**

Je třeba jasně rozlišit, že neodmítám toho, kdo nabízí, ale to, co nabízí, tj. drogu. Vysvětluji, proč drogu odmítám.

#### **6. Porouchaná gramofonová deska**

Jedna z technik asertivity, opakování stále jedné věty. Nic se nevysvětluje, nevede se dialog. Opakuje se např. slovo „nechci“ apod.

## **7. Odmítnutí protiútokem**

Nabízející se někdy snaží snižovat sebevědomí toho, komu nabízí drogu, např. „Napij se a nedělej ze sebe kdovíco“ apod. Místo omlouvání se a vysvětlování lze přejít do protiútokem, např. „Ty zrovna rumu nejlepší reklamu neděláš“ apod.

## **8. Nabídnutí lepší možnosti**

Záleží-li nám na druhém, nabídneme mu lepší možnost a uvidíme, o co mu vlastně jde. Např. se mohu vyhnout oslavě, kde se asi bude fetovat a místo toho pozvat přítelkyni do kina apod.

## **9. Odmítnutí jednou pro vždy**

Vhodné použít tam, kde chceme předejít dalšímu nabízení či přemlouvání v budoucnu. Lze kombinovat předešlé způsoby, nebo jednoduše vyjádřit své stanovisko, např. „Nefetuju ze zásady“ či „Dík, já nekouřím“.

## **10. Odmítnutí jako pomoc**

Odmítáním drog člověk zároveň pomáhá ostatním, aby byli lepší. Osobní příklad může ostatní přimět k zamyšlení, člověk se může stát osobností, se kterou druzí nemanipulují, ale která sama udává tón. Lze nabízet i skutečnou pomoc, např. místo uklidňujících prášků před písenskou mohu spolužákovi pomoci se naučit obtížnou látku.