

# **Minimální preventivní program**

**2016/2017**

**Gymnázium Český Brod  
Vítězná 616  
PSČ 28227**

Předkladatel:

Gymnázium, Český Brod, Vítězná, 616

Zodpovědná osoba:

RNDr. Magda Kudrnáčová,  
školní metodik prevence

Složení preventivního týmu:

- RNDr. Magda Kudrnáčová
- Mgr. Ivo Kocum, ředitel školy
- Mgr. Vladimír Raba, výchovný poradce
- Mgr. Josef Volvovič

## Obsah:

- 1.** Popis současného stavu problematiky
- 2.** Zdůvodnění potřebnosti projektu
- 3.** Z čeho preventivní program vychází
- 4.** Cíle programu
- 5.** Vymezení cílové populace
- 6.** Navržený způsob realizace, metody a formy
- 7.** Měření efektivity programu
- 8.** Rámcový časový harmonogram
- 9.** Kontakty s jinými organizacemi
- 10.** Přílohy :
  1. Návykové látky
  2. Rizikové chování v dopravě
  3. Poruchy příjmu potravy
  4. Alkohol
  5. Syndrom CAN
  6. Školní šikanování
  7. Kyberšikana
  8. Homofobie
  9. Extremismus, rasismus, xenofobie, antisemitismus
  10. Vandalismus
  11. Záškoláctví
  12. Krádeže
  13. Tabák
  14. Krizové situace spojené s ohrožením násilím ve školním prostředí, které přichází z vnějšího i vnitřního prostředí.
  15. Netolismus“
  16. Sebepoškozování
  17. Nová náboženská hnutí
  18. Rizikové sexuální chování
  19. Příslušnost k subkulturám
  20. Domácí násilí

# **1. Popis současného stavu problematiky**

Jsme jedna ze dvou středních škol v Českém Brodě. Škola byla vybudována v klidné části města poblíž centra a patří k historickým památkám našeho města. Je obklopena velkou zahradou s parkovou výsadbou. Ke škole patří i venkovní sportoviště a tělocvična, jejichž kapacita je však nedostatečná. Škola proto využívá i pronajatých prostor sportovní haly Slavoj Český Brod. Jsme střední škola se všeobecným zaměřením, gymnázium osmileté a čtyřleté.

Naší školu v letošním roce navštěvuje celkem 309 žáků (NG 128 a VG181) z toho 171 dívek a 138 chlapců. Pracuje zde 29 pedagogů z toho 18 žen + 2 ženy na MD a 9 mužů, škola zaměstnává 6 provozních pracovníků. Máme 8 tříd osmiletého studia a 4 třídy studia čtyřletého.

Problémy vážnějšího charakteru se na naší škole v současné době nevyskytují. Prevenci SPJ (sociálně patologických jevů) na naší škole nepodceňujeme, usilujeme o zdravé, vzdělané a sebevědomé absolventy, kteří najdou dobré uplatnění především v dalším studiu na VŠ.

Vedení školy aktivity prevence SPJ podporuje a pedagogům i žákům vychází vstříc. Metodička prevence (M. Kudrnáčová) prošla několika školeními a absolvovala dvouleté specializační studium, které ukončila v březnu 2010 závěrečnou prací a zkouškou. Náš preventivní tým pracuje celkem uspokojivě - podle možností školy.

Bohatou nabídku DVPP (další vzdělávání pedagogických pracovníků) využíváme podle našich ekonomických možností.

Studenti docházejí pravidelně na studentský parlament, kde mají možnost diskutovat s ředitelem školy o svých problémech, žádostech a návrzích a stejně tak ředitel využívá této příležitosti k tomu, aby vysvětlil některá svá rozhodnutí apod.

Rodiče a veřejnost se poměrně výrazně podílejí na organizaci celé řady zajímavých akcí pro žáky, činí tak především prostřednictvím SPG (společnost přátel gymnázia) a rady školy.

## **Problémy na naší škole vidíme především v těchto oblastech:**

- Vulgarita
- Kouření
- Nepřijetí norem slušného chování
- Negativní vztah ke škole
- Špatný vztah ke školnímu vybavení, ničení školního majetku
- Nedostatek finančních prostředků a jevy s tím související
- Osobní problémy jednotlivých žáků

## **2. Zdůvodnění potřeby programu**

Žijeme v době, kdy se normy a hranice lidského chování posouvají a jsou místy značně zdeformovány. Vytvořit si v dnešní společnosti zdravý hodnotový systém a žít kvalitní život není nic jednoduchého.

Ve škole už nevystačíme jen s pokyny, příkazy, zákazy, pochvalami a tresty. S dětmi je třeba komunikovat a vést diskuse, být jim příkladem. Zdá se, že těch dobrých příkladů stále ubývá. Komunikace je stále obtížnější díky nadužívání telefonů, počítačů apod. Komunikace mezi žáky se často omezuje na posílání SMS, e-mailů, užívání Facebooku apod.

Při otevřených debatách se studenty máme často pocit, že znají velmi dobře svá práva, ale jaksi zapominají, že i v demokratické společnosti má každý také nějaké povinnosti.

Stále častěji se ukazuje problém některých našich žáků se správným formulováním české věty. Je to zřejmě důsledek sníženého zájmu o literaturu a stále rostoucího času stráveného u počítačových her.

Často se mi zdá, že slovo "morálka" má pro naše studenty jiný význam, než tomu bylo dříve. Co nelze přesně dokázat a co není protizákonné je morální a těžko tento argument vyvracíme. K tomu, bohužel, přispívá i celková politická situace naší země. Politici, jako mediálně známé osobnosti, povětšinou nejsou dobrým příkladem pro naše děti.

Rovněž nedostatek finančních prostředků doléhá na chod školy ale i některých rodin našich žáků.

Je proto zapotřebí stálá péče o sociální klima a dobré vztahy mezi dětmi, spolupráce dětí při výuce a jejich spoluúčast na dění ve škole. Usilujeme o udržení a rozvíjení vnitřní motivace dětí k učení a práci.

### **3. Z čeho preventivní program vychází**

- Metodický pokyn MŠMT ČR č.j.2006/2007-51 k primární prevenci sociálně patologických jevů dětí, žáků a mládeže ve školách a školských zařízeních
- Metodický pokyn MŠMT ČR č.j.28275/2000-22 k prevenci a řešení šikanování
- Strategie prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže v působnosti resortu MŠMT ČR na období 2005-2008 č.j.10844/2005-24
- Metodický pokyn MŠMT ČR č.j. 10194/2002-14 k jednotnému postupu při uvolňování a omlouvání žáků z vyučování, prevenci a postihu záškoláctví
- Metodický pokyn MŠMT ČR č.j. 24 246/2008-6 k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení
- Metodický pokyn MŠMT 2016 k prevenci šikany a řešení šikany ve školách a školských zařízeních.

## 4.Cíle programu

### Dlouhodobé

- **Předcházet** rizikovým jevům jako je:
  - užívání návykových látek
  - šikana
  - rasismus a xenofobie
  - vandalismus
  - kriminalita a delikvence
  - závislost na politickém a náboženském extremismu
  - netolismus
  - gambling
  - domácí násilí, týrání a zneužívání dětí
  - ohrožování mravní výchovy mládeže
  - poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie)
  
- Rozpoznat a zajistit **včasnou intervenci**
  
- Poznat **lidské potřeby a vlastní chování**, uspokojovat své potřeby společensky přijatelným způsobem
  
- Pochopit pojem **sebeúcta**, vést žáky k sebeúctě a hledat způsoby, jakými lze sebeúctu podpořit
  
- Zvládnout účinnou **komunikaci**, seznámit žáky s účinnými komunikačními dovednostmi
  
- Učit se ohleduplným způsobům, jak řešit **konflikty**
  
- Zvládnout **zátěž a zlost**, seznámit žáky s účinnými dovednostmi pro zvládnání zátěže a zlosti
  
- Vytvořit **zdravé vztahy**, rozvíjet a udržovat rovnováhu mezi zájmy svými a zájmy druhých

## Střednědobé

- **Péče o vztahy**

- funkční vztahy versus osobní vztahy
- musí existovat rovnováha mezi dáváním a požadováním

- **Smysluplnost požadavků a očekávání**

- vědět, k čemu je to dobré
- zprostředkovat žákům možnost zpětné vazby a uvědomit si pozitivní přirozené důsledky jejich činnosti

- **Respektování přirozených a specifických vývojových potřeb**

- umožnit uspokojení potřeb v rámci určitých mezí a za podmínek přijatelných pro zúčastněné strany
- poskytovat důležité informace
- nacvičovat dovednosti zajišťující bezpečnost dětí a mládeže

- **Nácvik praktických dovedností, vytváření návyků**

- poskytovat informace
- být vzorem
- podpora
- podílet se
- dostatečný čas
- zpětná vazba

- **Nácvik sociálních a komunikačních dovedností pro zvládnutí a prevenci konfliktů**

- nápodoba i záměrný nácvik
- využit skutečných konfliktních situací
- využit scének a dramatizací

- **Vytváření dohod a pravidel**

- vytvářet společně se všemi, kterých se to týká

- **Cílená pozitivní pozornost**

- všímat si žáků v situacích, kdy se chovají správně

- **Činnosti pro volný čas**

- dávát prostor pro organizované a plánované činnosti
- dávát prostor pro neorganizované a neplánované činnosti
- aktivní zapojení studentů do zlepšování interiéru školy

## **Krátkodobé**

- Realizace adaptačního kurzu pro první ročníky
- Zkvalitnění práce týmu primární prevence
- společné hledání optimálního řešení vzniklých situací
- Navázání kvalitnější komunikace s rodiči  
-zlepšení spolupráce škola-rodina, učitel-žák-rodič
- Pomoc žákům ze sociálně slabších rodin
- Pomoc žákům s osobními problémy – zajištění včasné intervence

## **5.Cílová populace**

Žáci :      nižší gymnázium 11-15 let  
              vyšší gymnázium 15-19 let

Učitelský sbor: 29 pedagogů

Rodiče a veřejnost



## **6.Navržený způsob realizace, metody a formy**

### **Nespecifická prevence:**

Cílem je :

- Zdravý rozvoj osobnosti
- Dodržování společenských pravidel
- Odpovědnost za sebe a své jednání

Činnost školních struktur bude zaměřena především na vytvoření optimálních podmínek pro rozvoj osobnosti žáka. Zaměříme se zvláště na tyto oblasti:

- zdravý životní styl
- posilování komunikačních schopností (vyrovnávat se s problémy, umět požádat o pomoc, adekvátně reagovat na podněty ,kritiku )
- zvyšování kompetencí (odpovědnost za své chování, možné důsledky jednání)
- psychická regulace chování ( ovládat emoce, reagovat na stres, bránit se všem formám sebestrukce)
- pozitivní sociální klima ( nabídnout příjemné, důvěryhodné a bezpečné prostředí)
- formování postojů ke společensky obecně akceptovatelným hodnotám ( úcta k zákonu, posilování právního vědomí, postoje ke konvencím)

Celoškolní aktivity:

- červnové vícedenní školní výlety ( zaměření na vztah k přírodě, sport, kultura, koheze třídních kolektivů) - třídní profesoři
- školní výměnné zájezdy do zahraničí - učitelé cizích jazyků
- široká nabídka nepovinných předmětů a zájmových kroužků - tvořivé využití volného času studentů - jednotliví vyučující
- pokračovat v započaté tradici „Beanie“ – ceremoniál přijímání studentů prvních ročníků
- sportovní kurzy
- organizace akcí jako „Andělské zvonění“, Mikuláš, studentský bazar, Dětský den , školní Majáles, sběr starého papíru atd.

Aktivity pro studenty vyššího gymnázia:

- pravidelná úterní odpoledne - "filmový klub" ( semináře, přednášky, filmy a diskuse -zajímavá témata ze života lidí ) zajišťují prof.: Volvovič, Dohnal

- klub mladých diváků ( návštěva 6ti divadelních představení ročně) - prof. Ježková (VG), Kantová (NG), vyučující českého jazyka a třídní profesori
- mediální kroužek – tvorba filmových materiálů z činnosti našich studentů
- výměnný zájezd Německo – ing Kantová
- výměnný zájezd Francie – prof.Drábek, Fleislebrová
- Jednotlivé třídy: viz ŠVP

### **Specifická prevence:**

Cílem je předcházení a omezování výskytu jednotlivých forem rizikového chování

Využití materiálů k primární prevenci – žákům i učitelům je k dispozici poměrně bohatá knihovna včetně řady videokazet

Aktuální informace budou i nadále zveřejňovány na nástěnce preventisty – chodba v přízemí budovy školy

Adaptační kurzy pro 1. ročníky osmiletého a čtyřletého studia  
Jednotlivé třídy : viz ŠVP

V případě výskytu rizikových jevů budeme postupovat podle metodického pokynu MŠMT ČR č.j. 2006/2007-51 k primární prevenci sociálně patologických jevů u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních

Provést tetování žáků jednotlivých tříd – zmapovat situaci ve škole

## **7. Měření efektivity programu**

### **Sledovat budeme tyto skupiny:**

- Žáky
- Rodiče
- Učitelský sbor
- Školu jako celek

### **Posuzovat budeme především:**

- Klima ve škole
- Duševní pohodu
- Mezilidské vztahy
- Zpětnou vazbu z preventivních aktivit
- Znalosti a postoje ke školním pravidlům
- Konzumaci drog
- Postoje k drogám
- Vnímání rizik

### **Používané nástroje**

- dotazník

## **8. Rámcový časový harmonogram**

Adaptační kurzy – poslední týden v srpnu 2016

Nepovinné předměty a kroužky pravidelně dle rozvrhu hodin

Pravidelná úterní odpoledne vždy od 14.00 hod – program bude průběžně zveřejňován na nástěnce

Termíny realizace ostatních akcí viz. plán školy ,další průběžně.

Velká část prevence probíhá průběžně i v rámci výuky – dle ŠVP

Metodik sociálně patologických jevů bude i nadále žákům k dispozici v pravidelných konzultačních hodinách, popř. po dohodě podle potřeby.

## **9. Kontakt s jinými organizacemi**

**Policie České republiky** - tel: 158  
nám. Husovo 65, Český Brod  
tel.: 321622361

**Městská policie**  
Krále Jiřího 332, Český Brod  
tel: 321 612156

**Nemocnice Český Brod** - tel:155  
Žižkova 282, Český Brod  
tel: 321610811

**Hasičský záchranný sbor Kolín** - tel:150  
Stanice Český Brod  
tel.: 950886111

**Pedagogicko-psychologická poradna**  
Jaselská 826, Kolín 4  
tel: 321 722 116  
e-mail: [ppp.kolin@quick.cz](mailto:ppp.kolin@quick.cz)

**o.s.Prostor**  
Kutnohorská 17  
28002 Kolín 3  
tel: 774650094  
e-mail: [sarka.mrnakova@os-prostor.cz](mailto:sarka.mrnakova@os-prostor.cz)

MPP zpracovala: RNDr. Magda Kudrnáčová  
Metodička prevence

## 11. Přílohy:

1. Návykové látky
2. Rizikové chování v dopravě
3. Poruchy příjmu potravy
4. Alkohol
5. Syndrom CAN
6. Školní šikanování
7. Kyberšikana
8. Homofobie
9. Extremismus, rasismus, xenofobie, antisemitismus
10. Vandalismus
11. Záškoláctví
12. Krádeže
13. Tabák
14. Krizové situace spojené s ohrožením násilím ve školním prostředí, které přichází z vnějšího i vnitřního prostředí.
15. Netolismus“
16. Sebepoškozování
17. Nová náboženská hnutí
18. Rizikové sexuální chování
19. Příslušnost k subkulturám
20. Domácí násilí

**CO DĚLAT, KDYŽ - INTERVENCE PEDAGOGA**  
**Rizikové chování ve školním prostředí - rámcový koncept**

Příloha č. 1

*Návykové látky – drogy*

<b>Typ rizikového chování:</b>	<p>Užívání návykových látek lze považovat za rizikové chování, na kterém se podílí mnoho faktorů. Vydefinování rizikových faktorů pomáhá najít vhodné a účinné intervence a předcházet hlubším negativním dopadům, které ovlivňují rozvoj osobnosti a uplatnění mladého člověka v životě.</p> <p>Abstinence od drog – zdržení se nebo vzdání se nějaké substance, která způsobuje požitky.</p> <p>Experimentální užití drog – jednorázová zkušenost, nejvýše 2-3 zkušenosti v životě.</p> <p>Rekreační – příležitostné/pravidelné užívání drog je zakomponované do životního stylu zejména mladých lidí, nepůsobí vážné zdravotní, sociální a ekonomické problémy.</p> <p>Problémové užívání drog je dlouhodobé perorální, intravenózní a jiné užívání návykových látek. Problémové užívání většinou způsobuje zdravotní a sociální i ekonomické problémy.</p> <p>Závislé užívání drog bývá nepřetržité a pravidelné, určuje životní styl a působí vážné poškození somatické, psychologické a sociální.</p>
<b>Východiska</b>	<p>V ČR existuje pouze omezené množství výzkumů, jež by nabízely tzv. „tvrdá data“ potvrzující, že změny ve vztahu k užívání návykových látek lze přímo připisat určitému typu preventivním intervencím. Potřebné jsou dlouhodobé výzkumy zaměřené na hodnocení efektivity vzdělávání o drogách a dlouhodobý výzkum monitorující chování ve vztahu k drogám u dětí a adolescentů. Rozdělení na legální nebo nelegální drogy je v odborné literatuře nejednotné nebo absentující. V roce 2007 byl opakovaně realizován významný mezinárodní projekt ESPAD (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách), do kterého se zapojilo 35 zemí. Hlavním cílem české části této studie je podat přehled o situaci v České republice týkající se rozsahu kouření, pití alkoholu a užívání nelegálních drog v populaci dospívající mládeže a porovnat ji se situací v ostatních evropských zemích. Alarmující zjištění z této studie nebyla doposud systémově v České republice zohledněna, na rozdíl od ostatních zapojených států EU.</p> <p><b>Základní informace o drogách:</b>  <b>Alkohol</b>          Je podrobněji zpracován v samostatné příloze.          Alkohol je droga, s kterou se dítě setká nejdříve – nejčastěji v rodině nebo u vrstevníků. Je to společensky vysoce tolerovaná droga, jejíž užívání může vést k jinému rizikovému chování. Alkohol je snadno dostupný. České děti začínají s konzumací alkoholu nejdříve z EU (přibližně v 11 letech). Česko patří mezi státy s největší spotřebou alkoholu na světě, především piva.</p>

**CO DĚLAT, KDYŽ – INTERVENCE PEDAGOGA**  
**Rizikové chování ve školním prostředí – rámcový koncept**

Příloha č. 2

***Příloha č. 2 – Rizikové chování v dopravě***

**zp rizikového  
chování**

**Rizikové chování v dopravě** můžeme obecně charakterizovat jako takové jednání, které vede v rámci dopravního kontextu k dopravním kolizím a následně k úrazům nebo úmrtím.

Dělíme ho zejména podle cílové skupiny, o které pojednáváme. Základní dělení představují motorizovaní a nemotorizovaní účastníci dopravy:

- a) chodec,
- b) cyklista,
- c) cyklista v městském prostředí,
- d) cestující hromadnou dopravou,
- e) spolujezdec v motorizovaném vozidle,
- f) řidič mopedu nebo motocyklu s objemem do 50 cm<sup>3</sup>.

Druhým kritériem pro dělení je věk cílové skupiny.

Z pohledu prevence ve školách je nejvýznamnější dopravní výchova, která začíná na prvním stupni základních škol (navazuje na předškolní dopravní výchovu) a trvá až do prvního ročníku středních škol.

Dělení podle věku:

- 1. stupeň základní školy – chodec, cyklista a cestující hromadnou dopravou,
- 2. stupeň základní školy – cyklista v městském provozu, střední škola – cyklista v městském provozu, řidič mopedu a motocyklu do 50 cm<sup>3</sup>, spolujezdec.

Dělení podle typu rizikového chování:

- 1. rizikové chování způsobené vlivem návykových látek (alkohol a jiné drogy),
- 2. rizikové chování způsobené neznalostí dopravních předpisů,
- 3. rizikové chování způsobené osobnostními faktory (agresivní jednání, vyhledávání vzrušujících zážitků, depresivita, přeceňování vlastních schopností).



**CO DĚLAT, KDYŽ - INTERVENCE PEDAGOGA**  
**Rizikové chování ve školním prostředí - rámcový koncept**

Příloha č. 3

*Poruchy příjmu potravy (mentální anorexie, mentální bulimie)*

<b>yp rizikového ování</b>	<p><b>Mentální anorexie a bulimie</b> představují ve svých projevech mezní polohy jídelního chování od život ohrožujícího omezování příjmu potravy až po přejídání spojené se zvracením nebo jinou nevhodnou kompenzací energetického příjmu. Pro obě poruchy je příznačný nadměrný strach z tloušťky, nespokojenost s tělem a nadměrná snaha o dosažení štíhlosti a její udržení. Další psychické a zdravotní problémy většinou souvisí s mírou podvýživy a s intenzitou užívaných „metod“ na zhubnutí.</p> <p><b>Mentální anorexie</b> je porucha charakterizovaná zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. Základním kritériem anorexie je nízká tělesná hmotnost (alespoň o 15% nižší než odpovídá věku a výšce) a aktivní snaha hubnout nebo nepřibrat (nemocní někdy popírají snahu hubnout, ale mluví o zdravé výživě a životním stylu). Postupně si zvykají na snížený příjem energie, nadměrnou sebekontrolu v jídle a často i zvýšený energetický výdej, snadno se cítí přejedeni. Bývá rozlišován nebulimický (restriktivní) a bulimický (purgativní) typ mentální anorexie, kdy v jejím průběhu dochází k opakovaným epizodám přejídání nebo zvracení, užívání laxativ nebo diuretik.</p> <p><b>Mentální bulimie</b> je porucha charakterizovaná zejména opakujícími se záchvaty přejídání, spojenými s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti. Rozhodujícím kritériem přejídání je subjektivní pocit ztráty kontroly nad jídlem. Někdy je rozlišován purgativní (vyskytuje se zvracení, laxativa nebo diuretika) a nepurgativní (ke kontrole hmotnosti jsou využívány přísné diety, hladovky nebo intenzivní cvičení) typ bulimie.</p>
<b>ýchodiska</b>	<p>Poruchy příjmu potravy/<b>dále PPP/</b> se často rozvíjejí pomalu a nenápadně, ztracené v nevhodných jídelních návycích vrstevníků a rodiny. Mentální anorexie začíná nejčastěji ve věku třinácti až osmnácti let, mentální bulimie obvykle mezi patnáctým až pětadvacátým rokem věku. PPP patří mezi nejčastější problémy dospívajících dívek a mladých žen (poměr ženy : muži bývá uváděn 8-15 : 1). Kolem 6% děvčat vykazuje koncem puberty některé anorektické příznaky. Výskyt anorexie je uváděn 0,3-0,8% rizikové populace (životní prevalence u žen až 4%), výskyt bulimie 1,5 – 4,5% rizikové populace. I když úspěšnost léčby poruch příjmu potravy je relativně vysoká, mohou mít tyto poruchy velmi závažné důsledky pro život nemocného. Mentální anorexie patří mezi nejletálnější duševní poruchy. Poruchy příjmu potravy mohou způsobovat řadu zdravotních komplikací, které souvisí především s váhovým úbytkem a nedostatečnou výživou nebo jsou důsledky zvracení, nadužívání projímadel nebo diuretik.</p>

**CO DĚLAT, KDYŽ- INTERVENCE PEDAGOGA**  
**Rizikové chování ve školním prostředí - rámcový koncept**

Příloha č. 4

*Alkohol u dětí školního věku*

**yp rizikového  
chování**

**Alkohol** je v Evropě nejrozšířenější návykovou látkou. Rozšířenost pití alkoholu má hluboké společenské a kulturní kořeny. Alkohol je legální drogou, přičemž její dostupnost je v různých zemích upravena odlišně. V České republice je podle zákona možné podávat a prodávat alkohol zletilým osobám, tj. od 18 let věku.

Alkohol je návyková látka, která má velmi komplexní účinky na lidský organizmus, které se rozhodně neomezují jen na ovlivnění psychiky nebo chování. Účinky alkoholu na CNS jsou známé, týkají se mozkové kůry (ovlivnění poznávacích schopností, zejména přijímání, uchování a vybavování, resp. využívání informací), mozečku (alkohol ovlivňuje motoriku), hipokampu (alkohol snižuje schopnost zapamatovat si nové informace), mozkového kmene (alkohol zde může ovlivnit řízení dýchání a krevního oběhu). Alkohol také silně působí na mozkový okruh odměny (reward pathway), vyvolává pocity uspokojení, které pak vedou k tendenci opakovat konzumní chování. Postupně se pak v některých případech může rozvinout závislost na alkoholu, která je závažnou psychiatrickou poruchou. Pokud jde o srdce a oběhový systém, alkohol zvyšuje krevní tlak a vede k hypertenzi, dále může vést k poškození srdeční tkáně a vyvolávat poruchy srdečního rytmu. Játra jsou nejdůležitějším orgánem látkové výměny a současně orgánem, kde dochází k odbourávání alkoholu prostřednictvím enzymu alkoholdehydrogenáza. Pravidelný nadměrný příjem alkoholu vede k vážnému poškození jaterních funkcí a později k rakovině. Nadměrný příjem alkoholu vede často k onemocněním různých orgánů trávicího systému (hltn, jícn, žaludek, střeva, konečník). Velmi složité jsou interakce mezi alkoholem a hormony, obecně lze říct, že alkohol poškozuje jak tkáně, které hormony produkují, tak tkáně, které na hormony reagují. Výsledkem je zpravidla dysregulace často i více funkčních okruhů. Alkohol také narušuje spánek a snižuje tak schopnost regenerace organismu.

Účinky alkoholu závisí na dávce. Je proto dobré si uvědomovat obsah alkoholu v jednotlivých druzích alkoholických nápojů. Prakticky polovina veškerého alkoholu v ČR se vypije v pivu. Pivo má nejčastěji 4 až 5 objemových procent alkoholu, tj. v jednom půllitru piva je přibližně 20 ml čistého lihu (tj. přibližně 16 gramů etanolu). Víno má nejčastěji koncentraci 11 až 13 %, destiláty 35 až 40 procent. Světová zdravotnická organizace udává jako zdravotně bezpečné denní dávky 16 gramů alkoholu

**CO DĚLAT, KDYŽ- INTERVENCE PEDAGOGA**  
**Rizikové chování ve školním prostředí - rámcový koncept**

Příloha č. 5

*Syndrom týraného dítěte - CAN*

<b>Typ rizikového chování</b>	<p>Syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte (<b>CAN</b> - Child Abuse and Neglect). Jde o jakoukoliv formu týrání, zneužívání a zanedbávání dětí, která je pro naši společnost nepřijatelná. Statistiky uvádějí, že CAN v ČR trpí v současné době 1 – 2 procenta dětské populace, což představuje 20 – 40 tisíc dětí. Dítě nejčastěji poškozuje jeho rodiče a další členové rodiny, pokud jsou k dítěti necitliví a bezohlední a pokud je podřizují nebo využívají k uspokojení vlastních potřeb. Takové chování můžeme chápat jako zneužití fyzické síly nebo psychické nadřazenosti a moci dospělého nad podřízeným a závislým dítětem.</p>
<b>Psychodiska</b>	<p><b>Změny v chování dítěte</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ celková stísněnost a nezáměr o dění kolem</li><li>➤ zvýšená opatrnost v kontaktu s dospělými</li><li>➤ úzkost a vyděšené reakce v přítomnosti konkrétních dospělých osob nebo v situaci, kdy je dítě s dospělým samo</li><li>➤ vyhýbání se školním a mimoškolním aktivitám</li><li>➤ nápadně lhostejné postoje, výroky typu „mně je to jedno“</li><li>➤ agresivní napadání a šikanování vrstevníků</li><li>➤ zvýšená citová dráždivost a agresivní projevy na sebemenší podněty</li><li>➤ potíže se soustředěním a zhoršení prospěchu ve škole</li><li>➤ váhání s odchodem domů po vyučování</li><li>➤ neomluvené absence ve škole</li><li>➤ odmítání jídla nebo přejídání</li><li>➤ sebepoškozování</li><li>➤ útoky z domova</li></ul> <p><b>Známky na těle dítěte</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ opakovaná zranění včetně zlomenin</li><li>➤ modřiny</li><li>➤ řezné rány</li><li>➤ otoky částí těla, například rtů, tváří, zápěstí</li><li>➤ stopy po svazování</li><li>➤ otisky různých předmětů na těle</li><li>➤ natrhnutí ucha</li><li>➤ otisky dlaně a prstů</li><li>➤ stopy po opaření nebo popálení cigaretou</li></ul>

**CO DĚLAT, KDYŽ- INTERVENCE PEDAGOGA**  
**Rizikové chování ve školním prostředí - rámcový koncept**

Příloha č. 6  
*Školní šikánování*

<b>Definování typu rizikového chování</b>	<p><b>1.1. Co to je šikánování</b></p> <p>Šikánování je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit, ohrožit nebo zastrášovat jiného žáka, případně skupinu žáků. Je to cílené a opakované užití fyzických a psychických útoků jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit. Zahrnuje jak fyzické útoky v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí, tak i útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Může mít i formu sexuálního obtěžování až zneužívání. Nově se může realizovat i prostřednictvím moderních komunikačních prostředků, především prostřednictvím internetu a mobilu (viz. podrobněji samostatnou přílohu č. 7 KYBERŠIKANA).</p> <p>Šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako demonstrativní přehlížení a ignorování žáka či žáků třídní nebo jinou skupinou spolužáků (zde je potřeba citlivě zvážit, zda se jedná o šikanu, či jde o projev nedostatečně rozvinutého</p>
-------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**CO DĚLAT, KDYŽ- INTERVENCE PEDAGOGA**  
**Rizikové chování ve školním prostředí - rámcový koncept**

Příloha č. 7  
*Kyberšikana*

<b>Typ rizikového chování</b>	<p><b>Kyberšikanu</b> definujeme jako <b>zneužití ICT (informačních komunikačních technologií) zejména pak mobilních telefonů a internetu, k takovým činnostem, které mají někomu záměrně ohrozit, ublížit mu.</b> Podobně jako u šikany tváří v tvář se jedná o úmyslné chování, kdy je oběť napadána útočníkem nebo útočníky. Povaha a provedení útoku pak určuje její závažnost.</p> <p><b>Předpona kyber</b> - značí prostředí, ve kterém se šikana odehrává, tedy kybernetický svět počínaje internetem a mobilními telefonů. Kyberšikana může samozřejmě probíhat i přes jiné techniky a komunikační prostředky, např. pagery, v české realitě jsou však v drtivé většině využívány právě výše zmíněné mobilní telefony a internet.</p>
<b>Atributy odlišnosti</b>	<p><b>Zvláštnosti kyberšikany oproti tradiční nepřímé (psychické) šikaně</b></p> <p>Oproti šikaně tváří v tvář má kyberšikana ze své podstaty mnohem větší dosah, čímž ještě více zhoršuje prožívání oběti. Pokud je oběť šikanována ve třídě, svědky pomluv, nadávek, posměchů a ztrapňování je max. několik desítek lidí. V prostředí internetu je svědkem (ale i útočníkem) stejného chování klidně i několik desítek tisíc lidí.</p> <p><b><u>Anonymita</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• oběť o napadení leckdy ani nemusí dlouhou dobu vědět</li><li>• oběť není vždy schopná identifikovat či vystopovat agresora</li><li>• vnímání dopadu jednání (útočník nevidí přímou reakci oběti na útok)</li><li>• odosobněnost útoku</li></ul> <p><b><u>Čas</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• útoky se prostřednictvím internetu šíří mnohem rychleji než v realitě</li><li>• probíhají bez přestávek - oběť je šikanována 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.</li><li>• útok je možné provést kdykoli (0:00, při hodině matematiky, apod.)</li><li>• příprava a realizace útoku není časově limitována</li></ul> <p><b><u>Místo</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• agresor může provést útok odkudkoli (škola, hřiště, kavárna, doma,...)</li><li>• není nutná přítomnost agresora a oběti na stejném místě</li></ul> <p><b><u>Proměna profilu agresora i oběti</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• pro útok není nutná fyzická, psychická či sociální zdatnost (oběť „klasické šikany“ může být kyberagresorem)</li><li>• podmínkou provedení útoku je „kyber–gramotnost“ a její úroveň</li><li>• kyber - prostor je dostupný komukoli</li></ul> <p><b><u>Řešení</u></b></p>

**CO DĚLAT- INTERVENCE PEDAGOGA**  
**Rizikové chování ve školním prostředí - rámcový koncept**

Příloha č. 8

***Homofobie***

<b>Typ rizikového chování</b>	<p>Homofobie v nejširším slova smyslu zahrnuje postoje a chování vyjadřující nepřátelství vůči lidem s menšinovou sexuální orientací či pohlavní identitou, respektive vůči lidem, kteří vybočují z běžných genderových norem. V užším slova smyslu se jedná pouze o postoje a jednání negativně namířené vůči homosexuálním lidem. Pro podobné jevy ve vztahu k lidem bisexuálním se někdy používá separátní termín bifobie, zatímco v případě nenávisti vůči lidem transsexuálním se mluví o transfobii, avšak tyto termíny nejsou v českém jazykovém prostředí příliš rozšířené. Ačkoliv se tyto tři jevy v některých detailech odlišují, jejich kořeny a projevy jsou velmi podobné.</p> <p>Toto rizikové chování souvisí s dvěma dalšími problémovými oblastmi, kterými jsou šikana a extremismus. Homofobní postoje často vedou k šikaně namířené vůči lidem, u nichž je známa nebo se předpokládá menšinová sexuální orientace. Tou jsou často postiženi i heterosexuální lidé, kteří nesplňují v očích svých vrstevníků genderové stereotypy, tj. představy o tom, jak se má chovat a vypadat „správný chlapec“ či „správná dívka“. Podle populační studie z USA dokonce počet heterosexuálních lidí zasažených homofobně motivovanou šikanou či obtěžováním přesahuje počet lidí homosexuálních setkávajících se s tímto problémem.</p>
<b>Východiska</b>	<p>Počátky výzkumů zabývajících homofobií se datují do sedmdesátých let dvacátého století. Výzkumy zaměřené na její dopady ve školním prostředí se objevily v devadesátých letech nejprve v USA a později také v západní Evropě. V České republice bylo zatím toto téma zpracováno jen omezeně, přičemž empirický výzkum týkající se této problematiky proběhl pouze jeden. Zahraniční studie ukazují, že velká část mladých lidí s menšinovou sexuální orientací se stává obětí šikany či izolovaných fyzických a verbálních útoků. Zkušenost se šikanou je podle několika výzkumů až třikrát častější, než je tomu u jejich heterosexuálních vrstevníků.</p> <p>Česká retrospektivní studie ukázala, že s projevy homofobní šikany či obtěžování se na střední škole setkala více než třetina mladých gayů a lesbických žen. Výsledky studie naznačují, že situace je zde v mnohém podobná té v zahraničí. Ukazuje se, že zde existují značné genderové rozdíly, přičemž gay muži uváděli téměř dvojnásobnou četnost zkušeností se šikanou či obtěžováním, než lesbické ženy. Stejně jako homofobie obecně, tak i homofobní šikana se objevuje více v prostředí chlapeckém,</p>

**CO DĚLAT- INTERVENCE PEDAGOGA**  
**Rizikové chování ve školním prostředí - rámcový koncept**

Příloha č. 9

*Extremismus, rasismus, xenofobie, antisemitismus*

**Typ rizikového chování**

**Za extremistické chování** lze považovat takové, které je vědomě konáno ve prospěch politických, náboženských a etnických hnutí a ideologií, která směřují proti základům demokratického ústavního státu. U studentů/žáků se zpravidla jedná pouze o dílčí postoje a formy podpory, které mají často pouze slabý ideologický základ.

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

**Xenofobní chování** je takové, které na základě subjektivně stanovených prvků cizosti (jinakosti) vyvolává obavy ze subjektů, které jsou jako cizí pojímány a v krajních případech může vést k jejich poškozování, což vyvolává protireakci.

**Antisemitské jednání** je takové, které poškozují objekt židovského charakteru kvůli tomu, že tomuto objektu přisuzuje určité negativní vlastnosti či symbolický význam na základě subjektivní percepce židovství.

**Extremismus** lze dělit na:

- pravicový (odmítá rovnost lidí a na tomto základě potlačuje svobodu některých z nich);
- levicový (absolutizuje rovnost lidí na úkor individuální svobody);
- náboženský (nárokuje suverenitu náboženského vyznání na úkor excesivního porušení lidských práv a individuální svobody);
- etnicko-regionální (nárok na suverenitu a separaci vlastního etnika anebo regionu vede k excesům potlačování svobody jiných).
- environmentální (zájmy subjektivně pojaté přírody a jejich částí jsou nadřazeny demokratickým principům a prosazovány excesivně na úkor lidské svobody)

**Rizikové typy chování žáků/studentů:**

- verbální a fyzické napadání spolužáků, zaměstnanců či návštěvníků školy kvůli jejich politickému či náboženskému přesvědčení anebo rasovému, národnostnímu, etnickému či třídnímu původu (včetně střetů různých extremistických či etnicky/nábožensky vymezených part a skupin);
- revizionistické zpochybňování oficiálních výkladů historie či pojetí soudobé

**CO DĚLAT, KDYŽ- INTERVENCE PEDAGOGA**  
**Rizikové chování ve školním prostředí - rámcový koncept**

Příloha č. 10  
***Vandalismus***

<b>Typ rizikového chování</b>	<p>Vandalismus ve školním prostředí se projevuje ničením školního majetku nebo jeho poškozováním a ničením majetku ostatních žáků a žákyň, případně dalších členů školní komunity.</p> <p>Jedná se buď o významné útoky na věci, které mají za následek <b>jejich úplné zničení</b> (ulomené části nábytku, prokopnuté dveře, utržené vodovodní kohoutky, utrhané hadice od hasicích přístrojů, zničené školní pomůcky, učebnice části oblečení) <b>nebo významné poškození</b> (čmáranice a nápisy na zdech nebo školním nábytku, popsané a polité učebnice, oloupané nejrůznější rohy, nalepený toaletní papír na stropě apod.)</p> <p>Důvody pro takové chování jsou nejrůznější a pro vypořádání se s jevem je třeba se jimi zabývat v každém konkrétním případě. Jestliže se jedná o záměr a cíl, pak je třeba použít vůči žákyni/žákovi jiné opatření, než když se jedná o snahu na sebe upozornit, vyrovnat se spolužákům a spolužačkám nebo o následek šikany, či její doprovodný projev.</p> <p>V různé míře se jev vyskytuje ve všech školách a všech stupních vzdělávací soustavy. Prostory, na jejichž konečné podobě se nějak podíleli i žáci a žákyně jsou terčem útoků méně často, než prostory ostatní a jsou také školní komunitou více střežené.</p>
<b>Východiska</b>	<p><b>Rizikové situace (místo, terč, čas)</b>  Nejrizikovější čas co do četnosti případů vandalismu je rozhodně <b>přestávka</b> mezi vyučovacími hodinami nebo přestávka mezi dopoledním a odpoledním vyučováním. Eliminace jevu v této době pomocí situačních opatření je možná.</p> <p><b>Fyzický dohled nad žáky a žákyněmi</b> – jedním ze způsobů kontroly jevu je vykonávání přímého fyzického dohledu (tedy tzv. „dozor“). Přítomnost dospělé osoby na rizikovém místě komplikuje provedení útoku proti věci a řadu vandalů odradí. Dospělá osoba svou přítomností, zejména pohybuje –li se v určeném prostoru, vytváří ve svém „dohledovém okolí“ poměrně bezpečný prostor. Vandalismus tímto opatřením nevytlačíte ze školy, ale ve střeženém prostoru probíhat nebude. Přítomnost dospělé osoby má v těchto případech stejný efekt jako sledování prostoru technickým prostředkem.</p> <p><b>Vnitřní kamerové systémy</b> - umístování kamerových systémů do škol není</p>



**CO DĚLAT, KDYŽ- INTERVENCE PEDAGOGA**  
**Rizikové chování ve školním prostředí - rámcový koncept**

Příloha č. 11

**Záškoláctví**

**Typ rizikového  
chování**

Za záškoláctví („chození za školu“) je považována neomluvená absence žáka (absenci žáka omlouvá pedagog, nikoliv rodič, a to na základě písemné žádosti zákonného zástupce či plnoletého žáka, vždy v souladu s pravidly školy o omlouvání absence) základní či střední školy ve škole. Jedná se o přestupek, kterým žák úmyslně zanedbává školní docházku. Je chápáno jako porušení školního řádu (pravidel stanovených školou), současně jde o porušení školského zákona, který vymezuje povinnou školní docházku. Nezřídká je spojeno s dalšími typy rizikového chování, které obvykle negativně ovlivňují osobnostní vývoj jedince. Prevence záškoláctví je součástí školního řádu, školní docházku eviduje třídní učitel a v případě podezření na záškoláctví se obrací na zákonného zástupce nezletilého žáka, nebo může požádat o spolupráci věcně příslušný správní orgán. Prevence záškoláctví, způsob omlouvání nepřítomnosti žáků, řešení neomluvené nepřítomnosti a postup zúčastněných subjektů je ošetřen Metodickým pokynem MŠMT „K jednotnému postupu při uvolňování a omlouvání žáků z vyučování, prevenci a postihu záškoláctví“ vydaným pod č.j. 10 194/2002 – 14. Školy si upravují postup pro případy záškoláctví interně, takže se liší v počtu neomluvených hodin, které jsou již vymezovány jako porušení školního řádu a jsou obvykle postihovány kázeňsky (napomenutí a důtky, podmíněčné vyloučení ze školy a vyloučení ze školy u žáka kteří mají ukončenou povinnou školní docházku) či sníženou známkou z chování.

„Záškoláctvím bývá označován přestupek žáka, který úmyslně zanedbává návštěvu školy“. Kyriacou rozlišuje několik kategorií záškoláctví:

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

**CO DĚLAT, KDYŽ- INTERVENCE PEDAGOGA**  
**Rizikové chování ve školním prostředí - rámcový koncept**

Příloha č. 12

***Krádeže***

<b>Typ rizikového chování</b>	<p>Krádež je takové jednání, při kterém se někdo zmocní věci, která není jeho a to za účelem si ji ponechat, používat ji apod., aniž by s tím majitel věci souhlasil, nebo o tom byl informován. Drobné krádeže se vyskytují ve všech školách a všech stupních vzdělávací soustavy. Stejně jako v předchozím případě, jsou důvody tohoto chování různé a pro vypořádání se s daným jevem je nutné se jimi vždy v konkrétním případě zabývat.</p>
<b>Východiska</b>	<p><b>Rizikové situace (místo, terč, čas)</b>          Předmětem krádeže bývá de facto cokoli, co někdo může potřebovat. Hmotná škoda není vždy rozhodující, protože pro majitele mají některé předměty osobní a emocionální hodnotu. V případě krádeží není rozhodujícím situačním faktorem čas, jako v případě vandalismu, ale příležitost. Většinou se kradou věci volně položené a nezabezpečené. Čím menší předmět je a cennější nebo zajímavější, tím je pro zloděje lákavější.</p>
<p><b><i>U každého podezření o výskytu daného jevu musí být vždy informován ředitel školy/šk. zařízení.</i></b></p>	
<b>Kdo řeší + s kým spolupracuje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Školní poradenské pracoviště (školní psycholog, školní metodik prevence, výchovný poradce, speciální pedagog)</li> <li>- PPP (pedagogicko-psychologická poradenství)</li> <li>- SVP (střediska výchovné péče)</li> <li>- OSPOD (oddělení sociálně právní ochrany dětí)</li> <li>- Policie ČR</li> </ul>
<b>Legislativní rámec</b>	<p>Školní řád (je v souladu se základní platnou legislativou)          Zákon. č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (Školský zákon), v platném znění          Zákon č. 94/1963 Sb., o rodině          Zákon č. 132/1982 Sb., kterým se mění a doplňuje zákon o rodině          Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně právní ochraně dětí          Zákon č. 200/1990, Sb., o přestupcích          Zákon č. 40/2009, Sb. trestní zákoník          Vyhláška č. 116/2011 Sb., kterou se mění vyhláška č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních          Vyhláška č. 291/1991 Sb., o základní škole, ve znění pozdějších předpisů  <a href="http://www.msmt.cz">www.msmt.cz</a>; <a href="http://www.odrogach.cz">www.odrogach.cz</a></p>

**CO DĚLAT, KDYŽ- INTERVENCE PEDAGOGA**  
**Rizikové chování ve školním prostředí - rámcový koncept**

Příloha č. 13

**Tabák**

Typ rizikového  
chování

**Závislost na tabáku** je nejčastější ve formě cigaret, v poslední době vodních dýmek. Méně časté jsou u nás dýmky a doutníky či jiné exotické formy. Návykovou drogou je nikotin. Jedná se o **samostatnou nemoc – číslo diagnózy F 17**, poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním tabáku.

Obecně se tabák **kouří nebo konzumuje rovněž bez spalování – bezdýmý (smokeless)**. Bezdýmý tabák může být aplikován do nosu (šňupací) nebo do úst (porcovaný tabák = snus nebo tabák žvýkácí).

Tabákový kouř obsahuje řádově **přes 4000 chemikálií**, patrně všechny, které se najdou ve školním chemickém kabinetu. Je to například močovina, čpavek, dusičnany, kterých se bojíme v uzeninách, kyanovodík, který bývá v jedu na krysy, formaldehyd, do kterého se nakládají mrtvoly... Kolem 100 z těchto látek je kancerogenních, tedy vyvolávajících rakovinu.

**Jedinou návykovou látkou v tabáku je nikotin**, je to droga dokonce návykovější než například heroin. To je jeden z důvodů, proč si naprostá většina nedospělých kuřáků myslí, že až bude chtít, prostě kouřit přestane a proč to bohužel u většiny z nich nebude pravda: 7 z 10 dospělých kuřáků by raději nekouřilo, kdyby si ovšem ještě mohli vybrat. Ačkoli se výrobci cigaret snaží vzbudit dojem, že kouření je dospělá aktivita, pravý opak je pravdou: je to dětská nemoc, průměrný věk první cigarety je u nás kolem 10 let a kolem 90 % kuřáků si zapálí první cigaretu dřív než jim je 18 let.

To je někdy důležité dětem vysvětlit: **dospělí s kouřením prakticky nezačínají**, výrobci cigaret si musejí své zákazníky zajistit dřív než oni dostanou rozum, dospělé už by do závislosti tak snadno nedostali.

**Z jedné cigarety se u pravidelných kuřáků vstřebá kolem 1 mg nikotinu** (bez ohledu na údaj na krabičce), při intenzivním kouření to může být až 2-3 mg. Záleží totiž na tom, jak se kouří (kolikrát se potáhne, jak hluboko vdechne, jak dlouho se zadrží kouř v plicích...).

**Indikátorem (ukazatelem, markerem) intenzity kouření** může být například oxid uhelnatý (CO) ve vydechovaném vzduchu, dle této hodnoty lze pak spočítat % červených krvinek, zablokovaných pro přenos kyslíku do tkání. CO se totiž v krvi na krevní barvivo váže asi 200x silněji než kyslík. Při hodnotách kolem 20 % zablokovaných červených krvinek (karbonylhemoglobinu) se již objevují závažné klinické příznaky otravy, při hodnotách kolem 50 % může nastat smrt. Monitorem CO jsou vybavena Centra pro závislé na tabáku (viz dále). Velmi vysoké hodnoty CO byly naměřeny u kuřáků **vodních dýmek**: po jedné seanci, která trvá zhruba 50 minut, to bývá kolem 20 % červených krvinek vyřazených z provozu. **Z jedné vodní dýmky se může do těla dostat tolik chemikálií jako z několika desítek či dokonce stovek cigaret**. Velikost potažení bývá asi dvojnásobná v porovnání s cigaretou: jednak tabák jen doutná pod zapáleným

<b>Rizikové chování ve školním prostředí</b> Příloha č. 14 <b>Krizové situace spojené s ohrožením násilím ve školním prostředí, které přichází z vnějšího i vnitřního prostředí</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Typ rizikového chování</b></li> </ul>	<p>Krizové situace spojené s násilím ve školním prostředí zahrnují zejména rizikové chování, které je vyvoláno krizovou situací, která přichází z:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>vnitřního prostředí</u> - řešení konfliktů neadekvátním způsobem, zejména šikana, kyberšikana, vandalismus a další (viz Přílohy Metodického doporučení), útok na školu ze strany dětí/žáků/studentů (dále jen žáci), případně ze strany pedagogů.</li> <li>2. <u>vnějšího prostředí</u> - řešení konfliktů neadekvátním způsobem, násilí způsobené osobou, která navštívila školu - obvykle rodič/rodiče žáka, násilí způsobenému osobou/osobami, která vnikla do školy nebo jejího okolí a ohrožuje školu násilím nebo jinými prostředky, které mohou ohrozit žáky, pedagogy a další pracovníky školy.</li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Východiska</b></li> </ul>	<p>Mnoho národních iniciativ se v poslední době zaměřuje na bezpečnost škol a s tím spojené krizové plánování škol, včetně úrovně zabezpečení školy proti vnějšímu nebezpečí. Nelze jednoznačně stanovit všechny okolnosti, které mohou způsobit ohrožení školy (pedagogických i nepedagogických pracovníků, žáků) vnějšími faktory. Profil pachatelů násilí je složité specifikovat, neexistuje jednotný profil pachatelů násilí na školách. Zkušenosti, které se vztahují k tomuto fenoménu, se obvykle zabývají napadením střelnou nebo bodnou zbraní, nebo užitím jiných prostředků, které směřují k paralýze prostředí, např. výbušnin. Mezi pachateli mohou být lidé psychicky nemocní, nebo také lidé, kteří násilím proti škole řeší další osobní nebo společenský konflikt. Pachatelé mohou jednat na úrovni jednotlivce nebo skupiny. Pachatelé se tak mohou lišit jak vlastní motivací pro násilný čin, tak také svojí národností, etnickou příslušností, socioekonomickým statutem, akademickým prospěchem i rodinným zázemím.</p> <p>Ze zkušeností v jiných zemích víme, že:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ V mnohých případech byla hlavním motivem odplata a pachatelé mluvili o svých plánech s ostatními žáky.</li> <li>▪ Většina pachatelů ohrožujících střelbou ve školách byla oběťmi šikany a měla sebevražedné sklony.</li> <li>▪ Motivem pro spáchání násilí může být také akutní stav spojený s psychickým onemocněním, zde se pak může jednat jak o pachatele z vnitřního prostředí školy, tak o pachatele, který přes veškerá bezpečnostní opatření naruší vnitřní bezpečnost školy.</li> <li>▪ Každá škola by měla mít z těchto důvodů vytvořený <b>krizový plán</b> (viz kapitola Doporučené postupy, strana 8) jak se zachovat</li> </ul>

**CO DĚLAT, KDYŽ – INTERVENCE PEDAGOGA**  
**Rizikové chování ve školním prostředí – rámcový koncept**

Příloha č. 15

**Netolismus**

*Autor: Mgr. Jan Žufníček*

**Typ  
rizikového  
chování**

Termínem netolismus označujeme závislost (závislostní chování či závislost na procesu) na tzv. virtuálních drogách. Mezi ně patří zejména:

- počítačové hry,
- sociální sítě,
- internetové služby (různé formy chatu),
- virální videa,
- mobilní telefony,
- televize aj.

**Rizika spojená s netolismem:**

**Tělesná rizika**

Tělesná rizika spojená s užíváním počítače se projevují především v oblasti pohybového aparátu a vizuálního systému. V oblasti pohybového aparátu se projevují bolesti šíje, ramen, bederní páteře, drobných kloubů, zápěstí atd.

Dalším charakteristickým jevem pro netolismus je problematika RSI (Repetition Strain Injury), což je skupina postižení, kterou vyvolávají drobné opakované pohyby při práci s počítačem. Společným znakem pro všechny druhy postižení je značná bolestivost. Řadí se sem zánět obalů šlach, zánět vlastní šlachy, zánět nekloubního výčnělku.

Se sedavým způsobem života mohou být spojeny další problémy, např. obezita, cukrovka a srdeční onemocnění. Popisovány jsou také případy epilepsie, větší tendence riskovat, která zvyšuje riziko úrazů.

V oblasti vizuálního systému jsou typické bolesti očí, dále pak pálení, slzení očí, výskyt tiků, skvrny před očima, zarudlost očních víček a potíže při zaostřování při přenášení pohledu z blízkého na vzdálený cíl či naopak. U dětí byly v souvislosti s nadužíváním počítače popsány případy astigmatismu. Na všechny problémy spojené s očima často navazují bolesti hlavy.

**Psychologická a sociální rizika**

V této oblasti zasahuje nadužívání počítače významně do organizace času a projevuje se například nepravdělností v jídle nebo nedostatkem spánku. Zhoršují se mezilidské vztahy v rodině, partnerských vztazích, ve škole, popřípadě v zaměstnání. Dochází ke zhoršování školního prospěchu, případně pracovních výsledků. Zvyšuje se riziko

**CO DĚLAT, KDYŽ – INTERVENCE PEDAGOGA**  
**Rizikové chování ve školním prostředí – rámcový koncept**

Příloha č. 16  
*Sebepoškozování*

*Autor: MUDr. Andrea Platznerová*

<b>Typ rizikového chování</b>	<p>Sebepoškozování (automutilace, selfharm) je komplexní autoagresivní chování, které na rozdíl od sebevraždy nemá fatální následky a které lze nejlépe chápat jako nezralou, maladaptivní odpověď na akutní anebo chronický stres, nezvladatelné emoce či myšlenkové pochody. Přestože člověk neznalý problematiky může sebepoškození lehce vnímat jako pokus o sebevraždu, smrt při sebepoškozujícím aktu na rozdíl od sebevražedného pokusu není v naprosté většině případů motivem a cílem jednání (ač je ve skupině poškozujících se dětí a mladistvých statisticky osmkrát vyšší výskyt sebevražd než v běžné populaci).</p> <p>Za patologické sebepoškození se obecně nepovažuje poranění, které je v dané kultuře tolerované a jehož primárním cílem je dekorace těla (v naší kultuře typicky piercing a tetování), sexuální uspokojení, spirituální zážitek v rámci rituálních praktik či začlenění se do skupiny vrstevníků nebo demonstrace vlastní hodnoty mezi nimi (snaha být „cool“ a „in“).</p>
<b>Východiska</b>	<p>Existují různé způsoby sebepoškozování (dále také jako SP) s rozdílnou závažností poškození. Nejčastěji pozorovaným sebepoškozujícím (automutilačním) chováním je</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• řezání (žiletkou, střepem atd.)</li><li>• pálení kůže.</li></ul> <p>Jinými formami jsou</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• škrábání,</li><li>• píchání jehlou,</li><li>• rozrušování hojících se ran,</li><li>• značkování rozpáleným kovem nebo například značkovací pistolí,</li><li>• obrušování popálené kůže,</li><li>• kousání, údery, nárazy,</li><li>• dlobání, tahání kůže a vlasů/ochlupení a další.</li></ul> <p>Sebepoškozování se může týkat kterékoliv části těla, nejčastějším místem poškození však bývají ruce, zápěstí a stehna. Závažnost poškození může sahát od povrchových ran až po poranění vedoucí k trvalému znetvoření.</p> <p>Celoživotní prevalence sebepoškození představovala na přelomu 20. a 21. století přibližně jedno procento – jeden člověk ze sta se alespoň jednou za život poškodí. V 11 % jde o opakované sebepoškozování. Procento SP je vyšší ve věkové kategorii adolescentů a mladých dospělých: V rozvinutých zemích se poškozují asi 1,8 % lidí ve věkovém rozmezí 15 – 35 let, 12 % středoškoláků a 13 až 24 %</p>

**CO DĚLAT, KDYŽ – INTERVENCE PEDAGOGA**  
**Rizikové chování ve školním prostředí – rámcový koncept**

Příloha č. 17

**Nová náboženská hnutí**

*Autor: PhDr. Lenka Skácelová, PhDr. Romana Ferbarová*

<b>Typ rizikového chování</b>	<p>Než začneme hovořit o „nových náboženských hnutích“, zastavíme se nejprve u pojmu „kult“. Ten je v souvislosti s těmito skupinami běžně užíván, ovšem může se týkat i skupin, které náboženský charakter nemají (třebaže mají často podobné rysy, které v extrémnější podobě mohou být patologické, například využívání psychické manipulace) – viz níže.</p> <p>Pod pojmem „sekta“ rozumíme v kontextu primární prevence rizikového chování určitou ohraničenou sociální skupinu, jejíž členové sdílejí ideologický koncept, jehož prostřednictvím se skupina vymezuje vůči svému okolí, a dochází při tom k postupné sociální izolaci, manipulaci a ztrátě soukromí.</p>
<b>Východiska</b>	<p>Steven Hassan (1994) definuje následující čtyři skupiny kultů, které v různých oblastech života společnosti využívají psychickou manipulaci.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Náboženské kulty:</b> Jsou nejčastější, nejznámější, nejpočetnější, mediálně nejoblíbenější. Orientují se na rozmanitá náboženská učení. Vycházejí z nejrozumnějších zdrojů – od Bible přes tajné nauky starého Egypta, druidů, Orientu, UFO až po výmysly zakladatelů a vůdců těchto kultů.</li> <li><b>Politické kulty:</b> Tyto skupiny, na první pohled živořící na okrajích politického spektra, jsou obvykle označovány jako „extremistické“, „okrajové“, „marginální“. Přesto se k nim hlásí nezanedbatelný počet lidí (především mladých), kteří podléhají jejich kouzlu. To je do jisté míry vyvoláno i metodami náboru a udržování členství. „Věrouka“ i „rituál“ politických kultů se svou přesvědčivostí neliší od náboženských kultů. Základem je určitá politická ideologie, která se s postupem času halí do stále mystičtějšího oparu. Patří sem nebezpečné kulty osobností historie 20. století, zejména kulty vůdců fašistického, nacistického a komunistického režimu.</li> <li><b>Psychoterapeuticko-výchovné kulty:</b> Zaměřují se na zprostředkování „duševních vizí“, „osvícení“ či dalších „vrcholných duchovních zážitků“ (za nemalý finanční obnos) a používají některé techniky psychické manipulace. Často nabízejí na sebe navazující (stále nákladnější) kurzy, které mají vyústit v poznání „konečné pravdy“. Ti členové, kteří již nemohou platit, musejí skupinu opustit (což už někdy nezvládnou sami, o své vůli) nebo se stát jejími náboráři, „dealery“.</li> <li><b>Komerční kulty:</b> Fungují na principu peněz. Manipulují a podvádějí lidi, kteří jsou pak v několikaúrovňových (multi-level marketing, MLM) či pyramidových organizacích nuceni pracovat za minimální provizi nebo zcela zdarma, přičemž nedočkavě vyhlízejí slíbené bohatství a prosperitu. Pokud se nedostavují (což je záměrem), je snižováno jejich sebevědomí a „prodejní schopnosti“, a to jim brání v tom, aby si stěžovali – „je to jen vaše vina, že neumíte získat lidi, prodat zboží...“.</li> </ol> <p>Nadále se budeme věnovat skupinám, které mají náboženský charakter. V médiích i v odborné literatuře se používá řada termínů, které často splývají – kult, sekta, denominace a církve. Charakteristické znaky těchto skupin jsou uvedené v následující tabulce (Schaefer, 1989).</p>

**CO DĚLAT, KDYŽ – INTERVENCE PEDAGOGA**  
**Rizikové chování ve školním prostředí – rámcový koncept**

Příloha č. 18

**Rizikové sexuální chování**

*Autor: PhDr. Iveta Jonášová, Ph.D.*

**Typ  
rizikového  
chování**

Rizikové sexuální chování může negativně ovlivňovat jedince, který se ho dopouští, a to jak v čase, kdy se odehrává, tak i v budoucnosti. Následně se může projevit ve vývoji psychiky (např. posun hodnot, posílení manipulativních schopností, oploštělost emocionality), v psychologicko-sexuologické oblasti (např. psychosexuální nezralost, preference patologických sexuálních aktivit, upřednostňování virtuálního erotického materiálu před normálním lidským kontaktem, nejasná, resp. nevyhraněná sexuální orientace apod.), ve zdravotní (např. pohlavně přenosné nemoci včetně HIV/AIDS, narkomanie) a sociální oblasti (navazování neadekvátních sociálních vazeb, ztráta vztahů nebo nekvalitní vztahové vazby, problémy v rodině atd.)

K rizikovému sexuálnímu chování patří předčasný začátek pohlavního života (do této skupiny řadíme také zvýšenou konzumaci pornografie před 15. rokem života), vysoká frekvence pohlavních styků, náhodné známosti, promiskuita, prostituční chování, prezentování vlastních explicitně erotických materiálů na internetu, krvavé sexuální praktiky, vaginální, anální a orální styk bez použití kondomu mimo dlouhodobé partnerství, kde se předpokládá věrnost partnerů.

V širším slova smyslu se k rizikovému sexuálnímu chování pojí i další faktory, například asociální chování, agresivita, nadužívání alkoholu a drog. Výskyt pohlavních chorob je do značné míry indikátorem společenských a výchovných jevů. V prevenci je nutné vycházet z epidemiologie STD (Sexually Transmitted Disease = Sexuálně přenosné choroby) a HIV v dané geografické oblasti a kulturního a sociálního prostředí cílové skupiny. (Výskyt nově infikovaných virem HIV, způsobujícím dosud nevyléčitelné a smrtelné onemocnění AIDS, v ČR bohužel v posledních letech stoupá. V ČR evidujeme nejvyšší procento nově nakažených mužů praktikujících sex s muži v přepočtu na obyvatele v rámci celé EU.)

**Dítě může být buď aktivním konatelem rizikového sexuálního chování, nebo jeho obětí.**

U dětí a dospívajících mohou na rizikovost upozornit jednak nevhodné sexuální projevy, jakými jsou například nutkavá masturbace nebo atypický sexuální vývoj (je potřeba je odlišit od projevů normální sexuální zvědavosti, experimentace s vlastním tělem i tělem druhých dětí), jednak projevy nesexuální, které se následně mohou rozvinout až do sexuální deviace. **U chlapců může docházet k nárůstu fyzické agrese, u dívek spíš k sebepoškozování.**

Na riziko sexuálního rizikového chování nás může upozornit tzv. „**triáda symptomů**“: noční pomočování i po dvanáctém roce života, krutost ke zvířatům a žhárství.

**Projevy sexuální deviace je třeba podchytit včas** a také dítěti včas poskytnout adekvátní pomoc; jediné tak je možné předejít spáchání trestného činu.

**Primární prevencí se rozumí hlavně vytváření zdravých postojů**, které následně ovlivňují chování jedinců (případně i změnu postojů), a to ještě dříve, než



**CO DĚLAT, KDYŽ – INTERVENCE PEDAGOGA**  
**Rizikové chování ve školním prostředí – rámcový koncept**

Příloha č. 19

**Příslušnost k subkulturám**

*Autor: PhDr. David Heider*

<b>Typ rizikového chování</b>	<p>Subkultury jsou přirozenou součástí života dospívajících, inklinace k nim se tedy začíná výrazně projevovat od cca 13. roku života. V rámci psychického vývoje tato příslušnost představuje důležitou součást přechodu mezi dětstvím a dospělostí. Umožňuje dospívajícímu především odpoutat se od pasivního následování hodnot rodičů a autorit, vytváří předpoklad pro budoucí tvorbu vlastní identity v rámci společnosti a představuje první krok v rámci nacházení vlastní svébytnosti (proces individuace).</p> <p>Přestože je přínos subkultur pro psychický vývoj dospívajícího zřejmý, negativním dopadem příslušnosti k některým subkulturám může být osvojení si některých forem rizikového chování, nejčastěji různé formy závislostního jednání (konzumace nejrůznějších drog či ulpívání na jednom typu činnosti).</p>
<b>Východiska</b>	<p>Kolem 12. roku věku jedince dochází k výraznému kroku v rámci procesu individuace a separace (oddělování od rodičů či významných dospělých v životě jedince a vytváření vlastní svébytnosti v sociálním prostoru). Jedinec postupně začíná přemýšlet o světě jako systému hodnot, smyslu, směřování, etiky apod., což vytváří potřebu formulovat vlastní názor na jevy spojené s vlastním životem či životem společnosti. Vzhledem ke komplikovanosti daného úkolu (jak z hlediska intelektuálního, tak z hlediska postmoderního pluralismu, tedy společné koexistence mnoha různých a vzájemně se popírajících výkladů světa a společnosti) dospívající přirozeně sahají po „přemostění“ této reality prostřednictvím zjednodušujících a paušalizujících výkladů jednotlivých subkultur. To má svou mimořádnou naléhavost zejména v městském prostředí, ve kterém je koexistence různých výkladů světa těsnější a vyžaduje ostřejší vyhranění.</p> <p>Kromě tohoto „filozofického“ pohledu mají subkultury klíčovou vlastnost jako platforma pro setkávání jedinců jedné generace a kromě pocitu sounáležitosti vytvářejí prostor pro navazování intimnějších a také milostných a sexuálních vztahů. Pocit blízkosti s ostatními dává jedinci jistotu, že (zjednodušeně řečeno) nebude sám.</p> <p>Subkultury jsou tedy pro dospívající klíčovým prostorem, z toho vyplývajícím rizikem je skutečnost, že jedinec může být ochotnější a povolnější k činnostem, které by za jiných okolností odmítal.</p> <p>Rozlišujeme dvě různé formy příslušnosti k subkulturám vycházející z vývoje identity (dle Jamese Marcii, 1966):</p>

;

## Rizikové chování ve školním prostředí – rámcový koncept

Příloha č. 20

### Domácí násilí

*Autoři: Mgr. Martina Hronová, Adéla-Zelenda Kupcová, PhDr. Jana Zapletalová*

<b>Typ rizikového chování</b>	<p>Domácí násilí řadíme mezi typy rizikového chování, které mohou ohrozit zdravý vývoj žáků a mít nepřímé dopady do chování žáků. Má negativní vliv na harmonický vývoj dětí a mladistvých zejména v oblasti emocionální, vztahové, může ohrozit i zdravý tělesný vývoj. Domácí násilí je netypickou formou rizikového chování pro školní prostředí, navíc je složité ho přesně identifikovat a správně vyhodnotit míru a potřebu podpory z vnějšího prostředí. Špatně zvolená forma intervence může mít paradoxně závažné negativní dopady na řešení celé situace. Násilí, které se odehrává v rodině, se může projevat v chování žáka a může být jedním z důvodů dalších forem rizikového chování (např. záškoláctví, zneužívání návykových látek, sebepoškození, násilné chování aj.).</p> <p>Rodina, v níž se odehrává domácí násilí, představuje <b>rizikové prostředí</b>, které má přímé dopady na všechny členy rodinného systému, zejména pak na děti. Negativně ovlivňuje vývoj dětí a mladistvých zejména v oblasti psychické, sociální a emocionální a promítá se do chování dítěte.</p> <p>Domácí násilí představuje obvykle <b>fyzické, psychické, nebo sexuální násilí</b> mezi blízkými osobami, k němuž dochází skrytě v soukromí. Je typické, že se intenzita násilného chování v průběhu času stupňuje, což snižuje schopnost oběti i agresora toto chování zastavit a pracovat na nápravě narušeného vztahu.</p> <p><b>Klíčové charakteristiky domácího násilí:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je <b>opakované</b>.</li> <li>• Je <b>neveřejné</b>, probíhá v soukromí domácnosti.</li> <li>• <b>Eskaluje</b>. Domácí násilí se stupňuje jak ve svých formách (od urážek a ponižování až k fyzickému násilí), tak i ve své hloubce (od první facky až po velice brutální napadání, jež může vést k ohrožení na životě).</li> <li>• <b>Role oběti a agresora jsou jasně rozdělené</b>, nezaměňují se.</li> <li>• Zcela zásadní pro identifikaci násilí je zneužívání moci a kontroly, která v oběti vzbuzuje strach.</li> <li>• Pachatel bývá násilný většinou jen ke své oběti, nikoli navenek, mívá „dvojí tvář“. Okolí se může jevit sympatický.</li> </ul>
-------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

