

Gymnázium, Praha 7, Nad Štolou 1

Nad Štolou 1, 170 00 Praha 7
tel.: 233 084 734, fax: 233 378 808
IČO 61385476

Minimální preventivní program Gymnázium, Praha 7, Nad Štolou 1

Školní rok: 2009/2010



Zpracovala: RNDr. Štěpánka Selingerová, školní metodik prevence rizikového chování

Úvod

Minimální preventivní program je na Gymnáziu Nad Štolou realizován od roku 1997. Je nedílnou součástí školního vzdělávacího programu a vychází ze školní strategie primární prevence, jejímž hlavním cílem je vytvoření a udržení optimálního sociálního klimatu ve škole. Na jeho tvorbě a realizaci se podílí školní preventivní tým, vedení školy, pedagogický sbor, rodiče, odborníci a další instituce, které se zabývají prevencí rizikového chování. Koordinaci tvorby a vyhodnocení realizace zajišťuje školní metodik prevence. Na základě výsledků evaluace je Minimální preventivní program Gymnázia Nad Štolou (dále jen MPP) každý rok aktualizován a přizpůsobován nejen současnému stavu a potřebám školy, ale také rizikům, které přináší vývoj v naší společnosti.

Charakteristika školy

Název školy, adresa:	Gymnázium, Praha 7, Nad Štolou 1 Nad Štolou 1 170 00 Praha 7 IČO 61385476
Zřizovatel:	Hlavní město Praha
Kontakty:	telefon: 233 084 734 mobil: 736 609 934 fax: 233 378 808
Adresa školy:	e-mail: gymstola@gymstola.cz
Adresa zaměstnanců:	jmeno.prijmeni@gymstola.cz
www stránka:	www.gymstola.cz
Bankovní spojení:	4593710267/0100
Ředitelka školy:	PhDr. Renata Schejbalová
Zástupci ředitele:	Mgr. Dana Tvrská Mgr. Helena Vrbenská
Výchovná poradkyně:	Mgr. Hana Majorová
Školní metodička prevence:	RNDr. Štěpánka Selingerová
Školní psycholožka:	PhDr. Jitka Tůmová
Počet pracovníků celkem:	106
Z toho počet pedagogických pracovníků:	70

Gymnázium Nad Štolou je střední všeobecně vzdělávací škola, jejímž hlavním cílem je připravovat žáky ke studiu na vysoké škole.

Minimální preventivní program je zaměřen na prevenci a vzdělávání žáků ve věkové kategorii 12 – 19 let. Tito žáci patří k nejohroženější skupině:

Počet tříd celkem:	28
Z toho na nižším gymnáziu:	10
Na vyšším gymnáziu:	18
Počet žáků celkem:	814
Z toho počet dívek:	443
Počet chlapců:	371
Počet žáků čtyřletého gymnázia:	120
Počet žáků šestiletého gymnázia:	155
Počet žáků osmiletého gymnázia:	486
Počet žáků oboru Sportovní příprava:	53
Cílové skupiny:	starší školní věk 12 – 15 let mladiství 15 – 18 let dospělí 18 a více let
Realizační tým:	školní preventivní tým vedení školy pedagogové nepedagogičtí pracovníci studenti rodiče

Analýza současného stavu

Ve škole dobře funguje prevence a monitoring rizikového chování žáků. Školní preventivní tým (metodička prevence, výchovná poradkyně a školní psychologka) úzce spolupracuje s vedením školy, třídními učiteli a dalšími pedagogickými i nepedagogickými pracovníky školy při řešení nežádoucích projevů chování našich žáků ve školním i mimoškolním prostředí (šikana, intolerance, agresivita, slabý prospěch a neprospěch, neplnění studijních požadavků, záškoláctví, alkohol a kouření, jiné závislosti, pozdní příchody a další drobná porušování školního řádu). Cílem těchto preventivních a výchovných aktivit je podchytit problémové žáky a pomoci jim v řešení jejich rizikového chování tak, aby nedocházelo k vyhocení konfliktních situací a k narušování optimálního sociálního klimatu ve třídách a ve škole.

Členky preventivního týmu zpracovávají evidenci výskytu rizikového chování ve škole. Podle závažnosti jednotlivých případů postupují podle krizových scénářů doporučených metodickými pokyny MŠMT a úzce spolupracují s vedením školy. Závažnější případy konzultují s koordinátorem prevence rizikového chování a kriminality MČ Praha 7, obvodním metodikem prevence při PPP Prahy 7 a 8 a dalšími specialisty ze státních i nestátních institucí.

Nejzávažnějšími, ale naštěstí ojedinělými případy, jež v poslední době řešila výchovná komise nebo pedagogická rada, byly alkohol a kouření na školních akcích, náznaky šikany a neomluvená absence většího rozsahu. Také byla projednávána méně závažná opakovaná porušování školního řádu (pozdní omlouvání absencí, pozdní příchody, nekázeň apod.)

K prevenci nežádoucích jevů a rizikového chování našich žáků jistě v nemalé míře přispívají konzultační hodiny jednotlivých členek školního preventivního týmu, které jsou určeny pro žáky, učitele i rodiče. Členky preventivního týmu se pravidelně scházejí, informují se vzájemně o aktuálních problémech, společně je řeší a také poskytují psychologickou a metodickou podporu ostatním pedagogům. Velmi významným prvkem v práci preventivního týmu jsou i pravidelné supervize, které jsou v současné době považovány za klíčové a nezbytné pro efektivní práci.

Školní preventivní tým spolupracuje s vedením školy i na evaluačním programu. Pro letošní rok se připravuje řada dotazníků, které hodnotí nejen práci učitelů a vedení školy, kritéria, podle kterých si žáci a rodiče vybírají naši školu, ale především sociální klima ve škole. Od roku 2002 také zadáváme žákům evaluační dotazník, který byl připraven ve spolupráci s o. s. Prev-Centrum a který vychází z dotazníkového šetření ESPAD. Dotazník dlouhodobě hodnotí preventivní programy naší školy z hlediska změn postojů a vědomostí studentů. Výstupy získané zpracováním shromážděných dat slouží pro zkvalitnění preventivních aktivit zařazených do MPP i pro lepší práci školního preventivního týmu.

Na základě dotazníkového šetření bylo zjištěno, že stále roste počet dětí a dospívající mládeže, u kterých se snižuje věková hranice s první zkušeností s tabákem a alkoholem, tedy látkami snadno dostupnými a společností tolerovanými. Výsledky naší školy, v porovnání se školami jinými, nejsou nijak alarmující, ale přesto je důležité věnovat jim zvýšenou pozornost a zaměřit tímto směrem i naše preventivní aktivity.

Pravidla spojená s užíváním alkoholu a jiných omamných látek, kouřením, šikanou, intolerancí, brutalitou, vandalismem a dalšími projevy rizikového chování jsou zakotvena ve školním řádu, včetně sankcí a výchovných opatření, která souvisí s porušováním těchto pravidel. Před odjezdem na vícedenní akce podepisují žáci prohlášení, v němž se zavazují, že nebudou porušovat školní řád užíváním návykových látek. Stále se však objevují žáci, kteří v tomto smyslu porušují školní řád. Opět je to prostor pro preventivní aktivity koordinované školním preventivním týmem, pro práci třídních učitelů na třídnických hodinách a pro úzkou spolupráci s rodiči.

Cíle MPP

- zajistit pro žáky dostatek přesných, aktuálních a věku přiměřených informací
- informovat žáky o možnostech řešení obtížných situací, včetně možností kam se obrátit v případě problémů spojených s rizikovým chováním
- zvyšovat povědomí rodičů o zneužívání návykových látek (legálních i nelegálních), o rizikovém chování dětí a mladistvých, narůstající vulgaritě a brutalitě, intoleranci a rasismu, o nových formách šikany, hrozbách extremismu apod.
- zajistit další vzdělávání pedagogických pracovníků, metodika prevence, výchovného poradce a školního psychologa v problematice rizikového chování
- vytvářet ve škole takové prostředí a atmosféru, aby se žáci do školy těšili a cítili se v ní dobře a bezpečně
- navodit atmosféru důvěry mezi žáky a pedagogy na adaptačních a komunikačních kurzech i při pravidelných třídnických hodinách
- umožnit žákům setkávání se zajímavými, významnými a úspěšnými osobnostmi, které je mohou pozitivně motivovat pro další studium i život
- nabídnout žákům zajímavé alternativy využívání volného času, motivovat je k zajímavé školní a mimoškolní činnosti, zdravému životnímu stylu a harmonickému rozvoji osobnosti
- vést žáky k osvojení pozitivního sociálního chování, norem mezilidských vztahů založených na demokratických principech a respektujících identitu a individualitu žáka, k rozvíjení pozitivních mezilidských vztahů a úcty k životu druhého člověka, k humánnímu a tolerantnímu chování, k jednání v souladu s právními normami a s důrazem na právní odpovědnost jedince
- zapojit žáky do interaktivních preventivních programů naší školy
- do preventivních programů stále více zapojovat nácvik dovedností potřebných pro život, učit žáky rozhodovat se, efektivně řešit konflikty a čelit sociálnímu tlaku
- spolupracovat se žáky z vyšších ročníků při preventivních programech a zapojit je do práce s nastupujícími žáky na adaptačních kurzech
- zapojit žáky do programů pro rodiče, popř. pro širší veřejnost MČ P7
- zapojit žáky do práce na meziškolních projektech
- spolupracovat se žáky při přípravě webových stránek s protidrogovou tematikou, plakátů, letáků atd.

Vlastní MPP

1. Koordinace preventivních aktivit na škole, garanti programu

- za koordinaci preventivních aktivit ve škole zodpovídá školní metodička prevence (dále jen ŠMP) RNDr. Štěpánka Selingerová
- ŠMP se podílí na přípravě MPP a jeho realizaci ve škole
- ŠMP spolupracuje s výchovnou poradkyní, školní psycholožkou a ostatními pedagogy, obvodním metodikem prevence PPP Prahy 7 a 8, obvodním koordinátorem prevence rizikového chování a kriminality MČ Praha 7, s odborníky a institucemi zabývajícími se problematikou rizikového chování žáků
- ŠMP seznamuje vedení školy s aktuálním MPP
- ŠMP je realizátorem a odborným garantem MPP
- ŘŠ je hlavním garantem MPP

2. Propagace MPP

- ŠMP informuje preventivní tým, vedení školy a ostatní pedagogy o strategii MPP a o připravovaných akcích v rámci MPP na pedagogických radách a schůzkách s třídními učiteli
- ŠMP informuje studenty, pedagogy a rodiče na internetových stránkách a informačním panelu v přízemí školy
- ŠMP informuje o MPP rodiče na třídních schůzkách a na dnech otevřených dveří
- ŠMP informuje obvodního metodika prevence, obvodního koordinátora rizikového chování a kriminality a kolegy ze škol na území MČ Praha 7 na schůzkách a výjezdních seminářích o aktuálních změnách školního MPP

3. Spolupráce s odborníky a organizacemi

Poradenské služby ve spolupráci se školním preventivní týmem zajišťují odborníci a instituce zaměřené na prevenci:

- o. s. Prev-Centrum
- o. s. Život bez závislostí
- o. s. Sananim
- o. s. Triangl.
- o. s. Drop-In
- K-Centrum Praha 7
- o. s. Barevný svět dětí
- o. s. Česká koalice proti kouření
- PPP pro Prahu 7 a 8
- Krajské oddělení protidrogové prevence (KOPPR)
- obvodní koordinátor prevence rizikového chování a kriminality MČ Praha 7 a komise prevence kriminality a rizikového chování
- Policie ČR a Městská policie
- supervizor PhDr. M. Čedík, speciální pedagog a etoped
- lékaři, pediatři, psychiatři, psychologové, logopedi, speciální pedagogové
- DDM, ZUŠ – volnočasové aktivity

4. Vzdělávání pedagogů

Další vzdělávání pedagogických pracovníků zajišťuje řada institucí.

- ŠMP koordinuje vzdělávání pedagogických pracovníků školy v oblasti prevence rizikového chování
- ŠMP zajišťuje a předává odborné informace o problematice rizikového chování, o nabídkách programů a projektů, o metodách a formách prevence rizikového chování pedagogickým pracovníkům školy
- ŠMP - „Kurz pro metodiky prevence na školách (CŽV 630316), FF UK“
- VP – Specializační studium pro výchovné poradce středních škol, PedF UK
- ŠP – obor český jazyk – psychologie na FF UK, Sebezkušenostní výcvik v psychodynamicky a hlubinně orientované psychoterapii na 1. LF UK
- členky preventivního týmu se kontinuálně vzdělávají v aktuální problematice prevence rizikového chování podle aktuální nabídky státních i nestátních organizací

5. Prostředky a metody práce MPP

- iniciační a adaptační kurzy na Lesní boudě v Krkonoších a v Roudné pro primy osmiletého gymnázia a první ročníky šestiletého a čtyřletého gymnázia
- zážitkové kurzy v Roudné pro kvarty osmiletého gymnázia
- programy selektivní primární prevence pro rizikové třídy
- bloky primární prevence (2x ročně 3 hodiny) pořádané o.s. Prev-Centrum
- programové bloky pro 1. ročníky čtyřletého studia a 4. ročníky osmiletého studia zaměřené na prevenci kouření a zneužívání legálních i nelegálních drog
- různé komponované pořady, besedy a přednášky, které nabízejí různé státní i nestátní organizace
- práce na evaluačním programu MPP i na celkové autoevaluaci školy
- nově zařazený předmět Výchova ke zdraví v kvartách a 2S, který vyučuje školní psycholožka a školní metodička prevence
- „pracovní dílny“, nejrůznější hry, techniky a aktivity v průběhu kurzů a tematických programových bloků
- pravidelné třídnické hodiny, zařazení prvků OSV
- exkurze, výměnné zahraniční pobyty, sportovní a lyžařské kurzy, jazykovo-lyžařské kurzy, odborné kurzy, projektové dny ...
- nabídka volnočasových aktivit a různých předmětových a sportovních soutěží
- školní akademie, vánoční koncerty a trhy
- práce studentské rady
- pomoc starších žáků v průběhu kurzů a různých aktivit i při přípravě programů pro mladší spolužáky
- spolupráce při přípravě webových stránek s informacemi o návykových látkách, jejich rizicích a prevenci (soutěž „Co chci, aby moji rodiče ...“)
- příprava plakátů a letáků, které zvou rodiče do školy na přednášku nebo besedu o drogách a rizikovém chování jejich dětí (soutěž „Co chci, aby moji rodiče ...“)
- spolupráce na meziškolním projektu „10 x Sedmička“
- individuální přístup k žákům, konzultace učitelů
- osvětová a poradenská činnost členek preventivního týmu

6. Metodické, učební a další pomůcky

- odborná literatura, časopisy a propagační materiály pro žáky, pedagogy a rodiče jsou k dispozici v odborné knihovně členek preventivního týmu
- videokazety a DVD s problematikou rizikového chování
- nástěnky členek preventivního týmu v přízemí školy
- konzultační hodiny členek preventivního týmu
- využití internetu a informací na webových stránkách školy (www.gymstola.cz)

7. Časový harmonogram MPP, materiální a personální zajištění

<i>aktivita</i>	<i>termín</i>	<i>místo konání</i>	<i>cílová skupina</i>	<i>personální zajištění</i>	<i>materiální zajištění</i>
Iniciační kurz	srpen 2009	Roudná	1. ročníky šestiletého gymn	metodik prevence RCh + tým	rodiče, GNŠ, granty
Iniciační kurz	srpen 2009	Roudná	1. ročníky čtyřletého gymn.	metodik prevence RCh + tým	rodiče, GNŠ, granty
Iniciační kurz	září 2009	Lesní bouda	primy	metodik prevence RCh + tým	rodiče, GNŠ, granty
Evaluační program	září 2009	Lesní bouda GNŠ (zpracování)	primy	metodik prevence RCh + tým	granty, GNŠ
Prevent. bloky pro kvarty a 2S	říjen 2009	GNŠ	kvarty, 2S	ČKPK	MČ P7, granty
Prevent. bloky pro 1. ročníky	říjen 2009	GNŠ	1. ročníky čtyřletého gymn.	o.s. Prev-Centrum	granty
Soutěž „Co chci...“ vyhlášení	říjen 2009	GNŠ	žáci 6. – 9. tříd ZŠ a SŠ na území MČ P7	metodik prevence rizikového chování	MČ P7
Beseda pro rodiče	listopad 2009	GNŠ	rodiče žáků GNŠ	o.s. Prev-Centrum	granty
Akce projektu „10 x Sedmička“	září – prosinec 2009, leden – červen 2010	ZŠ a SŠ na území MČ P7	žáci 6. – 9. tříd ZŠ a SŠ na území MČ P7	metodici prevence rizik. chování ZŠ a SŠ P7	MČ P7
Soutěž „Co chci...“ uzávěrka	březen 2010	GNŠ	žáci 6. – 9. tříd ZŠ a SŠ na území MČ P7	metodik prevence rizikového chování	MČ P7
Beseda pro rodiče	duben 2010	GNŠ	rodiče žáků GNŠ	o.s. Prev-Centrum	granty
Jarní kuličkový turnaj	duben 2010	Letenská pláň	žáci 6. – 9. tříd ZŠ a SŠ na území MČ P7	GNŠ	MČ P7
Seminář o rizicích extremismu	duben 2010	Úřad MČ P7	metodici a VP ZŠ a SŠ MČ P7	MČ P7 (GNŠ)	MČ P7
Soutěž „Co chci...“ vyhlášení vítězů	květen 2010	Úřad MČ P7 nebo GNŠ	žáci 6. – 9. tříd ZŠ a SŠ na území MČ P7	metodik prevence rizikového chování a porota	MČ P7
Zážitkový kurz	červen 2010	Roudná	kvarty	metodik prevence RCh + tým	rodiče, GNŠ, granty

Evaluační program	červen 2010	Roudná GNŠ (zpracování)	kvarty	metodik prevence RCh + tým	granty, GNŠ
Bloky primární prevence	průběžně	GNŠ	primy až kvarty, šestileté gymn.	o.s. Prev-Centrum	granty
Přednášky, besedy, komponované pořady, projekty	průběžně	GNŠ	žáci GNŠ	metodik prevence rizikového chování a různé organizace	GNŠ, granty
Vzdělávání pedagogů	průběžně	GNŠ a jinde	pedagogové GNŠ	MČ P7, PC, PPP, a jiné organizace	GNŠ, MČ P7, granty
Supervizní program	průběžně	GNŠ	preventivní tým GNŠ	supervizor	granty
Konzultační hodiny MP RCh, VP a ŠP	průběžně	GNŠ	žáci a pedagogové GNŠ, rodiče	metodik prevence rizik. chování, vých.poradce, školní psycholog	GNŠ
Třídnické hodiny (+ schůzky s třídními učiteli)	průběžně (TH jednou měsíčně, schůzky prev. týmu s TU 4krát ročně)	GNŠ	žáci GNŠ a třídní učitelé	metodik prev. RCh, vých. poradce, školní psycholog, třídní učitelé	GNŠ
Výchova ke zdraví	jedenkrát týdně jedna vyučovací hodina	GNŠ	kvarty a 2S	metodik prev. RCh a školní psycholog	GNŠ
Volnočasové a zájmové aktivity, soutěže, výjezdy apod.	průběžně	GNŠ	žáci GNŠ	GNŠ	GNŠ, granty

8. Hodnocení efektivity MPP

- dotazníky pro žáky po skončení kurzů, programů, akcí apod.
- schůzky preventivního týmu a jeho pravidelná setkání se supervizorem
- schůzky preventivního týmu s třídními učiteli po třídnických hodinách
- závěrečné zprávy o.s. Prev-Centrum na konci každého školního roku, ve kterém byly realizovány bloky primární prevence (+ konzultace s jednotlivými lektory a třídními učiteli před zahájením a po ukončení preventivního bloku)
- dvakrát ročně schůzky metodiků prevence s vedením PPC o.s. Prev-Centrum
- dlouhodobý evaluační program (vychází z mezinárodní studie ESPAD), který hodnotí efektivitu školního preventivního projektu
- připravovaná nová koncepce autoevaluace školy pro školní rok 2009/2010

Přílohy MPP

1. Základní legislativa prevence
2. Kontaktní adresy, elektronické zdroje
3. Kompetence členů preventivního týmu
4. Řešení přestupků
5. Knihovna a videotéka prevence rizikového chování
6. Metodika pro rodiče
7. Strategie pro vyšetřování šikany
8. Doporučení pro žáky, pedagogy a rodiče v souvislosti s kyberšikanou
9. Programy iniciačních a zážitkových kurzů
10. Témata učebního předmětu Výchova ke zdraví

V Praze dne 5. září 2009

Minimální preventivní program zpracovala:

RNDr. Štěpánka Selingerová
školní metodička prevence

Garant minimálního preventivního programu:

PhDr. Renata Schejbalová
ředitelka školy

Příloha 1. Základní legislativa prevence

Strategie a standardy

- Protidrogová strategie EU na období 2005 - 2012
- Strategie prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže v působnosti resortu MŠMT na období 2005 – 2008
- Národní strategie protidrogové politiky na období 2005 – 2009
- Strategie prevence kriminality na léta 2008 – 2011
- Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky „Zdraví pro všechny v 21. století“ (usnesení vlády č. 1066/2002)
- Strategický plán protidrogové politiky hlavního města Prahy
- Strategie protidrogové politiky hlavního města Prahy na období 2008 až 2012
- Akční plán na období 2008 - 2009
- Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů primární prevence užívání návykových látek
- Standardy odborné způsobilosti pro zařízení a programy poskytující odborné služby problémovým uživatelům a závislým na návykových látkách.

Zákony

- 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (Školský zákon)
- 109/2002 Sb., o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivní výchovné péči ve školských zařízeních
- 167/1998 Sb., o návykových látkách a o změně některých dalších zákonů
- 379/2005 Sb., o ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů
- 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících
- 135/2006 Sb., na ochranu před domácím násilím
- 108/2006 Sb., o sociálních službách
- 359/1999 Sb., o sociálně právní ochraně dětí
- 257/2000 Sb., o probační a mediační službě
- 132/1982 Sb., kterým se mění a doplňuje zákon o rodině
- 218/2003 Sb., o soudnictví ve věcech mládeže
- 140/1961 Sb., trestní zákon
- 141/1961 Sb., o trestním řízení soudním (trestní řád)
- 200/1990 Sb., o přestupcích
- 283/1991 Sb., o Policii České republiky
- 553/1991 Sb., o obecní policii

Vyhlášky

- 13/2005 Sb., o středním vzdělávání a vzdělávání v konzervatoři
- 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky
- 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních

73/2005 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných

Metodické pokyny

- 14 423/1999 Metodický pokyn k výchově proti projevům rasismu, xenofobie a intolerance
- 28 275/2000 Metodický pokyn k prevenci a řešení šikanování mezi žáky
- 10 194/2002 Metodický postup při uvolňování a omlouvání žáků z vyučování, prevenci a postihu záškoláctví
- 25 884/2003 Metodický pokyn 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
- 20 006/2007 Metodický pokyn k primární prevenci sociálně patologických jevů u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních
- 11 691/2004 Pravidla pro rodiče a děti k bezpečnějšímu užívání internetu
- 29 159/2001 Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí a žáků ve školách a školských zařízeních

Příloha 2. Kontaktní adresy, elektronické zdroje

Pedagogicko-psychologická poradna Praha 7
U Smaltovny 22, 170 00 Praha 7
Tel.: 220 805 297, 220 805 247

Pedagogicko-psychologická poradna Praha 8
Šišková 2/1223, 182 00 Praha 8
Tel.: 286 585 191

Národní protidrogová centrála SKPV
Policejní prezidium ČR, poštovní schránka 62/NPC, 170 89 Praha 7
Tel.: 974 824 402

Krajské oddělení protidrogové prevence
Mariánské náměstí 2, 110 01 Praha 1
Tel.: 236 002 831

Oddělení krizového řízení (prevence kriminality)
Městská část Praha 7
Nábř. Kpt. Jaroše 1000, 170 00 Praha 7
Tel.: 220 141 111

Obvodní protidrogový koordinátor
Bc. David Lebeda
Nábř. Kpt. Jaroše 1000, 170 00 Praha 7
Tel.: 220 144 118, 603 466 351

Oddělení péče o dítě, referát sociálních věcí
Městská část Praha 7
Nábř. Kpt. Jaroše 1000, 170 00 Praha 7
Tel.: 220 141 111

Prev-Centrum
Meziškolská 1120/2, 169 00 Praha 6
Tel.: 233 355 459

Život bez závislostí
Lupáčova 14, 130 00 Praha 3
Tel.: 222 716 740

Seznam institucí v drogové oblasti

Specializované ambulantní služby CADAS
Spálená 12, 110 00 Praha 1
Tel.: 222 924 245

Drop In
Karolíny Světlé 19, 110 00 Praha 1
Tel.: 222 221 124, 222 221 431

Anima – občanské sdružení pro péči o rodiny závislých, rodinná terapie pro problematické konzumenty
Apolinářská 4a, 128 00 Praha 2
Tel.: 224 968 238, 224 968 239

Kontakt

Jungmanova 35/29, 110 Praha 1
Tel.: 236 005 328, 236 005 327

Eset Help

Vejvanovského 1610/1, 149 00 Praha 4
Tel.: 272 940 879

FN Motol, Centrum pro infekční oddělení
V Úvalu 84, 150 00 Praha 5
Tel.: 224 436 929, 224 436 928

Sananim

Ovčí Hájek 2549/64 A, 158 00 Praha 13
Tel.: 284 822 872, 284 825 817

K-Centrum, nízkoprahové zařízení
Osadní 2, 170 00 Praha 7
Tel.: 283 872 186

Oddělení Triangl

Šromova 861, 198 00 Praha 9
Tel.: 604 252 887

Protialkoholní poradny a jiná zařízení

Anonymní alkoholici
Na Poříčí 16, 110 00 Praha 1
Tel.: 224 818 247

Protialkoholická poradna
Olšanská 7, 130 00 Praha 3
Tel.: 271 774 854

Protialkoholická poradna
Rodvinovská 3, 140 00 Praha 4
Tel.: 261 262 831

AT ambulance

Vejvanovského 1610, 149 00 Praha 4
Tel.: 272 922 718

Centrum duševní pohody Modrá laguna
Družicová 12, 160 00 Praha 6
Tel.: 233 312 422

Ordinace pro návykové poruchy
Pod Mariánkou 12, 169 00 Praha 6
Tel.: 233 351 603

AT poradna
Socháňova 1221, 163 00 Praha 6
Tel.: 235 311 791

FN Na Bulovce – protialkoholní oddělení a záchytná stanice
Budínova 2, 180 81 Praha 8
Tel.: 266 084 000, 266 083 434

Psychiatrická lékařská ordinace
MUDr. Zdeněk Homola
U Pazderek 16/300, 181 00 Praha 8
Tel.: 233 557 631

Centrum pro závislé
Vilová 16, 100 00 Praha 10
Tel.: 274 812 594

Online poradny

www.drogovaporadna.cz
www.dropin.cz/poradna.shtml
www.extc.cz
www.prevcentrum.cz
www.esethelp.cz/poradna.html
www.iporadna.cz
www.internethelpline.cz

Webové stránky

www.adam.cz
www.sananim.cz
www.anima-cz.cz
www.drogovaporadna.cz
www.drogy-info.cz
www.prevcentrum.cz
www.drogovyserver.cz
www.odrogach.cz
www.drogy.net
www.abraka.cz
www.alkoholik.cz
www.odvykanikoureni.cz
www.kurakovaplice.cz
www.antinikotin.cz
www.ordinace.cz/centrum/odvykani-koureni
www.nekourit.cz
www.e-bezpeci.cz
www.saferinternet.cz
www.msmt.cz
www.praha-mesto.cz
www.praha7.cz
www.gymstola.cz

Příloha 3. Kompetence členů preventivního týmu

Výchovný poradce

- poradenství při rozhodování o výběru školy (informace o VŠ, VOŠ, informativní schůzky pro maturanty, schůzky se zástupci vzdělávacích agentur nebo škol, pomoc při vyplňování přihlášek, psaní odvolání apod.)
- ve spolupráci se školním psychologem a metodikem prevence SPJ řešení výchovných a vzdělávacích problémů (absence, záškoláctví, šikana, vztahy ve třídě, vztahy mezi studenty a učiteli atd.)
- poradenství pro rodiče a pedagogy

Školní psycholog

- individuální konzultace se studenty a rodiči
- konzultace s třídními učiteli a ostatními pedagogy
- evidence studentů se specifickými poruchami učení (s ohledem na individuální problémy studenta psycholog seznámí vyučující s vhodnými pedagogickými postupy, formami práce, prověřování a hodnocení studenta)
- intervence ve třídách se špatným sociálním zázemím
- řešení problémů šikany ve spolupráci s výchovným poradcem a metodikem prevence
- řešení problémů týkajících se závislosti ve škole ve spolupráci s metodikem prevence
- řešení závažných problémů v chování žáků ve spolupráci s výchovným poradcem (absence, záškoláctví apod.)

Metodik prevence SPJ

- individuální konzultace se studenty, rodiči, třídními učiteli a ostatními pedagogy týkající se drogové problematiky i dalšího rizikového chování
- poskytování kontaktů na odborná zařízení sekundární, popř. terciární preventivní péče, nabídka informací formou užitečných odkazů, doplňování knihovničky odborných publikací týkajících se rizikového chování (spolu s výchovným poradcem), která slouží studentům a pedagogům
- zajišťování preventivního programu (především pro nižší gymnázium) a zprostředkování kontaktů mezi třídami, třídními učiteli a lektory o.s. Prev-Centrum, kteří na škole realizují bloky primární prevence, společná konzultace problémů ve třídách a možností jejich řešení
- pomoc při přípravě programů pro třídy, kde se vyskytnou problémy související s rizikovým chováním žáků
- ve spolupráci se školním psychologem a výchovným poradcem řešení výchovných a vzdělávacích problémů (absence, záškoláctví, šikana, vztahy ve třídě, vztahy mezi studenty a učiteli atd.)

Příloha 4. Řešení přestupků

Školní řád ukládá: (www.gymstola.cz)

1. Opatření k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a povinnosti žáků s nimi spojené:
 - Konzumace alkoholu ve škole a na školních akcích je zakázána bez výjimky i zletilým žákům po celou dobu studia. Toto ustanovení se vztahuje i na všechny akce pořádané ve spolupráci se školou.
 - Užívání omamných a psychotropních látek je zakázáno bez výjimky.
 - Za hrubý přestupek je školou považována brutalita, vandalismus, šikanování a projevy rasismu a xenofobie.
2. Výchovná opatření:
 - Důtkou ředitelky školy může být potrestán žák za neomluvenou absenci menšího rozsahu a žák, který kouřil či konzumoval alkohol na školní akci poprvé a který opakovaně porušuje školní řád.
 - Podmíněným vyloučením, resp. vyloučením ze studia, se trestá zejména opakovaná konzumace alkoholu, požívání OPL, vnášení OPL a zbraní, spáchání trestného činu, šikana, projevy rasismu a xenofobie.

Se školním řádem a sankcemi za jeho porušení jsou seznámeni žáci i rodiče.

- A) V případě, že selhala preventivní opatření školy a v případě podezření, že žák zneužívá návykové látky, škola:
 - Proveďte diskretní šetření a pohovor se žákem. Doporučí mu rozhovor s odborníkem přes linku důvěry, popř. zprostředkuje první kontakt s odborníky PPP, zdravotnického zařízení, střediska výchovné péče SVP, K-Centra či jiného specializovaného zařízení.
 - Při důvodném podezření škola kontaktuje rodiče, event. zákonné zástupce žáka, a upozorní je na další postup školy v případě akutního ohrožení zdraví po požití OPL, při nebezpečí z předávkování a trvalého poškození zdraví, včetně vzniku návyku hraničícího s bezprostředním ohrožením života.
 - V případě negativní reakce rodičů na sdělení skutečnosti a v případě, že rodiče nezařídí pro žáka další péči, škola uvědomí odbor sociálně právní ochrany dětí.
 - B) V akutním případě, po průkazném zjištění zneužívání OPL ve škole, nebo v případě, že žák je prokazatelně ovlivněn OPL v době vyučování, ředitel školy, nebo pracovník pověřený dle metodického pokynu:
 - kontaktuje zdravotnické zařízení a zároveň uvědomí rodiče, popř. zákonné zástupce
 - uvědomí odbor sociálně právní ochrany dětí.
- V případě distribuce nebo podezření na porušení § 217 trestního zákona (ohrožení mravní výchovy dítěte) nebo zanedbání povinné péče škola:
- uvědomí odbor sociálně právní ochrany dětí
 - oznámí věc Policii ČR

Škola s tímto postupem seznámí rodiče, event. zákonné zástupce žáků.

Příloha 5. Knihovna a videotéka prevence rizikového chování

Publikace

- *Bakalář, E.: Psychohry, Mladá fronta, Praha 1989*
- *Bakalář, E.: Předposlední psychohry, Portál, Praha 2000*
- *Bartůněk, D.: Kniha her a činností v klubovně i venku, Portál, Praha 2002*
- *Bečková, J., Višňovský, P.: Farmakologie drogových závislostí, Karolinum, Praha 1999*
- *Bellacová, B.: Hry ve tmě, Albatros, Praha 2004*
- *Beran, V.: Učím s radostí, Agentura Strom, Praha 2003*
- *Brtník, J., Neuman, J.: Zimní hry na sněhu i bez něj, Portál, Praha 2003*
- *Campbellová, J.: Techniky arteterapie, Portál, Praha 2000*
- *Cangelosi, J. S.: Strategie řízení třídy, Portál, Praha 2000*
- *Doležal, J. X.: Marihuana, Kumul Press, Praha 1993*
- *Doležalová, E., Kučerová, A.: Hry v přírodě a s přírodou, Mladá fronta, Praha 2004*
- *Goldmanová, J.: Jak přežít doma, ve škole a mezi kamarády, Portál, Praha 2001*
- *Graham, P., Selby, D.: Cvičení a hry pro globální výchovu, Portál, Praha 2000*
- *Grinspoon, L.: Marihuana. Zakázaná medicína, RI-EL/CAD, Bratislava 1996*
- *Gronský, L. a kol.: Racionální protidrogová politika, Votobia, Olomouc 1997*
- *Günthner, T.: 1000 bláznivých her, NAVA, Plzeň 2002*
- *Hajný, M.: O rodičích, dětech a drogách, Grada Publ., Praha 2001*
- *Hajný, M., Klouček, E. a kol.: Akta „Y“, Votobia, Olomouc 1999*
- *Hajný, M., Klouček, E., Stuchlík, R.: Drogový problém versus rodina, Votobia, Praha 1999*
- *Hanuš, R., Hrkal, J.: Lanové překážky a lanové dráhy, Hanex, Olomouc 1999*
- *Hermochová, S., Neuman, J.: Hry do kapsy I. – X., Portál, Praha 2003- 2007*
- *Hoppe, S., Hoppe, H., Krabel, J.: Sociálně psychologické hry pro dospívající, Portál, Praha 2001*
- *Hawkins, S.: Supervize v pomáhajících profesích, Portál, Praha 2004*
- *Chour, J.: Receptář her. Náměty a návody pro vedoucí dětí a mládeže, Portál, Praha 2000.*
- *Jucovičová, D., Žáčková, H., Sovová, H.: Specifické poruchy učení na 2.stupni základních škol, Nakl. D + H, Praha 2001*
- *Kalina, K. a kol.: Drogy a drogové závislosti 1, Úřad vlády ČR, Praha 2003*
- *Kalina, K. a kol.: Drogy a drogové závislosti 2., Úřad vlády ČR, Praha 2003*
- *Karnsová, M.: Jak budovat dobrý vztah mezi učitelem a žákem, Portál, Praha 1995*
- *Kincherová, J.: Nové psychologické testy pro kluky a děvčata, Portál, Praha 2000*
- *Kohoutek, R.: Základy pedagogické psychologie, Akademické nakl. CERM, Brno 1996*
- *Kolář, M.: Bolest šikanování, Portál, Praha 2001*
- *Konflikt, koření života, Partners for Democratic change, České centrum a TEREZA, Praha 1996*
- *Krch, F. D.: Bulimie, Grada Publ., Praha 2000*
- *Krch, F. D.: Mentální anorexie, Portál, Praha 2002*
- *Launer, A.: Slangové výrazy pro drogy (anglicko-český výrazový slovník), Academia, Praha 2001*
- *Macek, P.: Adolescence, Portál, Praha 2003*
- *Nerad, J. M., Neradová, L.: Drogy a mýty, Votobia, Olomouc 1998*
- *Nešpor, K.: Návykové chování a závislost, Portál, Praha 2000*

- Nešpor, K., Fischerová, D., Csémy, L., Pernicová, H.: *Slovník prevence problémů působených návykovými látkami*, Státní zdravotní ústav, Praha 1997
- Neuman, J.: *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*, Portál, Praha 2000
- Neuman, J. a kol.: *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*, Portál, Praha 1999
- Novák, T.: *Testy osobnosti*, Grada Publ., Praha 2004
- Novák, T., Kudláčková, Z.: *Jak se prosadit asertivně*, GradaPubl., Praha 2000
- Nožina, M.: *Svět drog v Čechách*, Nakl. KLP, Praha 1997
- Pávková, J. a kol.: *Pedagogika volného času*, Portál, Praha 1999
- Pelánek, R.: *Příručka instruktora zážitkových akcí*, Portál, Praha 2008
- Portmannová, R.: *Hry pro posílení psychické odolnosti*, Portál, Praha 2001
- Presl, J.: *Drogová závislost*, Maxdorf, Praha 1995
- Raboch, J., Pavlovský, P.: *Psychiatrie*, Triton, Praha 2003
- Riesel, P.: *Lesk a bída drog*, Votobia, Olomouc 1999
- Rottenfusser, R.: *Víš, kdo jsi?* Portál, Praha 2000
- Geist, B.: *Psychologický slovník*, Vodnář, Praha 2000
- Šimanovský, Z.: *Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu*, Portál, Praha 2008
- *Terminologický slovník z oblasti alkoholu a drog*, Psychiatrické centrum Praha, Praha 2000
- Townsend, C. B.: *Malá kniha velkých hádanek*, Portál, Praha 2001
- Train, A.: *Nejčastější poruchy chování dětí*, Portál, Praha 2001
- Valíček, P. a kol.: *Rostlinné omamné drogy*, Start, Benešov 2000
- Vališová, A.: *Asertivita v rodině a ve škole*, Nakl. a vyd. H + H, Jinočany 1998
- Vodáčková, D. a kol.: *Krizová intervence*, Portál, Praha 2007
- Zábranský, T.: *Racionální protidrogová politika*, Votobia, Olomouc 1997
- Zelinová, M.: *Hry pro rozvoj emocí a komunikace*, Portál, Praha 2007
- *Zlatý fond her I: hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice*, Portál, Praha 2002
- *Zlatý fond her II: výběr her a programů připravených pro kurzy Prázdninové školy Lipnice*, Portál, Praha 2002
- Zounková, D.: *Zlatý fond her III*, Portál, Praha 2007

Brožury

- Hronová, M.: *To si nesmíš dovolit*, ROSA, Praha 2006
- John, R., Presl, J.: *Drogy ! 106 otázek a odpovědí*, Medea Kultur, Praha?
- Kynclová, Z.: *Co je dobré vědět nejen o mediaci a probaci*, LexisNexis, Praha 2007
- Lovasová, L. a kol.: *Děti a jejich problémy*, Sdružení Linka bezpečí, Praha 2005
- Lovasová, L.: *Láska a partnerství*, Sdružení Linka bezpečí, Praha 2005
- Macek, P.: *Adolescence*, Portál, Praha 2003
- Nešpor, K. : *Jak překonávat problém s hazardní hrou*, Sportpropag, Praha 1996
- Nešpor, K. : *Prevence problémů s návykovými látkami u dětí a dospívajících*, FIT IN, Praha 1996
- Nešpor, K. : *Středoškoláci o drogách, alkoholu, kouření a lepších věcech*, Portál, Praha 1995
- Nešpor, K. : *Zásady efektivní primární prevence*, Sportpropag, Praha 1999
- Nešpor, K., Csémy, L.: *Alkohol, drogy a vaše děti*, Sportpropag, Praha 1992
- Nešpor, K., Csémy, L.: *Léčba a prevence závislostí*, Psychiatrické centrum Praha, Praha 1996

- Nešpor, K., Csémy, L., Pernicová, H.: *Jak předcházet problémům s návykovými látkami na základních a středních školách*, Sportpropag, Praha 1996
- Nešpor, K., Csémy, L., Pernicová, H.: *Problémy s návykovými látkami ve školním prostředí. Časná a krátká intervence*, Sportpropag, Praha 1996
- Nováková, D.: *Metodika protidrogové prevence pro pedagogy*, Národní centrum podpory zdraví, Praha 1993
- *Pedagogové proti drogám*, MŠMT, Praha 1999
- Provažníková, H., Vaničková, E.: *Malá encyklopedie zneužívaného a zanedbávaného dítěte*, Růžová linka, MŠMT a MPSV, Praha 1997
- *Příručka prevence alkoholu, drog a tabáku* Council of Europe 1998
- Skalík, J. a kol.: *Drogy. Mohou být ohroženy naše děti?*, Prev-Centrum, Praha 1998

Periodika

- *Závislost a my - odborný časopis pro sociálně patologické jevy* (vychází čtyřikrát do roka, registr. č. MK ČR E 8481)
- *Prevence - odborný časopis pro primární prevenci SPJ*, vydává o. s. Život bez závislostí (vychází desetkrát do roka, registr. č. MK ČR E 15019)
- *Bulletin Národní protidrogové centrály* (vychází čtyřikrát do roka, registr. č. MK ČR 7834)

DVD, videokazety

- *Dokumentární filmy o drogách (Jeden svět na školách)*
- *Dokument Jizva na dlani*
- *Drogová problematika / Sexuální výchova*
- *Láska ano – děti ne !*
- *Návykové nemoci*
- *Pokoušení*
- *Rady začínajícím milencům*
- *Řekni drogám ne !*
- *Řízená škola*
- *Sexuální výchova aneb O sexu od A až do Z*
- *Ten park není můj*
- *Závislost na počítači*

Příloha 6. Metodika pro rodiče

JAK POZNÁM, ŽE MOJE DÍTĚ BERE ALKOHOL NEBO 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 samo?
- Ztratilo zájem o školu a o vyučování, případně další aktivity, např. sport?
- Zhoršil se jeho prospěch?
- Přestalo trávit čas se starými kamarády? Přátelí 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 drogách nebo se snaží změnit téma?
- Lže nebo podvádí?
- Pozorujete fyzické příznaky užívání drog nebo alkoholu? Rozšířené nebo zúžené zornice? Nejasné vyjadřování a myšlení? Divný pach z úst?
- Ztratilo Vaše dítě zájem o koníčky? Ztratilo nadšení, motivaci 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 soustředěné?

DOPORUČENÍ RODIČŮM, JEJICHŽ DÍTĚ MÁ PROBLÉMY S NÁVYKOVÝMI LÁTKAMI

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 úspěch ještě neznamena, 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 neznamena 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 výhodné, 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 odpoutat se 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 o 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, spolupráce s léčebnými zařízeními, školou, případně dalšími institucemi. Často až vážně míněná hrozba ústavní výchovy, nebo ohlášení krádeže v domácnosti na policii mohou dospívajícího přimět 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 mysleli i na své zdraví a svoji tělesnou a duševní kondici a abyste měli 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 dítětem staré účty a navzájem se obviňovali, není naprosto vhodná doba. Minulost se změnit nedá, budoucnost naštěstí často ano.
- **Nehledejte 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 dítě začalo 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 – tudíž 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.** Vyhrožování 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 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 7. Strategie pro vyšetřování šikany

Doporučená strategie pro vyšetřování šikany

- rozhovor s těmi, kteří na šikanování upozornili a s oběťmi
- nalezení vhodných svědků
- individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky (nikoliv však konfrontace obětí a agresorů)
- zajištění ochrany obětem
- rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi

Doporučená strategie při výbuchu brutálního skupinového násilí, tzv. „školního lynčování“

- překonání šoku pedagoga a bezprostřední záchrana oběti
- domluva pedagogů na spolupráci a postupu vyšetřování
- zabránění domluvě agresorů na křivé výpovědi
- pokračující pomoc a podpora oběti
- nahlášení policii
- vlastní vyšetřování

Nepřímé (varovné) znaky šikanování

Doporučení učitelům

- žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády
- při týmových sportech bývá jedinec volen do družstva mezi posledními
- o přestávkách vyhledává blízkost učitelů
- má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený
- působí smutně, nešťastně, stísněně, často 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

Doporučení rodičům

- dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem
- za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi
- dítě nemá kamaráda, s nímž by trávil volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.
- nechutí jít ráno do školy, dítě odkládá odchod z domova, možno pozorovat strach, ztráta chuti k jídlu
- různé cesty, prosí o dovoz či odvoz autem
- dítě chodí domů ze školy hladové
- usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu
- 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

- dítě se odmítá svěřit, 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 potíže může přehánět, případně i simulovat
- dítě se vyhýbá docházce do školy
- dítě se zdržuje doma víc, než mělo ve zvyku

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 jim podřizuje
- nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či spoluúčasti na nich
- honění, strkání, šťouchání, 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

Příloha 8. Doporučení pro žáky, pedagogy a rodiče v souvislosti s kyberšikanou

Kyberšikana je šikana, která je realizována především prostřednictvím mobilních telefonů a internetu. Je jednou z forem šikany.

Kyberšikana je sice druh šikany, ale má svá výrazná specifika. Problém je to, že **oběti často kyberšikanu nevnímají jako šikanu**. Neví, jak situaci řešit, cítí se osaměle a mají pocit, že lidé kolem nich jejich problém nepochopí.

Čím se kyberšikana odlišuje od klasické šikany:

- S kyberšikanou se můžete setkat **kdykoliv i kdekoliv** (i na jinak bezpečných místech)
- Kyberšikana může mít **velmi početné publikum**
- **Profil násilníka a oběti** (nezáleží na věku, pohlaví, síle ani sociálním statutu útočnicka ani oběti)
- **Anonymita** útočníků
- Útočník **nemá zpětnou vazbu**
- **Obtížnější kontrola**
- Může být **způsobena i neúmyslně**
- **Nemusí se odehrávat opakovaně** (útočnickovi stačí citlivý materiál publikovat na internetu a o jeho šíření se pak postarají jiní)

Typy kyberútoků

- Flaming (provokování)
- Harassment (obtěžování)
- Denigration (očerňování)
- Impersonation (napodobování)
- Outing (odhalování)
- Trickery (podvádění)
- Exclusion (vyloučení)
- Cyberstalking (pronásledování, kybernetický lov)
- Vydírání
- Happy slapping (fackování pro zábavu)

Rady pro žáky

- Vždy **respektujte ostatní**
- **Přemýšlejte**, než něco odešlete
- **Nakládejte se svým heslem jako s vlastním životem**
- **Nikdy nikomu neznámému nesdělujte své osobní údaje**
- **Vystupujte pod obecnou, nic neříkající přezdívku**, nikdy neuvádějte svou skutečnou identitu, podle které by vás mohl útočník vystopovat
- Nikdy nikomu neznámému **nedávejte své fotografie** či fotografie své rodiny
- Pokud zjistíte, že se něco takového děje někomu jinému, **nebuďte nevěšmaví**
- **Podpořte oběti**, poradte jim, co mají dělat, pomozte jim šikanu nahlásit
- **Nikdy se nemstěte** nebo neopětujte podobný způsob komunikace
- **Nereagujte**, neodpovídejte útočnickovi
- Zkuste **vypátrat totožnost útočnicka** (prohlédněte si jeho osobní údaje)
- **Změňte svou virtuální identitu** (přezdívku, e-mailový účet, SIM kartu)
- **Schovejte si důkazy**
- **Kontaktujte poskytovatele serveru**, ze kterého vás agresor šikanuje, aby mu zamezil přístup
- **Svěřte se rodičům a učitelům**

Rady pro rodiče

- **Bud'te** ke svým dětem **vnímaví**
- **Mluvte** se svými dětmi a sledujte, k čemu používají internet a mobilní telefon, **učte je používat tyto technologie bezpečně**
- **Ved'te děti** k tomu, **aby se nemstily**
- **Nepodceňujte riziko, které kyberšikana představuje, uvědomte si, kam až může vést**
- **Uchovávejte** textové zprávy nebo záznamy online komunikace jako **důkazy**
- To, že se vaše dítě stalo obětí kyberšikany, **oznamte ve škole, správcům internetové služby, popř. policii** (pokud se jedná o vážný případ)
- **Vaše dítě může být, jak oběť kyberšikany, tak její původce !!!**

Rady pro učitele

- **Podpořte** oběť kyberšikany
- **Doporučte** postiženému, jak má postupovat dále
- Všechny případy šikany **prošetřete**
- Snažte se problém **vyřešit**, aby se nešířil dál
- Po prošetření kyberšikany **s tímto problémem dále pracujte**
- Viníky **potrestejte**
- **Vytvořte plán prevence proti kyberšikaně**

Tvorba plánu prevence kyberšikany

- Zvolte osobu, která bude zodpovědná za koordinaci a realizaci prevence proti kyberšikaně a která bude garantovat tvorbu odpovídajících strategií.
- **5 oblastí pro tvorbu efektivního plánu prevence:**
 1. Vysvětlete žákům podstatu kyberšikany
 2. Aktualizujte existující postupy a praktiky týkající se patologického chování
 3. Uspadněte postiženým postup, jak nahlásit kyberšikanu
 4. Podporujte pozitivní využívání technologií
 5. Hodnoťte vliv prevence a její účinnost v boji proti kyberšikaně

Více informací na adresách:

www.e-bezpeci.cz

www.saferinternet.cz

www.internethelpline.cz

Příloha 9. Programy iniciačních a zážitkových kurzů

KOMUNIKAČNÍ KURZY PRO KVARTY

1. den

- příjezd
- úvod – představení, program a cíle kurzu, denní režim, program kurzu, pravidla chování během kurzu
- očekávání – „TRHANÝ BRAINSTORMING“
- podle nálady a času „ledolamky“ – např. „MEZINÁRODNÍ SEZNAMKA“, „BINGO“
- velká hra na úvod – „HARRY POTTER A KVARTÁNI“
- famfrpálové utkání mezi K4A a K4B
- kouzelnická představení
- vyhodnocení hry „HARRY POTTER A KVARTÁNI“ – vyhlášení výsledků
- hezké počasí – kruh ze svíček a povídání s třídními, hry „POLARITY NAOPAK“ nebo „EMPATIE“, „KONFLIKTY“
- ošklivé počasí – „HÁDANKY S ČÍSLY A PÍSMENY“, „PŘÍBĚH O ABIGALE“

2. den

- „ledolamky“ a „pohybovky“, „DUŠÍCI“
- 2 programové bloky – třídy se během dopoledne vystřídají
- 1.blok – vztahy, přátelství, týmová spolupráce, škola – „ROLE V TÝMU“, „DETEKTIVKA“, „UČEBNÍ STYLY“ a různé testy podle času a zájmu
- 2.blok – protidrogová prevence a prevence rizikového chování – „SULICE“, „ZÁVISLOSTI“, „PŘEDSUDKY“, „VLAKEM PO EVROPĚ“ a další
- mezi bloky – různé „pohybovky“ a „legrácky“
- „VELKÁ MULTIDISCIPLINÁRNÍ HRA“
- noční hra „STRAŠIDLA“ nebo „EPIDEMIE“

3. den

- „MARTĀNÉ A VENUŠANKY“
- „SURVIVAL“
- příprava dřeva na táborák
- prezentace výsledků ze hry „MARTĀNÉ A VENUŠANKY“
- setkání obou civilizací – „ANDĚLSKÝ POCHOD“, předání darů a zpěv písní
- táborák (podle počasí, nálady a chování)

4. den

- EVALUAČNÍ DOTAZNÍK – 2. část (1. část v primě)
- „VZKAZY PRO KAMARÁDY“ nebo „DOPIS K MATURITĚ“
- balení, úklid a předávání chatek
- odjezd

Cílem programu je dát studentům možnost hlubšího vzájemného seznámení, posílit kolektiv a vhodnou formou podpořit pozici slabších a problémových. Třídní profesori mají lepší možnost studenty poznat, navázat s nimi individuální kontakt, eventuálně vytipovat rizikové jedince. Kurz je zaměřen především na sebepoznání a sebeuplatnění, na kvalitu mezilidských vztahů, na rozvoj sociální tvořivosti, komunikačních schopností a posílení týmové spolupráce. Součástí programu jsou rovněž bloky zaměřené na primární protidrogovou prevenci – rozšiřující informace a diskuse, vyplňování dotazníků o zkušenostech s drogou, o názorech na alkohol, kouření a drogy apod. Na kurzu je zadána i druhá část evaluačního dotazníku.

INICIAČNÍ KURZY PRO NASTUPUJÍCÍ ROČNÍKY

1. den

- příjezd
- úvod – představení, náplň a cíle kurzu, denní režim, podrobnější program, pravidla chování během kurzu (mohou si sestavit a napsat sami), BOZP
- očekávání – „TRHANÝ BRAINSTORMING“
- „ŘAZENÍ PODLE ...“, lístečky se jménem a logem
- seznamovací hry – „DÁREK“, „LOVCI LIDÍ“, „ŠEL JSEM DO ZOO“ apod.
- mezi hrami různé „pohybovky“ a „legrácky“ – „TŘI PROTI JEDNOMU“, „TUNELOVÁNÍ“, „GORDICKÝ UZEL“, „AMÉBA“, „KOBEREC“ atd.
- hezké počasí – „POLARITY S UČITELEM“ v kruhu ze svíček
- noční hra – „STRAŠIDLA A JEJICH ZAMOTANÁ PŘÍSLOVÍ“
- ošklivé počasí – „EMPATIE“, „ZKRATKY“, „OSTROVY“ apod.

2. den

- 1. blok: vztahy, rodina, přátelství, škola – „ROLE V TÝMU“, „DETEKTIVKA“, „UČEBNÍ STYLY“, „RŮŽOVÉ BRÝLE“ apod.
- 2. blok: pohybové hry – „SLEPÝ ČTVEREC“, „OSTROV“, „HON NA DRAKA“, „BAŽINA“, „KONTAKT“, „KOBERCE“, „TYČKY“ apod.
- 3. blok: protidrogová prevence a prevence dalších SPJ – „ZÁVISLOSTI“, „SULICE“, „PŘEDSUDKY“, „VLAKEM PO EVROPE“ apod.
- VELKÁ MULTIDISCIPLINÁRNÍ HRA“
- hezké počasí – noční hra „EPIDEMIE“, popř. jiná
- ošklivé počasí – „PŘÍBĚH O ABIGALE“ a další hry, které se nehrály předchozí večer nebo dopoledne

3. den

- „MARTĀNÉ A VENUŠANKY“
- „SURVIVAL“
- práce na projektech z dopoledne, příprava dřeva na táborák, „upevňování kolektivu“
- prezentace projektů ze hry „MARTĀNÉ A VENUŠANKY“
- „ANDĚLSKÝ POCHOD“ a „SETKÁNÍ CIVILIZACÍ“
- táborák na rozloučenou

4. den

- závěrečné shrnutí a zhodnocení kurzu
- „DUŠÍCI“
- „VZKAZY“ (každý si připraví svého panáka nebo jeden společný do třídy)
- „DOPIS K MATURITĚ“
- vyplnění dotazníků (brainstorming, zpětná vazba)
- balení, úklid chatky a jejich okolí, předávání chatky
- odjezd

Cílem programu je usnadnit studentům vstup do nového prostředí, mezi nové spolužáky a umožnit jim vzájemné seznámení v prostředí více osobním a volnějším než je školní třída, najít první společné zážitky, ze kterých pak bude vycházet „život“ třídy. Program by měl ulehčit třídním profesorům poznávání jejich třídy. Důležitým cílem je i navodit atmosféru důvěry mezi studenty a pedagogy, která může v budoucnu významně přispět k řešení nejrůznějších problémů. Součástí programů jsou rovněž bloky zaměřené na primární protidrogovou prevenci, především na první informace a seznámení se školním metodikem prevence, výchovným poradcem a školním psychologem.

Příloha 10. Témata učebního předmětu Výchova ke zdraví

Sexuální dospívání a reprodukční zdraví

- Nemoci přenosné pohlavním stykem, bezpečné způsoby chování, předčasná sexuální zkušenost, těhotenství a rodičovství mladistvých, poruchy pohlavní identity

Vztahy ve dvojici

- Fungování interakce v dyádě – přátelství, láska, manželství, rodičovství

Vztahy v prostředí komunity

- Rodina, škola, skupina vrstevníků, spolky aj.

Auto-destruktivní závislosti

- Zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, patologické hráčství, práce s počítačem, návykové látky - bezpečnost v dopravě, trestná činnost, dopink ve sportu

Skruté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita

- Šikana a jiné projevy násilí, formy sexuálního zneužívání dětí, komunikování se službami odborné pomoci, kontakty

Bezpečné chování

- Komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, pohyb v rizikovém prostředí, přítomnost v konfliktních a krizových situacích

Bezpečnost v dopravě

- Pravidla silničního provozu

Manipulativní reklama a informace

- Reklamní vlivy, působení sekt

Sebepoznání a sebepojetí

- Sebepoznání, sebepojetí a sebehodnocení, vztah k sobě samému – sebpřijetí, zdravé sebevědomí, vztah k druhým lidem

Seberegulace a sebeorganizace činností a chování

- Sebekontrola a sebeovládání, zvládání problémových situací, osobní hodnoty a cíle

Psychohygiena

- Dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech

Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace

- Respektování sebe i druhých, empatie, asertivita, umění dialogu, aktivní naslouchání

Morální rozvoj

- Hierarchie hodnot, dovednosti při řešení problémů v mezilidských vztazích, prosociální chování

Pozn.: Všechna témata vyučovaná v předmětu Výchova ke zdraví v kvartě doplňují Školní minimální preventivní program a preventivní projekt „Informace, motivace, spolupráce“. Témata tohoto předmětu jsou také formou her a různých technik zařazena v programu iniciačních a zážitkových kurzů v prvním a posledním ročníku nižšího gymnázia.